

Agosto 2025

El Estrés Parental

Camila Manríquez Fuenzalida

Centro de Justicia Educativa CJE y Universidad de Tarapacá

Alejandra Caqueo Urizar

Centro de Justicia Educativa CJE y Universidad de Tarapacá

PRÁCTICAS

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) “Prácticas para Justicia Educativa” está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y Católica del Maule.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Estudios sobre Justicia Educativa de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007.

*Facultad de Educación
Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, 3er Piso, Edificio Decanato de Educación
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul
Santiago, Chile*

Estrés Parental

1. Introducción

“El estrés parental se vive muchas veces en silencio, con sentimientos de vergüenza, fracaso o incapacidad para cumplir con las expectativas sociales de una ‘buena madre’ o un ‘buen padre.’”
– Crnic y Ross, 2017.

Criar no es fácil. Amar profundamente a los hijos no evita que algunas veces la maternidad o paternidad se viva con culpa, cansancio o soledad. En un mundo cada vez más demandante, donde el tiempo escasea, las redes de apoyo son frágiles y las exigencias sociales se multiplican, el **estrés parental** se ha transformado en un fenómeno silencioso pero extendido.

El estrés parental no sólo afecta a quien cuida, también puede tener consecuencias en la salud mental, emocional y relacional de

los niños y niñas. La pandemia visibilizó con fuerza esta carga: según estudios recientes, una de cada cinco madres reporta altos niveles de estrés prolongado (Brown et al., 2020). Las familias que enfrentan pobreza, crianza en solitario o hijos con necesidades especiales están especialmente en riesgo (Barnett, 2008).

Diversas investigaciones han mostrado que niveles elevados de estrés parental predicen dificultades vinculares y emocionales a largo plazo (Schappin et al., 2013).

Este capítulo de práctica tiene como objetivo comprender qué es el estrés parental, cuáles son sus causas y consecuencias y ofrecer recomendaciones basadas en evidencia para prevenirlo, manejarlo y promover bienestar tanto en las familias como en los contextos educativos.



2. ¿Qué es el estrés parental?

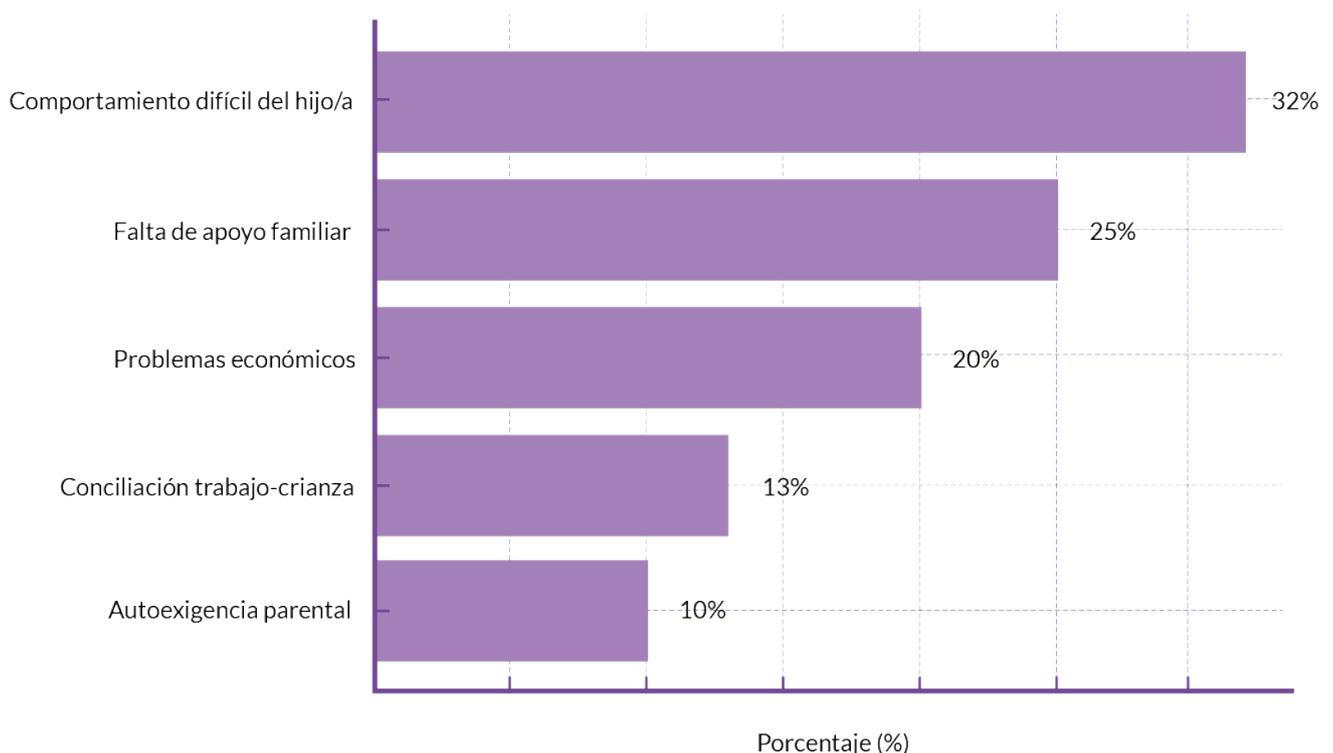
El estrés parental se refiere a la tensión emocional que experimentan madres, padres y cuidadores cuando sienten que las demandas de la crianza supera los recursos que tienen para afrontarlas (Deater-Deckard, 2004). Este tipo de estrés no solo proviene del comportamiento de hijos/as,

sino también de condiciones personales, económicas, sociales y familiares.

Las investigaciones destacan que este estrés puede ser transaccional y bidireccional: es decir, puede influir en el comportamiento de los hijos/as y al mismo tiempo verse intensificado por ellos/ellas (Crnic y Ross, 2017).

3. ¿Por qué se estresan los padres, madres o cuidadores?

Factor	Porcentaje (%)
Comportamiento difícil del hijo/a	32%
Falta de apoyo familiar	25%
Dificultades económicas	20%
Conciliación trabajo-crianza	13%
Autoexigencia parental	10%



4. ¿Qué dicen los estudios?

El estrés parental ha sido estudiado por décadas y los hallazgos coinciden: cuando los adultos que cuidan están sobrepasados, toda la dinámica familiar puede verse afectada. Estudios como los de Crnic y Ross (2017), Păsărelu et al. (2022), Santelices y Cortés (2022), Barnett (2008) y Provenzi et

al. (2021) muestran que:

- El estrés parental **puede afectar el desarrollo socioemocional de los hijos**, facilitando prácticas más rígidas o poco sensibles, lo que a su vez aumenta el riesgo de problemas conductuales o emocionales en la infancia (Pasarelu et al., 2022).

El impacto del estrés parental:

Ámbito	Consecuencias
En los cuidadores	Aumento de ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, agotamiento físico y sensación de fracaso parental (Crnic & Ross, 2017).
En los niños/as	Mayor riesgo de problemas conductuales, desregulación emocional, inseguridad afectiva, bajo rendimiento escolar y dificultades para mentalizar (Păsărelu et al., 2022).
En la relación familiar	Respuestas más reactivas, menos sensibilidad ante las necesidades del niño/a, menor responsividad emocional y dificultades para poner límites positivos (Santelices y Cortés, 2022).

5. ¿Qué podemos hacer?

Tips prácticos para madres y padres:

- Respira antes de reaccionar. Las emociones no se eligen, pero la forma en que respondemos sí puede ser distinta. Una respiración profunda interrumpe la reacción automática y permite tomar mejores decisiones. Enseñar técnicas de respiración también es una herramienta para la regulación emocional infantil (Crnic y Ross, 2017).
- Habla sobre emociones con tus hijos. Nombrar lo que sentimos ayuda a procesarlo y enseña vocabulario emocional. Ejemplos:
 - “Veo que estás frustrado porque no pudiste terminar tu dibujo.”
 - “Mami está cansada, voy a sentarme un momento y luego jugamos.” Esta práctica mejora la comprensión mutua y reduce conductas desafiantes (Santelices y Cortés, 2022).
- Busca espacios de autocuidado. No se trata de spa o viajes: es un café tranquila, una caminata, un audio de meditación. El

autocuidado actúa como factor protector frente a la sobrecarga emocional (Păsărelu et al., 2022).

- Crea microrituales diarios. Leer un cuento abrazados, despedirse con una frase especial, cocinar juntos una vez por semana. Estos rituales fortalecen el vínculo, promueven seguridad y regulan rutinas

(Crnic y Ross, 2017).

- Cambia la autoexigencia por autocompasión. No eres mala madre o mal padre por sentirte agotado. Cultivar el autocuidado compasivo disminuye la culpa y mejora la percepción de autoeficacia parental (Santelices y Cortés, 2022; Andreadakis et al., 2020).



(Brown et al., 2020; Provenzi et al., 2021; Santelices y Cortés, 2022; Andreadakis et al., 2020; Crnic y Ross, 2017)

Para educadores y profesionales:

- **Ofrece espacios de contención y escucha.** Organizar encuentros donde madres y padres puedan compartir sus emociones sin juicio favorece el vínculo familia-escuela y reduce el aislamiento emocional (Barnett, 2008).
- **Detecta signos de alerta.** Padres irritables, ausentes, excesivamente

autocríticos o que repiten “no puedo más” podrían necesitar apoyo emocional o derivación a profesionales (Crnic y Ross, 2017).

- **Promueve la mentalización.** Invita a los cuidadores a pensar “¿Qué estará sintiendo mi hijo?” o “¿Por qué reaccionó así?”. Esta estrategia fomenta el desarrollo socioemocional y mejora la relación adulto-niño (Santelices y Cortés, 2022; Provenzi et al., 2021).

- **Habla desde la empatía, no desde el juicio.** Frases como “Debe ser difícil para ti” o “Muchas familias pasan por esto” abren espacio para la colaboración y reducen la resistencia defensiva (Brown et al., 2020).

- **Acércales recursos.** Recomendaciones de centros, talleres, podcasts o incluso grupos de WhatsApp de apoyo pueden marcar la diferencia en el afrontamiento del estrés parental (Păsărelu et al., 2022).

Para madres, padres y cuidadores

MARCA LO QUE HAYAS HECHO ESTA SEMANA:

- He hablado con mis hijos sobre nuestras emociones.
- Me he tomado al menos 10 minutos solo para mí.
- He compartido cómo me siento con alguien de confianza.
- He usado respiración consciente antes de reaccionar.
- He creado un pequeño ritual diario con mi hijo.
- He evitado criticarme a mí mismo/a por no ser “perfecto/a”.
- He buscado ayuda o consejos cuando lo he necesitado.
- He escrito cómo me siento para reflexionar después.
- He jugado sin distracciones (sin celular, sin televisión).
- He celebrado un momento positivo con mi hijo.

Para educadores, técnicos y profesionales

MARCA LO QUE HAYAS HECHO ESTA SEMANA:

- He escuchado a una familia sin juzgarla.
- He detectado señales de estrés parental en una familia.
- He compartido recursos o contactos útiles con una familia.
- He promovido la mentalización en una conversación con padres.
- He utilizado lenguaje empático al hablar con apoderados.
- He organizado o participado en un espacio de diálogo familiar.
- He animado a una madre/padre a priorizar su bienestar.
- He trabajado en equipo con otros profesionales para apoyar a una familia.
- He documentado observaciones relevantes sobre estrés parental.
- He informado a una familia que está haciendo un buen trabajo.

Conclusiones

El estrés parental es una experiencia real, legítima y cada vez más frecuente en los hogares. Lejos de ser una señal de fracaso, representa una respuesta emocional ante demandas que sobrepasan los recursos disponibles del cuidador/a (Barnett, 2008). Cuando este estrés se vuelve crónico o no es acompañado, puede comprometer el bienestar emocional del adulto y afectar su capacidad para responder de forma sensible a las necesidades del niño o niña (Crnic y Ross, 2017; Păsărelu et al., 2022).

Diversos estudios han demostrado que altos niveles de estrés en padres y madres se asocian con prácticas de crianza más reactivas y menos cálidas, así como con mayores riesgos de desregulación emocional y dificultades conductuales en la infancia (Santelices y Cortés, 2022; Provenzi et al., 2021). En este sentido, **cuidar al que cuida no es un lujo, sino una prioridad en cualquier enfoque que busque promover el**

desarrollo infantil sano y el fortalecimiento del vínculo temprano.

Reconocer este estrés, nombrarlo y buscar acompañamiento puede ser el primer paso hacia un cambio profundo. Las intervenciones basadas en apoyo emocional, promoción de la autocompasión y mentalización parental han demostrado disminuir el malestar y aumentar la percepción de autoeficacia en cuidadores (Andreadakis et al., 2020; Larkin et al., 2018).

Por ello, tanto en el hogar como en la escuela y la comunidad, crear **espacios de contención, escucha y conexión es clave**. Desde las redes sociales hasta las reuniones de apoderados, cada gesto que valide y sostenga emocionalmente a madres, padres y cuidadores suma a un futuro más saludable para todos y todas. Porque el bienestar de los niños comienza en el bienestar de los adultos que los acompañan.

cje Centro
Justicia
Educativa