



LUCY JONES

MATRESCENCIA

LA METAMORFOSIS
DEL EMBARAZO, EL PARTO
Y LA MATERNIDAD


LUNWERG
EDITORES

A la venta el 4 de febrero de 2026



MATRESCENCIA

La metamorfosis del embarazo,
el parto y la maternidad

LUCY JONES

“El libro que pone nombre a lo que les pasa a las madres”

Una brillante exploración de la transición hacia la maternidad y cómo esta afecta al cuerpo, el cerebro y la mente de la mujer.

«El mejor libro que he leído sobre la maternidad. Matrescencia es una lectura esencial, intensa, descarnada, impactante y capaz de cambiar puntos de vista.»
Jude Rogers, *The Observer*

Durante siglos, la maternidad ha sido presentada como algo natural, instintivo y transparente. En *Matrescencia*, Lucy Jones desmonta ese relato y propone un nuevo marco para entender el embarazo, el parto y los primeros años de crianza como una **metamorfosis radical**, comparable a la adolescencia, pero invisibilizada por la cultura, la medicina y la política.

A partir de su propia experiencia y de investigaciones recientes en neurociencia, biología evolutiva, antropología, psiquiatría y feminismo, Jones recupera el término **matrescencia** —acuñado en los años setenta— para nombrar el proceso de “convertirse en madre”. Un proceso que implica cambios profundos en el cerebro, el cuerpo, la identidad, las relaciones sociales y la posición de las mujeres en el mundo.

LIBRO DEL AÑO PARA *THE NEW YORKER*, *NEW STATESMAN* Y *DAILY MAIL*
NOMINADO AL WOMEN'S PRIZE FOR NON-FICTION

«Jones escribe con una belleza y una honestidad conmovedoras sobre el profundo cambio físico y emocional que supone tener un hijo.»

Rachel Sylvester, The Times

«Un libro que rompe moldes [...]. Jones es una pionera.»

Rhiannon Lucy Cosslett, The Guardian

«Jones escribe como una novelista. Refleja los altibajos emocionales, la duda, la adoración por un recién nacido y (siempre) la tensión entre lo que cree que se espera de ella y la presión de sus propios sentimientos encontrados.»

Bel Mooney, Daily Mail

«Jones ha sido capaz de describir de la forma más precisa posible ese momento indescriptible en la vida de una mujer.»

Joanna Pocock, The Spectator

«Una escritora con mucho talento [...] Un libro esencial y esperanzador.»

Marianne Levy, i News

«Al leerlo, me sentí profundamente reflejada. Ojalá alguien me hubiera regalado *Matrescencia*.»

Sophie McBain, New Statesman

Con una prosa poderosa y accesible, el libro aborda temas como:

- los cambios neurológicos del cerebro materno,
 - la ambivalencia emocional y la culpa,
 - la salud mental perinatal,
 - la lactancia y el agotamiento,
 - la maternidad intensiva en el capitalismo tardío,
- y la necesidad urgente de redes de cuidado y reconocimiento social.

Matrescencia es a la vez **memoria personal, ensayo científico y manifiesto político**, y una invitación a repensar cómo cuidamos —o no— a quienes cuidan.

“Por qué la maternidad cambia el cerebro (y nadie habla de ello)”

“Porque hay que ir más allá del mito del instinto maternal”

Durante el **embarazo, el parto** y la entrada en la maternidad, las mujeres experimentan una **verdadera metamorfosis fisiológica, psicológica y social**. Salvo la adolescencia, no existe otro momento en la vida humana que suponga una transformación de este calado, y sin embargo la ciencia y las humanidades apenas se han ocupado de ello.

En este libro, Lucy Jones saca a la luz el concepto emergente de **matrescencia**. Basándose en su testimonio como madre de tres hijos y en las últimas investigaciones en el campo de la neurociencia, la biología evolutiva, el psicoanálisis, la terapia existencial, la sociología, la economía y la ecología, Jones describe los cambios que se producen en la mente, el cerebro y el cuerpo maternos y muestra cómo dichos cambios son mucho más profundos y duraderos de lo que creíamos. Además, **revela las peligrosas consecuencias de haber descuidado la experiencia de la maternidad** y cuestiona los sistemas patriarcales y capitalistas que han creado la situación insostenible que enfrentan las mujeres hoy en día.

Esta es **una exploración urgente de la institución moderna de la maternidad**, que tiene por objetivo liberar a las familias de las normas sociales opresivas. A medida que profundiza en nuestra comprensión de la **matrescencia**, plantea preguntas fundamentales sobre la maternidad y la feminidad; la interdependencia y la identidad individual, y sobre la relación con los demás y con el mundo vivo.

«Pensaba que el principio de la maternidad sería amable, beatífico, pacífico, calmado, bañado por una luz tenue, pero en realidad fue duro, tenso, retorcido. No fue rosa pastel; fue marrón mierda y rojo sangre».

CÓMO SURGIÓ MATRESCENCIA

A partir del choque entre sus expectativas sobre el embarazo y la maternidad y la realidad vivida, Lucy Jones descubrió que **no tenía un lenguaje** para describir lo que le estaba ocurriendo: el desmantelamiento del yo, la ansiedad extrema, la culpa, el aislamiento, la intensidad emocional y el cambio cognitivo.

La autora encuentra por primera vez el concepto de **matrescencia**, en un artículo de la psiquiatra Alexandra Sacks. El término le permite comprender que lo que está viviendo no es un fallo personal ni una patología individual, sino un **rito de paso ignorado** por la medicina y la cultura occidentales.

Jones introduce también el análisis feminista de la **institución de la maternidad** (inspirada en Adrienne Rich): un conjunto de normas sociales que exigen sacrificio, abnegación y entrega total a las madres, al tiempo que desprecian el cuidado como trabajo valioso. La introducción establece así **los ejes del libro: ciencia, experiencia subjetiva, crítica social y política del cuidado**.



UN LIBRO NECESARIO

- Porque **la salud mental materna** es una crisis global silenciada. Hasta un **20 % de las madres** desarrollan problemas de salud mental perinatal.
- Porque millones de mujeres atraviesan la maternidad sintiéndose solas, culpables o “defectuosas”. La depresión posparto afecta a **más de 350 millones de mujeres en el mundo**.
- Porque la ciencia actual confirma que la maternidad **transforma literalmente el cerebro**. La neurociencia ha demostrado cambios estructurales en el cerebro materno.
- La crianza humana ha sido históricamente **colectiva**, no individual.
- Porque el **trabajo de cuidados** sigue siendo invisible y desvalorizado.
- Porque faltan palabras para explicar lo que les ocurre a las madres.

Matrescencia pone lenguaje, datos y legitimidad a una experiencia compartida por millones de personas.

Nombrar la metamorfosis radical de convertirse en madre

La maternidad es una de las experiencias humanas más universales y, paradójicamente, una de las menos comprendidas. En *Matrescencia*, la periodista científica **Lucy Jones** propone un cambio de mirada radical: entender el embarazo, el parto y la crianza temprana como una **metamorfosis profunda**, comparable a la adolescencia, que transforma el cuerpo, el cerebro, la identidad y la vida social.

La autora combina memoria personal, investigación científica y pensamiento feminista para explicar por qué tantas mujeres viven la maternidad como una experiencia desbordante, ambivalente y solitaria, sin un lenguaje que legitime lo que sienten.

 «Nos preparamos para el bebé, pero no para la madre en la que nos vamos a convertir.»

La palabra que faltaba

El eje conceptual del libro es la recuperación del término **matrescencia**, acuñado en los años setenta por la antropóloga Dana Raphael para describir el proceso de “convertirse en madre”. Un concepto que, según Jones, resulta hoy más necesario que nunca.

Durante décadas, la cultura ha presentado la maternidad como algo natural, instintivo y esencialmente satisfactorio. *Matrescencia* desmonta ese relato y muestra cómo la falta de palabras para describir la transformación materna ha contribuido al silencio, la culpa y la patologización del malestar.

 «La matrescencia nombra algo que muchas mujeres sienten, pero no saben cómo explicar: que la maternidad no es un estado, sino un proceso y que ese proceso puede ser desestabilizador, intenso y profundamente transformador.»

El cuerpo materno como territorio en transformación

Uno de los aportes centrales del libro es su explicación accesible de los cambios biológicos que acompañan a la maternidad. Jones recurre a investigaciones recientes en neurociencia, endocrinología y biología evolutiva para demostrar que la maternidad **modifica estructuralmente el cerebro**.

 «El cerebro materno no se deteriora. Se reorganiza. Se vuelve más sensible al entorno, más atento a las señales emocionales y más orientado al cuidado. El problema es que interpretamos estos cambios desde parámetros masculinos de productividad y rendimiento»

Lejos del estereotipo del *mom brain* entendido como pérdida cognitiva, el libro plantea que estos cambios constituyen una **especialización adaptativa** orientada al cuidado, la vigilancia y la sensibilidad emocional.

Jones analiza también **experiencias poco abordadas en el discurso público**: las náuseas extremas del embarazo, el dolor del parto, la lactancia como práctica exigente y, en muchos casos, frustrante, y la privación de sueño como forma de desgaste físico y mental prolongado.

Salud mental materna: una crisis silenciosa

Matrescencia dedica un espacio central a la salud mental perinatal. Jones relata su propia experiencia con la ansiedad y la medicación, y la sitúa dentro de una crisis global que afecta a millones de mujeres.

El libro insiste en que la depresión y la ansiedad posparto no pueden entenderse únicamente desde una perspectiva individual, sino como el resultado de condiciones sociales específicas: aislamiento, falta de apoyo, precariedad y expectativas irreales.

 «Nos dicen que la maternidad es lo más natural del mundo, pero cuando sufrimos, lo vivimos como un fracaso personal. No hay nada natural en criar en soledad, sin apoyo, bajo una presión constante».

Maternidad y política del cuidado

Más allá de la experiencia íntima, *Matrescencia* plantea una crítica directa al modelo contemporáneo de maternidad, marcado por la llamada **maternidad intensiva**: un ideal que exige dedicación total, vigilancia constante y responsabilidad exclusiva por el bienestar infantil.

Jones recuerda que **la crianza humana ha sido históricamente colectiva** y que **el aislamiento de la madre moderna constituye una anomalía cultural** con consecuencias directas sobre la salud mental.

 «Vivimos en sociedades que dependen del cuidado para funcionar, pero que hacen todo lo posible por invisibilizarlo. La maternidad se romantiza, pero no se sostiene»

Un ensayo híbrido y accesible

Escrito con una prosa clara y rigurosa, *Matrescencia* combina datos científicos con metáforas tomadas de la ecología y la biología —metamorfosis, colonias, micelio— para explicar procesos complejos de forma accesible.

«Me interesaba encontrar imágenes que reflejaran la experiencia real de la maternidad: algo vivo, cambiante, a veces incómodo, pero profundamente creativo», explica Jones.

El resultado es un ensayo híbrido que dialoga con la ciencia, el feminismo y la experiencia vivida, sin caer en el dogmatismo ni en la idealización.

✂ «No se trata de idealizar la maternidad ni de demonizarla, sino de entenderla. Y de dejar de exigir a las madres que atraviesen solas una transformación tan profunda»

Un libro necesario para nuestro tiempo

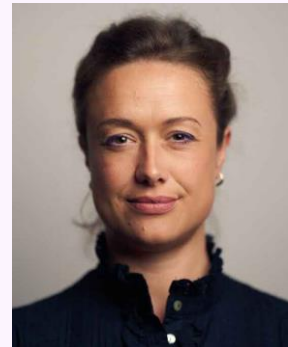
En un contexto marcado por el debate sobre los cuidados, la conciliación, la salud mental y la desigualdad de género, *Matrescencia* ofrece un marco interpretativo nuevo y necesario.

El libro invita a repensar no solo cómo entendemos la maternidad, sino **cómo se organiza la sociedad en torno al cuidado** y quién asume su coste.

✂ «Dejar de exigir a las madres que atraviesen solas una transformación tan profunda es una cuestión de justicia social.»

Lucy Jones es periodista científica y ambiental británica. Ha escrito para *The Guardian*, *The New York Times*, *BBC Earth* y *New Scientist*. Su trabajo explora la intersección entre ciencia, cuerpo, ecología y cultura.

Matrescencia nace de su propia experiencia como madre y de años de investigación sobre maternidad, salud mental y estructuras sociales del cuidado. El libro ha sido ampliamente elogiado por su rigor científico, su honestidad emocional y su mirada feminista contemporánea.



FICHA TÉCNICA

Título: **Matrescencia**

Autora: Lucy Jones

Lunwerk

Formato: 15 x 21 cm. 368 pag. Rústica con solapas.

PVP: 21,90 €

A la venta desde el 4 de febrero de 2026

Más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerk

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es