



EL ESTRÉS EN LAS FAMILIAS DE LA CAE

FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS FAMILIAR



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONKIZATEA, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKO SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRAFICO



TÍTULO: El estrés en las familias de la CAE. Factores que generan estrés familiar

EDITA: Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico

ELABORA: EDE Fundazioa

FECHA DE PUBLICACIÓN: Diciembre, 2025

ÍNDICE

1. Introducción y objetivos.....	2
2. Metodología y delimitación del objeto de estudio	4
3. ¿Qué es el estrés familiar? ¿Qué lo condiciona? ¿Cuáles son sus consecuencias?	6
4. ¿Qué entienden las familias de la CAE por estrés familiar? ¿Cómo de estresadas se sienten? ¿Cómo valoran las relaciones familiares?	12
5. ¿Qué factores determinan en mayor medida el estrés en las familias de la CAE? ¿Cómo se puede reducir?.....	16
5.1 Factores internos que determinan el estrés familiar	16
5.2 Factores externos determinan el estrés familiar	40
6. Resumen de los factores internos y expertos que afectan la dinámica familiar	48
7. Claves y orientaciones de mejora para reducir el estrés familiar	50
8. Bibliografía	65
9. Anexo.....	69
Listado de personas expertas entrevistadas.....	69

1. Introducción y objetivos

El estrés es una reacción normal del organismo humano que permite una adaptación ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta involucra tanto aspectos fisiológicos como psicológicos, y puede llegar a afectar al equilibrio y bienestar de las personas. La preocupación de las familias por el estrés y, en general, por la salud mental de todos sus miembros se ha ido incrementando en los últimos años, especialmente tras la pandemia de COVID-19. Cada vez hay más consciencia de los efectos significativos que puede tener el estrés en el sistema familiar y cómo puede alterar la armonía y dinámica de las relaciones familiares. Saber gestionar el estrés en el contexto familiar es crucial, ya que su acumulación puede derivar en conflictos familiares, problemas de salud física y mental, y en un ambiente familiar poco propicio para el desarrollo personal y colectivo.

Las familias se enfrentan a una variedad de factores que pueden generar estrés. Estos factores pueden ser tanto internos (las relaciones intrafamiliares o las responsabilidades en la crianza), como externos (conciliación laboral o políticas de apoyo a las familias). Así mismo, aunque el estrés familiar es un fenómeno global, comprender su impacto específico en Euskadi puede favorecer el desarrollo de intervenciones y políticas más efectivas, ofreciendo recursos de apoyo adecuados a las familias más afectadas.

Cabe destacar que el estrés no afecta a todas las familias por igual. Existen algunos tipos de familias que son especialmente vulnerables al estrés debido a circunstancias específicas. Por ejemplo, las mujeres monomarentales¹ enfrentan retos significativos al tener que equilibrar las responsabilidades laborales y de crianza por sí mismas. Las familias diversas, como aquellas con progenitores del mismo sexo o familias interculturales, pueden experimentar estrés adicional debido a la discriminación y la falta de apoyo social. Estas situaciones únicas requieren una atención y estrategias de apoyo particulares para abordar eficazmente sus necesidades y reducir el estrés.

La importancia de fomentar el tiempo de calidad en familia no puede ser subestimada. Cuando una familia dispone de tiempo de calidad, todas las personas que componen el sistema familiar interactúan de manera positiva y significativa, fortaleciendo sus vínculos. Este tiempo también es crucial para el desarrollo emocional y social de niñas, niños y adolescentes, y para el fortalecimiento de las relaciones familiares. En un entorno libre de estrés, madres y padres pueden dedicar más atención y energía a sus hijas e hijos, lo cual resulta esencial para su desarrollo integral. Así mismo, el tiempo de calidad ayuda a construir una base sólida de apoyo y confianza dentro de la familia, lo que facilita la resolución de conflictos y la adaptación a los desafíos en la vida cotidiana.

Este documento recoge los principales resultados de un estudio que responde a la voluntad del Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco de conocer el impacto del estrés en las familias de la CAE. Para ello, se ha puesto en foco en las familias de los tres territorios históricos y de municipios de diversa naturaleza con hijas e hijos en diferentes etapas del desarrollo. Asimismo, se ha considerado una definición de familia amplia: familias nucleares, monoparentales y familias con cónyuges separados, entre otros. También han participado en el contraste de este estudio algunas personas expertas en el ámbito de la familia así como niños, niñas y adolescentes.

Con todo, para medir el impacto del estrés en los hogares de la CAE se han abordado diferentes temas que pueden agruparse en factores internos y externos. Entre los **factores internos**, destacan: el cansancio, la sobrecarga, la exigencia parental, el excesivo uso de las nuevas tecnologías o la falta de tiempo de autocuidado, entre otros. Entre los **factores externos**, destacan: la sobreinformación en torno a la crianza, la difusión de

¹ En este estudio se menciona el término "monomarental", el cual ha ganado relevancia recientemente debido a la necesidad de nombrar de manera clara y específica a las familias monoparentales encabezadas por una mujer. Estas familias, que constituyen la mayoría, suelen ser destinatarias de ayudas especiales y, hasta ahora, carecían de una denominación precisa que reflejara su realidad.

creencias erróneas y tópicos, la falta de sensibilización y de apoyo social para el ejercicio positivo de la crianza, la conciliación familiar y laboral, la conciliación familiar y vida escolar, entre otros. Además, el estudio recoge algunas claves u orientaciones a considerar para reducir el estrés en las familias. Con todo, los resultados de este estudio se han estructurado en este informe teniendo en cuenta estos ámbitos.

Más concretamente, los objetivos que se persiguen con este estudio son:

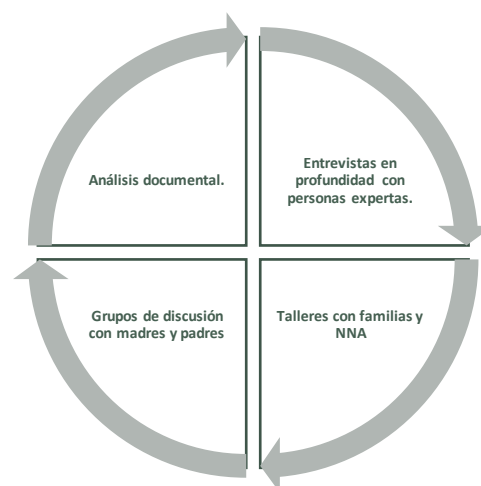
1. Conocer **cómo entienden** e interpretan las familias de la CAE el estrés familiar, así como el **nivel de este tipo de estrés** que perciben.
2. Identificar los **principales factores, tanto internos como externos**, que generan estrés en las familias.
3. Señalar los factores que **incrementan la vulnerabilidad** de las familias ante este tipo de estrés.
4. Identificar **claves y orientaciones para reducir el estrés** de las familias de la CAE.

2. Metodología y delimitación del objeto de estudio

El objeto de estudio de este trabajo son el **conjunto de familias de la CAE con hijos e hijas con edades comprendidas entre los 0 y los 18 años**.

En cuanto a la metodología, se ha apostado por una **metodología cualitativa** que ha permitido profundizar en los factores estresores de las familias en cada una de las etapas del desarrollo.

El proceso de trabajo ha comprendido **4 fases** de trabajo. En una primera fase, se ha llevado a cabo una **revisión documental**. En concreto, se han recopilado y revisado las principales referencias bibliográficas y documentales de interés coherentes con el objeto de estudio de la investigación (investigaciones de otros ámbitos territoriales, informes, normativas...). Esto ha permitido, por un lado, contextualizar la investigación y establecer el marco de análisis, así como orientar el diseño de las herramientas para la recogida de información.



En segundo lugar, se ha recogido información cualitativa a través de **entrevistas en profundidad con personas expertas** para profundizar en los factores internos y externos estresores que afectan negativamente al tiempo de calidad en familia en cada una de las etapas del desarrollo. En total se han realizado **5 entrevistas**².

En un tercer momento se han llevado a cabo diferentes **grupos de discusión** para profundizar en los factores estresores, tanto internos como externos. En total se han organizado **nueve grupos de discusión con padres y madres**. Se han realizado tres sesiones de trabajo con padres y madres con hijas e hijos en cada una de las etapas de desarrollo: de 0 a 6 años (3), de 7 a 12 años (3) y de 13 a 18 años (3).

Para la selección de personas de los padres y madres participantes se ha apostado por una muestra no probabilística, de tipo opinático, denominada muestra razonada. En los muestreos de tipo opinático el equipo investigador selecciona aquellas personas que por su mayor conocimiento o significatividad en el problema a investigar sean consideradas las más idóneas, aquellas que se identifiquen como mejores informantes.

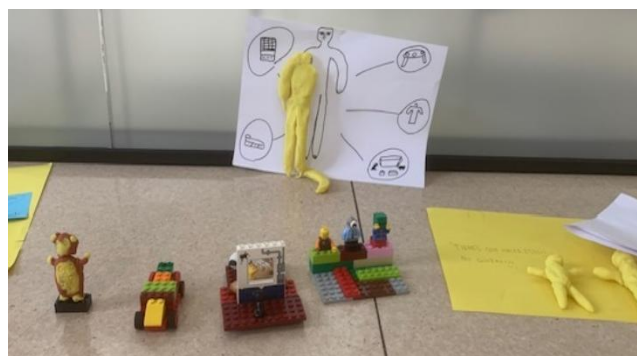
Las personas que han participado en estos grupos presentaban un perfil variado, no solo en base al sexo sino también en base a otras variables como el tamaño del municipio de residencia, el número de hijos o hijas, la situación familiar y el país de origen.

	Etapas desarrollo hijos e hijas	Mujeres	Hombres	Total
GRUPO 1	0-6 años	4	3	7
GRUPO 2	0-6 años	4	3	7
GRUPO 3	0-6 años	3	3	6
GRUPO 4	7-12 años	4	3	7
GRUPO 5	7-12 años	4	3	7
GRUPO 6	7-12 años	3	3	6
GRUPO 7	13-18 años	4	3	7
GRUPO 8	13-18 años	4	3	7
GRUPO 9	13-18 años	3	3	6

² En el anexo puede consultarse las personas entrevistadas.

Además, se ha optado por realizar dos sesiones de contraste con padres y madres con diferentes realidades familiares así como con niños, niñas y adolescentes.

Las siguientes tablas muestran información más detallada sobre la muestra de participantes en ambos grupos de contraste.



	Sexo	Edad
GRUPO CONTRASTE CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES	Chica	16 años
	Chica	11 años
	Chica	11 años
	Chica	10 años
	Chica	7 años
	Chico	17 años
	Chico	13 años
	Chico	10 años
	Chico	8 años
	Chico	11 años
	Chico	12 años

	Etapas desarrollo hijos e hijas	Mujeres	Hombres	Total
GRUPO CONTRASTE CON FAMILIAS	0-6 años	2	-	2
	7-12 años	4	-	4
	13-18 años	3	2	5

Con todo, se han desarrollado un total de **11 sesiones grupales** en las que han participado **61 personas**.

3. ¿Qué es el estrés familiar? ¿Qué lo condiciona? ¿Cuáles son sus consecuencias?

La palabra estrés se utiliza de manera habitual en el día a día de todas las personas. Suele llamarse estrés al agente estresor que lo provoca, a la respuesta psicológica al agente estresor, a las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el estrés y, en ocasiones, a la ansiedad y a la angustia experimentada en un momento concreto. Sin embargo, estrés, ansiedad y angustia son conceptos que conviene a diferenciar³:

- **Ansiedad:** alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiesta en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico.
- **Angustia:** es un sentimiento vinculado a situaciones de desesperación, donde la característica principal es la pérdida de la capacidad de actuar voluntaria y libremente por parte del sujeto, es decir, la capacidad de dirigir sus actos.
- **Estrés:** el estrés supone un hecho habitual en la vida de las personas. Todas las personas han sentido estrés en algún momento de su vida con mayor o menos frecuencia, y puede ser desencadenado por el cambio más leve. Tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentir frustración, aburrimiento, encontrarse en situaciones que escapan al control... Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona y que genera sus propias emociones. Es también una relación entre las personas y su ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar.

El estrés adaptativo, por lo tanto, es algo común y que sirve de ayuda para afrontar las demandas diarias. Sin embargo, puede acabar siendo tóxico si se vuelve parte de la rutina de una persona, afecta directamente a la salud y al bienestar individual y de su entorno. Por ejemplo, las expectativas en torno a la crianza, la falta de tiempo para el autocuidado, la inestabilidad laboral, tener dificultades para conciliar la vida personal y laboral o no contar con una red de apoyo en la crianza pueden ser factores determinantes en relación con el estrés familiar.

Los agentes estresores son estímulos o situaciones externas e internas que desencadenan una respuesta de estrés en el organismo, alterando el equilibrio físico o emocional. Los agentes que causan estrés pueden clasificarse según 13 criterios:

CLASIFICACIÓN DE AGENTES CAUSANTES DE ESTRÉS	
1. Según el momento en el que actúan	Pueden actuar durante la infancia y la adolescencia, durante los dos últimos años, en el presente, en el futuro (resultan de una desgracia anunciada o esperada e influye negativamente antes de que ocurra).
2. Según el periodo en el que actúan	El causante es un hecho puntual (como un temblor de tierra), un hecho breve (se mantiene durante horas o días), un hecho prolongado (cuando se mantiene durante meses) o un hecho crónico (se mantiene durante años).
3. Según la repetición del tema traumático	Puede ocurrir una única vez o ser reiterado (causado por un patrón de repetición, que bien puede reducir o agravar la respuesta al estrés).
4. Según la cantidad con la que se presentan	Puede resultar de la acumulación de agentes estresores (ruptura sentimental, pérdida de la vivienda, adaptación a una nueva pareja...)
5. De acuerdo con la intensidad del impacto:	Pueden ser micro-estreses o estrés cotidiano, tanto positivos (estrés vivido por el encuentro con seres queridos), o negativos (corte de electricidad en una vivienda). También pueden ser estresores moderados que suponen un impacto profundo (pérdida de la pareja, viudez...) y estresores intensos o de gran intensidad que generan un impacto severo (catástrofes, guerras, tortura...)

³ Diferenciación propuesta por Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab (2003): "Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar", en *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, pp. 10 - 59

CLASIFICACIÓN DE AGENTES CAUSANTES DE ESTRÉS	
6. Según la naturaleza del agente	Puede estar causado por agentes químicos (una mala alimentación, contaminación, consumo abusivo de café, tabaco, alcohol, drogas...), físicos: (vibraciones, contaminación acústica, temperatura...), fisiológicos (privación del sueño, hambre, enfermedades, intervenciones quirúrgicas, falta de menstruación...), intelectuales (lectura de un texto complejo, sobrecarga de trabajo, exámenes...) y psicosociales (duelo, conflictos de pareja, competiciones deportivas...).
7. Según la magnitud social	Pueden actuar sobre una gran cantidad de personas (clase social o integrantes de una comunidad determinada) o sobre pocas personas (duelo en familia).
8. Según el tema traumático	Se puede clasificar considerando su ordenación de acuerdo con el tema del psico-trauma: sexual, marital, familiar, ocupacional...
9. Según la realidad del estímulo	Se puede clasificar en función del estímulo, que puede ser real, representado (surgido de un libro, fotografía...) o imaginario (creado por la persona).
10. Según la localización de la demanda	Se puede dar cuando el agente que genera estrés proviene del entorno o ambiente (clima, relaciones interpersonales...), de la persona (el hambre, el deseo sexual...) o de la mente de la persona (censura moral, delirios...).
11. Según las relaciones intrapsíquicas	Una tarea deseada, agradable o fácil puede producir un estrés saludable (al recibir un premio, ovación). Una tarea no deseada, desagradable, difícil y prolongada puede generar un estrés no saludable (dificultades con la vivienda, acceso al trabajo...).
12. Según los efectos sobre la salud	Ocurre cuando se dan respuestas de amor u odio causadas por sujetos de gran significación emocional (entre familiares, parejas...)
13. Según la fórmula diátesis/estrés	Depende de enfermedades situacionales o psicogénicas, neurosis, trastornos de personalidad...

Fuente: Elaboración propia a partir de Orlandini, Alberto (1999): *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica: México D.F.

La Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe⁴ es uno de los instrumentos más utilizados para medir la magnitud de estrés que ha experimentado una persona durante un tiempo. Tiene en cuenta 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés en la vida de una persona, y los más estresantes se relacionan con eventos familiares:

Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe			
Acontecimientos + estresantes	Valor	Acontecimientos - estresantes	Valor
Muerte del cónyuge	100	Cambio de responsabilidad en el trabajo	29
Divorcio	73	Hijo o hija que deja el hogar	29
Separación matrimonial	65	Problemas legales	29
Encarcelamiento	63	Logro personal notable	28
Muerte de un familiar cercano	63	La esposa comienza o deja de trabajar	26
Lesión o enfermedad personal	53	Comienzo o fin de la escolaridad	26
Matrimonio	50	Cambio en las condiciones de vida	25
Despido del trabajo	47	Revisión de hábitos personales	24
Paro	47	Problemas con el jefe	23
Reconciliación matrimonial	45	Cambio de turno o de condiciones laborales	20
Jubilación	45	Cambio de residencia	20
Cambio de salud de un miembro de la familia	44	Cambio de colegio	20
Drogadicción y/o alcoholismo	44	Cambio de actividades de ocio	19
Embarazo	40	Cambio de actividad religiosa	19
Dificultades o problemas sexuales	39	Cambio de actividades sociales	18
Incorporación de un nuevo miembro a la familia	39	Cambio de hábito de dormir	17
Reajuste de negocio	39	Cambio en el número de reuniones familiares	16
Cambio de situación económica	38	Cambio de hábitos alimentarios	15
Muerte de un amigo íntimo	37	Vacaciones	13
Cambio en el tipo de trabajo	36	Navidades	12
Mala relación con el cónyuge	35	Leves transgresiones de la ley	11
Juicio por crédito o hipoteca	30		

Fuente: elaboración propia a partir de Holmes, Thomas y Rahe, Richard (1967): "The social readjustment rating scale", en *Journal of Psychosomatic Research*, 11, pp. 213-218.

⁴ Holmes, Thomas y Rahe, Richard (1967): "The social readjustment rating scale", en *Journal of Psychosomatic Research*, 11, pp. 213-218.

El estrés familiar puede definirse como un estado de tensión que surge de una exigencia real o percibida que demanda un ajuste o conducta adaptativa, de modo que la ansiedad o malestar resultante, corresponde a la tensión percibida como desagradable por los miembros de la unidad familiar. El estrés surge por la aparición, generalmente abrupta y de magnitud significativa, de continuos eventos estresores definidos como eventos vitales que ocurren en un momento específico y que producen o tienen el potencial de producir cambios en el sistema social familiar; dichos cambios se determinan a partir de la percepción o significado que la familia otorgue al evento generador de estrés⁵.

Así, el estrés familiar representa presión en la familia, una perturbación o alteración en el estado familiar que causa malestar. Supone cambio en el equilibrio familiar, lo que no tiene por qué ser necesariamente perjudicial. Empieza a ser problemático cuando el grado del estrés, la presión o el cambio que se da dentro del sistema alcanza un nivel al cual los miembros de la familia empiezan a manifestar insatisfacción o muestran síntomas de desorden emocional.

Algunas familias toleran el estrés mejor que otras, ya que el estrés por sí mismo no tiene connotación negativa y solo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar, y la familia se torna disfuncional⁶. Las crisis generadas por el estrés influyen en la educación y crianza de hijas e hijos y favorece pautas educativas inadecuadas tales como: desorganización en la dinámica familiar; más gritos y enfados; menos expresiones de cariño; menos diálogo, menos paciencia y tolerancia; menos tiempo y ganas para pasarlo en familia o menos capacidad para tomar decisiones, entre otros⁷.

En general, el sentimiento de competencia de los progenitores sobre sí mismos y mismas y sobre el cuidado de los hijos e hijas afecta a la manera a la que harán frente a las situaciones de estrés, y a la capacidad para asumir las responsabilidades que implica ese nuevo rol que tienen que desempeñar.

El impacto del estrés en la crianza por parte de madres y padres ha sido abordado de forma desigual. La feminización de los cuidados y la desigualdad de género ha generado que las madres hayan recibido una mayor atención en esta cuestión, si bien durante las últimas décadas han proliferado los estudios que se centran en el impacto paterno.

De acuerdo con Pérez y Santelices, “para lograr un funcionamiento familiar óptimo es necesario que las distintas dimensiones del funcionamiento familiar general como el entorno, las competencias parentales, las interacciones familiares, la seguridad familiar, el bienestar infantil, entre otros, logren mantener un equilibrio flexible que permita a la familia enfrentar los distintos desafíos del contexto. Sin embargo, cuando existe un amplio rango de factores de riesgo contextual, el funcionamiento familiar general se ve afectado”⁸. Por ejemplo, experimentar altos niveles de estrés en familias numerosas, con hijas e hijos en la etapa de la infancia y con un bajo nivel socioeconómico aumenta la vulnerabilidad al desarrollo de interacciones familiares negativas y al desarrollo de sintomatologías depresivas.

Los factores que generan el estrés familiar pueden ser⁹:

- **Externos a la familia:** como el momento histórico social en que esta se desarrolla, la cultura de la familia y el contexto económico;

⁵ López, Sáleme, R., Díaz Montes C.E., Moreno Jiménez, K., Vargas, López, K., Villamizar, Espinosa, G., López, Salas, S., Sierra, Rojas, R. (2011). “Condiciones biológicas, sociales y familiares asociados al afrontamiento familiar ante el nacimiento de pretérminos en la ciudad de Cartagena – Colombia”, en *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*. Vol. 8, Nº 2, págs. 150-158.

⁶ González Benítez, Idarmis y Lorenzo Ruiz, Alexis (2012). “Propuesta teórica acerca del estrés familiar”, en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (2), p. 420.

⁷ ETXADI, Centro Universitario de Psicología de la Familia. *Manejo del estrés familiar en la crianza*. Ayuntamiento de Legazpi: Legazpi.

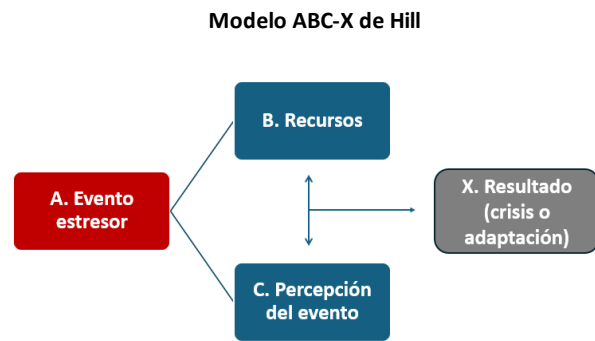
⁸ Pérez, Francisca y Santelices, María Pía (2016): “Sintomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar”, en *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XXV, Nº3, p. 235.

⁹ Herrera Santi, Patricia (2008). “El estrés familiar, su tratamiento en la psicología”, en *Revista Cubana de Medicina General Integral*, vol.24 n.3.

- **Internos a la familia:** como la estructura familiar, la dinámica interna de su funcionamiento, el sistema de creencias y valores, y la percepción del evento estresante.

El **modelo ABC-X** de Reuben Hill¹⁰ permite identificar la vulnerabilidad familiar al estrés, comprender por qué se desencadenan las crisis y qué respuestas le dan las familias. Los elementos que componen este modelo son:

- **A. Evento estresor:** hace referencia a una situación a la que la familia no está preparada y que genera un desequilibrio sobre todas las personas que integran la familia;
- **B. Recursos familiares:** hace referencia a los recursos con los que cuentan las familias para hacer frente al agente estresor;
- **C. Definición del agente estresor:** hace referencia la interpretación que la familia hace de la gravedad de la situación;
- **X. Resultado:** hace referencia a la interrelación entre los recursos disponibles por cada familia y la interpretación que hacen del evento estresor, lo cual generará, o no, la adaptación de la familia o crisis familiar.



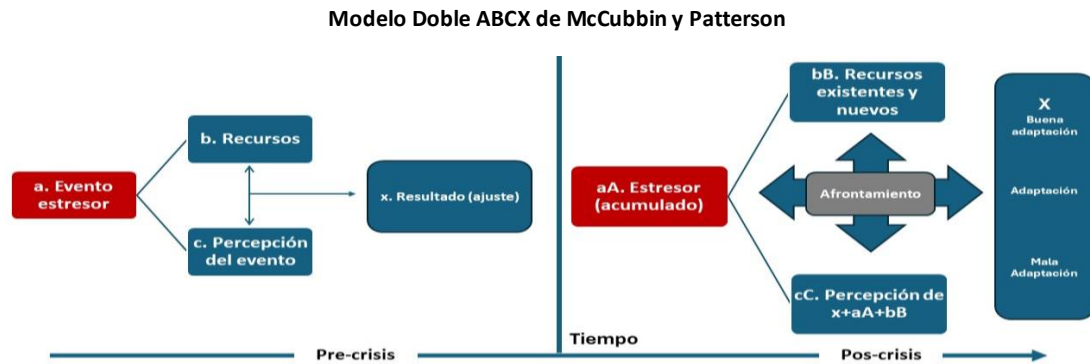
Tal y como se ha mencionado anteriormente, la relación de agentes que causan el estrés son múltiples o acumulativos, ya sea por causas externas o ambientales a la familia o por causas internas. Cuando esto sucede, los recursos (B) con los que cuentan las familias para paliar las situaciones de estrés se agotan y ello hace que sea mucho más complejo una interpretación superadora (C) y una adaptación de todos los miembros de la familia (X) al evento estresor identificado.

En este sentido, el **modelo Doble ABC-X** de McCubbin y Patterson¹¹ completa el de Hill señalando que hay dos mecanismos que se ponen en marcha cuando la familia hace frente al estrés en función de la acumulación de factores estresores y elementos sobre los que tiene el control o capacidad de intervención:

- **Se produce un proceso de ajuste** cuando únicamente se requieren cambios menores y sencillos en el funcionamiento familiar;
- **Se produce un proceso de adaptación** cuando se hacen necesarias transformaciones profundas y una importante reorganización de la familia.

¹⁰ Hill, Reuben. (1958). "Generic Features of Families under Stress", en *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, Volume 39 Issue 2-3.

¹¹ McCubbin, Hamilton I. & Patterson, Joan M. (1983). "El proceso de estrés familiar: El Modelo Doble ABCX de ajuste y adaptación familiar". en H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *El estrés social y la familia: avances y desarrollos en la teoría e investigación del estrés familiar*. Haworth: Philadelphia.



La valoración que la familia hace del estresor y su afrontamiento están determinados en función de cómo funciona el sistema familiar. Para Musitu y Callejas, son dos los principales recursos de los que dispone la familia: un **funcionamiento familiar satisfactorio** y una **comunicación** entre los miembros de la familia positiva y abierta¹². De esta forma, en la medida que se trabaje la comunicación y el funcionamiento de la familia mejorará la capacidad para hacer frente a las dificultades y situaciones de estrés¹³.

En relación con el funcionamiento familiar, se define como el conjunto de rasgos que caracterizan a la familia como sistema y que explican las regularidades encontradas en la forma cómo el sistema familiar opera, evalúa o se comporta. En este sentido, se distinguen dos tipos de familia:

- **Familias altas en funcionamiento familiar:** son familias que se caracterizan por un alto grado de vinculación emocional entre sus miembros y por su gran capacidad para cambiar las estructuras familiares, en función de las demandas.
- **Familias bajas en funcionamiento familiar:** se trata de familias con escasa flexibilidad y baja vinculación emocional.

En relación con la comunicación, constituye una dimensión facilitadora, y puede entenderse como el clima general a partir del cual interpretar las interacciones en el seno de la familia. También distingue dos tipos de familia:

- **Familias altas en comunicación familiar:** caracterizadas por una comunicación abierta y por la ausencia de problemas de comunicación.
- **Familias bajas en comunicación familiar:** se trata de familias con una escasa apertura en la comunicación y con la existencia de problemas en la misma.

Por lo tanto, el estrés familiar hace referencia a la valoración de los eventos vitales por la familia, es decir, la interpretación más o menos amenazante del evento vital o transición que efectúa el sistema familiar en función de los recursos familiares de los que dispone. Una familia con un funcionamiento y una comunicación familiar deficitarios valorará y experimentará de un modo más amenazante los eventos estresores, y es probable que los recursos personales y sociales de los miembros de la familia sean también deficientes, puesto que existe una importante relación entre el funcionamiento y la comunicación familiar y recursos tales como la autoestima.

Cuando el estrés es crónico, adultos y personas menores de edad que componen la estructura familiar tienden a desarrollar pensamientos negativos sobre la vida, hiperactividad, ansiedad, ira y baja empatía relacionada con la cognición, las emociones y el comportamiento social, todo lo cual puede desencadenar enfermedades

¹² Musitu, Gonzalo y Callejas Juan (2017): "El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD", en *International, en Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, Nº1, pp. 11-20

¹³ En este sentido, cabe señalar que BBK Family dispone de un programa para mejorar la comunión entre personas progenitoras e hijas/os. BBK FAMILY. Mejora la comunicación con tus hijos e hijas, disponible en: <https://bbkfamily.bbk.eus/bbk-family-learning-comunicacion/>

psicosomáticas y problemas de salud mental entre sus miembros. Al respecto, Guerrero¹⁴ argumenta cómo el estrés puede tener innumerables consecuencias en nuestro organismo, en nuestra salud en general y en la fisiológica y cognitiva en particular, generando trastornos psicofisiológicos (trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, dermatológicos, etc.).

¹⁴ Guerrero Barona, Eloisa (1997). "Salud, estrés y factores psicológicos", en *Campo abierto*, nº 13.

La convivencia con hijos e hijas convivientes parece afectar especialmente en el estado de ánimo de las familias (que obtiene una puntuación media de 6,2 entre las familias con hijos e hijas convivientes frente al 6,6 de las parejas sin hijos e hijas), en su satisfacción con el tiempo de ocio del que disponen (6,2 frente al 7,1) o la satisfacción con la economía doméstica (6,6 frente al 7,1).

El discurso de los niños, niños y adolescentes consultadas en el marco de este estudio en relación con este estrés familiar es algo más optimista que el de sus padres y madres. Es cierto que en general perciben un ritmo acelerado en la vida diaria de las familias, pero, a diferencia de las personas adultas, su percepción es que este estrés no alcanza un nivel tan elevado.



Algunos estudios también ofrecen datos sobre la satisfacción de la adolescencia vasca en relación con las relaciones en la familia. Uno de los trabajos que analizan con mayor profundidad los estilos de vida en la adolescencia es el Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC-2018 para el País Vasco)¹⁶, proyecto auspiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La última versión realizada en Euskadi es de 2018 y en ella señala que nueve de cada diez adolescentes de entre 11 y 18 años (89,6%) muestra una alta satisfacción con las relaciones que tiene en su familia (en una escala del 0 al 10 valora esta cuestión con al menos 7 puntos). No se advierten diferencias significativas en esta valoración en función del sexo (el 90,6% de los chicos se muestran muy satisfechos con esta cuestión y el 88,5% de las chicas).

En general, ¿Cómo estás de satisfecho o satisfecha con las relaciones que tenéis en la familia?

Relaciones que tienen en la familia:	
	% satisfacción alta (entre 7 y 10 puntos)
Total	89,6%
Chicos	90,6%
Chicas	88,5%
11-12 años	93,7%
13-14 años	91,2%
15-16 años	88,5%
17-18 años	85,8%

Casi ocho de cada diez adolescentes consideran que consiguen la ayuda emocional y el apoyo que necesitan de su familia (otorgan una valoración de 6 o 7 puntos en una escala del 1 al 7). Los chicos (77,1%) y las chicas (78,8%) ofrecen una valoración muy similar con respecto a esta cuestión.

13

Sin embargo, sí se advierten diferencias notables en función de la edad. Nuevamente los datos muestran un descenso en el grado de acuerdo según avanza la edad de los y las adolescentes. Así, nueve de cada diez personas de 11 y 12 años (89%) se muestra muy de acuerdo con que recibe de su familia la ayuda y el apoyo que necesita frente al 66,4% de quienes tienen 17 y 18 años.

Consigo la ayuda emocional y el apoyo que necesito de mi familia

	% Totalmente de acuerdo
Total	77,9%
Chicos	77,1%
Chicas	78,8%
11-12 años	89%
13-14 años	81,8%
15-16 años	73,1%
17-18 años	66,4%

Fuente: Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020).

Por último, dos de cada tres adolescentes consideran que puede hablar de sus problemas con su familia (66,6%).

Tampoco se advierten diferencias con respecto a esta valoración en función del sexo; el 66,4% de los chicos y el 66,8% de las chicas está muy de acuerdo con esta afirmación. Por edad los datos apuntan a un descenso en la proporción de adolescentes que se muestran muy de acuerdo según aumenta la edad, siendo este descenso especialmente marcado a partir de los 15 años.

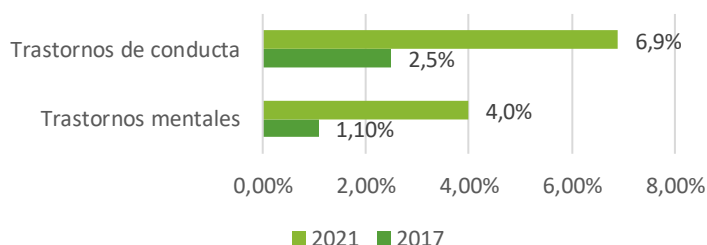
Puedo hablar de mis problemas con mi familia

	% Totalmente de acuerdo
Total	66,6%
Chicos	66,4%
Chicas	66,8%
11-12 años	82,5%
13-14 años	69,0%
15-16 años	56,8%
17-18 años	56,4%

Fuente: Estudio sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020).

A pesar de estas valoraciones positivas, cabe señalar que algunos estudios¹⁷ realizados específicamente con población infantil y juvenil revelan un empeoramiento de la salud mental de este grupo tras la pandemia de la COVID-19. Así, entre 2017 y 2021, los trastornos mentales y los trastornos de conducta en niños, niñas y adolescentes han aumentado y afectarían al 4% y 7% respectivamente de ellos y ellas.

EVOLUCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES Y TRASTORNOS DE CONDUCTA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE ENTRE 4 Y 14 AÑOS (2017-2021).



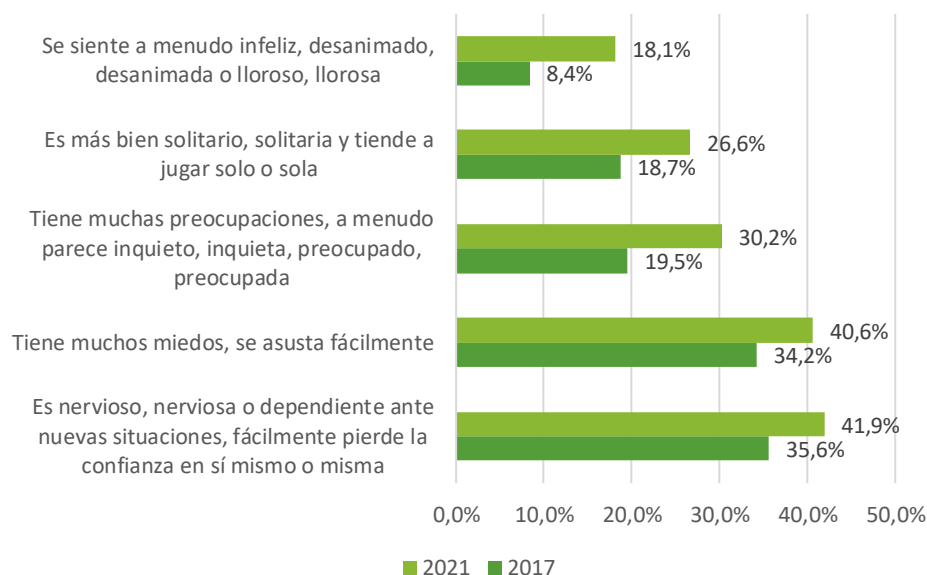
Fuente: SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children

Este mismo estudio señala que la pandemia ha impactado negativamente en su estado de ánimo y conducta. Si en 2017 un 19% de padres y madres consideraban que sus hijos e hijas tenían muchas preocupaciones, en 2021 el porcentaje alcanza el 30%.

¹⁷ SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children.

Algo similar sucede con los padres y madres que creen que sus hijos e hijas se encuentran más aislados o aisladas, menos comunicados con sus iguales y tienden a jugar solos y solas, que sienten inquietud, infelices, sin ánimo, con ganas de llorar y, en menor medida, con quienes creen que sus hijos e hijas están nerviosos o nerviosas o tienen muchos miedos.

EVOLUCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES Y TRASTORNOS DE CONDUCTA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE ENTRE 4 Y 14 AÑOS (2017-2021).



Fuente: SAVE THE CHILDREN (2021). Crecer Saludable(mente). Save the Children.

5. ¿Qué factores determinan en mayor medida el estrés en las familias de la CAE? ¿Cómo se puede reducir?

A lo largo de este apartado se presentan los factores que en mayor medida determinan el estrés en el contexto familiar. Estos factores hacen referencia tanto a los componentes internos, propios de la dinámica interna del funcionamiento familiar, como a los factores externos, que serían aquellos elementos estructurales o sociales que interactúan con las familias y que también condicionan su funcionamiento cotidiano, facilitando u obstaculizando la dinámica familiar.

Es importante señalar que, por lo general, el estrés familiar suele ser la respuesta a los efectos de los distintos elementos estresores, tanto internos como externos que, combinados en diferentes grados de intensidad y duración, pueden tener efectos muy perjudiciales para la salud física, mental y emocional de las familias.

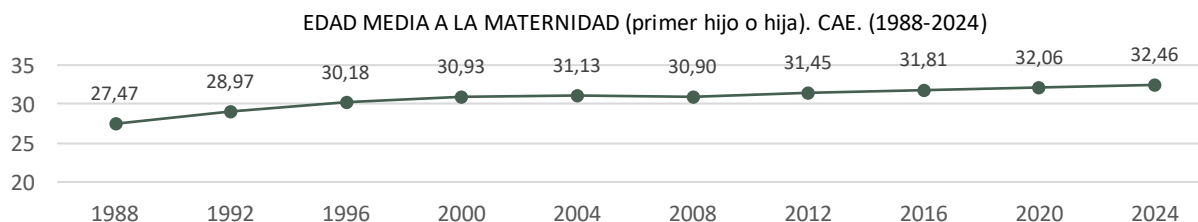
Los factores estresores que se analizan en el marco de este estudio se relacionan con la cotidianidad y el día a día de las familias, por lo que no se incluyen los acontecimientos vitales que pueden alterar la vida de las personas (muertes, separaciones, etc.) y que ya se han comentado en el apartado referido al marco teórico (apartado 3).

5.1 Factores internos que determinan el estrés familiar

>> La infertilidad y los tratamientos de reproducción asistida

La dificultad de tener hijas o hijos, cuando existe un claro deseo de tenerlos, así como **la necesidad de recurrir a tratamientos mediante técnicas de reproducción asistida resulta un acontecimiento vital estresante tanto a nivel individual como para la pareja o familia**. La infertilidad se definiría como la incapacidad para tener descendencia de forma natural y es una enfermedad reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y cada vez más habitual en las sociedades occidentales. Se estima que en el mundo una de cada seis parejas en edad reproductiva tiene problemas de infertilidad¹⁸ y en España, afectaría al 15-20% de las parejas según datos de Sociedad Española de Fertilidad (SEF)¹⁹.

Aunque son muchos los factores que pueden explicar la infertilidad, uno de los que más relevancia tiene es la edad. Las probabilidades de lograr un embarazo disminuyen progresivamente con el paso del tiempo, especialmente en el caso de las mujeres, aunque también en el de los hombres. En contrapartida, **la edad media a la que las mujeres tienen su primer hijo o hija no ha parado de crecer** en las últimas décadas. Las estadísticas apuntan que en las últimas tres décadas la edad media de las mujeres primerizas en la CAE ha aumentado prácticamente cinco años, pasando de 27,47 años a 32,46 años.



Fuente: INE. Indicadores de Fecundidad.

¹⁸ Purity Njagi, Wim Groot, Jelena Arsenijevic, Silke Dyer, Gitau Mburu, James Kiarie (2023): "Financial costs of assisted reproductive technology for patients in low- and middle-income countries: a systematic review", en *Human Reproduction Open*, Volume 2023, Issue 2.

¹⁹ Sociedad Española de Fertilidad: *Las principales instituciones dedicadas a la fertilidad, acuerdan la hoja de ruta para mejorar la fertilidad y la fecundidad en España*. Contenido web (Blog).

Para muchas familias conseguir un embarazo implica un largo y costoso camino a nivel emocional, psicológico y económico. La concepción requiere de tiempo y generalmente de varios tratamientos durante los cuales se suceden los sentimientos de esperanza y decepción. Estos ciclos pueden arrastrar a las familias a una fuerte frustración y tensión difícil de gestionar, y que puede acabar derivando en trastornos depresivos o de ansiedad. Estos trastornos, a su vez, ejercen una influencia negativa para lograr el embarazo, lo que acaba generando un círculo vicioso del que es difícil salir.



Los datos de algunos estudios parecen avalar este desgaste emocional provocado por la infertilidad y las sucesivas intervenciones de reproducción asistida. Según datos de la SEF, el 40% de pacientes con problemas reproductivos presenta síntomas depresivos o de ansiedad²⁰ y tres de cada cuatro (76,8%) pacientes que abandonan los tratamientos de fertilidad lo hacen por presiones psicológicas.

La falta de información y los tabúes que todavía existe en torno a la infertilidad, que socialmente sigue representando un desafío a algunos estereotipos de género como la virilidad en el caso de los hombres o el deseo innato por la maternidad entre las mujeres, lleva a muchas familias a vivir esta situación en la privacidad y la intimidad, permaneciendo así en gran medida invisibilizada.

Aunque tienden a infravalorarse las consecuencias de este diagnóstico, la realidad es que suele tener un **fuerte impacto psicológico y emocional** en las personas que lo padecen. Muchas personas conciben esta incapacidad para tener hijas o hijos como un fracaso personal y tienen que lidiar con la gestión de sentimientos de culpa, rabia, enfado, tristeza, envidia o frustración.

La **fuerte presión social por la maternidad** agudiza aún más el impacto psicológico y emocional de la infertilidad, sobre todo entre las mujeres. De manera cotidiana las mujeres en edad fértil deben hacer frente a preguntas y comentarios, directos o indirectos, sobre su maternidad, generando estrés entre quienes no logran el embarazo.

Los estudios apuntan a que **las mujeres** presentan más dificultades para aceptar un diagnóstico de infertilidad y tienen más ideas obsesivas sobre la gestación y la concepción que los hombres, con una mayor prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva²¹. **La edad también es un factor de riesgo** en este sentido, especialmente en el caso de la mujer, ya que a medida que esta aumenta disminuye su fertilidad lo que le lleva a soportar una mayor presión²².

» *“Creo que la infertilidad afecta mucho más a la mujer por el peso social sobre la maternidad que tienen” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Otros factores de vulnerabilidad que puede repercutir negativamente en la salud mental de las familias que pasan por este proceso es haberse sometido a **ciclos de reproducción repetidos**, así como **tener antecedentes de abortos**.

» *“Se va retrasando la edad de la maternidad, pero también por el otro lado hay un límite biológico, que aunque se pueda estirar lo cierto es que se va cerrando la ventana de oportunidad y claro, eso genera mucho estrés.” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

²⁰ Sociedad Española de Fertilidad: *El 40% de los pacientes con infertilidad presenta síntomas depresivos*. Contenido web (Blog).

²¹ Paloma Lequerica Fernández (2013): *Repercusiones psicológicas de las técnicas de reproducción asistida*. Trabajo Fin de Máster de la Universitario en Biología y Tecnología de la Reproducción. Universidad de Oviedo.

²² Moreno Rosset, D. C. Ansiedad y Depresión: “Principales trastornos asociados a la infertilidad”, en *información psicológica*, (73), 12–19.

>> La pérdida perinatal

La **pérdida perinatal** es aquella que se produce en cualquier momento de la gestación hasta el primer mes de vida del bebé. Esta experiencia supone un acontecimiento de **gran estrés e impacto emocional para aquellas familias que desean un hijo o hija**. Los estudios revelan que entre el 10 y 20% de los embarazos confirmados acaban en una pérdida gestacional, y el 80% de las pérdidas ocurren durante el primer trimestre de embarazo²³.



Del mismo modo, **la posibilidad de que aparezcan síntomas de estrés postraumático o de depresión entre mujeres que han vivido esta experiencia es alta**, especialmente durante los primeros meses posteriores a la pérdida. Algunos estudios apuntan a que un tercio de las mujeres que sufren una muerte fetal experimentan altos niveles de ansiedad y sintomatología propia del trastorno de estrés postraumático durante estos primeros meses²⁴.

La muerte de un o una bebé representa una de las mayores pérdidas que una familia puede vivir, y las reacciones emocionales que sufren quienes la experimentan suelen ser similares a las de las personas que sufren otras pérdidas. Sin embargo, quienes atraviesan por esta situación muchas veces perciben que **su duelo es en gran medida oculto** y poco comprendido por el hecho de no haber existido alguien “visible a la sociedad” que muere prematuramente²⁵. En general se trata de un duelo poco estudiado, poco visibilizado y atendido y peor cuidado²⁶. Además, socialmente se tiende a **invalidar y minimizar el dolor** que experimentan las personas que pasan por esta experiencia (con frases como “puedes tener otro hijo o hija” o “al menos ya tienes un hijo o hija”), lo que incrementan su sufrimiento y estrés.

Esta invalidación social por el dolor hace que estas familias transiten por esta experiencia en **soledad** y que muchas veces no se valore adecuadamente el impacto que esta pérdida sobre la salud mental de los distintos miembros de la familia, especialmente de la mujer. El impacto negativo de esta experiencia también se percibe en el contexto de la relación de pareja, pudiendo llegar en muchos casos a la disolución del matrimonio.

>> Problemas en el embarazo, parto y el postparto

El desarrollo de un embarazo implica grandes cambios físicos, psicológicos y vitales que pueden llegar a ser muy estresantes para muchas mujeres gestantes²⁷ y que pueden tener un importante impacto también sobre la o el bebé. Algunos estudios mencionan la existencia de un estrés específico en la etapa prenatal (denominado estrés prenatal o estrés gestacional) asociado a las preocupaciones con respecto al transcurso del embarazo, los síntomas físicos y el bienestar del feto o el parto, entre otras preocupaciones. Estos trabajos estiman que en torno al 25% de las mujeres gestantes sufren estrés prenatal y que la ansiedad constituye un problema de salud mental en el 15,2% de las mujeres gestantes²⁸.



²³ Sociedad Marcé Española (2021): *La pérdida perinatal: un duelo silenciado*. Contenido web (noticias).

²⁴ Sociedad Marcé Española (2021): *Ansiedad y trastorno por estrés postraumático persistentes después de una muerte fetal*. Contenido web (noticias).

²⁵ Precisamente para visibilizar y concienciar sobre esta realidad el 15 de octubre se celebra el Día Internacional de la Muerte Gestacional, Perinatal y Neonatal

²⁶ Osakidetza (2021). *Guía de atención al duelo perinatal*. Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.

²⁷ Es preciso considerar que no sólo las mujeres sino que también personas con diversas identidades de género pueden gestar, como los hombres transgénero o las personas de identidad no binaria. No obstante, en el marco de este estudio se ha optado por utilizar el término “mujer gestante” como término genérico al ser precisamente las mujeres las que en la inmensa mayoría de casos afrontan los procesos de gestación.

²⁸ Awad-Sirhan N, Simó-Teufel S, Molina-Muñoz Y, Cajiao-Nieto J, Izquierdo-Puchol MT (2022). “Factores asociados al estrés prenatal y la ansiedad en gestantes durante el COVID-19 en España”, en *Enferm Clin*. Mayo; 32: S5-S13.

» “El estrés familiar surge muchas veces antes de la crianza, durante el embarazo. Si este estrés es sostenido puede afectar al desarrollo del o la bebé, especialmente en el periodo embrionario. En este momento debieran a empezar a activarse las medidas de protección frente al estrés (Persona experta).

Durante la gestación, las mujeres se someten a numerosas pruebas para controlar la evolución adecuada del embarazo y, aunque no se cuestiona su utilidad clínica, sí resulta habitual que antes, durante y hasta la entrega de los resultados surjan las preocupaciones en las mujeres gestantes y sus familias.

Las mujeres presentan mayor probabilidad de sufrir este tipo de estrés ya que se atribuyen una mayor responsabilidad en la evolución del embarazo en la medida en que son sus cuerpos los que lo sostienen. Así mismo, a menudo se idealiza el embarazo, lo cual puede llevar a crear expectativas poco realistas sobre este proceso que llevan a muchas mujeres a situaciones de miedo, frustración y culpa.

» “Es un sentimiento todo el rato de preocupación y eso ellos no lo viven así. Es un estrés y es una responsabilidad y si algo sale mal, por mucho que no sea culpa tuya tu sientes que sí” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» “Hay tantos controles, tantas posibilidades y pruebas que generan un estrés... La prueba de la semana 12, la de la semana 20...” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años)

Las familias que han tenido **problemas de infertilidad** y las que se han sometido a **repetidos tratamientos de reproducción asistida** se ven en mayor medida afectadas por esta cuestión. De igual modo, los **embarazos de alto riesgo, embarazos múltiples** o aquellas familias que han tenido **experiencias de muertes perinatales** previas suelen experimentar mayor tensión y preocupaciones durante la gestación.

» “La expectativa y ansiedad con la que se vive hoy en día el embarazo es mayor, sucede más tarde, hay más problemas, más inseminación artificial...” (Persona experta).

Otro momento de tensión y estrés familiar que de manera unánime mencionan las personas consultadas es **el puerperio**, al tratarse de un periodo de especial vulnerabilidad para la salud mental de las mujeres que han dado a luz. Durante las siguientes semanas al parto es habitual que estas experimenten sentimientos de tristeza, irritabilidad, miedo, ansiedad o depresión. Diversas investigaciones confirman que la depresión postparto es el trastorno psicológico con mayor prevalencia asociado al nacimiento y la OMS calcula que la tasa de prevalencia de este trastorno alcanzaría al 20% de las mujeres que han dado a luz²⁹.

» “Factores hormonales, pero también aspectos como las expectativas, el miedo, la autoexigencia y la soledad... son factores generadores de estrés” (Persona experta).

A pesar de esta alta incidencia, muchas mujeres consideran que la **depresión postparto sigue siendo hoy en día una realidad invisibilizada e infradiagnosticada** en nuestra sociedad³⁰. Esto puede estar relacionado con el peso que todavía tienen algunos falsos mitos en torno a la maternidad (el sentimiento de amor a primera vista o de felicidad inmediata al ver al o la bebé).

Estas creencias socialmente arraigadas obstaculizan que las mujeres hablen abiertamente de sus experiencias cuando difieren de este ideal, lo que las lleva a vivirlas en **soledad**, agudizando así el estrés y perjudicando su salud mental. Esta **falta de visibilización** también puede generar cierto desconcierto y confusión entre las parejas, quienes pueden no entender los sentimientos de la mujer en esos momentos.

²⁹ Organización Mundial de la Salud (2016): *MhGAP Intervention Guide Mental Health Gap Action Programme Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings*. OMS, Ginebra.

³⁰ Precisamente para visibilizar y crear conciencia sobre los problemas de salud mental que afectan a las madres en el periodo perinatal, desde 2016 se celebra el Día Mundial de la Salud Mental Materna y se fomenta que las madres reciban el tratamiento o acompañamiento necesario para reducir su sufrimiento y mejorar su vivencia de la maternidad.

» "En el postparto todo se descoloca y se habla poco de ese estrés para la mujer y para la pareja porque puede que no entienda lo que está pasando" (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años)

» "Nadie te habla del postparto. Te preparan para el bebé no para el postparto" (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años)

Cabe señalar que los hombres también pueden experimentar los mitos, las expectativas, el miedo, la autoexigencia y la soledad tras el nacimiento de sus hijas e hijos.

El puerperio resulta un periodo mucho más complicado de transitar cuando se han experimentado **situaciones de violencia obstétrica**. La violencia obstétrica está considerada como una de las múltiples manifestaciones de violencia machista contra las mujeres, y se refiere a prácticas y conductas realizadas por profesionales de la salud a las mujeres durante el embarazo, el parto o el puerperio, que son o pueden ser percibidas como violentas. Incluye actos no apropiados tanto físicos (episiotomías sin consentimiento, intervenciones dolorosas...) como psicológicos (trato infantil o paternalista...).

A nivel estatal, los estudios revelan una alta prevalencia de este tipo violencia y estiman que en torno a cuatro de cada diez mujeres gestantes (38,3%) ha percibido esta violencia en su atención durante el periodo de 2009 y 2018³¹. Otros estudios desarrollados recientemente elevan considerablemente esta tasa y aseguran que dos de cada tres mujeres (64,7%) ha experimentado alguna práctica violenta durante este periodo (tanto verbales como físicas o psicoafectiva)³².

Esta forma de violencia puede tener **consecuencias muy graves sobre la salud física, mental y emocional de las mujeres**. De hecho, haberla sufrido se considera un importante factor de riesgo para desarrollar un trastorno de estrés postraumático tras el parto. Además, esta violencia puede incidir también en el **desarrollo del vínculo y el apego materno-infantil**.

>> La reorganización de las relaciones familiares

El nacimiento de una hija o hijo, tanto si se trata de la primera o primero como de la incorporación de nuevos miembros a la familia, es un acontecimiento de gran trascendencia para las familias, tanto a nivel personal como a nivel relacional que, irremediabilmente, acarrea cambios. No es extraño que **la reorganización familiar que requiere esta nueva situación genere conflicto y discusiones durante un periodo de tiempo que pueden llegar a ser muy estresantes e incluso en algunos casos pueden llegar a acabar en una ruptura de la relación de pareja**.

» "Después del nacimiento se produce un cambio en la dinámica familiar que es necesario gestionar de una manera adecuada, se produce un gran cambio en todos los niveles" (Persona experta).

La presencia de hijas o hijos condiciona en buena medida la **relación de pareja, especialmente cuando se es madre o padre por primera vez**. Las y los posteriores también obligan a las familias a transitar por una nueva reorganización, pero en estos casos los roles de padre o madre suelen estar ya asumidos por lo que el impacto en este sentido parece menor.

³¹ Mena-Tudela D, Iglesias-Casás S, González-Chordá VM, Cervera-Gasch Á, Andreu-Pejó L, Valero-Chilleron MJ. Obstetric Violence in Spain (2020): "Women's Perception and Interterritorial Differences", en *Int J Environ Res Public Health*. 22;17(21):7726.

³² Juan Miguel Martínez-Galiano, Sergio Martínez-Vázquez, Julián Rodríguez-Almagro, Antonio Hernández-Martínez (2021): "The magnitude of the problem of obstetric violence and its associated factors: A cross-sectional study", en *Women and Birth*, vol. 34, Nº 5, pp. e526-e536.

» *“Mi relación de pareja ha cambiado muchísimo, no es lo mismo cuando estábamos solos que ahora con una persona más. Hay que recolocar, recolocar tiempo, recolocar atención, recolocar responsabilidades... ¿y la relación de pareja donde se queda?” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Así mismo, hay que tener en cuenta que esta nueva organización **incluye muchas veces a terceras personas, especialmente abuelas y abuelos**, que pasan a convertirse en agentes clave del cuidado. Abuelas y abuelos deben tener tiempo de calidad con sus nietas y nietos. No encajar y definir con claridad el rol de estas nuevas figuras puede llegar a ser una fuente de conflictos y estrés en muchas familias.

Además, hay que tener en cuenta que la llegada de un bebé y los primeros meses de vida son momentos delicados para las familias que implica una **alta carga emocional** que se mezcla con el cansancio, los miedos y las inseguridades. Esta situación puede acabar convirtiéndose en un coctel de tensión y ansiedad que genera situaciones de **conflicto y discusión tanto con la pareja cuando la hay, como con otros miembros del entorno cercano**.

El estrés en la reorganización de las relaciones familiares también puede estar presente en las **familias adoptivas**. Las personas menores de edad adoptadas pueden experimentar situaciones de estrés familiar debido a los desafíos asociados a la adopción. Por ejemplo, al enfrentar la adaptación a un nuevo entorno familiar, pueden experimentar sentimientos de pérdida de identidad y pertenencia, lo que puede generar tensiones emocionales tanto entre las personas menores de edad como en su familia adoptiva. Además, las personas adultas pueden sentirse presionadas por la necesidad de establecer vínculos afectivos sólidos y lidiar con posibles traumas o inseguridades de niñas y niños adoptados, lo que aumenta el estrés dentro del hogar.

También cabe mencionar que el **reagrupamiento familiar** puede ser una situación estresante en un contexto de reorganización familiar. La reagrupación familiar es un proceso en el que personas con un vínculo familiar han estado separadas por diversas razones (migración, motivos laborales, etc.) y vuelven a componer un hogar. En este contexto, pueden surgir tensiones motivadas por la adaptación a las nuevas dinámicas familiares y el reajuste emocional, siendo necesario tiempo para reconectar con las personas que componen la familia después de un tiempo de separación.

Además, la reorganización de las relaciones familiares tras una **separación o ruptura** puede suponer un acontecimiento estresante al que tiene que hacer frente la familia al completo. La separación de los progenitores puede constituir un auténtico desafío para todo el sistema familiar, por ejemplo, cuando existe una nueva adaptación económica y social, traslado residencial, pérdida de amistades y de redes de apoyo, y sensación de frustración o fracaso, entre otros.

» *“Me he estresado mucho cuando mis padres se han divorciado” (Niño de 11 años).*

El centro escolar puede convertirse en su referente de seguridad, estabilidad, continuidad y confianza para las niñas y niños que viven esta situación, puesto que la familia, su principal referente, se ve envuelta en un proceso de desestabilización y reestructuración que provoca estrés en las personas implicadas. Así mismo, alertan que aproximadamente dos terceras partes del alumnado de progenitores divorciados muestran cambios en el ámbito escolar, por lo cual el profesorado y centro escolar jugarán un papel vital en su estabilidad académica y emocional³³.

³³ Sanz, M., Corral, A., Iriarte y Martínez-Pampliega, A. (2011). *Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio. Guía para profesionales*. Universidad de Deusto.

>> El cansancio físico y mental

El descanso es un pilar fundamental para la buena salud mental de cualquier persona. A pesar de ello, las familias con bebés o niños y niñas de corta edad deben **responder a las intensas demandas de cuidado** que requieren a lo largo del día y de la noche y, en consecuencia, **el sueño de las personas que se responsabilizan de sus cuidados se reduce y altera considerablemente**. Estas personas se encuentran además con pocas posibilidades de descansar a lo largo del día (debido a las demandas laborales, familiares, las tareas del hogar y de cuidados...).



El **elevado coste en horas de sueño y cansancio, provocado también por las intensas pautas de crianza actuales, incide muy negativamente en el estado físico, psicológico y emocional de las personas cuidadoras, y puede llegar a afectar a todos los espacios de su vida**. El cansancio permanente y la falta de energía se suman a las altas exigencias laborales, responsabilidades domésticas, etc. que acaba generando un estado de agotamiento general que puede derivar en desregulaciones emocionales y la pérdida de la capacidad de autocontrol.

» “Cada noche... cada noche durante 4 años... afecta a tu forma de ver la vida, tu rendimiento en el trabajo... es como estar en una carrera con una mochila cargada” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).
 » “Estás irritable, te cambia el humor... te afecta en todos los sentidos” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años)

Esta sensación de agotamiento, también conocido como *burnout parental*³⁴ puede ser abrumador para madres y padres quienes, como una forma de protegerse emocionalmente, pueden llegar a distanciarse de sus hijas e hijos. Esto no es un acto consciente, sino más bien una respuesta al agotamiento: los progenitores se sienten incapaces de brindar el cuidado y la atención que sus hijas e hijos necesitan, y esto acaba provocando una desconexión emocional. Esta desconexión puede manifestarse en una falta de interés en las actividades cotidianas, irritabilidad, o una sensación de estar "desconectado" o "apagado" en la relación con ellas y ellos³⁵.

» “El burnout parental genera que progenitores se distancien de sus hijas e hijos, porque tienen una idea de la parentalidad que no se corresponde con la realidad” (Persona experta).

Por lo general, las **mujeres se ven en mayor medida afectadas por el cansancio y la fatiga** causados por la falta de sueño, ya que suelen dormir menos y de manera más fragmentada que los hombres³⁶. Este desequilibrio en el descanso se incrementa entre las mujeres que optan por la lactancia materna como forma exclusiva de alimentación del bebé ya que en estos casos su alimento depende totalmente de ellas. Del mismo modo, las **familias monoparentales y sobre todo monomarentales**, son más vulnerables a este cansancio ya que asumen en soledad la responsabilidad del trabajo doméstico y de los cuidados. Las **familias que carecen de redes de apoyo** también experimentan en mayor medida el impacto del cansancio y la fatiga.

³⁴ Kim, Bea (2024) “Parental burnout: What it is—and what to do about it”, en Motherly. Disponible en: <https://www.mother.ly/parenting/what-is-parental-burnout/>

³⁵ Miranda Orrego, María Isabel (2022) “Modelos de parentalidad y agotamiento parental”, en *Genealogía de la familia. Volumen 2. Familia, educación y sociedad como unidad dialéctica*. Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

³⁶ Sánchez García, Mar (2017): *Somnolencia y fatiga materna en los primeros años de crianza y ejecución en la conducción evaluada en simulador*. Tesis doctoral, Universitat de València.

>> La falta de redes de apoyo

De manera unánime las personas consultadas consideran que **la falta de una red de apoyo de familiares y amistades que acompañe a las familias en el camino de la crianza y educación de sus hijas e hijos es un elemento clave en la aparición de estrés en el contexto familiar**. Las familias que carecen de esta red pueden sentirse solas y abrumadas por las responsabilidades de la crianza lo que les hace más vulnerable a este estrés. Estas redes son fundamentales independientemente de la etapa de desarrollo en la que se encuentren, aunque resultan **especialmente relevantes durante los primeros meses y años de vida**, cuando las necesidades de los cuidados y el cansancio derivado de estas tareas son más intensas.

» «Yo he dependido también de abuelos y abuelas, gracias a que han estado, mi nivel de estrés ha sido mucho más leve, a pesar de tener trabajos flexibles, porque hay veces que ni con la flexibilidad puedes gestionar la conciliación familiar.» (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» «Yo puedo seguir adelante, gracias a mis padres, sino fuera por ellos, yo no podría criar, no podría trabajar cuando me toca... para mí son fundamentales» (Mujer de familia monoparental con hijos e hijas de 7 a 12 años).



La crianza y educación pueden ser tareas agotadoras en las que prima el cansancio y la frustración que deriva del constante sentimiento de no llegar a todo. En este contexto, las redes de apoyo suponen un **entorno cooperativo en la crianza que fomenta la resistencia y resiliencia de las familias, pudiendo marcar una gran diferencia en la experiencia de la crianza**. Estas redes alivian la situación de las familias al proporcionarles apoyo emocional, físico, práctico y logístico en su funcionamiento cotidiano. Contar con ellas también permite en mayor medida acceder al tiempo de autocuidado y descanso personal o de conexión con la pareja cuando la hay.

» «La familia no es un núcleo cerrado. En la medida en que cuenten con una red de apoyo, mejor preparadas estarán para afrontar las situaciones de estrés familiar» (Persona experta).

» «El aislamiento es un factor de riesgo para el estrés y, por el contrario, el apoyo social y familiar es un factor protector. La relación social de calidad es el primer remedio ante el estrés» (Persona experta).

Algunas personas perciben un **debilitamiento de las redes vecinales y de apoyo informal** que tienen una repercusión negativa en la crianza. Tradicionalmente, estas redes han desempeñado un papel fundamental en el acompañamiento a la crianza, proporcionando apoyo emocional, ayuda práctica y espacios de socialización que contribuían a reducir la sensación de aislamiento y sobrecarga. Su progresivo debilitamiento limita las posibilidades de compartir responsabilidades, intercambiar cuidados y contar con apoyos cotidianos, lo que incrementa el estrés familiar y la percepción de afrontar la crianza en solitario.

» «Yo cuando era pequeño recuerdo que antes había más comunidad, si mi madre no podía atenderme, me subía donde la vecina y ahí echaba la tarde... ahora mismo creo que eso se ha perdido, vivimos muy de puertas para adentro, ya no tenemos esas personas de confianza, y ahora decidimos pagar a alguna persona para salir al paso...» (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» «Antes en mi familia estaban los sobrinos, primos, tíos... ya no hay esa tribu». (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años)

» «Antes nuestros padres y madres contaban con los vecinos, y ahora te da apuro pedir algo». (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años)

En otras ocasiones se reconoce el valor de las nuevas redes de apoyo y amistad que surgen entre familias que se encuentran en un momento vital similar al suyo (con hijos e hijas con las que coinciden en la escuela, en el parque...). Sin embargo, otras personas hacen una lectura muy distinta de estas nuevas relaciones y las interpretan más como un “mal necesario” de cara a asegurar la socialización e integración social de sus hijos o hijas.

» «Vas al fútbol el sábado y tienes que estar con toda la cuadrilla de hijas e hijos» (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años)

» «A mí me ha parecido un fastidio estar con los padres del colegio mientras juegan». (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años)

Generar y fortalecer las redes de apoyo es una cuestión especialmente importante en los casos de **familias monoparentales y sobre todo monomarentales**, ya que afrontan la crianza y educación de sus hijos e hijas en solitario y son más vulnerables a las situaciones de sobrecarga y desgaste. Estas redes de apoyo también pueden ser especialmente relevantes para las familias que residen en **contextos urbanos**, donde los vínculos comunitarios son más débiles y las familias se encuentran por lo general más atomizadas. Las **familias numerosas o las familias migradas** y con poco arraigo en el entorno también afrontan una carga extra que puede ser aliviada en parte a través de estas redes.

>> La falta de tiempo personal para el autocuidado



Las responsabilidades diarias del hogar, y las demandas familiares, laborales y sociales provoca que las familias vivan permanentemente con la sensación de quedarse a medias y de no llegar a todo. El cúmulo de responsabilidades hace que muchas veces se sacrifique el tiempo de cuidado personal en favor del “bienestar familiar”. Sin embargo, **contar con tiempo personal y de autocuidado resulta esencial para mantener la salud mental de las personas, así como en la calidad de vida de las familias**. El tiempo personal permite a los padres y madres reponer energías y reconectar consigo mismos y mismas y mantener un espacio propio, distinto al de la maternidad o paternidad, en el que poder recuperar la individualidad.

» «Hay que buscarlo de alguna manera y equilibrarlo, cada uno debe tener su vía de escape porque si no esto revienta» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Cuidas de los hijos, de la pareja, te dejas de lado y no tienes ningún espacio para ti...». (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

La necesidad de contar con **tiempo para el autocuidado es una demanda transversal** de todas las familias consultadas, independientemente de la etapa de desarrollo en la que estén sus hijos e hijas. Ahora bien, **resulta una cuestión especialmente relevante para las familias que atraviesan por la crianza de bebés o niñas y niños más pequeños** (hasta los 3 años aproximadamente). Durante esta etapa los hijos e hijas son aún muy dependientes y la demanda de cuidados es especialmente alta, por lo que las posibilidades de disponer de algo de tiempo y de sentir la propia individualidad son menores.

» «Ahora que tienen 8 y 11 años el autocuidado ha mejorado, pero todavía tienes que estar encima de ellos». (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

El tiempo que las mujeres dedican al autocuidado es menor que el de los hombres. No obstante, en los últimos años parece haber incrementado la conciencia entre ellas sobre la importancia de contar con tiempo

propio y las consecuencias positivas que tiene tanto para su salud y bienestar, así como para experimentar una crianza más satisfactoria.

En cualquier caso, los hábitos todavía no parecen estar suficientemente asentados y la percepción de las mujeres sobre su autocuidado es bastante negativo. Según los datos publicados en 2021, en España solo el 10% de las madres consultadas califica su nivel de autocuidado como bueno, mientras que el 50% reconoce que se cuida mal o muy mal³⁷. De igual modo, el estudio realizado por BBK Family en 2022 sobre “Las necesidades de las familias de Bizkaia” alerta de que un 45,2% de los padres encuentran espacios propios distintos a los de la crianza para hacer las cosas que les gusta frente a un 32% de las mujeres de Bizkaia³⁸.

Uno de los motivos que explica esta valoración negativa de las mujeres con respecto al tiempo de cuidado tiene que ver con que muchas veces viven este tiempo con **sentimientos de culpabilidad**. Muchas mujeres interpretan los cuidados como un acto egoísta, en tanto que no es coherente con las creencias sociales que definen el papel de “buena madre” que sacrifica su bienestar por el de los y las demás. Así, el citado estudio apunta a que nueve de cada diez madres (93%) se siente culpable cuando dedica tiempo para ella misma por restar tiempo a estar con la familia. A veces, los espacios de autocuidado también se convierten en exigencias sociales, lo que puede aumentar aún más la presión sobre ellas.

Cabe también mencionar que las **familias monoparentales y monoparentales acusan especialmente esta falta de espacios propios**, ya que una persona debe asumir en solitario las responsabilidades y cargas familiares. También las **familias sin red de apoyo o redes muy débiles**, así como las **familias numerosas** pueden presentar mayor vulnerabilidad en este sentido.

» «Para mí este es el mayor problema. Soy familia monoparental y entonces claro, no hay tiempo para el autocuidado. Con trabajar y atender a los críos... ya está. No tengo tiempo para mí» (Mujer familia monoparental con hijos e hijas de 0 a 6 años).

>> La sobrecarga física, mental y emocional

Combinar la crianza y educación de los hijos e hijas con las responsabilidades cotidianas (laborales, sociales, familiares...) supone en muchos casos una **sobrecarga física, mental y emocional que puede tener importantes repercusiones en la salud y el bienestar de las familias**. Este exceso de cargas puede provocar desbordamientos emocionales en algunas personas, así como la pérdida de autocontrol para hacer frente a las situaciones estresantes del día a día. Esta sobrecarga incide tanto en padres y madres como en sus hijos e hijas con independencia de su edad, si bien presentan características específicas en función de la etapa de desarrollo en la que se encuentren.

» «La dinámica familiar en general es muy exigente. La limpieza, la compra, el mantenimiento de la lavadora que se ha roto.... es mucha exigencia a todos los niveles» (Persona experta).

» «El tiempo que hay con el tema extraescolares, ikastola, deberes... el trabajo nuestro... intentar cuadrar todo es un poco estresante... Buscar el encaje de todo esto, el tiempo de los niños y niñas, con el propio, el trabajo, la pareja...” (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

Durante el nacimiento y la primera infancia, las familias ponen sobre todo de relieve la sobrecarga en relación con las tareas de cuidados por la falta de autonomía y alta demanda de atención que requieren las niñas y niños más pequeños. A medida que crecen, se perciben más dificultades para compaginar las cargas laborales

³⁷ Club de Malasmadres y DKV Salud (2021). *La hora de cuidarse y respirar*. Edita Malasmadres y DKV Salud.

³⁸ BBK Family (2022). *Estudio sobre las necesidades de las familias de Bizkaia. Competencias de padres y madres para la crianza*. BBK Family, Bilbao.

y las tareas domésticas con las rutinas cotidianas de las hijas e hijos (extraescolares, visitas médicas, vida social...). Durante la adolescencia, la sobrecarga de actividades tiende a disminuir, aunque van ganando peso la presión mental y emocional que derivan del momento del ciclo vital en el que se encuentran los hijos e hijas.



De los discursos de las familias se desprende la idea de que **existe una brecha de género en esta sobrecarga**. En general, **las mujeres presentan un desgaste significativamente mayor que los hombres en este aspecto**, que se explica fundamentalmente por su **mayor implicación en las tareas domésticas y de cuidados**. En esta línea, algunos estudios apuntan a que precisamente el nacimiento de hijas o hijos es uno de los principales hitos familiares que provoca que las mujeres asuman de manera desproporcionada la responsabilidad de las tareas domésticas y de cuidados³⁹.

Sin duda la implicación de los hombres en el reparto de tareas se ha incrementado en los últimos años, si bien sigue existiendo un importante desequilibrio en función del sexo. Los datos disponibles indican que actualmente **siguen siendo las mujeres las que asumen la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados de personas dependientes**. Según datos de 2018, la media de horas diarias que las mujeres en Euskadi destinan a estas tareas es significativamente superior a la media dedicada por los hombres: 3 horas y 6 minutos dedican las mujeres frente a 1 hora y 55 minutos que dedican los hombres⁴⁰.

El cuidado de otras personas adultas dependientes, generalmente del padre o de la madre, **también se percibe como un elemento generador de estrés en algunas familias, particularmente entre las mujeres algo más mayores**. De alguna manera estas mujeres se sienten “atrapadas” en los cuidados simultáneos de ascendientes y descendientes, lo que les genera un estrés y agotamiento adicional.

» *“Cuidar de mis padres me estresa más que cuidar de mis hijos. Me siento bocata” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

» *“El retraso de la maternidad y paternidad provoca que las familias afronten a la vez los cuidados de los hijos e hijas con los cuidados de sus padres y madres. Este doble cuidado suele generar mucho estrés en los entornos familiares y una sobrecarga emocional difícil de procesar” (Persona experta).*

También el cuidado cuando hay enfermedad en la familia puede ser una experiencia extremadamente estresante para madres y padres. La preocupación constante por el bienestar de un familiar enfermo ya sea la pareja, abuela o abuelo o incluso una persona menor de edad, se suma a las responsabilidades cotidianas de la crianza, generando una carga emocional y física significativa. La combinación de agotamiento y preocupación puede llevar a un estrés considerable, afectando la salud mental y el bienestar de toda la familia.

» *“La enfermedad puede afectar a todos los niveles. Es especialmente preocupante cuando además de a niñas y niños, tienes que cuidar de tus padres y madres.” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Los cuidados cuando hay una discapacidad en la familia también es una experiencia que puede resultar un desafío y estrés para madres y padres. La discapacidad exige una atención y dedicación continua que van más allá de las responsabilidades habituales de la crianza, lo cual genera que madres y padres deban lidiar con la adaptación a nuevas rutinas, la búsqueda de recursos y apoyo, y la gestión de las necesidades emocionales y físicas de todos los miembros de la familia.

³⁹ Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2021). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud, Madrid.

⁴⁰ EUSTAT. Encuesta de Presupuestos del Tiempo (EPT), 2018.

» «Cuando hay una discapacidad te tienes que buscar la vida, y no siempre es fácil» (Mujer con hijo e hijas de 0 a 6 años).

Por otro lado, cabe destacar que también **las mujeres asumen en mayor medida las labores de organización y planificación de las tareas invisibles que sustentan la rutina diaria familiar**. Esta carga mental supone una sobre-responsabilización por parte de ellas de las cuestiones familiares cotidianas, escolares, médicas o relacionales. Este exceso de carga mental que asumen las mujeres de una manera relativamente “natural” genera en buena medida situaciones de agotamiento, ansiedad y estrés pueden suponer un riesgo para la salud física y emocional de las mujeres, especialmente cuando se mantiene en el tiempo.

» «Mi mujer siempre habla de la carga mental que es algo que, a pesar de que nos hemos involucrado, sigue llevando mucho más la mujer» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «La carga mental a nivel de pareja no está equiparado. No está equiparado ni se acerca» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

Además, son también ellas quienes en mayor medida asumen la carga emocional que requiere la crianza y educación de las hijas e hijos. Aunque la implicación de los hombres en este aspecto se ha incrementado en las últimas décadas, siguen siendo mayoritariamente ellas las que se responsabilizan del bienestar emocional de los diferentes miembros de la familia, lo que también puede llegar a tener consecuencias sobre su propio bienestar emocional.

Algunos estudios ofrecen datos que parecen avalar esta reflexión. Según el estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2022)⁴¹ el 65,6% de jóvenes de Euskadi considera que es fácil hablar con su madre sobre cosas que le preocupan, porcentaje que desciende al 57,2% cuando se les pregunta por los padres.

Fácil o muy fácil			
¿Cuánto de fácil es hablar con tu madre sobre cosas te preocupan?	65,6%	57,2%	¿Cuánto de fácil es hablar con tu padre sobre cosas te preocupan?

Fuente: Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en País Vasco. Ministerio de Sanidad, 2025

Asimismo, la publicación de 2018 de este estudio⁴² apuntaba que el 85,1% de jóvenes de Euskadi siente que su madre les ayuda tanto como necesitan, porcentaje que desciende al 70,3% cuando se les pregunta por la ayuda de los padres. Del mismo modo, ocho de cada diez (80,9%) consideran que su madre es cariñosa mientras que entre los padres esta percepción la apoyan seis de cada diez (60,2%).

También se advierten diferencias entre ambas figuras respecto a la comprensión de sus problemas; el 62,7% considera que su madre comprende sus problemas, frente al 52,1% en el caso de su padre. Además, el 67,9% asegura que su madre tiene la capacidad de hacerles sentir mejor cuando están tristes frente a 61,3% de jóvenes que atribuyen esta cualidad a los padres.

% casi siempre			
Mi madre me ayuda tanto como lo necesito	85,1%	70,3%	Mi padre me ayuda tanto como lo necesito
Mi madre es cariñosa	80,9%	60,2%	Mi padre es cariñoso
Mi madre comprende mis problemas y preocupaciones	62,7%	52,1%	Mi padre comprende mis problemas y preocupaciones
Mi madre consigue hacerme sentir mejor cuando estoy triste	67,9%	61,3%	Mi padre consigue hacerme sentir mejor cuando estoy triste

⁴¹ Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en País Vasco. Ministerio de Sanidad, 2025

⁴² Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020.

Fuente: Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020.

Llama la atención que algunas personas manifiesten que este déficit en la corresponsabilidad familiar tan frecuente en las familias tradicionales, se corrigen en buena medida en los casos separaciones o divorcios, cuando ambos miembros pasan a compartir la custodia de sus hijos e hijas.

» «Yo he visto padres en el colegio que no los habíamos visto nunca y cuando se han separado de repente podían llevar o recoger a los niños» (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» «Cuando me he divorciado he visto más esa parte que llevaba yo y digo... he sido muy tonta» (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).

La sobrecarga de tareas no afecta exclusivamente a padres y madres, sino también los hijos e hijas. A menudo se quejan del exceso de obligaciones que recaen sobre ellos y ellas, así como las sucesivas órdenes de padres y madres a las que deben hacer frente. En este sentido, echan en falta más tiempo libre para hacer las cosas que les gustan.

» «Lo que me estresa es que cuando yo quiero hacer algo o quiero tiempo para mí mis padres me pidan que haga algo y no pueda hacer lo que yo quiero. Hay cosas que tengo que hacer, pero otras cosas las puedo hacer en otro momento, y no justo en ese momento que quiero hacer otra cosa» (Niño de 8 años).

» «Me estresa que me den muchas órdenes a la vez; haz tu cama, ordena tu habitación... cosas así. Que nos digan todo a la vez nos aturullan» (Niño de 14 años).

Desde la primera infancia las familias reconocen la **tendencia a sobreocupar a los hijos e hijas**, normalmente con actividades extraescolares que pueden generar cierto estrés y agotamiento tanto en ellos y ellas como en los padres y madres, quienes muchas veces tienen que hacer equilibrios para conseguir llegar a todas las actividades (algunas están lejos y tienen que desplazarse, dificultades en los horarios, están a desmano...).

» «¿Es necesario apuntar a mi hijo a guitarra, a fútbol, a pintura y a karate y ser la taxista todo el día? Creo que no». (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

Esta sobreocupación empieza sobre todo a partir de los 5 o 6 años y se rebaja cuando llegan a adolescencia o primera juventud (en general cuando alcanzan bachiller), momento en el cual la carga académica es mayor y tienen la suficiente autonomía como para elegir las actividades en las que participan en función de sus gustos y prioridades.

» «La tendencia suele ser a llenar la agenda de nuestros hijos con actividades» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Eso creo que depende de las edades. Llega un momento que tienen que estudiar más y ellos van definiendo un poco lo que quieren» (Hombre con hijos e hijas de 12 a 18 años).

Es cierto que muchas familias conciben **las actividades extraescolares más como un recurso para la conciliación familiar** que como herramienta para el desarrollo social, artístico, deportivo o cognitivo del niño o niña, lo que pone de relieve el desajuste entre los horarios laborales de padres y madres y los tiempos educativos en la actualidad. En muchas ocasiones las familias recurren a estas actividades extra para aliviar parte de la presión por los horarios y otorgarles algo más de tiempo. Igualmente, la organización del tiempo familiar en relación con las actividades extraescolares no siempre considera las necesidades e intereses de niñas y niños.

» «Los míos van a música los lunes porque a mí me quita una hora más, o sea, me da una hora más para poder hacer cosas, hacer las compras o lo que sea» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Muchas veces es encaje de bolillos para llegar a buscarlos y liberar un poco a los aítites y amamas» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

No obstante, cabe matizar que inscribir a las niñas y niños en estas actividades también responde al deseo de abrirles posibilidades de descubrir aficiones, hobbies o habilidades, promoviendo el aprendizaje mediante el "ensayo/error", la apertura a lo nuevo y la oportunidad de ampliar sus círculos sociales más allá de sus amistades habituales.

>> Las relaciones familiares conflictivas y discusiones

Las discusiones y discrepancias son inherentes a las relaciones humanas y están presentes en todas las familias y en todos los hogares. No es malo que se produzcan debates, controversias y discusiones en el seno de las familias, al igual que en cualquier otro ámbito "habitado" por personas. Lo esencial es que estas interacciones se den desde el respeto y con un adecuado manejo de las emociones, ya que, si se gestiona bien puede contribuir a una mayor fluidez en la comunicación y generar espacios de confianza. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los conflictos y las peleas suponen una importante **fuentes de tensión, ansiedad y estrés para todos los miembros de la familia**, especialmente cuando ganan en intensidad y frecuencia o se vuelven especialmente violentas.

Las familias señalan además que las condiciones de vida actuales, en las que prima el cansancio crónico, la sobrecarga laboral, un exceso de tareas domésticas y de cuidados por hacer, etc. configuran muchas veces un contexto propicio para la discusión.

Las **discusiones parentales** pueden tener repercusiones en la salud física y psicológica de ambos miembros de la pareja, así como un alto desgaste emocional en ambos. También para las niñas, niños y adolescentes estas discusiones son una de las principales fuentes de estrés porque generan mucha incertidumbre y malestar y pueden pensar que son ellas y ellos los responsables de las discusiones. Cabe señalar que la primera infancia (entre los 0 y 6 años), es una etapa especialmente sensible al conflicto familiar.

» «Sientes estrés cuando discutes con tus familiares o cuando tú no tienes nada que ver, pero oyes a los demás familiares discutir y eso también te estresa» (Niña de 11 años).

» «Cuando mis padres están discutiendo y yo estoy igual en el sofá y ellos en la cocina y eso me estresa porque igual los escucho gritar...» (Niño de 11 años)

También las **rivalidades y discusiones entre los hermanos y hermanas** son una fuente de tensión y malestar para muchas familias. Por lo general estas peleas son completamente naturales y forman parte del desarrollo de niñas y niños, e incluso son una fuente de aprendizaje. Sin embargo, esto no impide que convivir diariamente con estas disputas acabe siendo agotador al traducirse en gritos, peleas, mal humor y reproches entre todos los miembros de la familia. Estas discusiones tienden a desaparecer gradualmente a medida que se hacen mayores, pero hasta llegar a este punto la gestión de las peleas complica la convivencia en muchos hogares y genera un estrés significativo.

» «A mí eso me genera mucho estrés, están todo el día a la gresca» (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» «En nuestra casa hay momentos de celos que generan mucha tensión» (Hombre con hijos e hijas de 12 a 18 años).

» «Cuando estoy con mi hermano en el coche tenemos muchas discusiones y al final es estresante» (Mujer joven de 16 años).

Los conflictos y discusiones intergeneracionales son también un elemento generador de estrés en el contexto familiar. Por lo general, estas disputas parecen ser más habituales entre las familias en las que conviven adolescentes, ya que la propia naturaleza de esta etapa vital caracterizada por cambios físicos, emocionales, psicológicos y cognitivos son, en buena medida, estresantes para ellos y ellas y propician más momentos de tensión familiar.

» «A mí me estresa cuando mis padres discuten con mi hermano que tiene 12 años y está entrando en la adolescencia» (Niña de 11 años).

» «Aunque sea por chorradas es estresante estar todos los días discutiendo con tus padres» (Hombre joven de 17 años).

Resulta habitual que estas discusiones acaben generando fuertes **sentimientos de culpabilidad entre padres y madres** como consecuencia de la alta tensión que puede llegar a experimentarse, así como el agotamiento y desbordamiento emocional que pueden acarrear.

» «A mí las discusiones me generan mogollón de estrés, sobre todo porque no sabes dónde pones el límite. Terminas psicológicamente agotada» (Mujer con hijos e hijas de 12 a 18 años).

» «Cómo le he dicho eso, todos están allí... y además le he echado la bronca...» (Hombre con hijos e hijas de 12 a 18 años).

>> Pautas de crianza excesivamente intensivas

El creciente interés de las familias por ejercer una crianza positiva y responsable ha favorecido durante los últimos años la proliferación de información y material (libros, formaciones, guías...) en torno a esta práctica. A diferencia de hace décadas en la que se aprendía a criar en el entorno familiar, hoy en día padres y madres pueden optar por diferentes métodos y enfoques en torno a la crianza. Algunas personas ponen de relieve que a menudo estos enfoques resultan excesivamente categóricos y además contradictorios entre sí, lo que provoca desconcierto y confusión, especialmente entre los padres y madres más inexpertas.

» «Creo que hay más conciencia de la crianza entre padres y madres y más implicación sobre todo de los padres. La paternidad empieza a ser un referente importante en su identidad» (Persona experta)

» «Tienes sobreinformación. Lo que cuesta es encontrar a alguien que sea afín a ti y que te guste lo que transmite» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Tienes que saber hacia qué método de crianza quieres enfocar. Al principio vas perdida y a través de redes sociales, talleres... vas aprendiendo» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

Algunas personas expertas entrevistadas en el marco de este estudio alertan de que, en la actualidad, **la sobreinformación en torno a métodos y enfoques de crianza y la influencia de algunos "gurús" están supliendo en parte el papel que tradicionalmente ocupaban las generaciones mayores**, fundamentalmente las abuelas y abuelos, en el aprendizaje y la generación de vínculos familiares.

» «Se han perdido las relaciones con las abuelas y abuelos. Les hemos quitado el valor, el vínculo se está perdiendo, especialmente porque no se les tiene como referentes educativos, y muchas veces pesan más "gurús" de internet, etc. que su experiencia. Se debería retomar su papel protagonista en el aprendizaje, y para la generación de vínculo como recurso contra el estrés» (Persona experta).

» «Hay una sobreinformación en redes sociales. Cada vez hay más gente diciéndote lo que tienes que hacer y muchas ideas diferentes. Uno te dice una cosa y otro lo contrario. Tanta información nos lleva a que al final no sabemos ni lo que hacemos» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

También hay quien considera que **algunas pautas de crianza, especialmente aquellas que se encuadran en la denominada crianza con apego o crianza natural**, resultan en gran medida estresantes para muchas familias. Este estilo parental o de crianza que se ha popularizado en los últimos años y pone el foco en las necesidades de los niños o las niñas, siendo muy **exigente en términos de tiempo y atención para las madres y padres**. Dar pecho a demanda, practicar el colecho, portear al bebé, atención inmediata de las demandas... son algunas de las prácticas habituales que promueve este modelo.



Es importante señalar que algunas de estas prácticas no generan necesariamente un mayor apego, ya que no existe evidencia científica que avale esta relación directa. Las familias necesitan referencias claras y ajustadas a su realidad que les ayuden a encontrar un equilibrio entre las necesidades de los hijos e hijas y las suyas propias, evitando generar expectativas poco realistas que puedan aumentar el estrés parental.

» «La sacralización de algunos tópicos en torno a la crianza (por ejemplo, el colecho, el porteo o a lactancia materna) pueden ser una gran fuente de estrés familiar. Estas prácticas no necesariamente garantizan el desarrollo de vínculos y apegos seguros y positivos entre bebe y madre o padre y, por el contrario, pueden llegar a suponer una importante fuente de estrés, especialmente entre las madres quienes con frecuencia llegan a sentir culpabilidad si no las realizan» (Persona experta).

» «Hay madres que deciden dar el pecho y otras que no, y decir que no das pecho está súper juzgado en la sociedad. Yo no pude dar pecho y socialmente me sentí muy juzgada y machacada» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Damos consejos que la otra persona no puede poner en práctica por su situación o características personales y esto genera mayor frustración. Sé lo que tengo que hacer, pero no soy capaz» (Persona experta)

Algunas personas consideran que este estilo de crianza es excesivamente exigente e inasumible para las familias, lo que acaba provocando frustración y culpabilidad en muchas de ellas. Además, fomenta que sean **las madres las que se sobre-responsabilicen de los cuidados, mientras que la figura paterna ocuparía un papel secundario**. Este desequilibrio se percibe sobre todo en los primeros años de crianza (hasta los 3 años aproximadamente).

» «Cuando te intentas meter te dicen que tú no sabes, bueno, déjame, así como vamos a compartir si es todo tuyo» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años)

» «Los nuevos modelos de crianza a veces generan roles que expulsan a la otra parte, generalmente el padre, de aprender a criar (Persona experta)

Algunas personas perciben también cierta mirada de clase en torno a este estilo de crianza si se tiene en cuenta que son sobre todo las familias en mejor posición económica las que pueden permitirse muchas de las prácticas que encajan dentro de este modelo (reducciones de jornada, excedencias, lactancia prolongada...).

Por lo general estas **exigencias en torno a la crianza inciden en mayor medida sobre las mujeres**, para quienes la presión social por cumplir “adecuadamente” con su rol de madre es todavía mayor. También querer llevar estas pautas de manera muy estricta puede generar sentimientos de culpabilidad, inseguridad y ansiedad entre muchas mujeres que se sienten “malas madres” si no ofrecen a sus hijos e hijas lo que consideran que es la mejor opción. Así, la crianza, en lugar de ser un proceso natural y adaptable, se convierte en una carrera por cumplir con los estándares y expectativas impuestos por estos modelos.

» «Yo sí he conocido a madres que se han sentido culpables por no poder dar el pecho» (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).

Las redes sociales están ejerciendo una fuerte influencia en este sentido en la medida que muestran imágenes idealizadas y poco realistas de la maternidad. Estos espacios promueven una romantización de la maternidad, que exalta e idealiza el rol de madre, presentándolo como algo permanentemente maravilloso y obviando los problemas y dificultades que acarrea, lo que acaba provocando frustración y culpa entre muchas mujeres. Así, **las expectativas personales con las que muchas mujeres se acercan a la maternidad chocan de frente con la realidad** y esto supone un elevado coste emocional y personal para muchas de ellas.

» *"¿En las redes sociales qué se pone? Se pone lo bueno, lo otro no te lo voy a enseñar. Si lo comparo con lo mío..." (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Además, en las familias en las que hay más de un progenitor, el hecho de que los dos miembros de la pareja tengan **diferentes visiones sobre el modelo de crianza a aplicar suele ser un foco de tensión y discusión**, que puede acabar en una dosis extra de estrés familiar. En ocasiones estas tensiones también se reproducen con otras personas cuidadoras, generalmente abuelas y abuelos, de quienes muchas veces se pretende que apliquen las mismas pautas de crianza, trasladándoles el estrés también a ellos y ellas.

» *"A ver, tú intentas que los abuelos lo hagan igual pero que te hagan caso es otra cosa..." (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *"Cada uno tenemos ciertas formas de transmitir, de recoger, y cada uno se lo toma de una manera... para acabar discutiendo". (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años)*

» *"En casa cuando está conmigo hace lo que yo creo que tiene que hacer, pero si está con los abuelos y le han dado una natilla de más pues qué te voy a decir, si me has cuidado al crío 4 horas. Es que encima no te van a hacer caso" (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Por último, cabe señalar que también los **estilos de crianza más sobreprotectores parecen incidir negativamente en el estrés familiar**. La sobreprotección, entendida como el exceso de cuidados por parte de padres y madres hacia sus hijos e hijas, implica una fuerte dedicación y una implicación emocional excesiva por parte de las y los progenitores. Esta actitud, aunque bienintencionada, puede confundirse con "estar mucho con ellos y ellas" o "entretenerles" constantemente, cuando en realidad dedicarles tiempo y presencia física no implica necesariamente jugar con ellos o mantenerlos ocupados, sino más bien acompañar sin invadir, promoviendo su autonomía. En el fondo, la sobreprotección es una forma de desprotección que tiene efectos negativos en el desarrollo de los hijos e hijas, generándoles baja autoestima, falta de autonomía, baja tolerancia al estrés y la frustración, e impidiéndoles desarrollar habilidades esenciales para la vida adulta.

» *"Una exigencia brutal de los padres y madres de hoy en día es que hay que estar mucho con ellos y ellas, hay que entretenerles mucho más de lo que a uno mismo le entretenían cuando era niño. Hay que estar encima, no sé... ¡que el niño se puede aburrir! Es bueno que un niño se aburra para que aprenda a buscarse la vida. No dejamos que tengan ni un hueco de aburrimiento y eso es un error" (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *"El estilo de relación familiar también influye, cuando es excesivamente sobreprotectora, por ejemplo, genera cuadros ansiosos, la falta de límites, educación negligente" (Persona experta).*

» *"Tengo una amiga que sus padres son muy sobreprotectores y no la dejan salir a jugar al parque, no la dejan ir a las actividades, no la dejan nada, ni siquiera cuando salimos del cole puede estar con sus amigos...y yo cuando me lo imagino me parece que es muy estresante" (Niña de 10 años).*

>> La competición social en el contexto de la crianza

El ideal por ejercer una parentalidad perfecta se identifica como un claro factor estresor entre las familias consultadas. A diferencia de generaciones anteriores que entendían la crianza desde una clave más social, actualmente se percibe una mayoritaria tendencia por parte de padres y madres a pensar que son **las únicas personas responsables del futuro exitoso de sus hijos e hijas**, que su porvenir depende sobre todo del papel que ellos y ellas ejerzan. Así, las exigencias que establecen en la crianza son muy altas. De alguna manera, los logros de sus hijos e hijas representarían sus propios logros, lo que parece haber convertido **la crianza y educación en un espacio de competición, en el que todas las prácticas parentales y todos los hitos del desarrollo de las niñas, niños y adolescentes están sometidas a la comparación.**

» «La sociedad actual mide los logros por resultados, también en la crianza. El éxito de hijos e hijas indica el éxito de los padres y madres, mientras que su “fracaso” se convierte también en el fracaso de padres y madres, convirtiéndose en un motivo de estrés familiar” (Persona experta).

» «A mí me parece que puede ser estresante la comparación con otras madres y padres que tienen su librito y creen que es la mejor manera de educar y como que sus resultados son maravillosos y tus críos son un desastre...” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años)

» «Todos queremos el niño trofeo” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años)

» «Para mí la peor época es ahora, de estrés y presión. Lo más importante debería ser que nos informen cómo relacionarnos, a qué apuntarse, etc. Les apuntamos a tantas cosas que luego no tienen tiempo libre, y las personas adultas competimos unas con otras. Nosotros generamos el estrés sobre nosotros y sobre ellos. Hay que enseñarles nuevos valores y límites” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

Esta comparación permanente que realizan padres y madres es claramente percibida por niños, niñas y adolescentes quienes se quejan abiertamente de que son injustas y nunca van “a su favor”.

» «Es que los padres siempre nos comparan para lo malo, nunca para lo bueno” (Niño de 8 años).

» «Cuando les interesa nos comparan con otros y cuando es al revés y les decimos nosotros siempre dicen que no les interesa lo que hagan los demás” (Niño de 10 años).

Uno de los ámbitos en los que más claramente se percibe esta competencia social es el rendimiento académico. Por lo general, **el fracaso escolar en niños, niñas y adolescentes supone una fuente significativa de estrés para las familias**, generando preocupación constante por el futuro académico y profesional de sus hijos e hijas. Este estrés se manifiesta en diversas formas, desde la ansiedad por las calificaciones bajas y la incertidumbre sobre las causas del bajo rendimiento, hasta la frustración por no encontrar soluciones efectivas para mejorar la situación. Además, los padres y madres pueden experimentar sentimientos de culpa o responsabilidad, cuestionando sus métodos de crianza o apoyo educativo. La búsqueda de ayuda externa, como tutorías de apoyo o profesionales de la psicología, aunque necesaria, también puede representar una carga económica y emocional adicional.

» «Yo creo que las familias discuten mucho por los estudios” (Niño de 10 años).

» «Tener en casa a mi madre gritándome porque he suspendido un trabajo eso me estresa” (Niño de 12 años).

» «A veces no es solo que lo hagan bien, sino que lo hagan mejor que su amigo” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

Esta exigencia académica también puede tener importantes repercusiones en el bienestar psicológico y emocional de las niñas y niños y generarles tensión, ansiedad y frustración cuando no alcanzan las elevadas expectativas impuestos por sus progenitores.

» *“Nos enseñaron a hacer divisiones con coma y nos mandaron unos ejercicios que a mí me agobiaron porque eran muchos y me costaba hacerlo” (Niña de 10 años).*

El hecho de que las hijas e hijos se impliquen en un buen número de **actividades extraescolares**, cada vez a edades más tempranas, también parece estar vinculado en muchas ocasiones con las exigencias académicas. Desde este punto de vista, las actividades fuera del horario lectivo no solo se conciben como un recurso para la conciliación familiar tal y como ya se ha comentado anteriormente, sino que también representarían un **elemento diferenciador, un complemento educativo que aporta un valor “extra”** de cara a una futura competición profesional.

» *“Las actividades extraescolares surgen de una necesidad de cubrir las expectativas de padres y madres, el deseo de que estén muy bien formados, que sean competitivos” (Persona experta).*

» *“¿Le mando o no a inglés? ¿Y a deporte? ¿Cómo le puede condicionar en su futuro que le apunte a una cosa u otra?” (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).*

» *“Enviar a extraescolares a niños y niñas desde edades tempranas es perjudicial y estresante. En las primeras etapas necesitan tiempo, investigación, experimentación, otro tipo de desarrollo no vinculado con competencias y aprendizajes que generen hiperestimulación” (Persona experta).*

En este sentido, muchas familias perciben cierta **presión social en relación con la participación de sus hijas e hijos en estas actividades extraescolares** e interpretan que el hecho de no hacerles partícipes de ellas puede ir a largo plazo en su contra y colocarles en situación de desventaja.

» *“Yo sí veo una sobre-exigencia en ocupar, en la ikastola hay gente que los lleva a inglés, otros a música y se genera una presión de... ¿cómo no le llevo a mis hijos con 3 años a inglés?” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Es cierto que durante la adolescencia y los primeros años de juventud la exigencia de padres y madres en relación con las actividades extraescolares disminuye y la presión se orienta sobre todo en los resultados académicos, así como en las elecciones a futuro en relación con su carrera profesional. También para las y los adolescentes esta cuestión es una importante fuente de estrés.

» *“Eso creo que depende de las edades. Llegar un momento que tienen que estudiar más y ellos van definiendo un poco lo que quieren” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

» *“Yo eso sí que le digo tienes que estudiar, tienes que sacarte una carrera... fíjate, que luego me digo, ¿y si quiere hacer otra cosa?” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

A pesar de la alta exigencia familiar en el ámbito académico, algunos niños, niñas y adolescentes muestran en general discursos menos categóricos y consideran que esta presión depende en gran medida de la familia.

» *“En mi caso dicen que con tal de que te esfuerces y hagas todo lo posible pues vale, otra cosa es que no hayas hecho nada entonces si sacas un gutxi te lo mereces” (Niño de 8 años).*

» *“Yo creo que depende mucho de la casa porque conozco gente que no aprobado un solo parcial y no le han echado la bronca y luego otras que por sacar un 7 le han echado una bronca...” (Niño de 12 años).*

>> La omnipresencia de las nuevas tecnologías

La **omnipresencia de las nuevas tecnologías en la vida de las y los jóvenes** supone una importante fuente de estrés en las familias. Esta preocupación se produce tanto por el uso y abuso que en muchos casos hacen de estas herramientas, como por la influencia que el contenido al que acceden puede tener sobre ellos y ellas y sobre su salud mental (acceso a contenido adulto y pornografía, situaciones de violencia en el entorno escolar, *influencers* que envían mensajes que pueden ser perjudiciales...). El peso de este factor **crece a medida que aumenta la edad de las hijas e hijos adquiriendo especial relevancia durante la adolescencia** (entre los 12 y 15 años), momento en el que el acceso a la tecnología y, en especial a internet y a las redes sociales, es mayoritario.

» «Casi es más el abuso que se hace de las tecnologías, la dependencia que se genera» (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» «Pasan con el móvil todas las horas del día» (Madre con hijos e hijas de 13-18 años).

» «Mi hermano suele discutir porque tiene móvil y le han puesto un control parental y él no quiere tener un control parental» (Niña de 10 años).

» «Es normal que los padres se preocupen por lo que sus hijos ven en el móvil, sobre todo cuando te lo dan por primera vez. En el móvil puedes ver casi todo y yo si fuera padre también me preocuparía» (Hombre joven 17 años).

Los padres y madres se muestran de acuerdo en considerar las nuevas tecnologías, y en especial el teléfono móvil, como **uno de los elementos que más claramente desafía la comunicación y conexión familiar** y son objeto de gran parte de los conflictos intergeneracionales que se producen en los hogares, especialmente durante la adolescencia. El uso excesivo del móvil, la exposición en redes sociales, las continuas notificaciones que interrumpen las conversaciones, el acceso a contenido inapropiado... son escenas que provocan muchas discusiones e inciden negativamente en la calidad de las relaciones familiares.

» «He notado la pérdida de foco. Antes veían una película conmigo. Ahora la pongo y cada uno de esta con su móvil. Ya no comparten» (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» «Con 10 años no quiere cenar con nosotros, quiere estar en YouTube, Nintendo... y esto no lo vi venir» (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años)

Una consulta desarrollada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 2023⁴³ parece avalar esta idea sobre el aislamiento familiar como consecuencia del uso excesivo de las nuevas tecnologías. De acuerdo con este estudio, el 81,2% de las personas consultadas considera que el uso de estas tecnologías provoca que las personas se aislen más, y tres de cada cuatro (73,2%) cree que el uso de internet provoca una disminución de la comunicación en la familia con la que se convive. Si se atienden a los diferentes rangos de edad se advierte que las personas entre los 35 y 54 años, edad más habitual en la crianza y educación de niñas, niños y adolescentes, son las más convencidas de la mala influencia de internet en la comunicación familiar.

El uso de internet provoca una disminución de la comunicación en la familia con la que se convive (%)

	Total	Hombre	Mujer	18-24 años	25-34 años	35-44 años	45-54 años	55-64 años	65-74 años	75 y más
De acuerdo	73,2	71,5	74,7	69,7	68,7	79,6	82,7	75,7	65,6	59,2
En desacuerdo	24	26,2	21,9	29,5	31,3	19,1	16,8	22,7	26,4	30,7
NS/NC	2,8	2,3	3,3	0,8	0,0	1,3	0,5	1,6	8,1	10,1
Total	100	100	100	1900	100	100	100	100	100	100

Fuente: CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. Estudio nº 3400. Marzo 2023

⁴³ CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. Estudio nº 3400. Marzo 2023.

El uso de las nuevas tecnologías provoca que las personas se aislen más (%)

	Total	Hombre	Mujer	18-24 años	25-34 años	35-44 años	45-54 años	55-64 años	65-74 años	75 y más
De acuerdo	81,2	79,7	82,6	82,6	76,1	82,2	86,2	83,5	81,7	72,4
En desacuerdo	16,7	18,3	15,2	16,6	22,4	16,2	13,1	15,4	15,8	19,4
NS/NC	2,2	2,1	2,3	0,8	1,5	1,6	0,7	1,1	1,1	8,2
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: CIS. Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia. Estudio nº 3400. Marzo 2023

Las personas participantes ponen de relieve la **fuerte presión social** que experimentan las familias a partir de cierto momento (normalmente al pasar a Educación Secundaria, aproximadamente con 12 años) en torno al acceso al teléfono móvil. En la adolescencia la presión social se centra sobre todo en el aislamiento social al que se someten quienes carecen de este dispositivo. En el caso de padres y madres, el acceso al primer teléfono móvil suele ser una etapa en la que surgen muchas disputas y enfrentamientos, si bien suelen claudicar por lo que entienden que son motivos de seguridad (geolocalización, posibilidad de contactar ante una urgencia...). Sin embargo, algunas profesionales ponen de relieve la falsa sensación de seguridad que se desprende de este hecho, ya que saber dónde se localizan físicamente no impide que puedan estar llevando a cabo prácticas de riesgo.

» " Tampoco le puedes bloquear de todos estos temas porque entonces le haces diferente de todos sus amigos" (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» "La mía no tiene móvil y sus amigas sí. Tenemos dificultad con eso porque se siente desplazada porque no puede estar en el grupo de WhatsApp" (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» "Con el teléfono sabes dónde están físicamente pero no en qué andan. Puede estar en la habitación, pero en una aplicación que les pone en riesgo" (Persona experta).

Los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) avalan este mayoritario acceso a los dispositivos móviles durante esta etapa de la adolescencia. En 2024 el 65,6% de las y los jóvenes de entre 10 y 15 años residentes en Euskadi disponen de teléfono móvil⁴⁴. No obstante, es destacable que la proporción de jóvenes con teléfono móvil propio se ha ido reduciendo progresivamente en los últimos años, llegando incluso al punto más bajo de la última década. Este descenso podría estar relacionado con la creciente preocupación y organización familiar (generalmente a través de las AMPAS y grupos de WhatsApp y Telegram), que busca fórmulas para soslayar la presión social y retrasar el acceso de sus hijas e hijos a estos dispositivos.

% de niñas y niños entre 10 y 15 años de Euskadi que disponen de teléfono móvil. 2011-2024

2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
80,5	75,4	71,1	74,6	79,6	79,2	77,5	73,9	73,1	75,5	75,9	70,6	68,5	65,6

INE. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. 2025.

No solo preocupa el uso que niñas, niños y adolescentes hacen del teléfono móvil. También **los padres y madres son conscientes del mal uso que ellos y ellas mismas hacen de esta herramienta**, lo que también tiene consecuencias negativas en las relaciones familiares. En este sentido, trasladan la necesidad de estar conectados permanentemente y disponibles, ofreciendo un mal ejemplo a sus hijos e hijas.

El estudio sobre las necesidades de las familias de Bizkaia realizado en 2023 por BBK Family también analiza el papel de los dispositivos móviles como foco de distracciones e interrupciones en las relaciones familiares y cuantifica que ocho de cada diez padres y madres reconocen estar pendientes de este dispositivo cuando están haciendo algo con su hijo o hija⁴⁵.

⁴⁴ INE. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. 2025.

⁴⁵ BBK Family (2022). Estudio sobre las necesidades de las familias de Bizkaia. Competencias de padres y madres para la crianza. BBK Family, Bilbao.

» *“Muchas veces actuamos igual que ellos. Esto nos quita crédito porque al final les estas diciendo que no usen el móvil y sin embargo nosotros estamos todo el día con el móvil. Somos los primeros que predicamos con el ejemplo que no les queremos dar” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

>> Aislamiento social del hija o hijo y acoso escolar

Las amistades juegan un papel fundamental en el desarrollo social y emocional durante la infancia y adolescencia, especialmente a partir de los 5 o 6 años, cuando las necesidades de socialización se incrementan. Por ello, **la falta de amistades supone una fuente significativa de estrés para las familias**, generando una profunda preocupación por su bienestar emocional y social.

Padres y madres pueden sentirse impotentes al ver a su hijo o hija aislada, experimentando angustia y frustración por no saber mejorar esta situación. Además, el sentimiento de culpa por no lograr que su hijo o hija tenga amistades puede aumentar el estrés en la familia, en tanto que se cuestionan los métodos de crianza y apoyo.

» *“En la segunda infancia (entre los 6 y los 12 años) los motivos de estrés familiar se relacionan en mayor medida con la integración social de los hijos e hijas en el entorno escolar y en las redes de iguales. Emocionalmente es una etapa más tranquila y la preocupación se centra más en la relación con los y las iguales” (Persona experta).*

» *“Que no le inviten al cumpleaños duele mucho”.
(Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años)*

» *“A mí me estresa mucho este tema. Tiene amigos, bueno, va bien porque sale. Es muy importante para ellos” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

Así mismo, las **situaciones de violencia, abuso o acoso escolar** impactan muy negativamente en la calidad de vida familiar, tanto de los niños, niñas y adolescentes como de los padres y madres. El acoso escolar o *bullying* se refiere a un comportamiento repetitivo y deliberado de intimidación o agresión, ya sea verbal, física o psicológica, dirigido hacia una persona o grupo dentro del entorno educativo. Este tipo de violencia puede llevar a desarrollar cuadros de estrés agudos, ansiedad, depresión, sentimiento de aislamiento, falta de autoestima y otros problemas emocionales y cognitivos.

Entre las madres y padres que experimentan estas situaciones son habituales los sentimientos de impotencia, angustia, frustración y en muchos casos también de culpabilidad por no haber sido capaces de detectar la situación de violencia en la que se ha encontrado el hijo o hija. Del mismo modo, también genera un estrés significativo entre la madre y padre del agresor y afectar la dinámica y la comunicación familiar, en tanto que las y los progenitores se pueden sentir desconcertados sobre cómo manejar la situación y cómo corregir la conducta agresiva de su hijo o hija. Así mismo, este tipo de situaciones impacta negativamente en el centro escolar, creando un ambiente tóxico para el aprendizaje y generando desconfianza y ansiedad entre el alumnado, lo que puede incluso interferir en el desarrollo académico y emocional de todas las personas involucradas.

>> El miedo por la pérdida de control

Los y las adolescentes viven un momento vital *per se* de gran inestabilidad, angustia y estrés. Esta angustia también la experimentan los padres y madres, quienes se enfrentan a esta etapa con grandes dosis de **miedo e incertidumbre por la pérdida de control** sobre las actividades que realizan sus hijos e hijas, dónde están y con quién. Es cierto que el miedo es una emoción natural y comprensible para cualquier padre o madre. Preocuparse por el bienestar y la seguridad de ellos y ellas forma parte de la experiencia de parentalidad. Pero cuando este miedo se convierte en una preocupación excesiva puede generar un estrés significativo en todos los miembros.



A esto hay que añadir que padres y madres perciben que sus descendientes experimentan algunos acontecimientos vitales a una edad más temprana de lo que ellas y ellos mismos lo hicieron, aumentando así su miedo y preocupación ante esta etapa de desarrollo.

Por ejemplo, el acceso a la pornografía cada vez es más prematuro. De acuerdo con el estudio “Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos”, en España un 45% de las personas jóvenes ha accedido a contenidos pornográficos entre los 12 y 15 años, coincidiendo con los primeros años de la educación secundaria. Además, 1 de cada 4 la ha visto por primera vez antes de los 12 años⁴⁶.

Algunos consumos, como el del alcohol, también se inician de forma cada vez más prematura. La última “Encuesta sobre Adicciones de Euskadi” señala que el 88,4% de las personas jóvenes de entre 15 y 21 años han consumido alcohol alguna vez en su vida, un 7,8% más que en 2006⁴⁷.

» » “A mí me da pánico esta pérdida de control”
(Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años)

» » “No puedes controlarles, la falta de control es lo que te da ese estrés” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años)

» » “Cuando era más pequeña era como más accesible, pero a medida que fue pasando el tiempo está rebelde total” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» » “Yo antes conocía a los del colegio, pero ahora queda con los del fútbol que no sabes quienes son sus padres...” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).

Así mismo, los miedos y preocupaciones de las familias por las **relaciones afectivo-sexuales** de los hijos e hijas suelen ser más intensos durante la adolescencia. Sin embargo, durante los primeros años de la juventud las relaciones afectivas estables se conciben en mayor medida como un elemento estabilizador y de acercamiento en las relaciones paterno y maternofiliales.

» » “A mis chicos les ha venido muy bien echarse novia” (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

» » “Igual eso con la edad de tus hijos te relaja, pero en la de la mía me pone de los nervios” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).

Al respecto, personas expertas alertan sobre la importancia de poner el foco no solo en factores de riesgo asociados a un embarazo no deseado, sino que también a las enfermedades de transmisión sexual. En 2022, por cada 10.000 jóvenes de 15 a 29 años residentes en Euskadi, se detectaron 67,3 nuevos casos de infección gonocócica, sífilis o chlamydia⁴⁸.

⁴⁶ Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. Madrid.

⁴⁷ Departamento de Salud del Gobierno Vasco. Encuesta sobre Adicciones de Euskadi 2023.

⁴⁸ Datos proporcionados por el Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual al Observatorio Vasco de la Juventud.

Por otro lado, cabe señalar que la práctica universalización en el uso de internet ha fomentado el uso de las herramientas de **control parental** entre los padres y las madres en su intento por controlar la actividad en estos dispositivos (móvil, *tablets*, ordenador...) e impedir su acceso a determinados contenidos o aplicaciones. A medida que avanza la edad los mecanismos de control se van minimizando hasta desaparecer.

» *"El control parental da una falsa sensación de seguridad, cuando tenemos que educarles sobre los riesgos que existen" (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

No obstante, el uso de dispositivos de control parental, aunque diseñado para proteger a los hijos e hijas, genera una fuente adicional de estrés para los padres y madres. Estos dispositivos requieren constante monitoreo y actualización, lo que puede ser abrumador, y surge la preocupación de encontrar un equilibrio adecuado entre la supervisión y la privacidad de sus hijos e hijas, en tanto que una vigilancia excesiva pueda dañar la relación de confianza.

Además, **la mala fama que tiene la adolescencia en la sociedad**, a menudo etiquetados como personas rebeldes o problemáticas, contribuye al estrés familiar. En realidad, muchas y muchos adolescentes no se involucran en conductas inapropiadas y están simplemente explorando su identidad y autonomía. Esta diferencia entre la percepción social y la realidad genera una tensión adicional, ya que padres y madres, influenciados por estereotipos y prejuicios negativos, pueden dudar en confiar plenamente en sus hijas e hijos.

» *"Los adolescentes tienen muy mala prensa, y nos condiciona a la hora de tratar con ellos, hace que no disfrutemos de la etapa de la adolescencia, que es preciosa" (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

5.2 Factores externos determinan el estrés familiar

>> La falta de sensibilización y apoyo social para el ejercicio positivo de la crianza



De manera unánime las personas consultadas en el marco de este estudio coinciden en señalar que el estrés familiar también se ve condicionado por la **falta de sensibilización y de apoyo social a las familias para el ejercicio positivo de la crianza y la educación**. Esta carencia se manifiesta a través de un **excesivo individualismo y un enfoque adultocentrista** que prevalece en nuestra sociedad.

Las familias, en el tiempo de la crianza, a menudo sienten que están solas en su labor, **sin el apoyo necesario de la comunidad y de las instituciones**. Esta situación no solo aumenta la carga emocional y física sobre madres y padres, sino que también refuerza la idea de que la crianza es una responsabilidad exclusiva de ellas y ellos, sin considerar la **importancia del entorno social en el desarrollo de niñas y niños**.

Además, este contexto individualista puede **dificultar la creación de redes de apoyo informales**. Para las familias, la falta de apoyo social se traduce en un aumento significativo del estrés. Se pueden sentir abrumadas por la responsabilidad de tomar decisiones correctas cuando manejan información contradictoria y por la presión de **satisfacer tanto las necesidades de sus hijas e hijos como las expectativas sociales**. Este estrés puede llevar a un agotamiento emocional y físico, impactando negativamente en la calidad de vida familiar y en las primeras etapas del desarrollo.

También se percibe cierta **falta de sensibilización de la sociedad** en su conjunto en el ejercicio de la crianza y educación de los hijos e hijas. Todas las prácticas parentales son sometidas a juicio y crítica, lo que genera mucho malestar en las familias que perciben mucha incompreensión en el papel que desempeñan.

» «A nivel social que se juzgue a las familias y su forma de hacer... cada familia debería decidir qué es lo mejor para ella» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

La falta de sensibilización y apoyo social también puede afectar a las familias diversas. Por ejemplo, las familias homoparentales pueden enfrentar más estrés que las tradicionales debido a factores sociales y culturales. En algunos contextos, estas familias son objeto de prejuicios y discriminación, lo que puede generar tensiones adicionales en su vida diaria, afectando su bienestar emocional y social. La falta de representación y aceptación en ciertos entornos escolares o comunitarios también puede generar aislamiento, impactando en la salud mental de todos los miembros de la familia y comprometiendo el desarrollo de las generaciones del futuro.

>> La falta de políticas y recursos públicos de conciliación y apoyo a la crianza

La falta de políticas y recursos públicos de apoyo a las familias en el ejercicio de la crianza impacta significativamente en el estrés, especialmente **durante las etapas más tempranas de la infancia**. En ausencia de medidas adecuadas, como licencias parentales extendidas, servicios de guardería accesibles y asequibles, y programas de apoyo a la lactancia y la salud infantil, las familias enfrentan una presión considerable para equilibrar las demandas del trabajo y el cuidado de sus hijas e hijos pequeños.



» «Hacen falta políticas de apoyo a la crianza que ayuden a reducir el estrés y a fomentar la corresponsabilidad en la crianza» (Persona experta).

Durante la primera infancia, **las familias necesitan tiempo y recursos suficientes** para proporcionar un cuidado intensivo y continuado, fundamental para el desarrollo emocional y cognitivo de niñas y niños. En ausencia de políticas públicas adecuadas que faciliten la conciliación, muchas familias —y de manera especial las madres— se ven obligadas a reducir su dedicación laboral o a interrumpir temporalmente sus trayectorias profesionales, con consecuencias tanto en la estabilidad económica del hogar como en la reproducción de desigualdades de género en el ámbito laboral. Asimismo, las limitaciones de tiempo y la presión organizativa pueden llevar a algunas familias a recurrir de forma temprana a recursos externos de cuidado en favor de la conciliación (por ejemplo, a extraescolares), una práctica que, según señalan personas expertas entrevistadas en el marco de este estudio, no siempre responde a las necesidades evolutivas de la infancia.

» “La falta de conciliación familiar, se nos llena la boca de que lo hay y es mentira, es inexistente. Por ejemplo, ahora mismo que el niño de 7 años está enfermo, si no tuviéramos abuelos, pues se quedaría él solo si está enfermo” (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

Algunas personas ponen de manifiesto el **impacto económico que supone la crianza en las familias**. Los costes asociados al cuidado y la educación de hijas e hijos —como alimentación, vivienda, material escolar, actividades extraescolares, cuidados, transporte o salud— suponen una presión económica constante para ellas. Si bien existen ayudas económicas y prestaciones públicas orientadas a apoyar económicamente a las familias, estas resultan en muchos casos insuficientes para compensar el gasto real que implica la crianza, lo que genera preocupación, inseguridad y tensión en la organización familiar. Esta situación puede afectar al bienestar emocional, a la organización cotidiana y al acceso a recursos educativos y de ocio, contribuyendo a la reproducción de desigualdades sociales y al aumento del estrés familiar.

» “Yo al no tener familia aquí, estuve replanteando la posibilidad de una reducción de jornada por cuidado de menores, pero te quitan una parte del sueldo y además te dan una compensación de 200€ al mes, con eso no arreglo nada.... Es imagen, decir que hay políticas de conciliación, pero que no son una ayuda en realidad. Yo he tenido que pagar a alguien. Yo no puedo dejar de trabajar, porque tengo muchos gastos...” (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» Las ayudas para la conciliación son insuficientes, tarde, y no hay información clara de qué te van a dar y cuando... puede incluso pasar que te lleve a un empobrecimiento familiar. La cuantía económica no compensa... es un momento de muchos gastos...” (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

Otro de los aspectos que preocupa en relación con el estrés tiene que ver con el ámbito del **ocio y tiempo libre**. El estrés familiar aumenta por la **falta de espacios y actividades que promuevan la interacción y el disfrute colectivo**, creando una presión adicional sobre madres y padres para encontrar formas de entretener a sus hijas e hijos y, a la vez, relajarse individualmente. Echan en falta una oferta más **amplia y diversificada de actividades infantiles entre semana y los fines de semana, así como en periodos vacacionales** ayudarían a aliviar esta carga, proporcionando un entorno estructurado y agradable que fomente la cohesión familiar y reduzca el estrés.



Al respecto, las familias han expresado preocupaciones sobre la **accesibilidad y disponibilidad de equipamientos municipales en algunos periodos**. Además, se ha señalado que existe una alta demanda y listas de espera en los cursos deportivos ofrecidos en los equipamientos deportivos públicos, lo que dificulta que puedan participar en estas actividades debido a las restricciones de plazas y a procesos de selección previos.

» «La biblioteca no abre cuando los niños salen de colegio» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Hay muchas listas de espera, no siempre les puedes apuntar a lo que quieres» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «Si quieren jugar al fútbol no pueden, ya hay preselección y no siempre les cogen» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

Asimismo, señalan que **la falta de recursos de ocio y tiempo libre durante los periodos vacaciones, así como el desconocimiento de algunos existentes**, descompensa la atención a los cuidados y responsabilidades diarias (laborales, de las tareas cotidianas...), generando un notable estrés en el sistema familiar. Este momento resulta en muchas familias desafiante, ya que las vacaciones, en lugar de ser un tiempo de descanso, suponen un tiempo de estrés y preocupación añadido que en muchos casos se acaba resolviendo a costa de un importante desembolso económico de las familias.

» «El tiempo de calidad son las vacaciones y los fines de semana, pero es un cambio de rutina y estresan mucho, exige hacer muchas cosas» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

>> Rigidez del sistema laboral

De manera unánime, las familias perciben que las **dificultades para la conciliación de la vida familiar y la vida laboral** es un factor de gran relevancia en relación con el estrés en el contexto familiar. En todas las etapas se ha identificado que la dinámica familiar se ve **frecuentemente afectada por las exigencias y sobrecargas laborales**, que puede generar un ambiente de tensión y estrés en el hogar, en tanto que madres y padres se ven en la dificultad de equilibrar sus compromisos laborales con la atención y el cuidado de sus hijas e hijos. Además, **la falta de tiempo y la fatiga acumulada pueden impactar negativamente en la calidad del tiempo familiar**, disminuyendo la capacidad de madres y padres para participar activamente en la vida personal de sus hijas e hijos.



» «Falta de apoyo social en la crianza y la educación de hijos e hijas, también está muy conectado con el trabajo. Creo que hay mucha sensibilidad hacia el trabajo y mis necesidades como persona, pero no hacia las familias y lo que nos pasa» (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).

La sobrecarga en el ámbito laboral y las dificultades para conciliar la vida profesional y familiar pueden generar en madres y padres un **intenso sentimiento de culpa**, al percibir que no disponen del tiempo o la disponibilidad deseada para el cuidado y acompañamiento de sus hijos e hijas. Este malestar emocional contribuye a incrementar el estrés familiar, pudiendo afectar de manera negativa al bienestar psicológico de las personas adultas y al clima emocional del conjunto del hogar.

» «Estamos muy conectados al trabajo, nos involucramos mucho y es un error nuestro, luego no consigo plena atención con mi hijo» (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).

» «A veces estoy tan cansada que no puedo hacer todo lo que me gustaría con mis hijos» (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).

» «Te llevas trabajo a casa y los chavales igual quieren estar contigo y tú tienes que currar» (Hombre con hijos e hijas de 13 a 18 años).

Las dificultades para la conciliación familiar y laboral también pueden llevar a una **disminución en la productividad**, a la percepción de falta de compromiso laboral y, en casos extremos, al riesgo de pérdida de empleo. La **inseguridad laboral** añade una capa adicional de estrés en las familias, pudiendo afectar tanto a la estabilidad económica como al bienestar emocional de todos sus miembros.

Las familias señalan asimismo que las **dificultades de conciliación se intensifican de manera significativa durante los periodos vacacionales y no lectivos** de sus hijas e hijos. La adaptación al calendario escolar, las vacaciones y otros tiempos sin actividad educativa requieren ajustes en la jornada laboral que permitan a madres y padres estar presentes sin que ello suponga una penalización económica o profesional. Esta situación pone de relieve la necesidad de políticas de conciliación más flexibles y adaptadas a los ritmos escolares, que tengan en cuenta las realidades cotidianas de las familias y favorezcan una integración efectiva y sostenible entre la vida laboral y familiar.

» *“Está la adaptación al cole, vacaciones... habría que reducir jornada, pero sin que se afecte el sueldo” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *“Tengo que trabajar menos días, y eso me lleva a tener menos dinero, lo cual me genera mucho estrés” (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).*

Las **mujeres enfrentan desafíos adicionales en este sentido debido a las expectativas tradicionales de género**, que a menudo las colocan como principales responsables del cuidado y la educación de sus hijas e hijos. Esta carga se agrava cuando las mujeres también deben cumplir con las demandas de un empleo remunerado, **enfrentándose a horarios inflexibles y a la presión de mantener una carrera profesional**.

» *“Por el hecho de ser mujer si me acojo a alguna de estas medidas mi proyección profesional se ha frenado. Encima, ya si me cojo reducción, o te quedas en casa porque mi hijo está enfermo... no está bien visto entre mis responsables” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

Asimismo, las mujeres también se ven a menudo empujadas a **acogerse a reducciones laborales para poder cuidar de sus hijas e hijos**, un reflejo claro de los desafíos de la conciliación en relación con la brecha de género. Al reducir sus horas de trabajo, las mujeres no solo enfrentan una disminución en sus ingresos, sino que también en sus oportunidades de ascenso y desarrollo profesional, perpetuando así la brecha de género en el ámbito laboral.

» *“No solo las mujeres, los hombres también tienen que coger la reducción de jornada para no abandonar a sus hijas e hijos” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *“¿Tú vas a una entrevista de trabajo y te preguntan si tienes niños? A mí en todas” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

Al respecto, la última Encuesta Anual Laboral⁴⁹ señala que en la CAE, el porcentaje de hombres sobre el total de personas que hacen uso de una excedencia para el cuidado de familiares es de un 24,1%, mientras que el de los hombres que hacen uso de una **excedencia para cuidado de hijas o hijos es tan solo de un 14,1%**.

» *“En mi trabajo no conozco a ningún hombre con reducción de jornada, ninguno. Está mal visto” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *“Ahora hay más normativas pero los hombres no se cogen toda la baja” (Mujer con hijos e hijas de 13 a 18 años).*

Así mismo, en la última Encuesta sobre la conciliación de la vida laboral, familiar y personal realizada en la CAE⁵⁰, **las mujeres que trabajan fuera de casa y tienen hijos o hijas menores de 15 años destinan de media 1,1 horas más al día a su cuidado que los hombres que se encuentran en la misma situación** (4,7 y 3,6 horas, respectivamente). Además, mientras algo más de la mitad de las mujeres (53,1%) destina 5 o más horas al día al cuidado de sus hijas e hijos, en el caso de los hombres el porcentaje se queda en el 29,8%, en tanto que uno de cada tres (33,5%) colabora con 2 o menos horas en el cuidado de sus hijos e hijas.

⁴⁹ MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL. Encuesta Anual Laboral. 2023.

⁵⁰ EUSTAT. Encuesta sobre la conciliación de la vida laboral, familiar y personal. 2022.

En lo particular, algunas mujeres también han señalado **haberse sentido estigmatizadas por otras compañeras y compañeros de trabajo** cuando deciden abandonar su puesto para dedicarse a los cuidados. Además, señalan que el sistema laboral no facilita la sensibilización entre las personas trabajadoras en relación con las mujeres que adoptan este tipo de decisiones. Entre las causas, está el machismo y las expectativas laborales, y el peso social que se le da al trabajo en el día a día de las personas.

» *“A mí me han dicho que es mejor que trabaje y pague a una persona para que cuide a mi hijo, cuando es una decisión mía, porque quiero criarlo” (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).*

Con todo, la falta de políticas laborales de apoyo a la conciliación puede llevar a que las mujeres enfrenten decisiones difíciles entre dedicar tiempo a sus carreras o priorizar las necesidades familiares. Al respecto, algunas mujeres participantes en este estudio **valoran positivamente los avances de los últimos años en relación con las políticas públicas de ayuda a la conciliación**. No obstante, las consideran todavía **insuficientes** y creen que es necesario seguir apoyando a las familias y a las mujeres en este sentido.

» *“Hay mejoras en las políticas de apoyo a la crianza, mejora en los permisos de paternidad, pero todavía hay mucho camino por recorrer... por ejemplo la flexibilidad en las empresas, PYMES, autónomos...” (Hombre con hijos e hijas de 7 a 12 años).*

>> Incompatibilidades entre el sistema laboral y educativo

La **rigidez e incompatibilidades entre el sistema educativo y el sistema laboral** se configura como otro factor externo de estrés para las familias. Los horarios escolares poco flexibles, la organización del calendario académico y las exigencias educativas, junto con jornadas laborales rígidas y escasas posibilidades de adaptación, dificultan la **conciliación entre la vida laboral, familiar y personal**. Esta falta de flexibilidad obliga a muchas familias a realizar ajustes constantes en su organización cotidiana, generando cansancio, tensión y una sensación persistente de falta de control. El impacto de esta rigidez se intensifica en hogares con menor margen de maniobra en el empleo, incrementando el estrés y la sobrecarga familiar.



» *“El sistema educativo a veces es poco flexible. Parece que la responsabilidad de la conciliación es únicamente del sistema laboral y no del sistema educativo, que permanece en gran medida inmóvil” (Persona experta).*

» *“La lógica del sistema educativo no encaja con el del sistema laboral” (Mujer con hijos e hijas de 0 a 6 años).* » *“El sistema educativo tiene sus horarios y muy difícilmente los cambia” (Persona experta).*

Las familias también ponen de relieve que el estrés se intensifica durante las **vacaciones escolares** debido a la dificultad para conciliar las responsabilidades laborales con el cuidado de hijas e hijos. El **calendario escolar y la falta de políticas educativas flexibles** en muchas empresas complican aún más la situación, dejando a las familias en una constante lucha por equilibrar sus obligaciones profesionales con la atención y entretenimiento de sus hijas e hijos durante los periodos vacacionales.

» *“El problema de las vacaciones es que tú no tienes las mismas vacaciones que ellos. Hay que seguir cocinando, poniendo lavadoras y trabajando, mientras ellos están libres... Cuando llevan tres meses de vacaciones, tienes ganas de que vuelvan a la ikastola” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

» *“Tres meses de vacaciones, más carnavales, más semana santa... la conciliación familiar es una locura” (Hombre con hijos e hijas de 0 a 6 años).*

La rigidez del sistema educativo también **impacta en mayor medida en las mujeres**, quienes a menudo asumen la mayor parte de las responsabilidades de cuidado. La falta de flexibilidad en los horarios escolares y la ausencia de políticas que faciliten la conciliación **agravan las desigualdades de género, obligando a muchas madres a reducir sus horas de trabajo o incluso abandonar sus carreras para poder atender las necesidades educativas y de cuidado de sus hijos e hijas**. Esto perpetúa la brecha de género en el ámbito laboral, limitando las oportunidades de desarrollo profesional y económico de muchas mujeres.

Otro aspecto que algunas familias mencionan en relación con el ámbito escolar tiene que ver con una **falta de comunicación y de relaciones abiertas y de confianzas entre las familias y los centros escolares**. En ocasiones, las familias perciben cierta inmovilidad del sistema escolar en favor del bienestar familiar. Hay quien considera que muchas de las decisiones de la comunidad escolar se toman de manera unilateral desde el centro, sin considerar suficientemente las necesidades de las familias.

» «La implicación del sistema educativo me parece claro. Yo percibo un conflicto entre el sistema educativo y las familias. El profesorado se queja de que las familias depositan toda la responsabilidad de la educación en el sistema educativo. Pero, por otro lado, el sistema educativo a veces traslada unas ideas a las familias que generan mucho estrés (horarios de reuniones, calendarios...)» (Persona experta).

Hay que tener en cuenta, además, que el centro escolar es un espacio fundamental para las niñas, niños y adolescentes, en el que pasan gran parte de su tiempo y en el que surgen tensiones, problemas y discusiones, tanto con el profesorado como con otros alumnos o alumnas, que pueden acarrear alta dosis de estrés.

» «Los problemas en la ikastola también estresan mucho» (Niño de 10 años).

>> Exceso de carga escolar y los cambios de etapa educativa

El exceso de carga escolar es una preocupación creciente para algunas familias. Las tareas escolares, sumado a los exámenes, puede implicar una excesiva carga diaria para ellos y ellas y, en ocasiones, también para sus familias que puede repercutir negativamente en su salud mental (problemas de sueño y descanso, presión y ansiedad...). Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un 25% de las niñas y un 34% de los niños españoles de 11 años dicen sentirse presionados por los deberes, y el porcentaje sube con la edad: un 55% a los 13 años y un 70% a los 15 años⁵¹



» «Los padres y madres deberían decir a los y las profesoras que no pusieran tantos deberes» (Niño de 11 años).

» «Nos ponen todas las asignaturas a la vez y entonces tenemos que estudiar todo a la vez. Tenemos que estudiar un poco de cada cosa y no podemos estudiar mucho de nada» (Niña de 11 años).

El último informe PISA⁵² señala que en España el alumnado dedica un promedio de 18,2 horas semanales a hacer deberes y estudiar, tiempo ligeramente superior al promedio de 17,1 horas que reporta el alumnado en los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). De acuerdo con algunos expertos⁵³, en el primer curso de educación Primaria los deberes no deberían ocupar más de diez minutos al día, de lunes a jueves, para ir añadiendo diez minutos por curso a medida que se avanza de año hasta un máximo de dos horas diarias en Secundaria.

⁵¹ Organización Mundial de la Salud (2012). *Children (HSBC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey Health Policy for Children and Adolescents*, nº 6.

⁵² OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, París.

⁵³ Cooper, H. (2007). *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*. Sage, Londres y Feito Alonso, Rafael (2020). *Los deberes escolares. Un análisis sistematizado con especial referencia al caso español*. Contextos educativos, nº. 25.

La presión para obtener buenos resultados académicos, combinada con el alto número de horas dedicadas a los estudios, puede generar un entorno de tensión en el hogar. Madres y padres pueden sentir la necesidad de supervisar o presionar a sus hijos para que cumplan con sus responsabilidades académicas, lo que puede provocar conflictos y aumentar el estrés familiar. Además, tal y como han manifestado madres y padres participantes en este estudio, no siempre saben cuál debe ser su rol en relación con el apoyo de las tareas escolares.

» *“Los deberes son muy estresantes para niñas y niños. Además, hay desorientación, porque en algunos centros dicen que madres y padres tienen que ayudar y en otros no. No hay un criterio común.” (Mujer con hijos e hijas de 7 a 12 años).*

» *“Tener que estudiar para los exámenes finales y encima tener que soportar en casa a mi madre gritándome porque he suspendido un trabajo de hace dos semanas, eso me estresa mucho” (Niño de 12 años).*

Al respecto, el mayor estudio mundial sobre los deberes escolares realizado hasta la fecha⁵⁴ concluye que la ayuda de las y los progenitores es contraproducente si se limita a controlar el tiempo o si directamente hacen las tareas de sus hijas e hijos. El papel de madres y padres debe limitarse a proporcionarles un espacio adecuado y un tiempo suficiente para que puedan hacer por ellas y ellos mismos los deberes, pero en ningún caso ocuparse directamente de ellos.

En las etapas educativas superiores, el exceso de carga escolar se ve intensificado por la **presión asociada al rendimiento académico y a la obtención de una nota media elevada**, necesaria para acceder a determinados estudios universitarios. Esta exigencia puede generar un elevado nivel de estrés y ansiedad en el alumnado, al percibir que su futuro académico y profesional depende de resultados muy concretos y, en ocasiones, difíciles de alcanzar. A su vez, esta presión se traslada al ámbito familiar, incrementando la preocupación, la tensión emocional y el acompañamiento intensivo en los estudios, lo que puede afectar al bienestar psicológico tanto de las y los jóvenes como de sus familias.

Asimismo, los **cambios de etapa y de centro educativo**, como el paso del colegio al instituto o del instituto a la universidad, constituyen momentos de especial vulnerabilidad y estrés para niños, niñas y jóvenes. Estas transiciones implican adaptarse a nuevos entornos, normas, exigencias académicas y relaciones sociales, lo que puede generar inseguridad, miedo al fracaso y un aumento de la presión emocional. En muchos casos, estos procesos coinciden con etapas evolutivas sensibles, lo que incrementa el impacto del estrés y puede repercutir tanto en el bienestar del alumnado como en el clima emocional de las familias. Igualmente es preciso considerar que en estos periodos, **padres y madres suelen mostrar también una elevada preocupación** ante la capacidad de adaptación, el rendimiento académico y el bienestar emocional de sus hijas e hijos, lo que puede intensificar el clima emocional del hogar.

>> Falta de vivienda adecuada y entornos seguros

El estrés familiar aumenta significativamente cuando hay una **falta de una vivienda familiar adecuada**, ya que las condiciones de vida insatisfactorias impactan directamente en el bienestar emocional y físico de todo el sistema familiar.

⁵⁴ Xu, Jianzhong y Núñez, José Carlos (2023). “Homework Purposes in Eighth Grade Students: Identifying Student Profiles and Their Relationship with Homework Effort, Completion, and Achievement”, en *Psicothema*, Vol. 35 (nº 2).

Situaciones como la inseguridad residencial, el elevado coste de la vivienda, el hacinamiento o la falta de condiciones adecuadas de habitabilidad generan una **fuentes constante de preocupación y tensión**, que afecta al bienestar emocional y a la estabilidad familiar. La vivienda no solo cumple una función material, sino que es un espacio clave para el descanso, la intimidad y la convivencia; cuando estas condiciones no están garantizadas, el estrés cotidiano se intensifica y puede repercutir negativamente en las relaciones familiares, la salud mental y el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Este impacto resulta especialmente acusado en familias con menores recursos económicos o en situaciones de mayor vulnerabilidad social.



Al respecto, el último informe de Save the Children sobre el coste de la crianza en la CAE alerta de que el principal gasto de las familias, después del de la conciliación es el de la vivienda. La vivienda representa durante todas las etapas el segundo o tercer gasto principal de la crianza, con un mayor peso en los primeros años de vida que va disminuyendo con la edad, aunque el coste se mantiene estable (131 € al mes por hijo/a)⁵⁵.

» *"Las condiciones de vida de tu casa, de tu vivienda, aumentan o disminuyen el estrés familiar, eso está claro". (Persona experta).*

Por último, y aunque no siempre esté directamente vinculado a la vivienda, es preciso mencionar que la **calidad de los entornos y de las ciudades** desempeña un papel clave en la reducción del estrés familiar. La existencia de espacios públicos seguros, zonas verdes, servicios de proximidad, equipamientos educativos y comunitarios accesibles, así como entornos urbanos pensados para la infancia y los cuidados, facilita la vida cotidiana de las familias y mejora su bienestar. Los entornos más amigables y habitables favorecen la conciliación, el apoyo comunitario y el ocio compartido, contribuyendo a disminuir la sobrecarga, el aislamiento y la sensación de estrés en madres, padres y menores.

⁵⁵ Save the Children (2022). *El Coste de la crianza en Euskadi*. Save the Children España.

6. Resumen de los factores internos y expertos que afectan la dinámica familiar

En este apartado se presentan las principales conclusiones sobre los **factores internos y externos** que impactan en la dinámica familiar. A medida que las familias enfrentan diversas situaciones, desde la infertilidad y los tratamientos de reproducción asistida hasta la presión social y la falta de recursos, se evidencia un complejo entramado de estrés y vulnerabilidad emocional. Estos factores no solo afectan a madres y padres, sino que también tienen repercusiones significativas en el bienestar de sus hijas e hijos, y en la estructura misma de la familia. Las conclusiones abordan cómo estas experiencias y desafíos contribuyen a la sobrecarga emocional, la reorganización de roles y la salud mental de todas las personas que componen el sistema familiar.

1. **Infertilidad y tratamientos de reproducción asistida:** La infertilidad genera un ciclo de estrés familiar, intensificado por frustraciones emocionales, costes económicos y expectativas no cumplidas, y puede llegar a afectar profundamente la dinámica de pareja. Además, esta experiencia a menudo lleva a una sobrecarga emocional en las mujeres, en tanto que asumen la mayor carga mental.
2. **Pérdida perinatal:** La pérdida perinatal intensifica el estrés familiar al añadir un duelo a menudo invisibilizado, con familias que suelen vivirlo en soledad, lo que afecta la estabilidad emocional y las relaciones dentro del hogar.
3. **Problemas en el embarazo, parto y postparto:** El estrés prenatal y la depresión postparto generan tensiones en el núcleo familiar, impactando tanto a la madre como a la pareja y afectando el vínculo con el bebé. Las mujeres enfrentan un plus significativo de vulnerabilidad emocional debido a la carga asociada con estos procesos.
4. **Reorganización de las relaciones familiares:** La llegada de una hija o hijo transforma la dinámica familiar, y puede generar un entorno de estrés por la redistribución de roles, responsabilidades y tiempo, lo que puede desencadenar conflictos y distanciamiento en la pareja.
5. **Cansancio físico y mental:** El agotamiento constante por falta de sueño y sobrecarga de tareas afecta gravemente la salud física, emocional y psicológica de las personas cuidadoras, derivando en *burnout* parental y desconexión emocional con las hijas e hijos. Esta carga es especialmente evidente en mujeres lactantes o en situaciones de crianza monoparental.
6. **Falta de redes de apoyo:** La ausencia de redes de apoyo incrementa la sensación de soledad y estrés en las familias, dificultando el manejo de las exigencias de la crianza. Las redes de apoyo son cruciales para aliviar la sobrecarga emocional y física, especialmente en familias monoparentales y urbanas.
7. **Falta de tiempo personal para el autocuidado:** Las responsabilidades familiares y laborales suelen desplazar el autocuidado, esencial para el equilibrio emocional. Las mujeres son más propensas a sacrificar su tiempo personal, muchas veces experimentando sentimientos de culpa.
8. **Sobrecarga física, mental y emocional:** La combinación de crianza y responsabilidades cotidianas genera una sobrecarga en las personas cuidadoras, afectando su capacidad de autocontrol y aumentando el desgaste emocional, especialmente en mujeres que asumen la mayor parte de la carga. La corresponsabilidad en la carga mental y emocional es esencial, aunque difícil de cuantificar.
9. **Los conflictos familiares:** Las discusiones familiares generan estrés y ansiedad, impactando negativamente a las personas adultas y menores de edad. Las tensiones pueden tener efectos duraderos en la salud mental de las personas más jóvenes, especialmente durante la primera infancia.

10. **Pautas de crianza excesivas:** El acceso a información sobre crianza ha aumentado, generando confusión y presión para cumplir con métodos considerados "ideales", lo que puede provocar culpa y estrés en el ambiente familiar.
11. **Competencia social:** La presión por una "parentalidad perfecta" convierte la crianza en un campo de competencia, estableciendo expectativas altas y comparaciones con otras familias que generan estrés en el sistema familiar.
12. **Efectos de la sobreprotección:** Estilos de crianza sobreprotectores pueden limitar el desarrollo de las habilidades de autonomía de las hijas e hijos y aumentar el estrés familiar al agotar emocionalmente a madres y padres.
13. **Omnipresencia de las nuevas tecnologías:** El uso excesivo de tecnologías genera conflictos intergeneracionales y desconexión en la comunicación familiar, intensificando la tensión y frustración.
14. **Aislamiento social de la hija o hijo y acoso escolar:** La falta de amistades y el acoso escolar generan angustia en madres y padres y afectan la dinámica familiar, generando problemas emocionales tanto en las familias de las víctimas como en la de los agresores.
15. **Miedo por la pérdida de control:** El estrés por la incertidumbre sobre las actividades de las hijas e hijos durante la adolescencia puede exacerbar la ansiedad y dificultar una comunicación abierta y la confianza.
16. **Falta de sensibilización y apoyo social para el ejercicio positivo de la crianza:** El individualismo y adultocentrismo generan un entorno donde las familias a veces se sienten solas en su labor de crianza, lo que incrementa el estrés familiar.
17. **Falta de políticas y recursos públicos de conciliación y apoyo a la crianza:** La ausencia de políticas adecuadas, como permisos parentales y servicios de guardería, perpetúa las desigualdades de género y aumenta la presión sobre las familias.
18. **Rigidez del sistema laboral:** Las exigencias laborales dificultan la atención a las necesidades familiares, creando un ambiente de tensión y culpa. La conciliación se ve obstaculizada por la falta de recursos que permitan disfrutar de la crianza sin pérdidas económicas significativas.
19. **Incompatibilidades entre el sistema laboral y educativo:** La falta de flexibilidad en los horarios escolares y las dificultades para equilibrar la realidad educativa con la realidad laboral de madres y padres aumenta el estrés familiar.
20. **El exceso de carga escolar y los cambios de etapa educativa:** El exceso de tareas escolares y la presión académica afectan la salud mental de las niñas, niños y adolescentes, generando estrés familiar por la necesidad de supervisión. Asimismo, los cambios de etapa en el ciclo educativo constituyen momentos de especial vulnerabilidad y estrés para las familias.
21. **Falta de vivienda adecuada y entornos seguros:** Condiciones de vida insatisfactorias incrementan la ansiedad y el estrés familiar, especialmente cuando están relacionadas con preocupaciones socioeconómicas, como es la falta de una vivienda adecuada para la crianza. También los entornos comunitarios poco amigables contribuyen a aumentar la sobrecarga familiar.

7. Claves y orientaciones de mejora para reducir el estrés familiar

A lo largo de este apartado se presenta una síntesis técnica y operativa del análisis multinivel del estrés familiar basado en el enfoque ecológico de Bronfenbrenner⁵⁶ y el marco de la parentalidad positiva⁵⁷. Este análisis pretende explicar el estrés familiar como el resultado de la interacción de factores situados en distintos niveles o contextos. Concretamente los niveles considerados son:

Nivel 1 – Individual

Incluye estresores vinculados al bienestar personal, competencias parentales, regulación emocional y carga mental. Requiere intervenciones universales y psicoeducativas que refuercen autocuidado, resiliencia parental y habilidades emocionales.

Nivel 2 – Familiar

Abarca dinámicas internas del hogar: roles, corresponsabilidad, conflictos, coparentalidad y funcionamiento del sistema familiar. Es clave para mejorar el clima emocional y reducir tensiones.

Nivel 3 – Comunitario

Analiza la interacción familia–escuela, redes de apoyo, actividades, seguridad y relaciones entre iguales. Constituye un nivel estratégico para la prevención intersectorial.

Nivel 4 – Institucional / Sistema

Incluye los servicios sanitarios, educativos y comunitarios cuya accesibilidad e integración impactan directamente en la carga familiar. Requiere coordinación y políticas públicas claras.

Nivel 5 – Estructural / Político

Considera los determinantes sociales amplios: mercado laboral, vivienda, igualdad, políticas de apoyo a la crianza. Define las condiciones estructurales para el bienestar familiar.

Para cada uno de los niveles el análisis incluye una tabla resumen con los principales factores de estrés asociados así como los distintos niveles de intervención y la etapa del desarrollo predominante en cada caso. A continuación se detallan y definen cada uno de los niveles de intervención:

- **PROMOVER** (nivel universal): acciones dirigidas a todas las familias para fortalecer factores protectores y acompañar necesidades evolutivas esperables.
- **PREVENIR** (nivel selectivo): intervenciones orientadas a evitar la aparición o agravamiento de situaciones de estrés mediante detección temprana y apoyo estructurado.
- **APOYAR** (nivel indicado): actuaciones específicas para familias que ya experimentan un estrés elevado, requieren acompañamiento profesional o necesitan recursos formales.

⁵⁶ El enfoque ecológico de Bronfenbrenner es una teoría del desarrollo humano que sostiene que el crecimiento y comportamiento de una persona resultan de la interacción dinámica entre el individuo y los múltiples entornos en los que vive, los cuales están organizados en niveles o sistemas interrelacionados (familia, escuela, comunidad, cultura y tiempo histórico). Este enfoque afirma que el desarrollo no puede entenderse de forma aislada, sino como un proceso influido por factores personales, sociales, culturales y temporales, que se influyen mutuamente a lo largo del tiempo.

⁵⁷ El marco de la parentalidad positiva es un enfoque de crianza y educación familiar que promueve el ejercicio responsable, afectivo y no violento del rol parental, orientado al bienestar y desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, reconociéndolos como sujetos de derechos. Se basa en proporcionar cuidado, afecto, protección, orientación y límites claros, fomentando la autonomía, la participación y la comunicación respetuosa, y cuenta con el apoyo de políticas y servicios que fortalecen las competencias parentales.

NIVEL 1 · INDIVIDUAL:

Este nivel recoge los factores personales que afectan al bienestar de madres, padres, niños, niñas y adolescentes.

Tabla resumen

Factor de estrés	Promover	Prevenir	Apoyar	Etapas predominantes
Infertilidad / RA	Información clara y sensibilización	Evitar estigma	Apoyo psicológico	Previa al 0–6 años
Ansiedad perinatal	Preparación + apoyo postnatal	Evitar experiencias traumáticas	Duelo y acompañamiento	0–6 años
Cansancio crónico	Corresponsabilidad	Limitar multitarea	Respiro familiar	0–18 años
Autocuidado insuficiente	Rutinas y límites	Evitar autoexigencia	Talleres / grupos	0–18 años
Tecnologías	Modelado positivo	Evitar hiperconexión	Alfabetización digital	0–18 años
Gestión emocional insuficiente	Regulación emocional	Evitar agresividad	Mediación / CNV	0–18 años
Miedo al control	Autonomía progresiva	Evitar hipercontrol	Acompañar riesgos	12–18 años

1. Procesos de infertilidad y reproducción asistida

PROMOVER: Información clara, rigurosa y sensibilización social.

Promover una comunicación transparente y normalizadora sobre infertilidad y reproducción asistida contribuye a reducir el aislamiento emocional, legitimar las vivencias y facilitar transiciones seguras hacia la parentalidad. La visibilización social disminuye el impacto del estigma y favorece expectativas realistas.

PREVENIR: Estigmas, tabúes y desinformación.

Prevenir implica desmontar creencias erróneas, evitar narrativas culpabilizadoras y generar espacios donde las familias puedan pedir ayuda sin miedo al juicio. Esto reduce ansiedad, vergüenza y bloqueo emocional.

APOYAR: Acompañamiento psicológico especializado.

El apoyo especializado permite elaborar duelos reproductivos, manejar incertidumbre, sostener la sobrecarga emocional asociada a los tratamientos y reforzar la resiliencia parental en esta etapa.

Lectura por etapa: Factor previo al 0–6, relevante en el proceso de transición hacia la parentalidad

2. Ansiedad en embarazo, parto y postparto

PROMOVER: Preparación sensible al parto y apoyo postnatal.

Un acompañamiento respetuoso y continuado en el embarazo, parto y puerperio fortalece el apego seguro, favorece la confianza parental y reduce el riesgo de experiencias traumáticas.

PREVENIR: Experiencias obstétricas adversas y comunicación confusa.

Prevenir la violencia obstétrica, el trato inadecuado o la falta de información reduce la probabilidad de trauma perinatal y estrés parental persistente. La anticipación y claridad son claves.

APOYAR: Protocolos de duelo y acompañamiento emocional

El apoyo profesional y entre pares en situaciones de complicación o pérdida facilita la elaboración de la experiencia y previene efectos emocionales a largo plazo.

Lectura por etapa: Central en la transición al 0–6, clave para el establecimiento del vínculo y la reorganización familiar.

3. Cansancio físico y mental crónico
PROMOVER: Corresponsabilidad real y ritmos equilibrados.
Una distribución justa del trabajo doméstico y del cuidado reduce la carga mental, previene fatiga acumulada y mejora la capacidad de respuesta sensible hacia los hijos e hijas.
PREVENIR: Multitarea excesiva, falta de ayuda y sobre exigencia.
La prevención implica aprender a pedir ayuda, redistribuir tareas, ajustar expectativas y activar redes de apoyo para evitar el agotamiento emocional y el desbordamiento.
APOYAR: Servicios de respiro familiar y apoyos formales e informales.
Estos recursos permiten recuperar funciones ejecutivas, disminuir tensiones acumuladas y restaurar la disponibilidad emocional parental.
Lectura por etapa:
• 0–6: predominio del agotamiento físico. • 7–12: agotamiento físico + logístico. • 12–18: agotamiento emocional por conflictos y acompañamiento en la autonomía.
4. Autocuidado insuficiente / falta de espacios propios
PROMOVER: Rutinas de autocuidado y límites realistas.
Fomentar hábitos de descanso y cuidado personal mejora la regulación emocional adulta y reduce la reactividad.
PREVENIR: Autoexigencia, culpa y expectativas irreales.
La prevención evita patrones rígidos, impulsivos o incoherentes que surgen cuando la persona adulta está tensionada o desbordada.
APOYAR: Talleres de autocuidado, grupos de apoyo y orientación.
Estos espacios acompañan en la reorganización de prioridades, legitiman el derecho al descanso y refuerzan la salud mental parental como pilar de la crianza.
Lectura por etapa:
• 0–6: autocuidado físico. • 7–12: autocuidado mental. • 12–18: autocuidado emocional.
5. Uso problemático de tecnologías (personas adultas e hijos, hijas)
PROMOVER: Modelado digital positivo.
El comportamiento adulto constituye la referencia principal para el uso responsable de pantallas y tecnologías.
PREVENIR: Hiperconexión, exposición inadecuada y sustitución del ocio activo.
Prevenir evita problemas atencionales, aislamiento, conflictos familiares y riesgo de dependencia digital.
APOYAR: Alfabetización digital familiar y acuerdos educativos.
Acompañar en la creación de normas coherentes y en la gestión de riesgos digitales mejora la comunicación y fomenta un uso equilibrado.
Lectura por etapa:
• 0–6: exposición mínima. • 7–12: autorregulación guiada. • 12–18: pensamiento crítico y gestión de riesgos.

6. Gestión emocional insuficiente y afrontamiento del conflicto

PROMOVER: Regulación emocional adulta y comunicación asertiva.

Esto genera entornos estables, predecibles y seguros, facilitando que niñas, niños y adolescentes aprendan a gestionar sus propias emociones.

PREVENIR: Agresividad, evitación y desbordes emocionales.

Prevenir patrones disfuncionales, evita la transmisión intergeneracional de modelos de afrontamiento dañinos.

APOYAR: Mediación, orientación psicopedagógica y Comunicación No Violenta (CNV).

El apoyo técnico permite reparar vínculos, reducir escaladas y fortalecer habilidades de resolución de conflictos.

Lectura por etapa: Especial importancia en adolescencia, donde aumenta la intensidad emocional.

7. Miedo a perder el control

PROMOVER: Autonomía progresiva y negociación de normas.

Estructurar la autonomía de forma gradual favorece identidad, responsabilidad y cooperación.

PREVENIR: Hipercontrol y vigilancia excesiva.

Evitar estas dinámicas reduce oposición, conductas de ocultación y deterioro relacional.

APOYAR: Acompañamiento en riesgos (sexualidad, redes, sustancias).

Proporciona criterios claros, comunicación abierta y capacidad de supervisión ajustada.

Lectura por etapa: Característico de 12–18, donde se redefinen límites y autoridad.

NIVEL 2 · FAMILIAR

Este nivel se centra en las dinámicas internas del hogar, alianzas parentales y organización familiar.

Tabla resumen:

Factor de estrés	Promover	Prevenir	Apoyar	Etapas predominante
Criterios incoherentes	Acuerdos educativos	Evitar contradicciones	Coparentalidad	7–18 años
Organización saturada	Rutinas equilibradas	Evitar sobreocupación	Asesoramiento familiar	7–12 años
Sobrecarga doméstica	Corresponsabilidad	Evitar roles rígidos	Igualdad familiar	0–18 años
Conflictos familiares	Resolución pacífica	Evitar escaladas	Mediación	0–18 años
Redes familiares	Colaboración	Evitar interferencias	Mediación intergeneracional	0–18 años
Crianza intensiva	Ajuste realista	Evitar comparación	Acompañamiento parental	7–12 años
Incertidumbre familiar por ausencia o retraso en el diagnóstico (salud / neurodesarrollo)	Comprensión familiar del desarrollo	Evitar interpretaciones dispares	Orientación psicoeducativa y apoyo emocional	0–6 años 7–12 años

1. Criterios educativos incoherentes

PROMOVER: Acuerdos explícitos entre figuras parentales.

Establecer normas y límites consensuados genera seguridad emocional, reduce confusión y fortalece la percepción de consistencia educativa. La coherencia parental es un factor protector clave.

PREVENIR: Mensajes contradictorios y desautorizaciones.

Prevenir incoherencias evita triangulaciones, conflictos de lealtades y dinámicas de alianza que afectan al equilibrio familiar. Reduce tensiones entre hermanos/as y discusiones recurrentes.

APOYAR: Procesos de coparentalidad y mediación.

El acompañamiento técnico ayuda a construir proyectos educativos conjuntos incluso en situaciones de separación o familias reconstituidas, reforzando la alianza parental y reduciendo la conflictividad.

Lectura por etapa:

Especial relevancia en 7–12 (hábitos, deberes, rutinas) y 12–18 (negociación de límites, tecnología, salidas).

2. Organización semanal saturada

PROMOVER: Rutinas claras y equilibradas.

La estructura predecible facilita la organización familiar, reduce la ansiedad infantil y optimiza la logística diaria sin saturación.

PREVENIR: Agendas sobreocupadas y exceso de extraescolares.

Prevenir la saturación implica revisar prioridades, reducir actividades poco significativas y respetar los ritmos individuales para evitar estrés infantil y parental.

APOYAR: Asesoramiento en organización familiar.

El acompañamiento profesional facilita la toma de decisiones realistas, la redistribución de responsabilidades y la reducción de tensiones derivadas de la logística semanal.

Lectura por etapa: Especialmente crítico en 7–12, cuando se combinan escuela, deberes, actividades y cuidados.

3. Sobrecarga doméstica y desigualdad
PROMOVER: Corresponsabilidad efectiva y roles igualitarios.
La distribución equitativa de tareas y cuidados mejora el clima familiar, favorece la justicia en el hogar y ofrece un modelo de referencia coherente con la igualdad social.
PREVENIR: Roles tradicionales rígidos y carga excesiva sobre mujeres.
La prevención evita resentimiento, agotamiento emocional, conflictos de pareja y la transmisión intergeneracional de desigualdades de género.
APOYAR: Programas de igualdad familiar y mediación corresponsable.
Estos recursos ayudan a reorganizar tareas, adecuar expectativas y diseñar acuerdos sostenibles en el tiempo, reforzando la cohesión y la corresponsabilidad real.
Lectura por etapa: Presente en todas las etapas:
• carga física en 0–6, • carga mental en 7–12
acompañamiento emocional en 12–18.
4. Conflictos familiares y transiciones
PROMOVER: Normalización del conflicto y habilidades de resolución.
Ver el conflicto como una oportunidad educativa permite modelar negociación, reparación y diálogo, reduciendo ansiedad y fomentando el aprendizaje social.
PREVENIR: Escaladas emocionales y exposición infantil al conflicto adulto.
La prevención protege a niños, niñas y adolescentes de dinámicas de alta intensidad emocional que pueden generar inseguridad, síntomas ansiosos o evitación.
APOYAR: Mediación familiar y acompañamiento socioemocional.
El apoyo técnico facilita la gestión de situaciones como separación, recomposición familiar o crisis relacionales, minimizando daños psicológicos y favoreciendo la estabilidad.
Lectura por etapa:
• 0–6: conflictos por celos, límites y rabietas • 7–12: tensiones por deberes, responsabilidades y convivencia entre hermanos/as • 12–18: conflicto vinculado a autonomía, identidad y negociación de normas
5. Redes familiares (abuelos, abuelas, familia extensa, familia política)
PROMOVER: Colaboración intergeneracional equilibrada.
La familia extensa puede aportar apoyo logístico, emocional y relacional, reduciendo la soledad parental y enriqueciendo la experiencia de crianza.
PREVENIR: Interferencias, desautorizaciones o dependencia excesiva.
La prevención exige clarificar límites, coordinar expectativas y evitar que el apoyo familiar se convierta en un factor de tensión o pérdida de autonomía.
APOYAR: Espacios formativos intergeneracionales y mediación.
Estos recursos permiten aprovechar el potencial de la familia extensa, mejorar la comprensión mutua y establecer acuerdos realistas.
Lectura por etapa:
• 0–6: apoyo físico y cuidados básicos • 7–12: apoyo logístico y escolar informal • 12–18: apoyo emocional y acompañamiento en la autonomía

6. Crianza intensiva y presión social

PROMOVER: Crianza basada en necesidades reales.

Poner el foco en el bienestar infantil y no en estándares idealizados reduce autoexigencia parental y favorece un clima más flexible y saludable.

PREVENIR: Comparación social constante y sobreestimulación.

Prevenir evita deterioro emocional, sensación de insuficiencia y dinámicas familiares centradas únicamente en el rendimiento académico o deportivo.

APOYAR: Acompañamiento para revisar creencias y mandatos de crianza.

El apoyo técnico ayuda a resignificar la idea de “buena crianza”, reducir culpa, flexibilizar expectativas y priorizar el bienestar afectivo.

Lectura por etapa: Muy presente en 7–12, cuando el desempeño infantil adquiere mayor exposición social.

7. Incertidumbre familiar por ausencia o retraso en el diagnóstico (salud / neurodesarrollo)

PROMOVER: Comprensión compartida del desarrollo y la salud infantil.

Informar a las familias sobre señales de alerta y necesidades evolutivas ayuda a ajustar expectativas y a interpretar las dificultades de manera coherente dentro del hogar.

PREVENIR: Atribuciones erróneas y conflictividad entre personas adultas.

Evitar interpretaciones contradictorias (“es mala conducta”, “es inmadurez”, “es falta de límites”) reduce tensiones, culpabilización y discusiones sobre el estilo educativo.

APOYAR: Orientación psicoeducativa y acompañamiento durante el proceso diagnóstico.

Ofrece pautas provisionales de manejo, apoyo emocional y herramientas para sostener la convivencia mientras se clarifica la situación clínica.

Lectura por etapa:

Muy relevante en 0–6 e impactante en 7–12 cuando las dificultades afectan al rendimiento o a la convivencia.

NIVEL 3 · COMUNITARIO

Este nivel se centra en la relación de la familia con los entornos educativos, sociales y comunitarios

Tabla resumen:

Factor de estrés	Promover	Prevenir	Apoyar	Etapas predominante
Relación familia–escuela	Coordinación	Evitar sobrecarga	Criterios comunes	7–18 años
Redes comunitarias	Participación	Evitar aislamiento	Recursos accesibles	0–12 años
Ocio sobreocupado	Juego libre	Evitar saturación	Ocio saludable	7–12 años
Transiciones educativas	Preparación	Evitar desinformación	Tutorías	10–18 años
Acoso escolar	Buen trato	Detección temprana	Apoyo psicopedagógico	7–18 años
Seguridad y movilidad	Autonomía gradual	Evitar riesgos	Movilidad segura	12–18 años
Integración social	Habilidades sociales	Evitar aislamiento	Talleres sociales	7–18 años

1. Relación familia–escuela

PROMOVER: Transparencia, coordinación y comunicación continua.

La colaboración activa entre familia y escuela mejora la coherencia educativa, permite detectar necesidades tempranas y reduce la incertidumbre sobre el desempeño académico y socioemocional. Un marco relacional sólido favorece la corresponsabilidad y la confianza mutua.

PREVENIR: Sobrecarga de deberes, comunicaciones excesivas o expectativas poco realistas.

Prevenir estas situaciones evita tensiones cotidianas, discusiones familiares recurrentes y sobre exigencia infantil. También protege de mensajes contradictorios entre escuela y hogar.

APOYAR: Criterios comunes y acompañamiento educativo conjunto.

Incluye acuerdos escuela–familia sobre deberes, resolución de conflictos, acompañamiento en casos de acoso escolar o *bullying* y pautas coherentes de convivencia. Estos apoyos ayudan a construir un marco educativo unificado.

Lectura por etapa: Especial relevancia en 7–12 (hábitos escolares, deberes) y 12–18 (convivencia, bienestar emocional, orientación académica).

2. Redes comunitarias insuficientes

PROMOVER: Participación en espacios comunitarios de crianza.

El fortalecimiento de redes vecinales y sociales reduce aislamiento parental, promueve apoyo mutuo y fomenta el sentido de pertenencia. Estos entornos permiten intercambiar experiencias y generar sostén natural.

PREVENIR: Aislamiento social y falta de apoyo informal.

Prevenir el aislamiento evita sobrecarga emocional, dependencia exclusiva del núcleo familiar y vulnerabilidad ante crisis. Además, promueve un desarrollo socioemocional más equilibrado en niños y adolescentes.

APOYAR: Recursos comunitarios accesibles

Incluye grupos de crianza, centros comunitarios, servicios municipales, programas de socialización y redes de apoyo local. Estos recursos proporcionan soporte continuado y accesible.

Lectura por etapa: Muy relevante en 0–6 (crianza cotidiana y juego), pero beneficioso en todas las etapas.

3. Ocio sobreocupado y falta de tiempo libre

PROMOVER: Ocio equilibrado y juego libre.

El juego no estructurado favorece creatividad, regulación emocional y autonomía. El ocio equilibrado evita tensiones familiares por exceso de compromisos.

PREVENIR: Exceso de actividades extraescolares y agendas rígidas.

Prevenir la saturación reduce estrés infantil, discusiones sobre tiempos y desgaste organizativo. Protege la motivación intrínseca y el bienestar.

APOYAR: Programas de ocio saludable y accesible.

Alternativas comunitarias (deporte base, cultura, ocio inclusivo) facilitan participación flexible, acceso equitativo y rutinas más sostenibles.

Lectura por etapa: Incidencia elevada en 7–12; en 12–18 se vincula al equilibrio entre ocio, estudio y autonomía social.

4. Transiciones educativas y comunitarias (cambios de etapa)

PROMOVER: Acompañamiento anticipatorio en los cambios de etapa.

Una preparación adecuada reduce ansiedad, mejora adaptación y facilita la integración en nuevos entornos sociales y educativos.

PREVENIR: Falta de preparación o comunicación insuficiente.

Prevenir la desinformación evita desajustes emocionales, dificultades de adaptación y pérdida de rendimiento escolar.

APOYAR: Tutorías, orientación y apoyo específico.

La intervención guiada facilita la transición entre ciclos (infantil–primaria, primaria–secundaria) y contextos comunitarios. Refuerza habilidades académicas, emocionales y sociales.

Lectura por etapa: Especialmente relevante en 12–18, cuando aumenta la complejidad académica y social.

5. Acoso escolar y ciberacoso

PROMOVER: Cultura del buen trato y convivencia positiva.

Promover un clima escolar basado en la empatía, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos reduce el riesgo de acoso y fortalece competencias socioemocionales.

PREVENIR: Detección temprana y comunicación escuela–familia.

Prevenir implica vigilar señales, escuchar activamente y coordinar protocolos educativos. La prevención reduce el impacto emocional y la cronificación de situaciones de violencia.

APOYAR: Formación parental y apoyo psicopedagógico.

El apoyo incluye acompañamiento emocional, intervención coordinada con el centro, orientación profesional y estrategias familiares para sostener a la víctima o intervenir en conductas agresivas.

Lectura por etapa: Riesgo presente en 7–18; con mayor intensidad en 10–14 años.

6. Seguridad urbana, autonomía y movilidad
PROMOVER: Entornos seguros y movilidad gradual.
Un entorno comunitario seguro facilita que niñas, niños y adolescentes desarrollen autonomía, confianza y habilidades sociales de forma progresiva.
PREVENIR: Inseguridad percibida y riesgos reales.
Prevenir situaciones de riesgo (zonas peligrosas, horarios, movilidad sin supervisión) reduce ansiedad en las familias y conflictos derivados del control excesivo.
APOYAR: Programas de movilidad segura y acompañamiento.
Iniciativas comunitarias y municipales pueden facilitar autonomía supervisada, educación vial y espacios seguros para el tránsito cotidiano.
Lectura por etapa: Muy relevante en 12–18, cuando aumenta la movilidad autónoma.

7. Integración social, amistades y pertenencia
PROMOVER: Habilidades sociales y vínculos positivos.
Promover experiencias sociales respetuosas y redes de apoyo entre iguales fortalece la autoestima, la regulación emocional y el sentido de pertenencia.
PREVENIR: Aislamiento, rechazo o dinámicas sociales excluyentes.
Prevenir dificultades relacionales evita problemas emocionales, conductas de retraimiento, dependencia excesiva de pantallas y riesgo de victimización.
APOYAR: Talleres socioemocionales y espacios grupales acompañados.
Ofrecen herramientas para gestionar relaciones, establecer límites y desarrollar habilidades comunicativas y afectivas.
Lectura por etapa: Crucial entre 7–18, con picos críticos en la preadolescencia y adolescencia inicial.

NIVEL 4 · INSTITUCIONAL / SISTEMA

Este nivel aborda las capacidades y limitaciones del sistema educativo, sanitario y social para apoyar a las familias.

Tabla resumen:

Factor de estrés	Promover	Prevenir	Apoyar	Etapas predominante
Sobrecarga informativa	Comunicación clara	Evitar saturación	Protocolos unificados	7–18 años
Acceso desigual a salud mental	Atención temprana	Evitar cronificación	Terapia accesible	12–18 años
Retraso en diagnóstico del neurodesarrollo	Detección temprana	Evitar atribuciones erróneas	Acompañamiento durante el proceso	0–6 años
Sistema sanitario perinatal	Atención respetuosa	Evitar prácticas no centradas	Duelo y seguimiento	0–6 años
Calendario escolar–laboral	Flexibilidad	Evitar incompatibilidades	Servicios de conciliación	7–12 años
Parentalidad positiva	Formación anticipatoria	Evitar intervenciones tardías	Talleres y guías	0–18 años
Equipamientos rígidos	Flexibilidad	Evitar exclusión	Servicios ampliados	0–18 años

1. Sobrecarga informativa y burocrática entre sistema educativo y familias

PROMOVER: Comunicación clara, estructurada y proporcional.

Promover una relación escuela–familia basada en información relevante, accesible y bien calendarizada reduce la carga mental parental y facilita el seguimiento educativo sin saturación.

PREVENIR: Exceso de comunicaciones, tareas o canales dispersos.

Prevenir implica evitar duplicidades, sobrecarga de mensajes, cambios constantes y exigencias burocráticas que generan estrés, confusión y tensión familiar.

APOYAR: Protocolos de comunicación y acompañamiento educativo.

El apoyo institucional incluye centralizar la información, mejorar la usabilidad de plataformas digitales y facilitar espacios de orientación para familias con mayores dificultades.

Lectura por etapa: Incidencia alta en 7–18, especialmente con múltiples docentes y sistemas digitales.

2. Acceso desigual a recursos de salud mental

PROMOVER: Servicios accesibles y atención temprana.

Promover la disponibilidad de recursos psicológicos públicos y comunitarios reduce barreras y permite detectar dificultades emocionales en etapas iniciales.

PREVENIR: Cronificación de malestar por falta de acceso.

Prevenir implica reducir listas de espera, eliminar barreras económicas y garantizar la atención a familias vulnerables o con menor capital cultural.

APOYAR: Programas de atención psicológica subvencionada y derivación coordinada.

Apoyar supone facilitar atención especializada, seguimiento continuo y coordinación entre servicios (educativos, sanitarios y sociales).

Lectura por etapa: Especial relevancia en adolescencia (12–18), cuando aumentan síntomas emocionales y conductuales.

3. Retraso en diagnóstico del neurodesarrollo

PROMOVER: Detección temprana, cribado universal y acompañamiento anticipatorio.

Promover la identificación precoz de señales de alerta (dificultades atencionales, autorregulación, lenguaje, interacción social...) mediante cribados sistemáticos en escuelas infantiles, pediatría y atención temprana reduce incertidumbre y permite orientar a la familia desde fases iniciales. La anticipación disminuye la culpa parental y evita interpretar conductas como “mala educación” o “falta de límites”.

PREVENIR: Desinformación, atribuciones erróneas y cronificación de dificultades.

Prevenir el retraso diagnóstico implica evitar mensajes minimizadores (“ya madurará”), atribuciones inadecuadas (“es vago”, “no obedece”) y la falta de coordinación entre profesionales. La ausencia de claridad prolonga el estrés familiar, genera desgaste emocional y puede agravar problemas conductuales y escolares.

APOYAR: Orientación profesional mientras no hay diagnóstico + acompañamiento parental.

El apoyo incluye pautas de manejo en el hogar, intervención en habilidades básicas, pedagogía sobre neurodesarrollo y acompañamiento emocional a las familias durante el proceso diagnóstico. Ofrecer herramientas mientras se espera evita que el tiempo de valoración se convierta en un periodo de sufrimiento y desorientación.

Lectura por etapa:

Muy significativo en 0–6, donde los diagnósticos formales pueden no darse, pero el malestar familiar es elevado por falta de respuestas.

Repercusión en 7–12 cuando las dificultades comienzan a impactar en el rendimiento escolar y en la autoestima del niño/a.

Impacto secundario en 12–18 si el diagnóstico llega tarde o no ha habido intervención previa.

4. Sistema sanitario perinatal y pediátrico

PROMOVER: Atención respetuosa y centrada en la familia.

Promover un enfoque humanizado del embarazo, parto y crianza temprana fortalece el apego seguro y reduce riesgos asociados a experiencias traumáticas.

PREVENIR: Prácticas sanitarias poco respetuosas o comunicación deficiente.

Prevenir implica mejorar la formación del personal, coordinar equipos y asegurar que la familia recibe información adecuada y trato digno.

APOYAR: Protocolos de duelo, acompañamiento postnatal y seguimiento pediátrico.

El apoyo profesional y continuado permite sostener a las familias en situaciones de vulnerabilidad emocional o dificultades de salud.

Lectura por etapa: Clave en 0–6, especialmente en perinatalidad y primera infancia.

5. Calendario escolar–laboral poco compatible

PROMOVER: Flexibilidad institucional y medidas de conciliación estructural.

Promover horarios compatibles, días no lectivos coordinados y servicios complementarios facilita la organización familiar y reduce estrés logístico.

PREVENIR: Desajustes entre calendario escolar y laboral.

Prevenir estos desajustes evita situaciones de sobrecarga, absentismo involuntario y dificultades de conciliación, especialmente en familias monomarentales o sin red de apoyo.

APOYAR: Servicios matinales, vespertinos y programas municipales de conciliación.

El apoyo estructural permite cubrir necesidades de cuidado en horarios ampliados, reduciendo la presión sobre las familias.

Lectura por etapa: Especial incidencia en 7–12, pero afecta a todo el ciclo.

6. Programas institucionales de parentalidad positiva

PROMOVER: Formación en parentalidad positiva y anticipatoria en crianza

Promover la participación en programas basados en evidencia fortalece competencias parentales, anticipa problemas y mejora la resiliencia familiar. Facilitan marcos de actuación coherentes.

PREVENIR: Intervenciones tardías o reactivas.

Prevenir implica ofrecer formación antes de que aparezcan dificultades severas. Los programas permiten detectar señales tempranas, mejorar prácticas y evitar escaladas.

APOYAR: Guías, talleres y recursos estructurados.

El apoyo institucional aporta herramientas validadas, espacios de práctica reflexiva y acompañamiento en la regulación emocional y manejo del comportamiento infantil.

Lectura por etapa: Pertinente en todo el ciclo de crianza (0–18).

7. Equipamientos poco flexibles y rigidez organizativa

PROMOVER: Flexibilización de horarios y accesibilidad en servicios públicos.

Promover estructuras más adaptadas a las realidades familiares facilita participación, atención y continuidad de cuidados.

PREVENIR: Rigidez laboral e institucional.

Prevenir implica evitar que regulaciones horarias, protocolos rígidos o falta de adaptaciones excluyan o limiten el acceso de determinadas familias, especialmente las más vulnerables.

APOYAR: Servicios ampliados, tele-atención y alternativas adaptadas.

Incluye flexibilizar citas sanitarias/escolares, facilitar trámites online y ofrecer servicios compatibles con jornadas laborales extensas.

Lectura por etapa: Afecta a todas las etapas, con especial impacto en familias con menores de 0–12.

NIVEL 5 · ESTRUCTURAL / POLÍTICO

Este nivel atiende a las condiciones macro-sociales, económicas y normativas que influyen en la vida familiar y en el ejercicio de la parentalidad.

Tabla resumen:

Factor de estrés	Promover	Prevenir	Apoyar	Etapas predominantes
Conciliación insuficiente	Flexibilidad laboral	Evitar penalización del cuidado	Permisos y subsidios	0–6 años
Desigualdad de género	Corresponsabilidad	Evitar estereotipos	Programas de igualdad	0–18 años
Vivienda precaria	Acceso a vivienda digna	Evitar hacinamiento/cambios	Ayudas y vivienda social	0–6 años
Modelo competitivo	Bienestar integral	Evitar perfeccionismo	Programas socioemocionales	7–18 años
Diversidad familiar invisibilizada	Reconocimiento social	Evitar discriminación	Apoyos específicos	0–18 años
Políticas de infancia insuficientes	Valorización del cuidado	Evitar Invisibilización	Servicios públicos	0–18 años

1. Conciliación laboral insuficiente

PROMOVER: Flexibilidad laboral real y cultura de conciliación.

Promover políticas que faciliten la compatibilidad entre cuidado y empleo —flexibilidad horaria, teletrabajo estructurado, permisos corresponsables— reduce estrés crónico, absentismo forzado y desigualdad en el reparto de cuidados.

PREVENIR: Penalización del cuidado y jornadas inflexibles.

Prevenir significa evitar entornos laborales que dificultan ejercer una parentalidad presente, generan culpa o fuerzan elecciones entre empleo y crianza. La falta de conciliación incrementa el riesgo de agotamiento y tensión familiar.

APOYAR: Permisos remunerados, subsidios y apoyos públicos.

Medidas estructurales como bajas ampliadas, ayudas al cuidado o incentivos a empresas son esenciales para compensar desigualdades y sostener a familias con menor red de apoyo.

Lectura por etapa: Afecta a todo el ciclo, con impacto máximo en 0–6.

2. Desigualdad de género y carga mental femenina

PROMOVER: Corresponsabilidad social e igualdad normativa.

Promover leyes, políticas y modelos culturales que reconozcan el cuidado como corresponsable y social reduce la sobrecarga femenina y favorece modelos educativos más igualitarios para las siguientes generaciones.

PREVENIR: Estereotipos y roles rígidos de género.

Prevenir implica desmontar mandatos culturales que asignan a las mujeres la responsabilidad casi exclusiva del cuidado. Reducir desigualdad previene estrés crónico, conflictos de pareja y transmisión intergeneracional de inequidades.

APOYAR: Programas institucionales de igualdad y apoyo a familias.

Incluye acompañamiento en corresponsabilidad, recursos para mujeres cuidadoras y medidas para fomentar una participación equitativa en el mercado laboral y en el hogar.

Lectura por etapa: Transversal en toda la crianza.

3. Vivienda precaria o inestable**PROMOVER: Acceso a vivienda segura, asequible y adecuada a la unidad familiar.**

Un hogar estable favorece el bienestar infantil y adolescente, la regulación emocional y la sensación de seguridad básica necesaria para el desarrollo sano.

PREVENIR: Hacinamiento, cambios residenciales frecuentes o riesgo de desahucio.

Prevenir estas situaciones evita estrés tóxico, inestabilidad escolar, pérdida de redes y mayor vulnerabilidad socioemocional.

APOYAR: Ayudas de alquiler, programas de vivienda social y acompañamiento residencial.

El apoyo estructural proporciona estabilidad, reduce ansiedad y permite construir entornos de crianza más seguros.

Lectura por etapa: Impacto especialmente significativo en 0–6 y hogares monoparentales.

4. Modelo social competitivo y presión por el rendimiento**PROMOVER: Cultura de bienestar emocional y desarrollo integral.**

Promover valores centrados en el bienestar —no solo logro académico o productividad— favorece la autoestima, la salud mental y la convivencia familiar.

PREVENIR: Perfeccionismo, comparación social y presión por resultados.

Prevenir estos patrones reduce ansiedad infantil, autoexigencia parental y dinámicas familiares basadas en rendimiento en lugar de necesidades.

APOYAR: Programas socioemocionales y orientación familiar.

El apoyo ayuda a resignificar el éxito, desarrollar resiliencia y reforzar capacidades de regulación emocional frente a entornos competitivos.

Lectura por etapa: Mayor incidencia en 7–18, especialmente en tránsito a la adolescencia.

5. Políticas de crianza insuficientes y escasa inversión pública en infancia y adolescencia**PROMOVER: Valor social del cuidado y políticas de apoyo universales.**

Promover la inversión pública en infancia y parentalidad positiva —prestaciones, programas, servicios— contribuye a mejorar bienestar y prevenir desigualdades.

PREVENIR: Invisibilización del cuidado y falta de recursos.

Prevenir la ausencia de políticas robustas evita la sobrecarga familiar y la reproducción de desigualdades estructurales ligadas a ingresos, empleo o nivel educativo.

APOYAR: Servicios municipales y autonómicos bien financiados.

Incluye centros de apoyo a familias, programas de parentalidad, ayudas económicas, servicios de conciliación y políticas preventivas sostenidas.

Lectura por etapa: Afecta a todo el ciclo vital de la crianza.

8. Bibliografía

- Awad-Sirhan N, Simó-Teufel S, Molina-Muñoz Y, Cajiao-Nieto J, Izquierdo-Puchol MT (2022). “Factores asociados al estrés prenatal y la ansiedad en gestantes durante el COVID-19 en España”, en *Enferm Clin*. Mayo; 32:S5-S13.
- BBK Family (2022). *Estudio sobre las necesidades de las familias de Bizkaia. Competencias de padres y madres para la crianza*. BBK Family, Bilbao.
- Cinfasalud (2017): *Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés*. Estudio Cinfasalud sobre el estrés.
- Cooper, H. (2007). *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*. Sage, Londres
- Club de Malasmadres y DKV Salud (2021). *La hora de cuidarse y respirar*. Edita Malasmadres y DKV Salud.
- Etxadi, Centro Universitario de Psicología de la Familia. *Manejo del estrés familiar en la crianza*. Ayuntamiento de Legazpi: Legazpi.
- Emakunde (2022). *La evaluación de impacto en función del género en la exclusión social y pobreza*. Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer: Vitoria-Gasteiz, p. 14.
- Feito Alonso, Rafael (2020). *Los deberes escolares. Un análisis sistematizado con especial referencia al caso español*. Contextos educativos, nº. 25.
- González Benítez, Idarmis y Lorenzo Ruiz, Alexis (2012). “Propuesta teórica acerca del estrés familiar”, en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (2), p. 420.
- Guerrero Barona, Eloísa (1997). “Salud, estrés y factores psicológicos”, en *Campo abierto*, nº 13.
- Herrera Santi, Patricia (2008). “El estrés familiar, su tratamiento en la psicología”, en *Revista Cubana de Medicina General Integral*, vol.24 n.3.
- Hill, Reuben. (1958). “Generic Features of Families under Stress”, en *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, Volume 39 Issue 2-3.
- Holmes, Thomas y Rahe, Richard (1967): “The social readjustment rating scale”, en *Journal of Psychosomatic Research*, 11, pp. 213-218.
- Juan Miguel Martínez-Galiano, Sergio Martinez-Vazquez, Julián Rodríguez-Almagro, Antonio Hernández-Martínez (2021): “The magnitude of the problem of obstetric violence and its associated factors: A cross-sectional study”, en *Women and Birth*, vol. 34, Nº 5, pp. e526-e536.
- López, Sáleme, R., Díaz Montes C.E., Moreno Jiménez, K., Vargas, López, K., Villamizar, Espinosa, G., López, Salas, S., Sierra, Rojas, R. (2011). “Condiciones biológicas, sociales y familiares asociados al afrontamiento familiar ante el nacimiento de pretérminos en la ciudad de Cartagena – Colombia”, en *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*. Vol. 8, Nº 2, págs. 150-158.

Martínez-Pampliega, A., Sanz, M., CORMENZANA, S., Merino, L. Corral, S. e Iriarte, L. (2021) *Programa EGOKITZEN. Manual de intervención posdivorcio para madres y padres*. Pirámide

McCubbin, Hamilton I. & Patterson, Joan M. (1983). “El proceso de estrés familiar: El Modelo Doble ABCX de ajuste y adaptación familiar”. en H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *El estrés social y la familia: avances y desarrollos en la teoría e investigación del estrés familiar*. Haworth: Philadelphia.

Mena-Tudela D, Iglesias-Casás S, González-Chordá VM, Cervera-Gasch Á, Andreu-Pejó L, Valero-Chilleron MJ. Obstetric Violence in Spain (2020): “Women's Perception and Interterritorial Differences”, en *Int J Environ Res Public Health*. 22;17(21):7726.

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2021). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud, Madrid.

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Centro Reina Sofía de la Juventud. Madrid.

Miranda Orrego, María Isabel (2022) “Modelos de parentalidad y agotamiento parental”, en *Genealogía de la familia. Volumen 2. Familia, educación y sociedad como unidad dialéctica*. Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.

Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 en País Vasco*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020.

Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I, et al. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en País Vasco*. Ministerio de Sanidad, 2025

Moreno Rosset, D. C. Ansiedad y Depresión: “Principales trastornos asociados a la infertilidad”, en *información psicológica*, (73), 12–19.

Musitu, Gonzalo y Callejas Juan (2017): “El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD”, en *International, en Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, N°1, pp. 11-20

OECD (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, París.

Orlandini, Alberto (1999): *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica: México D.F.

Organización Mundial de la Salud (2012): *Children (HSBC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey Health Policy for Children and Adolescents*, N. 6.

Organización Mundial de la Salud (2016): *MhGAP Intervention Guide Mental Health Gap Action Programme Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings*. OMS, Ginebra.

Osakidetza (2021). *Guía de atención al duelo perinatal*. Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.

Palma Cinquemani, María Gabriela et al. (2021). “Estrés parental en madres y padres de niños con TEA: determinantes asociados a las características del niño”. Universidad Autónoma de Madrid.

Paloma Lequerica Fernández (2013): *Repercusiones psicológicas de las técnicas de reproducción asistida*. Trabajo Fin de Máster de la Universitario en Biología y Tecnología de la Reproducción. Universidad de Oviedo.

Pérez, Francisca y Santelices, María Pía (2016): “Síntomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar”, en *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XXV, N°3, p. 235.

Purity Njagi, Wim Groot, Jelena Arsenijevic, Silke Dyer, Gitau Mburu, James Kiarie (2023): “Financial costs of assisted reproductive technology for patients in low- and middle-income countries: a systematic review”, en *Human Reproduction Open*, Volume 2023, Issue 2.

Sánchez García, Mar (2017): *Somnolencia y fatiga materna en los primeros años de crianza y ejecución en la conducción evaluada en simulador*. Doktore-tesia, Valentziako Unibertsitatea.

Sanz, M., Corral, Aperribai, Iriarte y Martínez-Pampliega, A. (2011). *Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio. Guía para profesionales*. Universidad de Deusto.

Save the Children (2022). *El Coste de la crianza en Euskadi*. Save the Children España.

Save the Children (2021). *Crece Saludable(mente)*. Save the Children España.

Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab (2003): “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, in *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3. lib., 1. zka., 10 – 59 orr.

Sociedad Española de Fertilidad: *Las principales instituciones dedicadas a la fertilidad, acuerdan la hoja de ruta para mejorar la fertilidad y la fecundidad en España*. Web edukia (Bloga).

Sociedad Española de Fertilidad: *El 40% de los pacientes con infertilidad presenta síntomas depresivos*. Web edukia (Bloga).

Sociedad Marcé Española (2021): *La pérdida perinatal: un duelo silenciado*. Web edukia (albisteak)

Sociedad Marcé Española (2021): *Ansiedad y trastorno por estrés postraumático persistentes después de una muerte fetal*. Web edukia (albisteak).

Torrijas Camacho, Clara (2017). *Relación entre el estrés adoptivo, la apertura comunicativa intrafamiliar y la adaptación de los adolescentes adoptados internacionalmente*. Comillasko Pontifize Unibertsitatea. Madril.

Xu, Jianzhong eta Núñez, José Carlos (2023). “Homework Purposes in Eighth Grade Students: Identifying Student Profiles and Their Relationship with Homework Effort, Completion, and Achievement”, in *Psicothema*, 35. lib. (2. zka.).

OPERACIONES ESTADÍSTICAS

CIS. *Encuesta sobre relaciones sociales y afectivas postpandemia*. Estudio nº 3400. Marzo 2023.

Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales. *Informe de la Encuesta de Familias y Hogares Vascos (EFH) 2019*.

Departamento de Salud del Gobierno Vasco. *Encuesta sobre Adicciones de Euskadi, 2023*.

EUSTAT. *Encuesta de Presupuestos del Tiempo (EPT)*, 2018.

EUSTAT. Estadística de rupturas matrimoniales. 2021.

EUSTAT. *Encuesta sobre la conciliación de la vida laboral, familiar y personal*. 2022.

EUSTAT. *Encuesta de Bienestar Personal*, 2023.

INE. *Indicadores de Mortalidad Infantil*, 2022.

INE. *Indicadores Demográficos Básicos*, 2022.

INE. *Estadística de nulidades, separaciones y divorcios*. 2023.

INE. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. 2023.

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL. *Encuesta Anual Laboral*. 2023.

9. Anexo

Listado de personas expertas entrevistadas

- Ana Martínez Pampliega, Catedrática de Psicología de la Universidad de Deusto.
- Enrique B. Arranz, Catedrático de Psicología de la Familia de la Universidad del País Vasco /Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Itziar Ceballos, Gerente de AVIFES, Salud Mental Bizkaia.
- Pepa Horno, psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección.
- Roberto Aguado, psicólogo especialista en Psicología Clínica.