

Transformación y **CAMBIO**

**LOS RIESGOS DE SER MAESTRO
EN LA ACTUALIDAD**
Día del Maestro

MAMÁ TAMBIÉN SE CANSA:
MATERNIDAD, SALUD MENTAL Y
EL DERECHO A CUIDARSE SIN CULPA

**SEMBRANDO PAZ
DESDE LA INFANCIA**
Reconocimiento a una
Trayectoria que Transforma Vidas

Zarpando hacia la plenitud
**¿Y SI NO TUVIERA QUE
DEMOSTRAR NADA?**

CUANDO MAMÁ SE VA:
APRENDER A VIVIR CON SU AUSENCIA

RESIGNIFICANDO AUSENCIAS

TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:
Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

Noveno Número
Emisión: 30/04/26

DIRECCIÓN:
Lic. Adriana Macías Jiménez
Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:
Mariana Merlín Macías
Miguel Priego Carmona



En cada etapa de la vida existen figuras, momentos y vínculos que nos marcan profundamente. Esta edición número 9 de la Revista Transformación y Cambio nace desde el corazón de tres celebraciones que nos invitan a detenernos, reflexionar y agradecer: el Día del Niño, el Día de la Mamá y el Día del Maestro.

Más allá de ser fechas conmemorativas, estos momentos representan pilares fundamentales en la construcción del ser humano. La infancia como semilla de todo desarrollo; la maternidad como símbolo de amor, contención y guía; y la labor docente como ese faro que ilumina caminos, aún en medio de la incertidumbre.

A lo largo de esta edición, cada artículo ha sido cuidadosamente construido para generar un análisis profundo sobre el impacto de estos roles en la sociedad actual. Nos invita a cuestionarnos: ¿cómo estamos acompañando a nuestras niñas y niños en su desarrollo emocional?, ¿qué lugar le damos a la maternidad en un mundo que cambia constantemente?, ¿cuáles son los retos y riesgos de ser maestro en la actualidad, y cómo podemos dignificar su labor?

Este número no solo busca informar, sino también sensibilizar. Pretende abrir espacios de reflexión, reconectar con nuestras experiencias personales y fortalecer la mirada humanista que tanto necesita nuestra sociedad. Cada texto es una invitación a reconocer, valorar y transformar.

A nuestros lectores, les extendemos la invitación a sumergirse en estas páginas con apertura y conciencia. Que cada línea despierte emociones, genere preguntas y, sobre todo, motive acciones que impacten positivamente en su entorno.

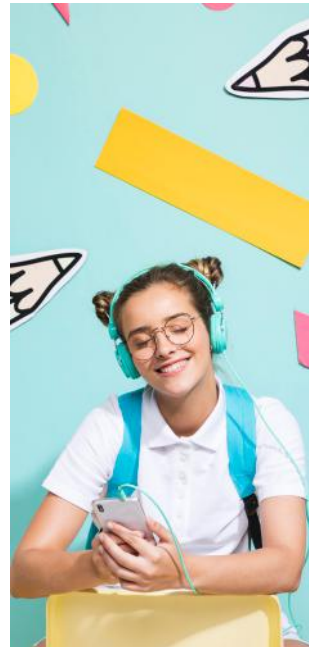
Esperamos que esta edición sea de su agrado y, sobre todo, que contribuya a seguir construyendo una comunidad más empática, consciente y comprometida con el desarrollo integral de las personas.

Porque transformar también implica reconocer lo esencial.

Con aprecio,

Equipo ESCOFAM

Revista Transformación y Cambio





INDICE

ENTRE LIBROS Y EMOCIONES: DÍA DEL ESTUDIANTE	6
"CUANDO MAMÁ SE VA" APRENDER A VIVIR CON SU AUSENCIA	10
EL NIÑO QUE HOY ACOMPAAÑAS, EL ADULTO QUE SERÁ MAÑANA	14
SEMBRANDO PAZ DESDE LA INFANCIA: RECONOCIMIENTO A UNA TRAYECTORIA QUE TRANSFORMA VIDAS	18
¿Y SI YA NO TUVIERA QUE DEMOSTRAR NADA?	20
MAMÁ TAMBIÉN SE CANSA: MATERNIDAD, SALUD MENTAL Y EL DERECHO A QUEDARSE SIN CULPA	24
LOS RIESGOS DE SER MAESTRO EN LA ACTUALIDAD	28
EXPLORADORES DEL TIEMPO CAPÍTULO 9 "LA MUJER INVISIBLE... Y EL VIAJE QUE LO CAMBIO TODO"	32

Por:
**Yuliana
Franco
Chávez**



ENTRE LIBROS Y EMOCIONES: DÍA DEL ESTUDIANTE

23 de mayo, una fecha dedicada a reconocer el papel fundamental de los jóvenes en la sociedad, así como su esfuerzo, compromiso y potencial como agentes de cambio. Aunque se celebra en distintas fechas según el país, su esencia es la misma: valorar la educación y a quienes la hacen posible desde los salones de clase.

Un poco de su historia...

El origen del Día del Estudiante varía según el contexto histórico de cada nación. En muchos países de América Latina, la fecha está ligada a acontecimientos políticos y sociales donde los estudiantes han tenido un rol activo en la defensa de derechos, la libertad de expresión y la justicia.

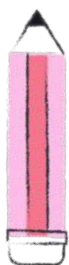
En México de 1929, cuando alumnos de la entonces Universidad Nacional lucharon por la autonomía universitaria. Marcando un precedente importante en la historia educativa del país, ya que consolidó la idea de que los estudiantes no solo son receptores de conocimiento, sino también actores clave en y para la transformación social.

¿Por qué es importante celebrarlo hoy?

En la actualidad, el Día del Estudiante cobra un significado aún más relevante. Vivimos en un contexto de cambios acelerados, avances tecnológicos y desafíos globales que exigen jóvenes preparados, críticos y resilientes. Reconocer a los estudiantes hoy implica también visibilizar las dificultades que enfrentan:

(Presión académica constante, Presión social, Incertidumbre sobre el futuro laboral, Acceso desigual a la educación, Impacto de las redes sociales en su bienestar, Comparación social, Falta de recursos)

Celebrar este día no debería limitarse a actividades recreativas, sino abrir espacios de reflexión sobre el sistema educativo y las condiciones en las que los estudiantes se desarrollan para buscar mejorar las condiciones educativas en base a sus necesidades.



Necesidades emocionales de los estudiantes

Más allá del aprendizaje académico, los estudiantes tienen necesidades emocionales que son esenciales para su desarrollo integral. Entre las más importantes destacan:

1. Apoyo y acompañamiento

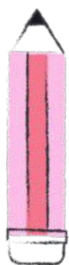
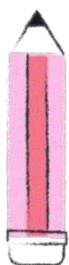
Los estudiantes requieren sentirse escuchados y comprendidos, tanto por docentes como por sus familias. Un entorno de confianza favorece el aprendizaje y reduce el estrés.

2. Reconocimiento y motivación

Valorar el esfuerzo, no solo los resultados, fortalece la autoestima y fomenta una actitud positiva hacia el estudio.

3. Manejo del estrés y la ansiedad

Las exigencias académicas pueden generar altos niveles de ansiedad. Es fundamental que los estudiantes cuenten con herramientas para gestionar sus emociones, es importante proporcionar el acompañamiento psicológico en las escuelas.



4. Espacios seguros

Ambientes libres de violencia, discriminación o acoso son indispensables para que los estudiantes puedan desarrollarse plenamente.

5. Sentido de propósito

Entender el “para qué” de lo que estudian les permite conectar con sus metas personales y mantener la motivación a largo plazo, con esto se evita que los estudiantes abandonen sus estudios por falta de esta motivación.

Reflexión final

El Día del Estudiante no es solo una celebración simbólica; es una oportunidad para replantear el papel de la educación en la sociedad y reconocer que detrás de cada estudiante hay una persona con sueños, preocupaciones y necesidades.

Hoy más que nunca, es necesario construir entornos educativos más humanos, inclusivos y empáticos, donde aprender no sea solo una obligación, sino también una experiencia significativa y transformadora.



La **distancia** no debe ser un obstáculo para tu bienestar personal.



ESCOFAM
Centro de Atención Psicológica

- Por eso, en ESCOFAM ofrecemos apoyo psicoterapéutico **online**.

- Queremos ayudarte a transformar tu vida desde el espacio que prefieras.



CONTÁCTANOS



cpescofam2024@gmail.com



www.escofam.mx



[esco.fam](https://www.instagram.com/esco.fam)



Acacias 5, Villa de las Flores, 55710
San Francisco Coacalco, Méx.



(52) 55 3726 2413
(52) 55 5056 3872



Centro de
Atención
Psicológica
ESCOFAM



Para ti, que estás dedicando tiempo a la lectura de la revista Transformación y Cambio: queremos leerte. Compártenos tu experiencia, tus dudas, lo que sentiste, pensaste y aquello que este contenido movió o transformó en ti. Escríbenos escaneando el código QR; estaremos esperando tu mensaje para acompañarte en cada paso que des

CONTÁCTANOS





“CUANDO MAMÁ SE VA”

Aprender a vivir con su ausencia

Perder a una madre es una de las experiencias más profundas y transformadoras que puede atravesar un ser humano. No importa la edad, el momento de vida o las circunstancias: la ausencia de mamá deja un vacío imposible de llenar, pero no imposible de resignificar.

Hablar de mamá es hablar de hogar, de refugio, de ese lugar emocional donde, muchas veces, aprendimos a sentirnos seguros. Por eso, cuando ella muere, no solo enfrentamos su ausencia física, también vivimos un movimiento interno que nos obliga a reconstruirnos.

Desde la tanatología entendemos que el duelo no se borra, se transforma. Y esa transformación se vive de maneras distintas según la etapa de vida en la que nos encontremos.

INFANCIA: Cuando el mundo deja de sentirse seguro

Para un niño, mamá es el centro de su mundo. Es quien calma, quien protege, quien da sentido.

Cuando mamá ya no está, algo dentro del niño se desacomoda profundamente. Puede aparecer miedo, inseguridad, confusión... incluso conductas que parecían ya superadas. Tal vez vuelva a necesitar más cercanía, más contacto, más certezas. Y es que, en su mente, la muerte no siempre se entiende como algo definitivo. El niño puede esperar que mamá regrese.

En este momento, más que explicaciones complejas, el niño necesita sentir que no está solo en su dolor. Necesita adultos que lo sostengan emocionalmente, que le hablen con honestidad pero con ternura, que validen su tristeza sin intentar desaparecerla.

Acompañarlo es estar, es escuchar, es permitirle expresar lo que siente a través del juego, del dibujo, de sus propias formas. Es enseñarle, poco a poco, que aunque mamá ya no está físicamente, su amor sigue siendo un lugar seguro dentro de él.

ADOLESCENCIA: Un dolor que se esconde detrás del enojo

La adolescencia ya es, por sí misma, una etapa de cambios, de búsqueda, de preguntas. Perder a mamá en este momento puede sentirse como quedarse sin un punto de referencia en medio de la tormenta. El adolescente puede experimentar un torbellino emocional: tristeza profunda, enojo, frustración... incluso una sensación de injusticia difícil de nombrar. Pero muchas veces, ese dolor no se muestra como llanto, sino como silencio, aislamiento o rebeldía.

Aquí, el acompañamiento requiere paciencia y sensibilidad. No siempre querrán hablar, pero necesitan saber que hay alguien disponible. Alguien que no juzga, que no presiona, que no minimiza.

Es importante abrir espacios donde puedan expresar lo que sienten a su manera, respetando sus tiempos. Ayudarles a poner palabras a su dolor, a entender que lo que sienten es válido, y que no tienen que atravesarlo solos. Porque incluso en su aparente distancia, siguen necesitando profundamente ser acompañados.



ADULTEZ: Cuando el vacío se vuelve silencioso

En la adultez, la pérdida de mamá suele vivirse en silencio. Desde fuera, se espera que “podamos con ello”, pero por dentro, algo se rompe.

Aparece una sensación muy particular: la de sentirse huérfano, aunque tengamos pareja, hijos o una vida construida. Porque mamá representa ese vínculo único, ese lugar donde siempre podíamos volver.

También pueden surgir culpas... por lo no dicho, por lo no resuelto, por las veces que no estuvimos.

En esta etapa, el duelo invita a mirar hacia adentro con honestidad y compasión. A permitirnos sentir sin juzgarnos. A reconocer que extrañar es parte del amor.

El acompañamiento aquí tiene que ver con darnos permiso: permiso para llorar, para recordar, para hablar de ella. Para escribirle, si hace falta. Para cerrar ciclos pendientes desde el corazón.

Y, sobre todo, para descubrir que mucho de lo que somos también viene de ella... y sigue vivo en nosotros.



VEJEZ: despedir a quien nos dio la vida.

Cuando se pierde a mamá en etapas más avanzadas de la vida, no deja de doler. A veces se piensa que “ya era natural”, pero el dolor no entiende de edades.

Aquí, la ausencia puede sentirse como el cierre de una historia muy profunda. Surgen recuerdos, momentos compartidos, palabras que cobran otro sentido.

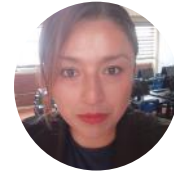
Puede haber tristeza, sí... pero también, en muchos casos, una profunda gratitud. El acompañamiento en esta etapa es más sutil, más desde la presencia que desde las palabras. Es escuchar, es permitir que la persona cuente su historia, que recuerde, que honre.

Es ayudarle a mirar su vida y reconocer todo lo que ese vínculo le dejó.

Perder a mamá duele de una forma que pocas experiencias logran explicar. Pero también es cierto que el amor que ella sembró no desaparece. Sigue en nosotros. En lo que somos. En lo que damos. Aprender a vivir con su ausencia no significa soltarla, sino encontrar nuevas formas de sentirla cerca.

Porque cuando mamá ha sido amor... ese amor nunca se va.





Por:
**Anallely
Chávez
Serrano**

EL NIÑO QUE HOY ACOMPAAÑAS, EL ADULTO QUE SERÁ MAÑANA

Ser mamá o papá es una experiencia que transforma.

Hay días llenos de risas y conexión... y otros donde el cansancio, la duda o la culpa aparecen sin avisar. En medio de todo eso, hay una verdad que nos une: todos queremos hacerlo bien, queremos que nuestros hijos crezcan fuertes, felices, seguros de sí mismos.

Pero en ese intento, a veces olvidamos algo muy importante: no solo estamos educando conductas, **estamos acompañando la construcción de un mundo emocional que los va a sostener toda la vida.**

Porque sí... el adulto que nuestros hijos serán algún día, se empieza a formar en los pequeños momentos de hoy.

...

En cómo los miramos cuando se equivocan.

...

En cómo respondemos cuando lloran.

...

En cómo los abrazamos cuando no saben poner en palabras lo que sienten.





Un “niño sano” no es un niño que no se enoja, que no llora o que siempre obedece. Es un niño que se siente visto, escuchado y querido incluso en sus momentos difíciles. Es un niño que poco a poco aprende que lo que siente importa, que puede expresarlo y que no tiene que esconderse para ser aceptado.

Aquí es donde nuestra presencia como padres cobra un valor enorme. A veces, sin darnos cuenta, crecimos escuchando frases como “no es para tanto”, “deja de llorar” o “tienes que ser fuerte”. Y desde ahí, intentamos educar. No porque queramos lastimar, sino porque es lo que aprendimos. Pero hoy tenemos la oportunidad de hacerlo distinto. Más consciente, más cercano, más humano.

Educar con conciencia no significa tener todas las respuestas, ni hacerlo perfecto. Significa detenernos un momento, respirar y preguntarnos con honestidad: ¿qué está necesitando mi hijo en este instante? Hay momentos en los que necesitará un límite claro que le dé seguridad, otros en los que lo único que necesita es sentirse acompañado en su emoción y muchos más en los que bastará con un abrazo que le diga, sin palabras, “aquí estoy contigo”.

Pequeños gestos que, aunque parezcan simples, construyen algo muy profundo: la confianza en sí mismos y en los demás. Cuando un niño crece sintiéndose validado, no tendrá que aprender de adulto a esconder lo que siente.

Cuando un niño es escuchado, no tendrá que gritar para ser visto.

Cuando un niño se sabe amado tal como es, no tendrá que buscar constantemente aprobación afuera.

Y en este camino también estamos nosotros. Con nuestras historias, nuestras heridas, nuestras propias formas de haber sido criados. A veces educamos desde lo que tenemos... y otras veces desde lo que nos hizo falta.

Por eso, criar también es un acto de valentía. Es mirarnos, cuestionarnos y permitirnos crecer junto con nuestros hijos.



No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de hacerlo con amor, con intención y con la disposición de reparar cuando nos equivocamos.

Porque sí, nos vamos a equivocar... pero también podemos enseñarles algo muy valioso: que los errores no rompen el vínculo cuando hay amor que repara. Entre padres, vale la pena recordarnos esto: no estamos solos. Todos estamos aprendiendo en el camino.

Y aunque a veces no lo parezca, en cada intento por escuchar mejor, en cada esfuerzo por comprender antes de reaccionar, en cada abrazo ofrecido a tiempo... ya estamos haciendo una gran diferencia.



Quizá nuestros hijos no recuerden cada palabra que les dijimos, pero sí recordarán cómo los hicimos sentir.

Y eso... eso será parte de su fuerza cuando la vida les pida sostenerse por sí mismos.

Sembrando Paz desde la Infancia:

RECONOCIMIENTO A UNA TRAYECTORIA QUE TRANSFORMA VIDAS

Por: **ESCOFAM**

El pasado 24 de marzo de 2026, a las 12:00 p.m., en la ciudad de Oaxaca de Juárez, se llevó a cabo una significativa ceremonia en la que **se reconoció la labor de las fundadoras del Centro de Atención Psicológica ESCOFAM** con el prestigioso **Premio Mujer Excepcional Constructora de Paz 2026**.

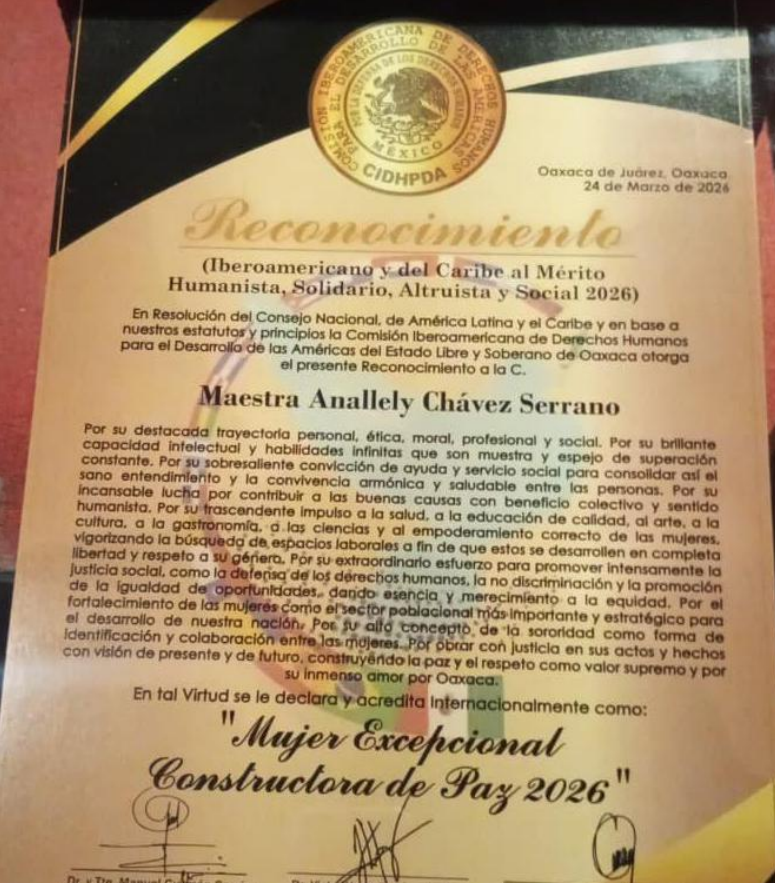
Este reconocimiento fue otorgado por el Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez, en su carácter de Comisionado Presidente de América Latina y el Caribe de la Comisión Iberoamericana de Derechos Humanos para el Desarrollo de las Américas, destacando su compromiso y contribución en favor de la niñez y la adolescencia.

El galardón reconoce la trayectoria profesional de las fundadoras de ESCOFAM, así como su incansable labor en la construcción de entornos más saludables a través de programas enfocados en la educación socioemocional. Su intervención ha impactado de manera positiva a niñas, niños, adolescentes y familias, promoviendo herramientas que fortalecen el desarrollo integral, la regulación emocional y la convivencia pacífica.

Asimismo, se resaltó su firme compromiso por impulsar el respeto a los derechos de la niñez en México, consolidando acciones que fomentan una cultura de paz desde la base: la familia y la educación.

Con nuevos proyectos de impacto que buscan ampliar su alcance y fortalecer el acompañamiento a más comunidades, las fundadoras de ESCOFAM reafirman su visión de crecimiento y transformación social, apostando por estrategias innovadoras que respondan a las necesidades actuales de la infancia y la adolescencia.

Celebramos con profundo orgullo este gran logro, que no solo reconoce su trayectoria, sino también la pasión, constancia y vocación que han guiado cada uno de sus pasos. Hoy se ratifica que los sueños y las metas, cuando se persiguen con entrega y propósito, encuentran el camino para cumplirse.



FECHAS CONMEMORATIVAS

Ustedes son parte de una transformación necesaria en nuestro país; una transformación que comienza en la infancia, se fortalece en la familia y se proyecta hacia una cultura de paz. Su labor inspira, trasciende y deja huella en cada vida que acompañan, consolidándose como un referente en la atención psicológica y el desarrollo socioemocional en México.

¿Y SI YA NO TUVIERA QUE DEMOSTRAR NADA?



Por:

**Adriana
Macías
Jiménez**



En esta ocasión quiero invitarte a hacer una pausa... una reflexión profunda. Cuando volteo a ver a mi alrededor, a las mujeres con las que convivo, trabajo y comparto la vida, no puedo evitar pensar en lo grandiosas que son. Mujeres que sostienen, resuelven, anticipan, cuidan, organizan... mujeres que están.

Reconozco que, siendo parte de este grupo de mujeres, muchas veces dejamos de ver la enorme cantidad de cosas que asumimos, realizamos y sostenemos. En lo personal, desde cada uno de mis roles profesionista, hija, madre, hermana, esposa entro en una inercia donde hacer se vuelve automático y cuestionarme deja de ser prioridad.

Hasta que algo se rompe. El cansancio comienza a pesar más de lo que puedo sostener y entonces aparece

una realidad incómoda: todos esperan respuestas de mí, pero cuando necesito algo tan básico como un descanso, no siempre hay espacio ni disposición para asumirlo.

Es entonces cuando surgen preguntas necesarias:

¿Por qué asumimos tanto sin cuestionarlo?

¿Estamos respondiendo a una culpa que no hemos nombrado?

*¿O seguimos intentando demostrar, de alguna forma, que somos valiosas?
Y más profundo aún:*

¿Por qué todo termina recayendo en mí?

¿Qué me impide ponerme primero por un momento?

¿He aprendido a vivir desde el sacrificio?



Lo cierto es que esto no ocurre por casualidad.

El hecho de que las mujeres asumamos la mayor parte de las responsabilidades lo que hoy se conoce como carga mental no tiene que ver con incapacidad de otros, sino con una historia profundamente arraigada en lo cultural, lo social y lo educativo. Desde niñas, muchas fuimos educadas para ser empáticas, organizadas y responsables del bienestar de los demás. Aprendimos que el cuidado era nuestro territorio.

Y así aparece la doble jornada: trabajar fuera y dentro de casa, sin una redistribución equitativa. No porque alguien no pueda, sino porque así se aprendió... y así se sigue repitiendo.

Pero la carga no es solo hacer, es pensar en todo: recordar, anticipar, planear, resolver. Es sostener lo invisible. Y aunque hoy exista mayor participación en las tareas del hogar, en muchos casos seguimos siendo quienes organizamos, delegamos y supervisamos.

A esto se suma una idea peligrosa: la de que "podemos con todo". Un ideal que lejos de empoderar, nos sobreexige. Nos hace creer que si no lo hacemos nosotras, las cosas no saldrán bien.



El costo de esta dinámica es alto...

Muchas mujeres vivimos en un estado constante de agotamiento: fatiga, estrés, irritabilidad, insomnio... incluso ansiedad o depresión. Un cansancio que no siempre se ve, pero que se siente profundamente.

Por eso hoy la invitación no es a hacer más... es a cuestionar.

- A reconocer que no se trata de "ayuda", sino de corresponsabilidad.
- A dejar de medir nuestro valor desde el sacrificio.
- A darnos permiso de existir también para nosotras.
- A aprender a decir no y establecer límites sin culpa, permitiendo que los demás también asuman las responsabilidades que les corresponden.

Porque tal vez la verdadera plenitud no está en sostenerlo todo... sino en aprender, poco a poco, a soltar lo que nunca debió ser solo nuestro.



"Hoy me elijo"

Reconóctete. Valórate. Mírate con honestidad y también con ternura. Eres una gran mujer, no por todo lo que cargas, sino por todo lo que eres.

No necesitas demostrar más. No necesitas sostenerlo todo para ser suficiente.

Empieza a elegirte. A pensar en ti sin culpa. A amarte y cuidarte como tantas veces lo has hecho con los demás.

Permite que cada quien asuma lo que le corresponde. Suelta lo que no es tuyo. Porque no eres la heroína de la historia de todos... eres la protagonista de la tuya. Y en esa historia, también mereces descanso, equilibrio y plenitud.

¡Hasta la próxima, mis queridos tripulantes!

**MAMÁ
TAMBIÉN
SE CANSA:**



Por: **Sandra
Edith Morales
Rodríguez**

MATERNIDAD, SALUD MENTAL Y EL DERECHO A CUIDARSE SIN CULPA



Durante décadas, la cultura ha construido una imagen idealizada de la maternidad: una madre que todo lo puede, que todo lo da y que mide su amor en sacrificio silencioso. Sin embargo, detrás de esta narrativa existe una verdad poco visibilizada: la maternidad puede ser profundamente agotadora, tanto física como emocionalmente. Y reconocerlo no es un acto de debilidad, sino de honestidad.

Decir “estoy cansada” no es fallar como madre. Es reconocer que sostener la vida de otros implica una carga constante que muchas veces se vive en soledad. Más allá de las tareas visibles como cocinar o limpiar, existe una carga invisible: la carga mental. Es esa lista interminable que no se escribe, pero que nunca se apaga: recordar citas médicas, anticipar necesidades, gestionar emociones, organizar rutinas y resolver imprevistos.



Este estado permanente de alerta mantiene al cuerpo en tensión y, cuando no se comparte o reconoce, puede derivar en un desgaste profundo conocido como burnout materno.

A este cansancio se suma otro proceso silencioso: **el duelo de identidad**. Al convertirse en madre, muchas mujeres experimentan una transformación que implica dejar atrás partes de sí mismas.

No solo cambia la rutina; cambia la forma de verse, de sentirse y de habitar el mundo. Extrañar la libertad, el espacio personal o la vida anterior no significa falta de amor, sino humanidad. Cuando este duelo no se valida, aparece una tristeza silenciosa que suele expresarse en irritabilidad, culpa o agotamiento emocional.

El cuerpo también habla. El estrés constante eleva los niveles de cortisol, afectando el sistema inmunológico y generando síntomas físicos como dolores musculares, insomnio, cefaleas o problemas digestivos. Muchas veces, lo que se nombra como "normal" en la maternidad es en realidad una señal de alerta: el cuerpo está pidiendo pausa.

Históricamente, la maternidad ha sido romantizada como un estado de gracia y entrega total. Sin embargo, esta visión invisibiliza el costo humano. (Laura Gutman), psicoterapeuta la maternidad nos enfrenta a nuestra propia sombra y a una demanda emocional que nadie nos enseñó a gestionar. Reconocer que "mamá se cansa" no es una falta de amor, sino una respuesta biológica y psicológica ante una carga que, a menudo, se lleva en soledad.

Elizabeth Kübler-Ross tanatóloga enseñó que el duelo no solo ocurre ante la muerte, sino ante cualquier pérdida significativa. Al maternar, muchas mujeres atraviesan un "duelo de identidad": la pérdida de la mujer que eran antes para dar paso a la madre.



Su Impacto Emocional, aparece con la frustración y la melancolía. Al no validar este duelo, la madre experimenta una "tristeza prohibida" que se traduce en irritabilidad constante.

Ejemplo: al sentir culpa por extrañar la libertad profesional o social, genera un ciclo de castigo interno que agota la reserva anímica.



La Carga Mental y el Estrés Crónico, (Dr. Gabor Maté), experto en trauma y adicciones, sostiene que el estrés crónico en las madres no solo afecta su mente, sino su fisiología básica. El cuerpo "lleva la cuenta" de cada noche sin dormir y de cada decisión tomada bajo presión. Esto conlleva un impacto Físico, el cortisol elevado de forma persistente debilita el sistema inmunológico. Es común ver madres con dolores musculares crónicos, cefaleas o problemas digestivos que son, en realidad, somatizaciones del agotamiento.

Su impacto Neurológico, el estrés prolongado afecta la amígdala (centro del miedo) y el córtex prefrontal (toma de decisiones). Esto explica por qué una madre agotada siente que "no puede pensar con claridad" o reacciona de forma explosiva ante estímulos pequeños. El Autocuidado como Ética de Supervivencia, en este contexto, el autocuidado suele malinterpretarse. Se ha enseñado que tomarse tiempo para una misma es egoísta o innecesario.

Sin embargo, el autocuidado no es un lujo ni un premio: es una necesidad básica. No se puede sostener a otros desde el vacío. Cuidarse no implica grandes cambios. A veces comienza con pequeños actos: reconocer el cansancio sin culpa, aprender a decir "no", delegar responsabilidades o tomar unos minutos de silencio para respirar. Son decisiones simples que regulan el sistema nervioso y permiten recuperar claridad emocional.

También es fundamental dejar de vivir la maternidad en aislamiento. Buscar espacios de acompañamiento, ya sea en grupos de crianza o en terapia, no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad emocional. Hablar, expresar y ser escuchada es parte del proceso de sostenerse a sí misma.

La salud mental de una madre impacta directamente en su entorno. Cuando una madre se cuida, no solo mejora su bienestar, también enseña a sus hijos el valor del respeto propio, los límites y la gestión emocional. El amor más profundo también se modela.

Este mensaje cobra aún más fuerza en contextos donde la maternidad implica mayores retos: madres solteras, madres de hijos con necesidades especiales o aquellas que enfrentan juicios sociales constantes. Para ellas, el desgaste no es solo emocional, sino también social y estructural. En estos casos, el autocuidado no es opcional, es una forma de resistencia y dignidad.

Otro aspecto importante es resignificar la idea de la terapia. Aún existe el estigma de verla como un gasto innecesario. Sin embargo, **cuidar la salud mental es tan importante como atender la salud física**. Así como se acude al médico cuando algo duele, también es válido buscar ayuda cuando el alma se siente sobrepasada.

Porque la verdad es simple y profunda: una madre que se cuida, florece. Y en ese florecimiento, ilumina a su familia. Es momento de soltar la idea del sacrificio como medida de amor y comenzar a habitar la maternidad desde la compasión, el equilibrio y el derecho al descanso. Porque para cuidar, primero hay que estar bien.

una pausa para respirar, en la decisión de poner límites a lo que nos hace daño.

El amor más profundo es el que empieza en ti y se refleja en todo lo que haces. No es algo complicado ni lejano, tan sólo es aprender a mimarte, darte lo que necesitas y tratarte con la misma dedicación que tantas veces ofreces a los demás, es elegir cuidarte sin sentir culpa, reconocerte sin reservas,



aceptarte sin reproches y sostenerte incluso en esos oscuros días en que todo parece asfixiar más de lo normal.

Cuando decides darte amor, tu manera de ver la vida cambia, tu energía se transforma y tu presencia se vuelve más ligera. Al final, lo que entregas al mundo es aquello que primero te ofreces a ti mismo: respeto, cuidado y armonía. Se empieza desde lo invisible, en esos mensajes silenciosos que tu cuerpo te envía.

Quizá la próxima vez que sientas que el mal humor te domina, puede ser que tu microbiota también te esté hablando; escúchala, dedícale unos minutos de atención, porque en esos pequeños gestos habituales se juega la diferencia entre vivir en piloto automático o construir un equilibrio desde lo más profundo.

DÍA DEL MAESTRO: LOS RIESGOS DE SER MAESTRO EN LA ACTUALIDAD



Por: **Joel Estrada
Castañeda**

Sabemos que la formación profesional es una de las etapas mas determinantes para cualquier persona que desea poner a prueba su capacidad, desarrollar sus habilidades y lograr sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, sumándole el romanticismo, estereotipos, mitos y realidades que cada una de las carreras han adoptado durante el paso de los años. Sin embargo, los acontecimientos recientes dentro del mundo de la docencia han dejado atrás aquellas etiquetas y frases conmovedoras para convencerse de que han elegido la profesión indicada para lograr el éxito.



Mexico atraviesa por una de sus peores crisis a nivel social, gracias a los mensajes explícitos que se vuelven virales en los nuevos medios masivos de comunicación y entre tantas tendencias, no debe pasar por desapercibida las acciones en contra del docente del nuevo milenio.

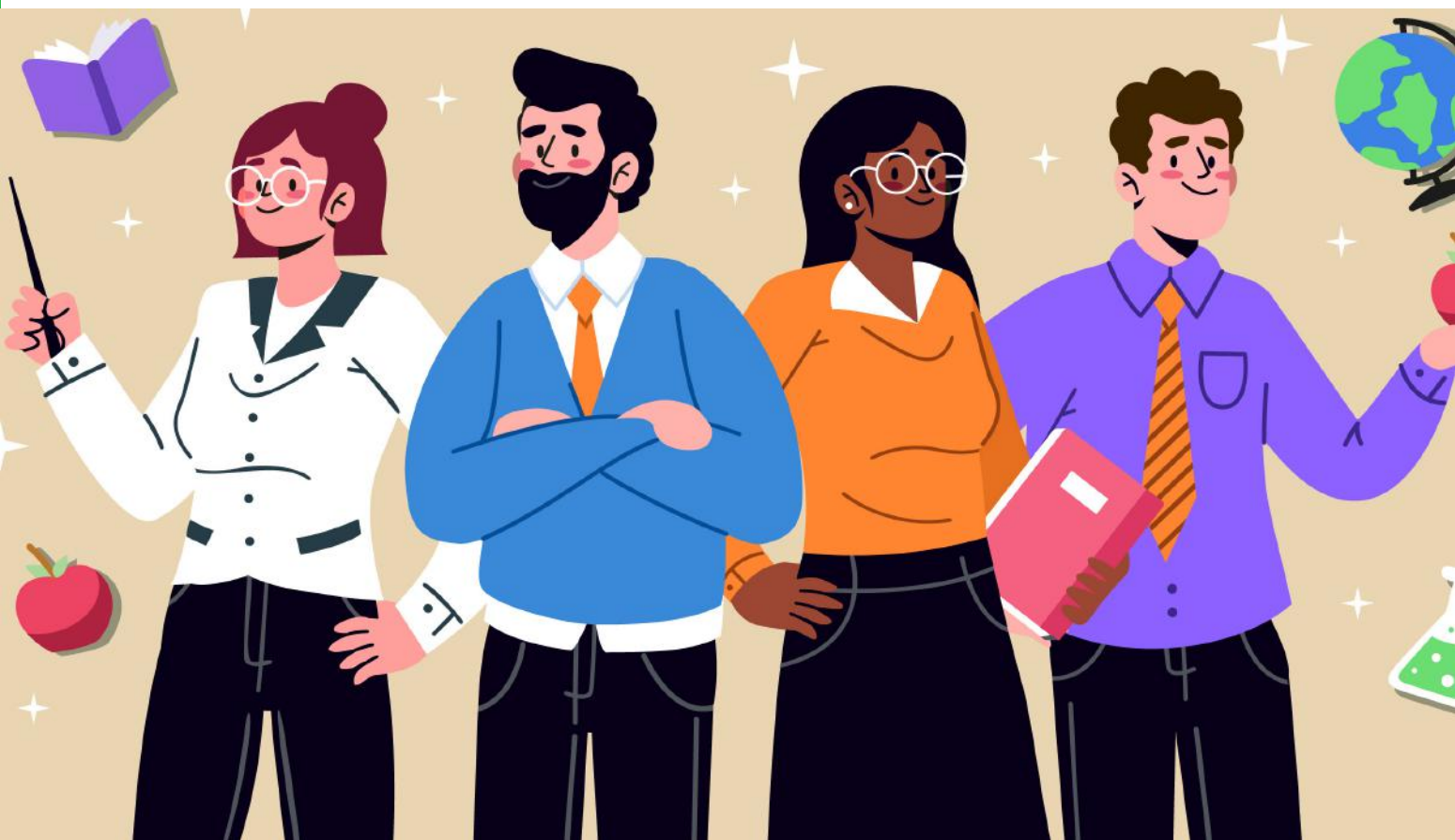
La violencia contra maestros y maestras sin importar el nivel académico o si es escuela privada o pública abre la conversación en la búsqueda por una protección firme para todas aquellas personas que buscan uno de los principales objetivos de la docencia que es "Formar personas", hechos como en Michoacán donde un estudiante acabó con la vida de dos maestras dentro de una institución educativa exhiben la inoperancia de organismos y autoridades que carecen de protocolos que busquen resguardar la integridad del docente, quienes además de laborar bajo condiciones poco equitativas, ahora se plantean si realmente vale la pena regresar a las aulas bajo el miedo e inseguridad de que esas personas a las cuales forman con conocimientos, disciplina y dedicación, actúen bajo cualquier motivo para atentar contra su integridad.



Sin olvidar que se han exhibido casos de docentes donde sus acciones también dejan mal posicionada la credibilidad del sistema educativo en Mexico, con acusaciones de abuso de autoridad, poca ética profesional e incluso la misma violencia como acoso o agresión, es fundamental que el próximo maestro enfrente retos más fuertes e intensos en generaciones con nuevas necesidades e ideologías que ocuparan un lugar en el aula.

El nuevo maestro además de estar consciente de que enfrentará al sistema, los viejos y nuevos métodos de enseñanza, la tecnología y sus numerosas innovaciones, así como las incontables capacitaciones, cursos y sesiones en donde complementa sus competencias por que son un requisito obligatorio para participar en un examen de admisión o llenar una hoja de vida que le sumará puntos en una entrevista laboral, ahora también debe fortalecer estos puntos:

- Ser una persona asertiva, cuidar su expresión corporal y su lenguaje no verbal, ayudará a tener una mejor comunicación con sus alumnos, para poder ayudarlos ante cualquier situación que se presente en el entorno escolar.
- Conocer sus derechos y obligaciones como prestador de servicios educativos, evitar caer en el discurso de que el sistema es obsoleto y puede hacer o deshacer sin represalia alguna, es importante revisar normas, códigos y leyes para estar preparado en el momento ideal o emergente.
- Equilibrar la forma de relacionarse con sus compañeros de trabajo, desde directivos hasta personal de otras áreas. Los ambientes laborales presentan todo tipo de situaciones que pueden llevar a conflictos o enfrentamientos que puedan atentar contra su prestigio y formación.
- Priorizar sus actividades fuera del aula también es un reto y una realidad que el docente debe considerar, contar con buena salud física y mental, dando como resultado trabajar con empeño, dedicación y amor.





El 15 de mayo se celebra el día del maestro, este y todos los años por venir se debe de reconocer con mas fuerza a todas aquellas personas que integran esta noble labor, en donde se sigue haciendo un esfuerzo por dejar una huella en cada niño, joven y adulto que desea vivir en una sociedad más justa, más unida a través de nuestras clases, tareas, actividades y proyectos que no solo es por una excelencia académica, sino por sostener un mundo que seguiremos pasando de generación en generación.

Felicidades a todos los maestros y maestras del país, mi máxima admiración y respeto hoy, mañana y siempre.

CAPÍTULO 9

"La mujer invisible... y el viaje que lo cambió todo"

Era domingo... ese día especial en el que nuestros exploradores por fin se detienen, respiran y vuelven a encontrarse en familia. Entre risas, descanso y pequeños momentos compartidos, Farid recibió una petición inesperada: acompañar a su mamá a la iglesia de la comunidad. Sin mucho entusiasmo, soltó el teléfono... y aceptó.

Pero ese camino no sería como cualquier otro.

Mientras avanzaban, el mundo parecía hablarle: el aroma cálido de los tamales y el atole, los pajaritos danzando cerca

de la fuente... todo parecía vivo, hasta que algo lo hizo detenerse en seco. Una mujer pedía ayuda. No tenía qué comer. Y lo más impactante no era su necesidad... era la indiferencia. La gente pasaba de largo, como si no existiera. Como si fuera invisible.

Y entonces, algo dentro de Farid se estremeció:

¿Por qué somos así con los demás?

Esa pregunta lo acompañó hasta la misa. Escuchó... pero esta vez no solo con los oídos, sino con el corazón. Las palabras resonaron fuerte: nuestra misión es ser



buenas personas con los otros. Y algo hizo clic.

Al llegar a casa, no caminó... corrió. Buscó a Eunice con urgencia, con emoción, con una inquietud que ya no podía guardar:

—¿Cómo hacemos para que las personas sean más compasivas?

Y entonces... nació la aventura.

Eunice, con esa chispa que la caracteriza, propuso viajar en el tiempo. Pero esta vez no sería al azar... Farid lo tuvo claro. Recordó aquellas noches en casa, cuando veía a su papá leer un libro que lo conmovía profundamente, hasta el punto de llenar sus ojos de lágrimas. Ese libro tenía un nombre que nunca olvidó: El arte de amar. Y con él, el nombre de su autor: **Erich Fromm**.

—Tiene que ser él... —dijo Farid con certeza—. Si alguien puede ayudarnos a entender esto... es él.

Destino definido: 1950, Ciudad de México. El viaje fue electrizante. Y ahí estaba él... con su mirada profunda y sus lentes brillando: **—Pásenle, jovencitos... ¿en qué puedo ayudarles?**

Lo que escucharon cambió todo.

La compasión —les explicó— no es lástima, ni sacrificio. Es reconocer el dolor... y responder desde el amor. Es saber acompañar sin invadir, cuidar sin cargar, respetar al otro... y también a uno mismo. Es una forma consciente de amar. Porque

amar de verdad no es poseer ni resolver la vida de alguien... es ver su humanidad completa.

Y entonces lo entendieron.

No todos ayudan... no porque no quieran, sino porque no saben cómo amar de esa forma. Y eso lo cambió todo. Dejaron de tomarlo personal. Soltaron expectativas. Y descubrieron algo aún más poderoso: podían empezar por ellos mismos. Elegir vínculos más sanos, más recíprocos... y aprender a darse el cuidado que tanto buscaban afuera.

Pero no se quedaron ahí.

Comprendieron que también podían inspirar. Que el cambio no solo se espera... se contagia. Con empatía, con cercanía, con ejemplo.

Se despidieron con una sonrisa enorme, el corazón lleno y una emoción imposible de ocultar.

—¡Fue nuestra primera visita a un personaje famoso!

Y como siempre... sellaron ese momento con un fuerte choque de puños. Regresaron a casa distintos. Más conscientes. Más humanos.

Porque a veces, basta un recuerdo... para elegir bien a quién buscar. Y un encuentro... para dejar de ver a alguien como invisible.



REFLEXIÓN FINAL

Llegamos al cierre de esta edición con el corazón lleno de gratitud por habernos permitido acompañarte en este recorrido. Cada página fue pensada para invitarte a detenerte, sentir, reflexionar y mirar la vida desde una perspectiva más consciente y humana.

Esperamos profundamente que cada uno de los temas haya sido de tu agrado, pero sobre todo, que haya tocado alguna parte de tu historia, que te haya hecho cuestionarte, recordar, sanar o incluso mirar con mayor compasión tu propia experiencia y la de quienes te rodean.

Hoy más que nunca, necesitamos espacios que nos conecten con lo esencial: nuestras emociones, nuestros vínculos y nuestro bienestar integral.

Te invitamos a no dejar estas reflexiones solo en la lectura, sino a llevarlas a tu vida cotidiana. A cuestionarte, a sentir, a transformar. Porque el verdadero cambio comienza cuando lo que leemos se convierte en acción.

Gracias por ser parte de este espacio. Gracias por permitirnos caminar contigo. Nos encontramos en la siguiente edición.

**Con cariño,
Equipo ESCOFAM – Transformación y Cambio**



REVISTA Transformación y CAMBIO



Acacias 5, Villa de las
Flores, 55710, San Francisco
Coacalco, México.



adriana.maciasj@escofam.mx
anallely.chavez@escofam.mx



+52 55 50563872
+52 55 37262413



Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM



esco.fam



www.escofam.mx.

