

Ciencia y maternidad: los retos de esta investigadora Tec y mamá de 4



*“Así, como estaba haciendo con el doctorado, dije: ‘Tengo que **estudiar también para ser mamá**’, busqué cuáles eran las corrientes de educación para los hijos; entonces, la ciencia me ayudó”.*

Es la **Dra. Judith Zavala**, profesora investigadora del Tec de Monterrey y **madre de 4 hijos**, quien comparte para CONECTA cómo ha sido su trayecto para alcanzar sus sueños como científica y mamá.

*“Ha sido **un reto combinar la maternidad con la ciencia**; es una lucha constante con nuestros propios paradigmas, la cuestión cultural y tratar de conciliar dos esferas que son muy demandantes”, reflexionó.*

Pese a los retos, destaca lograr metas en ambas facetas: como científica, con distinciones por su búsqueda de una cura para la ceguera; y como mamá, al educar a sus 4 hijos para hacerlos más responsables e independientes.

Además de su rol de mamá, la Dra. Zavala, como investigadora de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**, también coordina el grupo de investigación de **Terapias Innovadoras en Ciencias Visuales**.

La profesora combina el rol de mamá con el de investigadora.

Ciencia le da herramientas para educar a sus hijos

Cuando sus hijos estaban a punto de empezar su vida escolar, la Dra. Judith, originaria de Monterrey, pensaba que no contaba con las **herramientas para ser una buena mamá**.

*“No les tenía paciencia y me desesperaba pronto, era muy pesado; romantizamos mucho la maternidad, pero la verdad es que no duermes, no comes y tener un 'humanito' en tus manos, que **dependa de ti, que sea un buen ciudadano**, está difícil”, platicó.*

Buscando soluciones, pidió recomendaciones a colegas y psicólogos, y así **comenzó a documentarse** con lecturas e incluso **papers científicos** para encontrar una mejor manera de educar a sus hijos.

*“A mí me gusta mucho seguir aprendiendo; es una delicia porque **ser mamá es estar en capacitación constante**; en cada etapa de mis hijos me pongo a leer mucho, cada etapa tiene su reto y cada una me deja mucho aprendizaje.*

*“Soy científica y digo: ‘Bueno, el de 12 años va a tener sus **conexiones neuronales** y eso lo va a llevar una rebeldía’. Así empiezo a analizar y a ver destellos de su adolescencia; entonces, sé lo que debo hacer porque ya hay un conocimiento de causa”, dijo la doctora.*

En su búsqueda, encontró el **constructivismo**, una corriente educativa con bases en una **crianza respetuosa y con amor**, la cual pudo adoptar al inscribir a sus hijos en un colegio e implementarla también en su hogar.

*“No quiere decir que nunca los regañes, pero sí se utilizan **diferentes términos en su educación**. Por ejemplo, los haces entender que en lugar de un castigo, hay consecuencias naturales a sus actos”, añadió la investigadora de 41 años.*

La investigadora es madre de cuatro hijos: dos niños y dos niñas.

Los desafíos de crecer como madre y científica

Hace 12 años, cuando estudiaba el doctorado en Biotecnología en el Tec, la Dra. Zavala **recibió la noticia de que iba a ser mamá**, lo que le generó ilusión y felicidad.

*“Ya había hecho la maestría y trabajado dos años como asistente de investigación aquí en el Tec y daba **clases en medicina**; terminando mi primer año del doctorado me enteré que estaba embarazada”, recordó.*

Sin embargo, con el nacimiento de su primogénito, también tuvo que lidiar con su primer desafío; para seguir con su sueño de crecer en la ciencia tuvo que **afrentar la crítica de familiares directos y políticos** que le recriminaban el no dedicarse completamente al hogar.

*“Me decían: ‘Quédate en tu casa, a darles comida caliente a tus hijos’. Eso no me ayudaba en nada, pero cuando iba al laboratorio veía que **podía generar conocimiento** para ayudar a un*

paciente con algún problema que no tiene cura. Eso me encantaba y decidí seguir así”.

Además, la Dra. Zavala sabía que dejar de perseguir sus sueños en la ciencia la dejarían con un **sentimiento de frustración**, y pese a la culpabilidad que le generaban las críticas, hizo el esfuerzo de seguir con su preparación.

“Escribía mi tesis mientras le daba pecho a mi hijo y esperaba a su papá a que llegara del trabajo a las 6 o 7 de la tarde. Luego ya en la noche me iba al laboratorio a continuar con los experimentos hasta las 12 o 1 de la mañana”, recordó.

“Ser mamá es estar en capacitación constante, en cada etapa de mis hijos me pongo a leer mucho, cada etapa tiene su reto y cada una me deja mucho aprendizaje”.

La Dra. Judith ha sido distinguida por su trabajo al buscar una cura a la ceguera corneal.

Sus consejos: encontrar equilibrio y círculos de apoyo

Otro gran reto para la Dra. Judith fue cuando su segunda hija tenía 8 meses de edad y le tocó **presentar un proyecto** de investigación en un **congreso internacional**, en Florida, Estados Unidos.

“Ahí, fui yo la del paradigma. Pensaba: 'Tengo bebés, no está bien que viaje', Justo lo que había escuchado de familiares, (por ejemplo) si salía en el periódico en una entrevista decían: ‘¿No te da vergüenza? En lugar de estar con tus hijos’”.

*“Me fui una semana; por un lado, la súper culpa, pero por otro, **en el congreso era la Dra. Judith Zavala**, no sabía a qué conferencia entrar, todas me impactaban, conocí a gente de universidades para establecer colaboración, pude dormir sola a gusto”, platicó.*

Desde entonces, **acude cada año al congreso**, pero para eso, tuvo que aprender a lidiar con esas ideas que no le aportaban y renunciar a otras cosas.

“Tienes que equilibrar, pensar en lo que tú quieres, porque siempre va a haber gente que te diga que no, que estás mal, pero si vengo al laboratorio tengo colegas y amigas que son mamás también, entonces empiezo a ver el 'como sí'.

“Busca círculos de apoyo, júntate con personas que tengan tus mismos ideales, aunque las que no lo tengan sean muchas más”.

La investigadora ha sido distinguida como una de las mejores mujeres científicas en Latinoamérica.

"Mi mami salió en el periódico"

Todos los días, la Dra. Judith, junto a sus **hijos de 12, 10, 8 y 7 años**, inicia su jornada a las 6:00 de la mañana, una hora después salen todos juntos a sus respectivas escuelas, y con apoyo de una nana, se reencuentran por la tarde para alistar su siguiente día.

Llevar a sus hijos por las tardes a **estudiar inglés** e ir al **catecismo** también son parte de sus actividades, mientras que en sus días libres, viajan al sur de la ciudad para hacer **ciclismo de montaña** todos juntos.

*“Eso nos ha ayudado bastante a **convivir**, hemos ido a competencias y recorrido 20 y 30 km en montaña; hay veces que digo ya quiero acostarme y descansar pero **crecen tan rápido** qué digo estos momentos no se van a repetir y **tengo que disfrutarlos**”,* platicó.

Algo que también ha enorgullecido a la investigadora, es cómo sus hijos poco a poco se van dando cuenta que tienen una mamá científica, que, por ejemplo, fue distinguida por la empresa 3M como una de las mejores 25 mujeres científicas de Latinoamérica.

“Ellos empiezan a tener conciencia y es muy bonito porque, por ejemplo, mi niña, la tercera, presentó un recorte en su clase, bien orgullosa, ‘mi mami salió en el periódico’, o se ponen a buscar mi nombre en internet para ver lo que hago. Eso me da ternura”, platicó.

“Debes valorar qué pesa más, si quedar bien con otros o hacer lo que te gusta, en mi caso, curas a enfermedades que no las tienen”.

Actualmente, la Dra. Zavala es parte del **Sistema Nacional de Investigadores (SNI), nivel 1**, y trabaja en un sistema de cultivo de células para la cura de la ceguera corneal, así como el tratamiento de una planta para eliminar una enfermedad ocular.

También, apoya causas en apoyo de mayor visibilidad y oportunidades para las mujeres, por ejemplo, como **voluntaria**, realizando publicaciones para el blog de la asociación Científicas Mexicanas, donde recientemente escribió un artículo sobre su faceta como mamá.

*“Sí, es muy **exigente mi profesión**, y **ser mamá es muy demandante**, pero si ambas no me gustaran y no las disfrutara, yo no estaría aquí.*

“Debes valorar qué pesa más, si quedar bien con otros o hacer lo que te gusta, en mi caso, curas a enfermedades que no las tienen”, concluyó la investigadora.

LEE TAMBIÉN: