

Psicopartner analiza el papel de la mujer en la actualidad

[Multimedia](#)

La mujer de hoy vive en un mundo condicionado por el ritmo frenético de la rutina, la falta de estabilidad laboral y los estereotipos. Gracias a los movimientos feministas se ha avanzado notablemente en materia de igualdad, sin embargo, a la sociedad le queda mucho camino para poder alcanzar una conciliación real. Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, analiza el papel de ser mujer en el siglo XXI

La mujer del S. XXI rompe los estereotipos de género ejerciendo su derecho de ocupar roles en la sociedad que van mucho más allá de perpetuar la especie y cuidar de los hijos y familia. Los estereotipos de género son un conjunto de creencias compartidas por la sociedad acerca de lo que se espera del hombre y de la mujer, qué conductas y roles tienen que asumir cada uno de ellos, creando “techos de cristal” que limitan a la mujer y que la llevan a un proceso de infravaloración que la sociedad (ni hombres ni mujeres) debería permitir.

Esto produce un cambio drástico en la familia y en la sociedad entera, diversos problemas y conflictos que no tienen vuelta atrás, porque la sociedad patriarcal descansaba sobre la base de una mujer destinada a la crianza y al trabajo sin descanso, ni reconocimiento en el hogar, pero sobre todo sin libertad de movimientos. Aparece un co-responsabilidad en la pareja y una igualdad en el trato y en las tareas.

La sociedad se ha deshecho del arquetipo de la mujer relegada al cuidado de la casa y los hijos pero sin darse cuenta se está estereotipando a la inversa: mujeres “todoterreno” con la idea equivocada de que están forzadas a conciliar la vida familiar y tener éxito laboral, ser emprendedora, exitosa y buena madre. Esto implica inevitablemente una dificultad real.

¿Es posible trabajar y criar? Cada una debe responderse a esa pregunta. Educar y cuidar a los hijos es una tarea importante, ardua y exigente, que requiere presencia. En multitud de ocasiones, la mujer se ve forzada a “cojear” en alguno de sus roles ante la imposibilidad de funcionar a dicho ritmo.

Aparece el coste de intentar hacerlo todo: Los sentimientos de culpabilidad y el estrés, fruto de vivir con la exigencia de un rendimiento muy superior al saludable que puede provocar multitud de problemas físicos y mentales, como ansiedad y/o depresión.

Al final no se trata de buscar la conciliación entre la vida laboral y familiar, sino preguntarse si una misma busca esa conciliación o no. Muchas mujeres no desean ser madres, ni tampoco emparejarse con hombres. Aunque esta asimetría con respecto a los instintos y caminos de la especie tampoco va exenta de complicaciones físicas, psicológicas y sociales.

Reflexionar sobre los valores personales ¿hacia dónde se quiere ir? En ocasiones, se condiciona el modo de vida en base a la aprobación de los otros, la evitación del rechazo o de sentimientos desagradables como la culpabilidad, la tristeza o la angustia. El autoconocimiento y la clarificación sobre los propios valores permite conducir la vida y dotarla de sentido.

Priorizar. Las necesidades van cambiando a lo largo de la vida . Es indispensable conocer las prioridades, organizarse y esforzarse por alcanzarlas.

Reevaluar, corregir y enderezar. Muchas veces en la vida, hay que parar y analizar a dónde se dirige uno mismo por muy incómodo que esto sea. Evitar o postergar esta valoración no ayudará a sentirse más satisfecho. Para alcanzar una vida plena, libre de ansiedad y culpa es fundamental observar los pasos recorridos y retocar el rumbo si fuera necesario.

Acerca de Psicopartner

[Psicopartner](#) nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartner marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como [online](#).

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com
