



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

Estrés parental en la niñez y la adolescencia

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de

Licenciado en Psicología Educativa

Autor:

Bryan Adrian Sari Albarracin

Directora:

Mgt. Janneth Lucia Baculima Bacuilima

Cuenca- Ecuador

2025

Dedicatoria

“Nuestros sueños son lo que nos mantiene vivos y siempre tenemos
que luchar por ellos, nunca hay que dejar que mueran”

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme fuerza, sabiduría y la
oportunidad de llegar hasta aquí. a mis padres, Jorge y Blanca, quienes con
su amor, esfuerzo y apoyo incondicional han sido la base de cada logro que
he alcanzado. A mis hermanos, Eli, Fernando y Ronald, a mis sobrinos y
cuñados por sus consejos y por acompañarme frente a cada desafío.

Dedico también este logro a mi tutora Janneth, por su paciencia, orientación
y compromiso durante todo este proceso, siendo una guía fundamental en mi
formación. Este triunfo no es solo mío. Cada página escrita lleva una parte
de ustedes y del amor que me ha impulsado a seguir adelante.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que fueron parte de este camino. Agradezco a mis padres, Jorge y Blanca quienes siempre me han apoyado en todo momento y me han guiado por el buen. A mis hermanos, Eli, Fernando y Ronald quienes me han aconsejado y brindado sus conocimientos para afrontar los obstáculos, sin olvidarme del resto de mi familia, ni de mi gatita Nero, quienes, también son importantes para mí.

A mis amigas, Ximena, Paola, Melanny, Milena, Karellys y a mi gran amigo y hermano Juan quienes se han vuelto parte importante de mi vida y me ayudaron a tener confianza y nunca me dejaron solo a pesar de los momentos difíciles. De igual manera, agradezco a mi tutora Janneth Baculima, así también a mi docente Cindy López quienes estuvieron siempre en todo este proceso y fue pare importante para alcanzar este objetivo, mi agradecimiento se extiende a la Universidad, quien me brindó la oportunidad de estudiar y formarme como profesional, de antemano a mis docentes, grandes profesionales que me enseñaron a amar esta carrera.

Resumen

El estrés parental se define como el conjunto de respuestas emocionales y psicológicas que experimentan los cuidadores cuando las demandas de la crianza superan sus recursos personales, familiares o sociales, afectando directamente la dinámica familiar del hogar y el desarrollo emocional y conductual de los hijos. Por ello, esta investigación tuvo como propósito realizar una revisión sistemática sobre el estrés parental en la niñez y la adolescencia, con el fin de identificar los factores que lo originan y analizar sus efectos en el bienestar de los menores. Se recopilaron estudios publicados entre los años 2016 y 2025 que incluyeron principalmente a madres de niños de 0 a 12 años y adolescentes de hasta 15 años. Los hallazgos evidencian que se trata de un fenómeno multicausal asociado a variables individuales, familiares y contextuales, entre ellas la sobrecarga de roles, las limitaciones económicas, el escaso apoyo social, la presencia de discapacidad, baja resiliencia familiar o enfermedades crónicas en los hijos. Asimismo, se demostró que el estrés parental genera consecuencias significativas tanto en los cuidadores como en los menores, incrementando en estos últimos la probabilidad de dificultades emocionales, conductuales y problemas de autorregulación, deteriorando a su vez la calidad del vínculo afectivo y la comunicación intrafamiliar. En conclusión, fortalecer la resiliencia familiar, promover redes de apoyo y potenciar estrategias adecuadas de afrontamiento se constituye como una necesidad fundamental para mitigar el impacto del estrés parental y favorecer entornos familiares más saludables emocionalmente seguros durante la infancia y la adolescencia.

Palabras clave: adolescencia, estrés, factores, niñez, padres.

Abstract

Parental stress is understood as the set of emotional and psychological reactions experienced by caregivers when the demands of childrearing exceed their personal, family, or social resources, negatively affecting family dynamics and children's emotional and behavioral development. Therefore, this study aimed to conduct a systematic review on parental stress during childhood and adolescence to identify its associated factors and examine its effects on children's well-being. Research published between 2016 and 2025 was reviewed, focusing primarily on mothers of children aged 0 to 12 years and adolescents up to 15 years old. The findings indicate that parental stress is a multicausal phenomenon influenced by individual, familial, and contextual factors, such as role overload, economic difficulties, limited social support, the presence of disabilities or chronic illnesses in children, and low family resilience. Likewise, the results show that parental stress has significant consequences for both caregivers and children, increasing the likelihood of emotional, behavioral, and self-regulation difficulties in minors and deteriorating the quality of affective bonds and family communication. In conclusion, strengthening family resilience, promoting social support networks, and developing effective coping strategies are essential to mitigate the impact of parental stress and foster healthier and emotionally safer environments for children and adolescents.

Keywords: adolescence, childhood, factors, parents, stress.

Tabla de Contenido

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	9
Capítulo 1.....	11
Marco teórico y estado del arte	11
<i>Estrés parental</i>	<i>11</i>
<i>Estrés parental en las etapas del desarrollo</i>	<i>14</i>
<i>Factores asociados al estrés parental</i>	<i>15</i>
<i>Efecto del estrés parental en los niños y adolescentes</i>	<i>17</i>
Capítulo 2.....	20
Metodología	20
Criterios de elegibilidad.....	20
<i>Criterios de inclusión</i>	<i>20</i>
<i>Criterios de exclusión</i>	<i>20</i>
Fuentes de información.....	20
Estrategias de búsqueda.....	21
Proceso de selección de estudios.....	21
Estrategias de extracción de datos	22
Variables e información a extraer	22
Criterio de extracción	22

Proceso de extracción de datos	22
Evaluación de la calidad de los datos	23
Proceso de verificación.....	23
Síntesis de resultados.....	23
Capítulo 3.....	24
Resultados	24
Selección de resultados	24
Características de los estudios	26
Resultados de los estudios individuales	26
Resultado de la síntesis	31
Factores asociados al estrés parental	32
Efecto del estrés parental en niños	33
Efecto del estrés parental en los adolescentes.....	34
Discusión.....	36
Conclusión.....	40
Recomendaciones.....	42
Referencias.....	44

Índice de Figuras

Figura 1. Flujo de revisión sistemática con las directrices PRISMA	255
--	-----

Índice de Tablas

Tabla 1. Resultados individuales de los estudios.....	266
---	-----

Introducción

El estrés parental afecta la calidad de vida de la crianza y el desarrollo de niños y adolescentes, especialmente en contextos latinoamericanos, donde las privaciones en educación, salud y bienestar social agravan la situación. Además, Castro et al. (2023) afirman que los padres experimentan altos niveles de estrés debido a su nivel socioeconómico, su bajo nivel educativo y la falta de oportunidades, lo que dificulta el cumplimiento de sus responsabilidades y puede impactar negativamente en su bienestar emocional.

En ciertos casos, el estrés parental puede identificarse debido a la presión académica, los cambios en el comportamiento de los hijos y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas. Además, la carga laboral y la ausencia de redes de apoyo influyen significativamente en su percepción, y aunque la evidencia sobre este fenómeno ha crecido, aún existen vacíos en la investigación respecto a las diferencias según la edad de los hijos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres (Betancourt-Ocampo et al., 2021).

El estrés parental es una respuesta emocional que surge ante las demandas de la crianza y puede afectar el bienestar familiar y el desarrollo de los hijos. La presente investigación busca responder la siguiente pregunta; ¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés parental y de que manera a este influye en el bienestar y desarrollo de niños y adolescentes?

Para responder a la pregunta de investigación planteada, se estableció como objetivo general realizar una revisión sistemática sobre el estrés parental en la niñez y la adolescencia, con el fin de analizar de manera integral este fenómeno desde una perspectiva

teórica y empírica. En coherencia con ello, y con el fin de alcanzar dicho objetivo, se definieron como objetivos específicos, determinar los factores asociados al estrés parental, así como identificar los efectos que este puede generar en niños y adolescentes.

Esta revisión busca aportar una comprensión mas profunda de los elementos que intervienen en la dinámica familiar y en la relación entre padres e hijos, destacando la importancia de reconocer al estrés parental como un componente clave en la salud mental y el bienestar infantil y adolescente. Este trabajo se estructura en tres capítulos, el primero aborda el marco teórico y estado del arte, el segundo describe la metodología empleada para la revisión sistemática, y el tercero describe los resultados de esta investigación.

Capítulo 1

Marco teórico y estado del arte

Estrés parental

La organización mundial de la salud (OMS, 2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, se trata de una respuesta que nos impulsa a enfrentar desafíos y amenazas en nuestra vida cotidiana, de modo que en niveles moderados puede favorecer la concentración, la motivación y la adaptación, aunque cuando se presenta de forma intensa sobrepasa la capacidad de afrontamiento de la persona, por lo que se convierte en un factor de riesgo para la salud tanto física como mental.

Desde la perspectiva de Minuchin Y Fishman (1979), la familia es un sistema de interacción organizado por subsistemas, límites y normas que regulan la convivencia y buscan un equilibrio entre la cohesión y autonomía para el bienestar emocional, cuando esta estructura se altera por tensiones externas, sobrecarga de responsabilidades o desequilibrio en los roles, surgen dificultades que afectan el funcionamiento familiar, y el estrés parental puede considerarse una manifestación de disfunción estructural al reflejar la dificultad de los cuidadores para mantener límites claros y conservar la estabilidad emocional del hogar.

El estudio del estrés parental ha estado influenciado por la historia general del estrés como constructo psicológico, en la década de 1930, Hans Selye fue uno de los primeros en definirlo como la respuesta del organismo a demandas externas. Aunque su enfoque no se centraba específicamente en la crianza, su trabajo dejó bases para el estudio científico del estrés (Selye, 1976).

El concepto de estrés parental se encuentra vinculado al desarrollo de los estudios sobre la familia y la psicología del desarrollo infantil desde la década de 1970. Sin embargo, fue en los años 80 y 90 cuando cobro mayor relevancia científica, al evidenciarse que niveles elevados de estrés en los cuidadores influyeron negativamente en el desarrollo emocional y conductual de los niños (Crnic y Greenberg, 1990; Belsky, 1984)

Durante las décadas de 1970 y 1980, los psicólogos comenzaron a aplicar el enfoque del estrés a la parentalidad y la investigación exploró como las demandas de la crianza impactan la salud mental de los padres, introduciéndose en este contexto el concepto de estrés de rol, que se refiere a las tensiones que resultan de equilibrar múltiples responsabilidades, incluyendo ser trabajador, padre y madre (Simon, 1995).

A mediados de la década de 1990, el interés en el estrés parental aumentó considerablemente y McLoy (1990) subrayó que el estrés relacionado con factores económicos y sociales tiene efectos adversos en las familias, lo que afecta no solo el bienestar de los padres sino también el desarrollo emocional y conductual de los niños, de manera que la presión académica se vincula con la presencia de depresión en los padres, lo que repercute un incremento de las conductas problemáticas en los hijos.

El estrés parental se ha conceptualizado desde distintos enfoques teóricos, destacándose el modelo de estrés general de Lazarus y Folkman (1984) y el modelo específico de estrés parental propuesto por Abidin (1992).

El estrés parental según Abidin (1992), se entiende como el malestar psicológico que experimentan los padres o cuidadores cuando perciben que las demandas de la crianza superan sus recursos personales, emocionales o materiales. Este fenómeno está vinculado

con la tensión que implica desempeñar el rol de padre o madre, especialmente en contextos de alta exigencia o en situaciones que demandan mayores capacidades de adaptación.

En esta misma línea, Abidin plantea que el estrés parental surge de la interacción entre tres componentes fundamentales: las características del niño, del progenitor y el contexto situacional. A partir de esta concepción desarrolló el Parenting Stress Index (PSI), una herramienta ampliamente utilizada que permite evaluar el nivel de estrés en los padres y analizar su posible impacto en la calidad de la relación con los hijos.

Desde la perspectiva ecológica Bronfenbrenner (1994), no desarrolló un modelo específico del estrés parental, sin embargo, su modelo bioecológico del desarrollo humano ha sido ampliamente utilizado para comprender cómo el estrés parental se ve influenciado por factores interrelacionados en distintos niveles: el microsistema (familia), el mesosistema (interacción entre el hogar y la escuela), el exosistema (condiciones laborales, acceso a la salud) y el macrosistema (cultura, política y valores sociales), este enfoque sistémico permite entender que el estrés parental no ocurre en el vacío, sino en contextos concretos que pueden aumentar o disminuir su impacto.

Cabe destacar que Mikolajzak et al. (2019) propusieron el modelo del burnout parental, diferenciándolo del estrés cotidiano, definiéndolo como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional relacionado con el rol cuidador, distanciamiento afectivo hacia los hijos y la sensación de ineptitud o fracaso en la crianza, que se manifiesta cuando las demandas del entorno parental son percibidas como abrumadoras y se extienden en el tiempo sin contar con suficientes recursos para afrontarlas, situación que ha cobrado importancia tras la pandemia por Covid-19, ya que muchas familias experimentaron este tipo de agotamiento de manera crónica.

Bajo esta misma premisa, Belsky (1984), en su modelo procesal del desarrollo parental, planteo que el estrés parental no solo es una consecuencia de las dificultades en la crianza sino también una causa de estilos parentales inadecuados, integrando variables como la personalidad del cuidador, el temperamento del niño y las condiciones del entorno, lo que contribuye a una visión más holística del fenómeno.

Estrés parental en las etapas del desarrollo

En el desarrollo de la niñez y adolescencia, el estrés parental puede tener un impacto significativo en el área emocional y conductual de los hijos, ya que los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a estos efectos al depender en gran medida de sus cuidadores para su bienestar emocional y social, de modo que cuando los padres experimentan altos niveles de estrés es más probable que adopten practicas parentales hostiles o negligentes, lo que puede desencadenar ansiedad, depresión, hiperactividad y dificultades en las relaciones sociales en los menores (Chung et al., 2020; Romero et al., 2020).

El estrés parental no se manifiesta de igual manera a lo largo del desarrollo de los hijos, las demandas, preocupaciones y desafíos que enfrentan los padres varían según la edad del niño o adolescente, o que implica que el nivel y tipo de estrés también se transforma con el tiempo (Deater-Deckard, 1998).

Durante la primera infancia y niñez (0 a 11 años), el estrés parental suele estar relacionado con el cumplimiento de necesidades básicas, la crianza diaria y el establecimiento de rutinas. Así mismo, las dificultades en el sueño, la alimentación, el control de esfínteres, así como el inicio de la escolarización y los primeros problemas de

conducta, son fuentes frecuentes de tensión para los cuidadores, este tipo de estrés parental se asocia especialmente con el temor a cometer errores en la crianza, la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo personal (Crnic y Low, 2002).

En la etapa de la niñez, los padres suelen preocuparse por la salud física y emocional del niño, su adaptación escolar, su desarrollo del lenguaje y sus primeras relaciones sociales. Es así que, cuando los hijos presentan algún trastorno como, el trastorno del espectro autista, hiperactividad o dificultades del aprendizaje, el estrés se incrementa de forma considerable (Hayes y Watson, 2013).

En la etapa de la adolescencia (12 a 18 años), el estrés parental toma otras formas, los padres enfrentan el reto de acompañar un proceso de autonomía creciente, con conductas más desafiantes, cuestionamiento de normas, cambios emocionales bruscos y la búsqueda de identidad por parte del adolescente, aquí, el estrés se asocia más con la preocupación por la seguridad, la presión académica, el consumo de sustancias, el uso de la tecnología, las amistades y las decisiones futuras de los hijos (Laursen y Collins, 2009).

A diferencia de la niñez, donde el control parental es más directo, en la adolescencia se espera un acompañamiento más reflexivo, comunicativo y respetuoso de la autonomía, lo que puede resultar difícil para padres e hijos con estilos educativos rígidos o poco flexibles, la calidad del vínculo emocional entre padres e hijos en esta etapa es crucial, un entorno con altos niveles de estrés y baja comunicación puede aumentar el riesgo de conflictos familiares, alejamiento emocional o conductas problemáticas por parte del adolescente (Steinberg, 2001).

Factores asociados al estrés parental

Los resultados de investigaciones recientes, como el estudio de Castro et al. (2023), indican que el estrés parental esta más relacionado con la pobreza multidimensional que con el nivel socioeconómico en sí, y que factores sociodemográficos como el género, el tipo de hogar y el número de hijos influyen en la intensidad del estrés parental, de modo que se ha encontrado que las mujeres que no viven con sus hijos o aquellas que pertenecen a hogares biparentales extensos con tres hijos presentan niveles más altos de estrés.

Pérez y Menéndez (2014) y Jones y Prinz (2005) identificaron diferentes factores asociados al estrés parental, señalando que los padres con un locus de control externo y baja autoeficacia parental experimentan mayores niveles de estrés y a desplegar estrategias de afrontamiento desadaptativas, lo que también influye en su percepción de competencia parental.

Del mismo modo, el estrés parental es una experiencia común entre cuidadores de niños con condiciones de salud complejas, ya sean enfermedades crónicas o trastornos del comportamiento, además de enfermedades como cáncer o diabetes, enfrentan una carga emocional y física significativa, debido a las demandas constantes de la atención médica (Cousino y Hazen, 2013; Hilliard et al., 2011).

Siguiendo con la misma línea, los padres de niños con trastornos como el TDAH, el trastorno negativista desafiante o problemas del estado de ánimo también reportan altos niveles de estrés, principalmente por las dificultades en la disciplina y el control de impulsos de sus hijos (Theule et al., 2013).

La investigación de Vela y Suarez (2020) han evidenciado que los padres de niños que presentan Trastornos del Espectro Autista, están expuestos a una mayor carga

emocional, psicológica y estrés puede derivar en efectos negativos en la salud mental de los cuidadores, aumentando el riesgo de ansiedad y depresión, además, en el equilibrio familiar afecta la dinámica de convivencia y el bienestar de todos sus miembros resaltando la importancia de estrategias de afrontamiento y redes de apoyo adecuadas.

El estudio realizado por Betancourt-Ocampo et al. (2021) contribuye al entendimiento del impacto del estrés parental, así como a los problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia de COVID-19, los resultados muestran que el estrés parental está significativamente relacionado con estas variables.

A nivel conductual y relacional, los niños de padres estresados suelen presentar dificultades para establecer relaciones prosociales, resolver conflictos o manejar la frustración. Un entorno familiar impredecible o punitivo puede hacer que los hijos imiten modelos disfuncionales de interacción, desarrollando agresividad, retraimiento o dependencia (Pinquart, 2022).

Efecto del estrés parental en los niños y adolescentes

El estrés parental influye de manera significativa en la conducta de los hijos al afectar su desarrollo emocional, social y comportamental, ya que cuando los padres enfrentan altos niveles de tensión muestran menor disponibilidad afectiva, baja tolerancia a la frustración y una disciplina inestable, lo que genera un ambiente de inestabilidad que puede llevar a los niños a desarrollar conductas desadaptativas y dificultades en la gestión de sus emociones en los contextos sociales (Thompson, 2008; Belsky, 1984).

Además, el estrés parental afecta la transmisión intergeneracional del apego, por lo cual, padres estresados o emocionalmente ausentes suelen tener mayores dificultades para

responder de forma sensibles a las necesidades emocionales de sus hijos, lo que puede generar un apego inseguro, según esta investigaciones basadas en la teoría del apego, esto tiene implicaciones en la forma en que los niños regulan sus emociones y construyen relaciones en la adultez (Moreira y Canavarro, 2020; Bowlby, 1998).

Uno de los efectos más notorios del estrés parental en los hijos es la aparición de conductas externalizantes tales como la agresividad, desobediencia, berrinches frecuentes e impulsividad, manifestaciones que se asocian a un entorno en el que las normas no son claras o cambian constantemente y donde el refuerzo emocional es escaso y poco predecible, de modo que los niños pueden adoptar actitudes oposicionistas y desafiar la autoridad como una forma de respuesta a la tensión familiar acumulada (Crnic y Greenberg, 1990).

Por otra parte, Keller y El-Sheikh (2011) señalan que los niños expuestos a estrés familiar persistente muestran menor competencia social, más problemas de conducta y dificultades académicas, así mismo los niños expuestos a niveles altos de estrés parental tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión, esto también se debe a que el ambiente familiar estresante puede dificultar que los padres brinden apoyo emocional afecto, elementos cruciales para el desarrollo emocional saludable de los niños (Buchanan eta al., 2010).

Así mismo, el estrés en el hogar puede interferir con las capacidades de concentración y aprendizaje de los niños, la exposición prolongada al estrés está relacionada con un rendimiento académico inferior y dificultades del aprendizaje, además, es común que los niños que viven en un entorno estresante presenten dificultades para

mantener la atención, lo cual afecta su desempeño e interacción social (Evans y Kim, 2013; Duncan et al., 2007).

En este sentido, la exposición al estrés parental se asocia con un aumento en comportamientos disruptivos y desafiantes, que pueden incluir agresión, desobediencia y problemas de disciplina en el entorno escolar (Kelley et al., 2007). De igual manera, los niños pueden desarrollar conductas de evitación social o dificultades en la interacción con sus pares, lo que puede llevar al aislamiento social (McLoyd, 1990).

El estrés parental puede generar efectos a largo plazo al reproducir patrones negativos de crianza a futuras generaciones, ya que los hijos que crecen en entornos familiares marcados por la tensión y disfunción son más propensos a repetir esos mismos modelos cuando asumen el rol de padres, perpetuando así un ciclo intergeneracional de estrés (Conger et al., 2010).

Es importante considerar que el impacto del estrés parental no depende únicamente de su presencia, sino también de factores como su duración, intensidad y los recursos disponibles para afrontarlo, ya que elementos protectores como el apoyo social, la educación, la terapia familiar o una comunicación efectiva pueden mitigar sus efectos y fortalecer la resiliencia en los menores (Marchetti et al., 2020).

Capítulo 2

Metodología

Este estudio se realizó a través de una revisión sistemática de la literatura, utilizando el modelo PRISMA, el cual fue una guía que ayudó a realizar revisiones sistemáticas de la literatura de manera transparente y con calidad. Según lo señalado por Barquero (2022), se basa en la identificación, selección y evaluación de estudios relevantes con el propósito de responder a una pregunta de investigación específica. Además, integra diversos enfoques conceptuales y metodológicos en sus análisis, reflejando los avances que han surgido en los últimos años en la síntesis de evidencia (Page, 2021).

Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión

Artículos revisados por pares, tesis doctorales, estudios empíricos y revisiones previas que aborden temas relacionados a estrés parental en la niñez y la adolescencia, donde se encuentren los factores publicados desde el año 2015, en español y en inglés, de acceso libre en países a nivel mundial.

Criterios de exclusión

Se descartaron estudios que no cumplían con los respectivos criterios de búsqueda, se omitieron aquellos que hacían referencia a revistas científicas que no contenían las palabras clave acordes a la investigación, así como también se excluyeron artículos científicos que no corresponden a la población infanto-juvenil.

Fuentes de información

Se consultaron bases de datos como Scopus, Wb of Science, Dialnet y Google Scholar. Se seleccionaron artículos empíricos y teóricos publicados en los últimos diez años, en inglés y español, provenientes de diversos países y de acceso libre para garantizar la relevancia de la información.

Estrategias de búsqueda

Se utilizaron como criterios de búsqueda palabras clave como “estrés parental” (“parental stress”), “niños” (“children”), adolescentes (“adolescents”), “revisión sistemática” (“systematic review”) y “padres” (“parents”), combinadas con operadores booleanos (AND, OR, NOT).

Proceso de selección de estudios

Se llevó a cabo una revisión basada en fuentes de datos con el fin de reunir la evidencia más relevante. Para garantizar la calidad de la investigación, se realizó una revisión sistemática de la literatura, lo que permitió organizar y analizar de manera rigurosa los hallazgos disponibles.

Previo a eso, se efectuó una lectura crítica centrada en el título y el resumen, lo que permitió realizar una primera identificación de artículos pertinentes. Posteriormente, se seleccionaron aquellos estudios vinculados con el estrés parental, considerando criterios como el título, autores, el año de publicación, resumen, factores asociados al estrés parental y el efecto del estrés parental en niños y adolescentes.

Finalmente, se llevó a cabo una lectura más crítica mediante un primer cribado, en el cual se descartaron los artículos duplicados y aquellos que no guardan relación con el objetivo de búsqueda. Esta depuración permitió contar con un conjunto de estudios más

precisos y pertinentes, los cuales sirvieron como base para el análisis y la síntesis de resultados.

Estrategias de extracción de datos

Para la extracción de datos se identificaron, seleccionaron y analizaron artículos relevantes, asegurando la confiabilidad de los resultados. Para organizar y analizar la información, se creó una base de datos en Excel. Esta base de datos incluía datos como, título, autores, el año de publicación, resumen, factores asociados al estrés parental y el efecto del estrés parental en niños y adolescentes. Así se obtuvieron 37 artículos.

Variables e información a extraer

Esta revisión sistemática, se centra en el estrés parental en la niñez y la adolescencia, en donde se identificaron los factores asociados al estrés parental, así como, el efecto del estrés parental en niños y adolescentes. Con la finalidad de sistematizar la información, se diseñó un formulario en Excel, teniendo en cuenta los criterios de elegibilidad mencionados anteriormente.

Criterio de extracción

Para el análisis de datos, se realizó un formulario de extracción para registrar de manera sistemática información clave de los artículos, como título, año, resumen, doi, palabras clave, factores asociados al estrés parental y el efecto del estrés parental en niños y adolescentes.

Proceso de extracción de datos

La extracción de datos fue realizada con la supervisión de la tutora de tesis, siguiendo criterios previamente definidos. Se recopiló información sobre título, autores,

año de publicación, metodología y principales hallazgos vinculados al estrés parental en la niñez y la adolescencia.

Evaluación de la calidad de los datos

Si se realizó una evaluación de la calidad de los estudios incluidos, en base la claridad en los objetivos, estos criterios aseguraron que la síntesis se base en evidencia confiable y pertinente.

Proceso de verificación

Se llevó a cabo un proceso de verificación para asegurar la precisión y consistencia en la extracción de los datos. Este procedimiento incluyó la revisión constante de la información recopilada y la aplicación rigurosa de los criterios establecidos para la selección de los estudios. La verificación se realizó a partir de reuniones con la tutora de tesis, en las cuales se discutieron los avances y se contrastaron los datos extraídos con los criterios previamente definidos.

Síntesis de resultados

Este proceso incluyó una revisión detallada del estrés parental en la niñez y la adolescencia, así como también la identificación de los factores asociados a este fenómeno y efecto en niños y adolescentes. El estrés parental es multicausal, influido por factores contextuales (como pandemia o pobreza), familiares (conflictos, falta de apoyo, carga de cuidado en madres, familias monoparentales o hijos con TEA) e individuales (baja resiliencia). Sus efectos incluyen alteraciones en el aprendizaje, conducta y bienestar emocional de los niños, y ansiedad, depresión y conductas impulsivas en adolescentes, además de deteriorar la relación padre-hijo, limitar el progreso en niños con TEA y perpetuar ciclos de desventaja y patrones disfuncionales de crianza.

Capítulo 3

Resultados

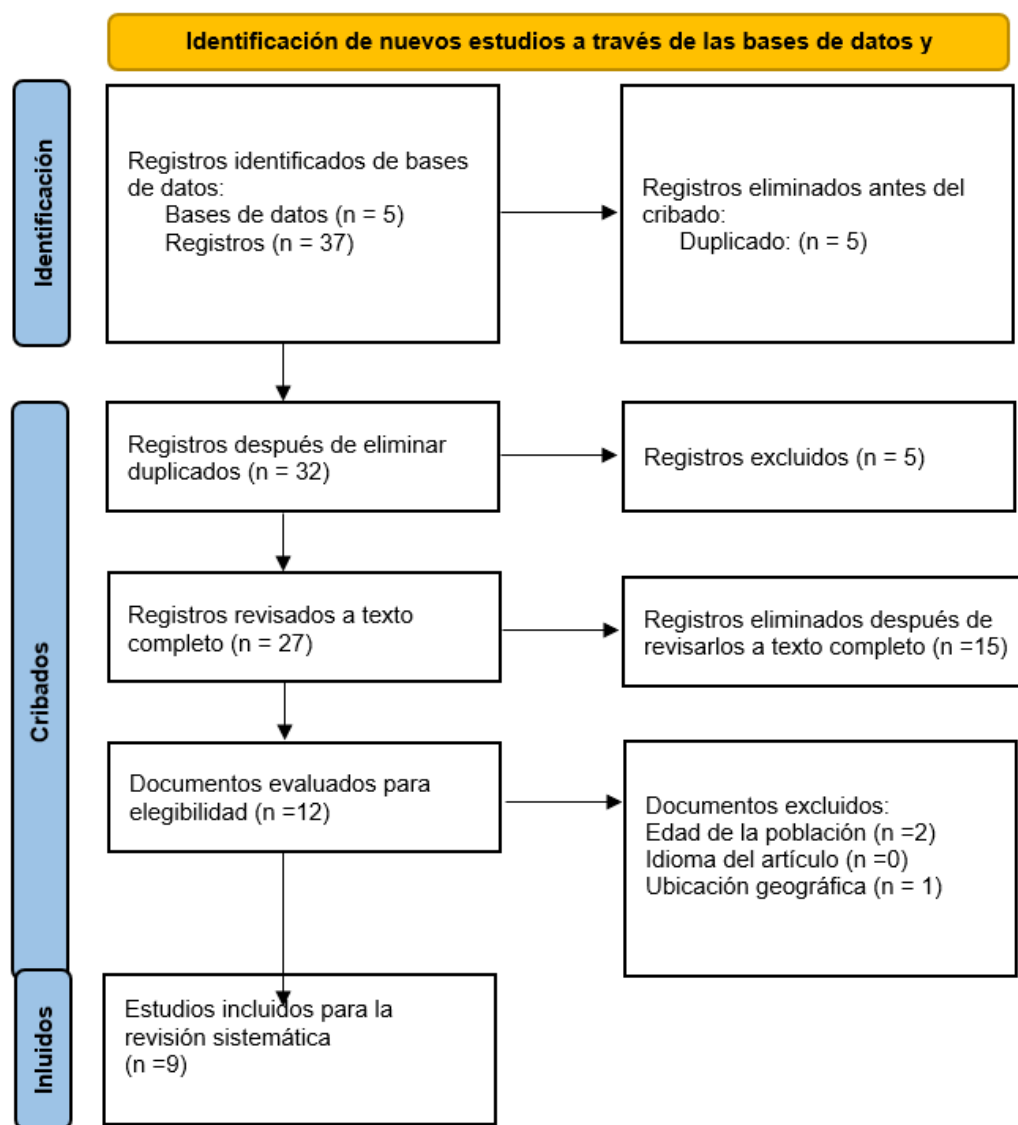
En este apartado se presentan los resultados obtenidos, en donde a través de un análisis descriptivo, se evidencia los factores del estrés en los padres y los efectos en niños y adolescentes.

Selección de resultados

Como resultado de la revisión de la literatura se revisaron un total de 37 artículos relacionados con el estrés parental en la niñez y la adolescencia. Tras aplicar los criterios de inclusión (es decir, artículos en español y en inglés, de acceso libre en países a nivel mundial), se excluyeron veintiocho artículos que no cumplían, cinco por estar duplicados, cinco por no corresponder a la edad de la población, cinco por el año de publicación, y tres por la ubicación geográfica del estudio. Además, se leyeron a texto completo quince artículos que finalmente no cumplieron con los criterios establecidos. En consecuencia, se incluyeron 9 artículos en la revisión sistemática de la literatura (ver Figura 1).

Figura 1

Flujo de revisión sistemática con las directrices PRISMA



Nota: Figura propia creada a partir de datos recolectado mediante el análisis de información utilizando el método PRISMA según lo descrito por Page et al. (2021).

Características de los estudios

Los estudios analizados fueron publicados entre los años 2016 y 2025, y tuvieron como población a padres de niños de 0 a 12 años y adolescentes de hasta 15 años, siendo en la mayoría de los casos las madres quienes asumieron el rol principal de cuidadoras.

Resultados de los estudios individuales

En este apartado se presentan los resultados individuales de los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión de la presente investigación, enfocándose tanto en los factores vinculados al estrés parental como en sus efectos en niños y adolescentes. Cada estudio se examinó de acuerdo con los objetivos propuestos.

Tabla 1

Resultados individuales de los estudios

Título	Año	Autor	País	Factores asociados al estrés parental	Efectos del estrés parental
El estrés parental en las tareas escolares en tiempos de pandemia	2025	José Santiago Álvarez Muñoz, M ^a Ángeles Hernández Prados, Juan Antonio Gil Noguera	España	El estrés parental está vinculado a las demandas escolares y a las condiciones en que se desarrollan.	Los altos niveles de estrés en los padres dificultan que los menores procesen los contenidos curriculares, reducen su rendimiento, disminuye la motivación y el esfuerzo, hacen que las tareas escolares se perciban como más tediosas y frustrantes, además limita el desarrollo de competencias como: la

organización, la
responsabilidad y la
persistencia ante los
estudios

Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19	2021	Diana Betancourt Ocampo, Regina Riva Altamirano y Paulina Chedraui- Budib	México	El estrés parental en el COVID -19 se incrementó por factores contextuales y familiares, aumentó la carga de cuidado y responsabilidades en los padres, se sumaron las dificultades económicas, la reducción del empleo generaron preocupación y tensión.	El impacto del estrés parental en los hijos se refleja en el plano emocional y conductual y social. Se observó un aumento de síntomas de ansiedad, depresión, nerviosismo, soledad y preocupación.
---	------	--	--------	--	--

Relación entre el sueño infantil, el estrés parental y el colecho a los 2 años de edad	2025	Luis Bachiller Carnicero, Lucía Torres Aguilar y María Carmen Torres Hinojal	España	Entre los factores principales destacan la frecuencia e intensidad de las alteraciones del sueño, su duración crónica y la edad del menor, una comprensión limitada o expectativas poco realistas sobre este tema en los padres incrementan la tensión.	En cuanto a los efectos del estrés parental, el artículo señala que este puede repercutir en la calidad de las interacciones familiares y en la propia conducta del niño. La falta de sueño y el clima familiar tenso pueden influir en el estado de ánimo, la autorregulación y el rendimiento escolar del niño.
Estrés en padres de niños con diagnóstico de trastorno del espectro autista en una institución privada en Lima-Perú, 2022.	2022	Kenny W. Periche A, Lilian R. Pantoja S	Perú	En familias con hijos que presentan TEA, en las madres se perciben niveles más altos de estrés que los padres.	Se ha identificado que el estrés parental interfiere en el progreso del niño durante las terapias y limita sus avances en áreas fundamentales como: la comunicación, la regulación emocional y las habilidades sociales; asimismo, afecta negativamente en su desarrollo integral dificultando su adaptación y su calidad de vida.

Estrés parental y pobreza multidimensional en madres y padres chilenos	2023	Blanco Castro, V., Cova Solar, F. y Campillo Toledano, C.	Chile	La pobreza multidimensional y sus múltiples privaciones, es otro factor de estrés parental.	<p>En cuanto a los efectos, el estudio señala que el estrés parental tiene consecuencias significativas en la crianza y el desarrollo infantil.</p> <p>En los hijos e hijas, los síntomas se relacionan con mayores problemas conductuales y emocionales, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y dificultades en la autorregulación.</p>
Resiliencia, satisfacción y situación de las familias con hijos/as con y sin discapacidad como predictores del estrés familiar	2020	Esther Vela Llauradó y Jose Manuel Suárez Riveiro	España	<p>El estrés parental está influenciado por factores relacionados con la estructura familiar y la percepción de apoyo, en familias que presentan alguna discapacidad.</p> <p>Los padres de niños con discapacidad reportan niveles de estrés algo superiores.</p>	<p>En los niños más pequeños, el estrés parental se traduce en menor seguridad emocional, problemas de adaptación escolar y dificultades para regular las emociones, debido a una menor disponibilidad afectiva del cuidador.</p> <p>En la adolescencia, puede generar distanciamiento afectivo, comunicación conflictiva y baja autoestima, así como incrementar el riesgo de conductas impulsivas o desafiantes frente a la autoridad parental.</p>

Estrés en padres o tutores encargados de la educación online en tiempos de pandemia	2022	Moreira-Navia, Jennifer Roxana and Bumbila-García, Bibian Bibeca	Ecuador	El estrés parental durante la educación en línea en pandemia estuvo marcado principalmente por la sobrecarga de roles. Padres y madres debieron combinar simultáneamente el trabajo, las tareas del hogar y el acompañamiento educativo de sus hijos, lo que incrementó su nivel de tensión. A esta situación se sumó la falta de recursos tecnológicos.	Los efectos del estrés parental se reflejaron directamente en los niños y adolescentes. Muchos mostraron dificultades en el aprendizaje, ya que la tensión en el hogar y la falta de condiciones adecuadas redujeron la concentración y el rendimiento académico. Una parte importante de las familias percibió que sus hijos no estaban aprendiendo lo suficiente en la modalidad online.
Estrés parental en padres de niños con y sin trastornos del espectro autista	2024	Adaa Fatima Ángeles Rodríguez, Lida Marlene Fernández Monge	Perú	El nivel de estrés parental varía de acuerdo con las características de los hijos y el contexto familiar. Los padres de niños con trastorno del espectro autista (TEA) reportan niveles significativamente más altos de estrés en comparación con aquellos cuyos hijos no presentan este diagnóstico.	En el caso de familias con niños con TEA, los altos niveles de estrés pueden disminuir la paciencia y la sensibilidad de los cuidadores, afectando la comunicación y el acompañamiento en los procesos de aprendizaje y socialización. Esta tensión repercute en el bienestar de los niños, quienes pueden experimentar mayor dificultad para progresar en sus terapias y para establecer relaciones sociales adecuadas.

Estrés parental, depresión y calidad de vida familiar en cuidadores principales de personas con TEA	2023	Bagnato, M. J., Hontou Beisso, C., Barbosa Molina, E. y Gadea Rojas, S.	Uruguay	El estrés parental se ve influido por características del cuidador, cómo ser mujer, tener baja percepción de competencia, presentar síntomas depresivos y contar con poco descanso; por características del niño, incluyendo el nivel de discapacidad y dificultades permanentes para comunicarse, aprender, concentrarse, recordar y relacionarse.	Cuando el nivel de estrés parental es alto y sostenido, no solo se deteriora la calidad de vida del cuidador, sino que también se ve comprometido el desarrollo del niño o adolescente con TEA. Un ambiente familiar cargado de tensión, fatiga hace que el adulto responda con menos sensibilidad y paciencia. Esto puede traducirse en más conductas problemáticas.
---	------	---	---------	---	---

Resultado de la síntesis

Los nueve estudios seleccionados abordan como ejes principales los factores asociados al estrés parental, así como también el efecto en los niños y adolescentes. A continuación, se presentan más a detalle los resultados relacionados con los temas principales.

Factores asociados al estrés parental

Los estudios coinciden en que el estrés parental en la niñez y adolescencia es un fenómeno de carácter multicausal, influido por factores contextuales, familiares e individuales que interactúan entre sí y determinan el grado de sobrecarga que experimentan los cuidadores

En cuanto a los factores contextuales, se observa que, en situaciones excepcionales, como la pandemia por COVID-19, los niveles de estrés parental se intensificaron debido a que los padres asumieron un rol educativo más activo mientras debían compatibilizarlo con las exigencias laborales, las tareas domésticas y la convivencia familiar. Esta combinación de responsabilidades generó una sobrecarga significativa asociada a las tareas escolares, las dificultades de conciliación, la escasez de recursos digitales, la presencia de múltiples hijos o de niños con necesidades educativas especiales (Álvarez et al., 2025).

A esto se sumaron las dificultades económicas derivadas de la pandemia, como el desempleo o reducción de ingresos, factores que aumentaron la preocupación y tensión en los padres. Del mismo modo, la literatura indica que la pobreza multidimensional constituye otro factor relevante, ya que se asocia con mayores niveles de estrés, especialmente en madres que viven en hogares monoparentales o extensos (Castro et al., 2023).

En relación con los factores familiares, se ha encontrado que los conflictos de pareja, las tensiones en la convivencia y la falta de apoyo entre los miembros del hogar contribuyen a intensificar el estrés parental, estos conflictos se agudizaron durante la pandemia por la convivencia prolongada y la acumulación de responsabilidades, y se

observaron asociaciones directas entre la presencia de problemas emocionales o conductuales en los hijos y un aumento del estrés en los cuidadores (Betancourt-Ocampo et al., 2021).

Asimismo, las dificultades relacionadas con el sueño infantil, como despertares nocturnos frecuentes o la dificultad para conciliar el sueño, incrementan la fatiga y reducen el descanso de los padres, afectando su bienestar (Bachiller-Carnicero et al., 2025).

En el caso de las familias con hijos diagnosticados con TEA, se han identificado diversos factores familiares y sociodemográficos que intensifican el estrés parental, entre ellos se destacan altos niveles de tensión en las madres que asumen la responsabilidad principal del cuidado, el sexo del menor, ya que el estrés tiende a ser mayor cuando se trata de varones, en el tipo de familias monoparentales se observa niveles más elevados, y las dificultades económicas derivadas de los altos costos de las terapias y de la limitada adaptación educativa (Periche y Pantoja, 2022).

Finalmente, dentro de los factores individuales, las familias con menor resiliencia y escaso apoyo tienden a experimentar una mayor sobrecarga emocional, si bien los padres de niños con discapacidad reportan niveles de estrés ligeramente superiores, esta diferencia no resulta estadísticamente significativa en comparación con las familias de hijos sin discapacidad, lo que sugiere que el tipo o grado de discapacidad no determina por sí mismo el nivel de estrés, sino que depende de la manera en que las familias perciben y gestionan las demandas del cuidado cotidiano (Vela y Suarez, 2020).

Efecto del estrés parental en niños

En cuanto a los efectos, los hallazgos reflejan que en la infancia el estrés parental repercute en el aprendizaje, el comportamiento y el bienestar emocional, en el plano académico (Álvarez et al., 2024; Moreira-Navia y Bumbila-García, 2022).

En el ámbito emocional y conductual, los niños expuestos a cuidadores estresados presentan mayor ansiedad, nerviosismo, problemas de atención, hiperactividad y conductas desobedientes o explosivas (Bachillero-Carnicero et al., 2015; Betancourt-Ocampo et al., 2021). Estas dificultades se intensifican en niños con necesidades educativas específicas o con trastorno del espectro autista (Periche y Pantoja, 2022).

Efecto del estrés parental en los adolescentes

El estrés parental impacta directamente en la calidad de la relación entre padres e hijos y en el clima general del hogar, los altos niveles de estrés deterioran la calidad de la interacción padre-hijo, reducen la sensibilidad y la paciencia del cuidador y aumentan los conflictos intrafamiliares, debilitando el vínculo afectivo y afectando el bienestar de los menores (Álvarez et al., 2025; Bagnato et al., 2023).

En las familias con hijos con TEA, el exceso de estrés de los cuidadores interfiere en el progreso del niño durante las terapias y limita sus avances en comunicación, regulación emocional y habilidades sociales, (Periche y Pantoja, 2022; Ángeles y Fernández, 2024; Bagnato et al., 2023).

En contextos de pobreza extrema, estas dinámicas tienden a reproducir un círculo de desventajas, limitando el desarrollo cognitivo, socioemocional y el bienestar general de niños y adolescentes (Castro et al., 2023). Finalmente, varios estudios advierten que la exposición prolongada a altos niveles de estrés parental pueden tener consecuencias a largo

plazo, incrementando el riesgo de transmisión de patrones de crianza disfuncionales y comprometiendo el desarrollo a futuro de los menores (Castro et al., 2023; Bagnato et al., 2023).

Discusión

Esta revisión sistemática tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura sobre el estrés parental en la niñez y la adolescencia entre los años 2016 y 2024 a partir de nueve artículos que cumplieron con los criterios de búsqueda previamente establecidos.

Parte de los resultados obtenidos coincide con lo propuesto en los modelos teóricos de Abidin (1992) y Bronfenbrenner (1994), quienes sostienen que la interacción entre las características del cuidador, las demandas del hijo y el contexto social explica la aparición del estrés en la parentalidad, así como las condiciones sociales, económicas y ambientales influyen directamente en la dinámica familiar. En consecuencia, el estrés parental debe entenderse como una respuesta contextual, donde factores como la pobreza, la inseguridad laboral o la sobrecarga de responsabilidades externas afectan la estructura y funcionamiento del sistema familiar. (relación circular entre los sistemas)

Asimismo, esta investigación muestra, que los padres de niños con necesidades específicas, particularmente aquellos con Trastorno del Espectro Autista (TEA), presentan niveles más altos de estrés que los cuidadores de niños sin esta condición (Bagnato et al., 2023; Periche y Pantoja, 2022). Estos resultados guardan similitud con lo afirmado por Hayes y Watson (2013), quienes explican que la incertidumbre ante el futuro del hijo y las altas demandas de cuidado incrementan la carga emocional y el malestar psicológico.

De igual modo, los hallazgos también reflejan que las madres reportan niveles más elevados de estrés que los padres, hallazgo coherente con las observaciones de Blanco

Castro et al. (2023) y Vela y Suárez (2020), quienes atribuyen esta diferencia a la desigual distribución de las tareas domésticas y de crianza.

Otra parte de los resultados de esta investigación demuestra que durante el confinamiento por COVID-19 el estrés parental aumentó de manera considerable, este incremento se asocia con la sobrecarga de roles, la educación virtual y la reducción de apoyos externos (Álvarez et al., 2025; Moreira-Navia & Bumbila-García, 2022). Dichos hallazgos coinciden con lo expresado por Chung et al. (2023), al señalar que el desequilibrio entre las exigencias laborales y familiares constituyen un estresor significativo.

Además, concuerdan con Betancourt-Ocampo et al. (2021), quienes destacaron que la pandemia generó un aumento de la ansiedad y la depresión tanto en padres como en hijos, lo que coincide con la propuesta de Belsky (1984) sobre la relación bidireccional entre el bienestar parental e infantil.

En relación con el impacto del contexto socioeconómico, parte de los resultados de esta investigación confirman que la pobreza y la desigualdad social agravan el estrés parental, lo cual coincide con el modelo de McLoyd (1990), quien relaciona las dificultades económicas con un mayor riesgo de angustia psicológica y con la adopción de prácticas punitivas. Las familias con bajos ingresos enfrentan múltiples presiones que comprometen su estabilidad emocional y deterioran las prácticas de crianza (Blanco Castro et al., 2023). Asimismo, bajos niveles de resiliencia y satisfacción familiar se vinculan con síntomas de agotamiento parental, en concordancia con el modelo de burnout parental de Mikolajczak et al. (2019).

En cuanto a los efectos de estrés parental, los resultados muestran que los altos niveles de tensión repercuten negativamente en el bienestar de los hijos, los niños cuyos padres experimentan mayor estrés presentan con frecuencia dificultades de atención, irritabilidad, ansiedad y conducta oposicionistas (Bachiller-Carnicero et al., 2025; Betancourt-Ocampo et al., 2021). Estos resultados concuerdan con las propuestas de Belsky (1984) y Thompson (2008), quienes sostienen que la sobrecarga emocional limita la capacidad del cuidador para mantener una disciplina coherente y sensible, afectando así la autorregulación del menor y generando un ambiente familiar menos estable.

Durante la adolescencia, los resultados revisados en esta investigación reflejan que el estrés parental se asocia con un aumento de síntomas depresivos, agresividad e impulsividad (Moreira y Canavarro, 2020). Este patrón coincide con la teoría del apego de Bowlby (1988), que plantea que los ambientes familiares tensos o inseguros dificultan el desarrollo de la regulación emocional y de vínculos interpersonales saludables. A largo plazo, estos resultados son consistentes con lo expuesto por Conger et al. (2010), quienes advierten sobre la posibilidad de una transmisión intergeneracional de las prácticas disfuncionales de crianza.

Finalmente, los resultados de esta investigación confirman que el estrés parental reduce la cohesión familiar y deteriora la comunicación entre padres e hijos (Álvarez et al., 2025; Bagnato et al., 2023), desde la perspectiva de Minuchin y Fishman (1979), la familia es un sistema que busca equilibrio entre cohesión y autonomía, y las tensiones, sobrecarga de responsabilidades o desequilibrio en los roles generan disfunción reflejada en la dificultad de los cuidadores para mantener límites claros y estabilidad emocional, lo que

evidencia la necesidad de intervenciones que fortalezcan al cuidador y la organización familiar.

Por ello, los resultados de esta revisión respaldan la necesidad de fortalecer la resiliencia familiar y las redes de apoyo, así como de implementar intervenciones psicológicas orientadas a reducir el estrés parental y promover entornos familiares más saludables (Pinquart, 2022; Marchetti et al., 2020;).

Conclusión

El análisis realizado en esta revisión sistemática permite comprender que el estrés parental en la niñez y la adolescencia es un fenómeno complejo, determinado por la interacción de factores contextuales, familiares e individuales. Los resultados evidencian que las condiciones socioeconómicas, los conflictos intrafamiliares, las responsabilidades de cuidado y la falta de redes de apoyo son elementos que intensifican la tensión emocional en los cuidadores. Asimismo, se observa que los contextos de vulnerabilidad, como la pobreza multidimensional o la pandemia por COVID-19, exacerban la sobrecarga de los padres, especialmente en las madres, quienes asumen la mayor parte de las tareas domésticas y educativas.

El estudio revela también que la presencia de hijos con necesidades educativas específicas o con trastornos del desarrollo, como el trastorno del espectro autista, constituye un factor que eleva de forma significativa el nivel de estrés parental. En estos casos, las exigencias del cuidado, la falta de recursos especializados y la escasa comprensión social generan mayor presión emocional, fatiga y sentimientos de impotencia. No obstante, se identifican variables protectoras como la resiliencia familiar, la satisfacción con la vida y la percepción de apoyo social, las cuales actúan como amortiguadores del estrés y favorecen el afrontamiento adaptativo de las demandas parentales.

En cuanto a los efectos del estrés parental, se constató que este tiene repercusiones significativas en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, tal es el caso, que se refleja en dificultades para concentrarse, bajo rendimiento académico y alteraciones emocionales, como ansiedad e irritabilidad. En cambio, en los adolescentes, se manifiesta en síntomas depresivos, impulsividad, conflictos familiares y problemas de comunicación

con los padres. De manera transversal, el estrés prolongado deteriora el clima familiar, reduce la sensibilidad afectiva de los cuidadores y limita su capacidad para establecer vínculos seguros.

De esta manera, los resultados permiten afirmar que el estrés parental no debe entenderse únicamente como una respuesta individual frente a las exigencias de la crianza, sino como un proceso dinámico y contextual, en el que intervienen variables económicas, sociales, culturales y emocionales.

Con respecto a la veracidad y limitaciones de la investigación, esta revisión se sustenta en estudios empíricos recientes y metodológicamente sólidos, lo que otorga consistencia a los hallazgos. Sin embargo, es importante reconocer algunas limitaciones, como la diversidad de enfoques y metodologías utilizadas en los estudios, las diferencias culturales entre las muestras y la concentración de investigaciones realizadas durante la pandemia, y al obtener la información de nueve artículos, podrían restringir la generalización de los resultados.

En conclusión, los hallazgos obtenidos permiten comprender de manera integral el impacto del estrés parental sobre la dinámica familiar y el desarrollo infanto-juvenil, la evidencia recopilada aporta elementos valiosos para futuras investigaciones e intervenciones preventivas.

}

Recomendaciones

Debido a que gran parte de los estudios analizados fueron desarrollados durante el periodo de pandemia por COVID-19, un contexto que alteró las rutinas familiares, incrementó las demandas parentales y modificó los entornos educativos y laborales. Por esta razón, los niveles de estrés reportados podrían haber estado influenciados por condiciones particulares del confinamiento, por lo que resulta pertinente contrastar estos resultados con investigaciones realizadas en contextos posteriores o más estables.

Del mismo modo, muchos de los estudios revisados adoptaron un diseño transversal, factor que limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Para avanzar en la comprensión del fenómeno, se recomienda que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales o mixtos, que permitan observar la evolución del estrés parental a lo largo del tiempo y su relación con el bienestar emocional de los hijos. Esto contribuiría a identificar patrones de cambio, factores protectores y mecanismos de adaptación familiar frente a situaciones de alta exigencia.

Por consiguiente, se considera necesario que las políticas públicas y programas de intervención familiar incorporen estrategias orientadas a fortalecer la resiliencia parental, promover la corresponsabilidad en las tareas de cuidado y garantizar el acceso a redes de apoyo y servicios de salud mental. A su vez, la capacitación en habilidades parentales y en regulación emocional puede contribuir a reducir el malestar psicológico y mejorar la calidad de las relaciones familiares.

Por otra parte, sería pertinente que las futuras líneas de investigación se enfoquen en el diseño y evaluación de intervenciones psicoeducativas y programas de apoyo parental,

orientados a reducir la sobrecarga emocional y a mejorar las habilidades de regulación afectiva en los cuidadores. Estas iniciativas podrían implementarse tanto en entornos escolares como comunitarios, promoviendo la prevención del estrés y la construcción de vínculos más saludables entre padres e hijos.

Finalmente, se recomienda incluir en los estudios posteriores la perspectiva de los niños y adolescentes, con el objetivo de comprender cómo perciben y viven las manifestaciones del estrés en sus padres o cuidadores, incorporarlos permitiría desarrollar modelos más integrales de comprensión y atención familiar, centrados en el bienestar emocional de todos los miembros del hogar.

Referencias

- Abidin, R. R (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412.
- https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Bachiller-Carnicero, L., Aguilar, L. T., y Hinojal, M. C. T. (2025, julio). Relación entre el sueño infantil, el estrés parental y el colecho a los 2 años de edad. *Anales de Pediatría*, 503970.
- <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503970>
- Barquero, W. (2022). Análisis de Prisma como Metodología para Revisión Sistemática: una Aproximación General. *Saúde em Redes*, 8, 339-360.
- <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8nsup1p339-360>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96.
- <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Betancourt-Ocampo, D., Riva-Altamirano, R., y Chedraui-Budib, P. (2021). Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 227-238.
- <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/123>

Blanco Castro, V., Cova Solar, F., y Campillo Toledano, C. (2023). Estrés parental y pobreza multidimensional en madres y padres chilenos. Alternativas. *Cuadernos de Trabajo Social*, 30(2), 359-380.

<https://doi.org/10.14198/ALTERN.23216>

Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. En T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643–1647). Elsevier.

Buchanan, C. M., Flanik, J. M., & Stokes, E. M. (2010). Family stress and adolescent adjustment. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 471-479.

<https://doi.org/10.1037/a0020042>

Chung, G. S. K., Chan, X. W., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2023). Associations between work–family balance, parenting stress, and marital conflicts during COVID-19 pandemic in Singapore. *Journal of Child and Family Studies*, 32(1), 132-144.

<https://doi.org/10.1007/s10826-022-02490-z>

Conger, R. D., Schofield, T. J., Neppl, T. K., & Merrick, M. T. (2010). Disrupting intergenerational continuity in harsh and abusive parenting: The importance of a nurturing relationship with a romantic partner. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290–296.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.01.002>

Cousino, M. K., & Hazen, R. A. (2013). Parenting stress among caregivers of children with chronic illness: a systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(8), 809-828.

<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst049>

Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. En M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 5. Practical issues in parenting* (2nd ed., pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332.

Duncan, G. J., Yeung, W. J., Brooks-Gunn, J., & Smith, J. R. (2007). How the benefits of welfare reform for children and families can be sustained. *Child Development*, 78(4), 1541-1556.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01081.x>

Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*, 139(2), 334-346.

<https://doi.org/10.1037/a0027990>

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642.

<https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>

Hilliard, M. E., Herzer, M., Dolan, L. M., & Hood, K. K. (2011). Psychological screening in adolescents with type 1 diabetes predicts outcomes one year later. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 94(1), 39-44.

<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2011.05.027>

Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>

Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. En R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology (Vol. 2, pp. 3–42)*. Wiley.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Llauradó, E. V., y Riveiro, J. M. S. (2020). Resiliencia, satisfacción y situación de las familias con hijos/as con y sin discapacidad como predictores del estrés familiar. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 59–66.

<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.03.001>

McLoyd, V. C. (1990). The impact of economic hardship on black families and children: Psychological, emotional, and social functioning. *Child Development*, 61(2), 311-346.

<https://doi.org/10.2307/1131096>

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.

<https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

Minuchin, S., Fishman, H. C., & Etcheverry, J. L. (1984). Técnicas de terapia familiar (pp. 1-24). Paidós.

Moreira, H., & Cristina Canavarro, M. (2020). Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self-Compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192–211.

<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>

Moreira-Navia, J. R., y Bumbila-García, B. B. (2022). Estrés en padres o tutores encargados de la educación online en tiempos de pandemia. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 5(9, Ed. esp.), 77-90.

<https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0055>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.

<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Pérez Padilla, J., y Menéndez Álvarez-Dardet, S. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud Mental*, 37(1), 27-34.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000100004&lng=es&tlng=es

Periche, K. W., y Pantoja, L. R. (2024). Estrés en padres de niños con diagnóstico de trastorno del espectro autista en una institución privada, Lima-Perú, 2022. *Horizonte Médico* (Lima), 24(3).

<https://doi.org/10.24265/horizmed.2024.v24n3.10>

Pinquart, M. (2022). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 299, 460–472.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.041>

Rodríguez, A. F. Á., y Monge, L. M. F. (2024). Estrés parental en padres de niños con y sin trastornos del espectro autista. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(17), 60–72.

<https://doi.org/10.33996/repesi.v7i17.110>

Romero Triñanes, E., López Romero, M. L., Domínguez Álvarez, B., Villar Torres, P., & Gómez Fragueta, X. A. (2020). Testing the Effects of COVID-19 Confinement in Spanish Children: The Role of Parents' Distress, Emotional Problems and Specific Parenting.

<http://hdl.handle.net/10347/23428>

Simon, R. W. (1995). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Sociological Review*, 60(1), 120-132.

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.

<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>

Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2013). Parenting stress in families of children with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(1), 3-17.

<https://doi.org/10.1177/1063426610387433>

Thompson, R. A. (2008). The development of emotion regulation: 18 months to 3 years. *En Handbook of Child Psychology (Vol. 3, pp. 307-337)*. Wiley.