



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Autocuidado parental en la etapa infanto juvenil

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado
en Psicología Clínica.

Autor:

Andy Emilio Morocho Romero

Directora:

Mst. Janneth Lucia Baculima Bacuilima

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A mis padres, a mis hermanos, mis tíos y a mi abuelita los cuales han sido mi apoyo en todo momento y circunstancias de mi vida, este logro es gracias a ustedes, les amo infinito.

Agradecimiento

Dar gracias a Dios por llenarme de una familia con la cual nunca me faltó amor y apoyo, por darme unos amigos los cuales están siempre que los necesito, por una personita especial la cual me llenó de tantas experiencias y a mis mejores amigos que a pesar que la distancia nos separó siempre estarán los recuerdos.

Resumen

El autocuidado parental es esencial para el bienestar de los padres, especialmente durante la crianza de hijos en la etapa infanto juvenil. A pesar de su relevancia, muchos padres enfrentan dificultades para integrar prácticas de autocuidado debido a las exigencias de la crianza. Este estudio tiene como objetivo conocer cómo se presenta el autocuidado parental en la etapa infanto juvenil. Se realizó una revisión de alcance de 15 artículos publicados entre 2019 y 2025, siguiendo los lineamientos de la declaración PRISMA-ScR. Los motores de búsqueda para la selección de la evidencia fueron SciELO, Dialnet, Redalyc y PsycINFO. Los resultados muestran que factores como el apoyo social, y el conocimiento sobre el autocuidado influyen directamente en la implementación de estas prácticas. Además, se identificaron consecuencias significativas cuando el autocuidado parental está ausente, como el aumento del estrés, la disminución de la salud física y emocional, y una menor capacidad para afrontar las demandas familiares. Se concluye que el autocuidado parental es fundamental para la salud y el bienestar tanto de los padres como de los hijos, y que su promoción debe ser una prioridad en las políticas públicas y programas de salud familiar.

Palabras clave: autocuidado parental, bienestar parental, estrés parental, bienestar emocional, etapa infanto juvenil.

Abstract

Parental self-care is essential for parental well-being, especially during childhood and adolescence. Despite its importance, many parents struggle to integrate self-care practices due to the demands of parenting. This study aims to understand how parental self-care manifests during childhood and adolescence. A scoping review of 15 articles published between 2019 and 2025 was conducted, following the PRISMA-ScR guidelines. The search engines used to select the evidence were SciELO, Dialnet, Redalyc, and PsycINFO. The results show that factors such as social support and knowledge about self-care directly influence the implementation of these practices. Furthermore, significant consequences were identified when parental self-care is absent, including increased stress, decreased physical and emotional health, and a reduced capacity to cope with family demands. It is concluded that parental self-care is fundamental to the health and well-being of both parents and children, and that its promotion should be a priority in public policies and family health programs.

Keywords: parental self-care, parental well-being, parental stress, emotional well-being, childhood and adolescence.

Contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Contenido.....	6
Introducción	9
Capítulo 1.....	11
Conceptualización general del autocuidado.....	11
Autocuidado como Proceso Regulador y Consciente	12
Etapas del Autocuidado.....	13
Factores de Riesgo en el Autocuidado	14
Intervención en el Autocuidado Parental	17
Capítulo 2.....	22
Metodología	22
Tipo de Investigación	22
Objetivos	22
Criterios de Elegibilidad.....	23
Fuentes de Información.....	23
Estrategia de Búsqueda	23

Proceso de Selección de Estudios	24
Estrategia de Extracción de Datos.....	26
Síntesis de Resultados	26
Capítulo 3.....	28
Resultados.....	28
Proceso de Selección de los Estudios.....	28
Características Generales de los Estudios	29
Síntesis de Resultados	35
Discusión.....	40
Conclusiones.....	42
Limitaciones y Recomendaciones.....	44
Referencias.....	46

Índice de figuras y tablas

Tabla 1.....	30
Figura 1	29

Introducción

El autocuidado parental es fundamental para el bienestar de los padres y el desarrollo saludable de los niños y adolescentes durante la etapa infanto juvenil. Sin embargo, factores como el estrés, la falta de recursos y el apoyo social limitado dificultan la implementación de prácticas de autocuidado por parte de los padres. Esta situación puede afectar tanto la salud física y emocional de los progenitores como el desarrollo de sus hijos.

La pregunta central de esta investigación es: ¿Cuáles son las estrategias de autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil? Esta interrogante permite explorar los factores que facilitan y dificultan el autocuidado parental, así como las estrategias adoptadas para mejorar el bienestar familiar.

Este trabajo se estructura en varios capítulos. En el primer capítulo, se aborda el marco teórico, donde se define el concepto de autocuidado y su importancia en el contexto familiar, con especial énfasis en la etapa infanto-juvenil, además explora diversas teorías sobre el autocuidado y el bienestar familiar, revisando estudios previos que analizan cómo los padres implementan prácticas de autocuidado en diferentes contextos y los factores que influyen en su capacidad para cuidarse a sí mismos.

El capítulo dos describe la metodología empleada en esta investigación. Se detalla el enfoque cualitativo adoptado, así como el tipo de revisión utilizada: una scoping review. Este capítulo explica los criterios de selección de la evidencia, que incluyen las publicaciones en inglés y español, las que abordan directamente el autocuidado parental y las que han sido publicadas entre 2019 y 2025. También se describe el proceso de búsqueda y análisis de los estudios, detallando las bases de datos consultadas, los términos de búsqueda utilizados, y el proceso de evaluación de la calidad de los estudios seleccionados. La metodología busca garantizar la recopilación de información sobre el autocuidado parental, brindando una visión

amplia sobre las prácticas y estrategias adoptadas por los padres en la etapa infanto-juvenil.

Finalmente, se detallan las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo 1

Conceptualización general del autocuidado

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover activamente la salud, prevenir enfermedades y mantener el bienestar, incluso en condiciones de vulnerabilidad o limitación funcional. Desde esta perspectiva, el autocuidado constituye un proceso intencional y dinámico que integra dimensiones cognitivas, físicas, psicosociales y conductuales, se expresa no solo a nivel individual, sino también dentro del sistema familiar.

Mestre et al. (2025) señalan que el autocuidado (Self-Care, SC) es concebido como un elemento esencial para la salud que juega un papel clave en mejorar el bienestar y la calidad de vida dentro del ámbito familiar y que puede desarrollarse de manera independiente o con apoyo de profesionales de la salud. Los autores destacan que, aunque el SC cumple un papel fundamental a nivel individual, la familia constituye el principal entorno donde este se cultiva, convirtiéndose en un patrón de autocuidado familiar (FSC).

Según McCormack (2003), las personas seleccionan conductas de autocuidado para mantener un nivel aceptable de salud o bienestar, prevenir enfermedades o lesiones y promover la salud. Estas conductas contribuyen a la capacidad de realizar diversas tareas, desde asegurar la supervivencia hasta alcanzar la autorrealización. A su vez, este concepto presenta características definidas, en específicas de la situación y la cultura, implica la capacidad de actuar y de tomar decisiones, está influido por factores como el conocimiento, las habilidades, los valores, la motivación, el *locus de control* y la eficacia.

El autocuidado parental se refiere a la capacidad de los padres y cuidadores de atender de manera consciente y compasiva sus propias necesidades emocionales, físicas y psicológicas, especialmente en contextos de estrés asociados a la crianza.

Implica adoptar una actitud de amabilidad hacia uno mismo, reconocer que las dificultades forman parte de la experiencia humana compartida y mantener una atención plena frente al malestar personal, evitando la autocrítica excesiva (Germer y Neff, 2013).

Autocuidado como Proceso Regulador y Consciente

El autocuidado se concibe como un proceso iterativo que integra la conciencia plena de las necesidades internas y de las demandas externas, junto con la participación intencional en prácticas específicas orientadas a mantener el bienestar y la eficacia personal. Según Cook-Cottone (2017), el autocuidado consciente no se reduce a conductas prescritas de salud, sino que constituye un modo de habitar el cuerpo y relacionarse con uno mismo desde la autorregulación emocional, la atención plena, la compasión y el uso de estructuras de apoyo que sostienen el funcionamiento diario.

Esta perspectiva reconoce que prácticas como la hidratación adecuada, el descanso, la relajación, el establecimiento de límites, la organización del entorno y las relaciones de apoyo no solo previenen el agotamiento y la disociación, sino que también favorecen una vivencia positiva del propio cuerpo y disminuyen el riesgo de conductas desreguladas. En este sentido, el autocuidado se convierte en un pilar protector para la salud física y psicológica, así como para la experiencia de conexión corporal y bienestar general (Cook-Cottone y Guyker, 2017).

De igual manera, el autocuidado parental se reconoce como un recurso fundamental para afrontar las demandas emocionales y prácticas asociadas al rol de la crianza. En este sentido, Bazzano et al. (2013) señalan que el estrés en padres y cuidadores de niños con discapacidades del desarrollo es frecuente y se relaciona con una menor calidad de vida, dificultades en el funcionamiento familiar y consecuencias psicológicas negativas. Frente a esta situación, los autores proponen las intervenciones basadas en mindfulness,

específicamente el programa Mindfulness-Based Stress Reduction, como una estrategia adecuada para ayudar a los padres a manejar el estrés, mejorar su bienestar emocional y desarrollar una mayor conciencia y regulación de sus experiencias internas. Los resultados del estudio muestran que este tipo de intervenciones favorece la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar psicológico en los padres, lo que resalta la importancia de promover prácticas de autocuidado que les permitan afrontar de manera más adaptativa las exigencias del cuidado y la vida familiar

Etapas Infancia y Adolescencia

La etapa infancia y adolescencia puede comprenderse como una fase especialmente sensible del desarrollo, en la que se produce una profunda reestructuración en los niveles biológico, psicológico y social. En este periodo no solo ocurren transformaciones hormonales y neurológicas propias del crecimiento, sino que también se van estableciendo de manera progresiva patrones conductuales, emocionales y sociales que influyen de forma determinante en la conformación de la identidad personal, social y cultural del individuo (Mastoci et al., 2024).

La etapa infancia y adolescencia se caracteriza por profundos cambios biopsicosociales que incluyen transformaciones físicas asociadas a la pubertad, modificaciones cognitivas en la toma de decisiones y una mayor sensibilidad emocional y social. Durante este periodo, el desarrollo cerebral y hormonal influye en la conducta, la regulación emocional y la construcción de la identidad personal, aumentando tanto las capacidades adaptativas como la vulnerabilidad (NCBI, 2023). En este contexto, el acompañamiento parental resulta fundamental, ya que el apoyo emocional, la comunicación y la contención familiar favorecen un desarrollo saludable y la adquisición de habilidades para enfrentar los desafíos propios de

esta etapa, reduciendo riesgos y fortaleciendo el bienestar integral de niños, niñas y adolescentes.

Factores de Riesgo en el Autocuidado

Rumiación

La rumiación es una estrategia pasiva caracterizada por la repetición persistente de pensamientos negativos. Nolen-Hoeksema (2000) señala que este patrón cognitivo aumenta significativamente el riesgo de depresión, ansiedad y desgaste emocional, lo que interfiere con el autocuidado. McLaughlin et al. (2007) muestran que la rumiación no solo intensifica el malestar, sino que también genera más situaciones estresantes, creando un ciclo que dificulta la crianza y el bienestar del cuidador.

Evitación o Huida

La evitación es una estrategia desadaptativa asociada con mayores niveles de estrés a largo plazo. Holahan y Moos (1987) explican que evitar problemas o emociones impide procesar adecuadamente las situaciones difíciles, lo que intensifica la carga emocional. Kessler et al. (2005) señalan que la evitación es común en trastornos emocionales y se relaciona con deterioro en las funciones parentales y en la capacidad de autocuidado.

Aislamiento Social

El aislamiento social es considerado una de las estrategias más perjudiciales, ya que reduce los recursos emocionales y aumenta la vulnerabilidad psicológica. Cacioppo y Hawkey (2003) destacan que el aislamiento incrementa la percepción de amenaza, el estrés y el malestar emocional. Heinrich y Gullone (2006) añaden que la soledad prolongada limita la búsqueda de apoyo, deteriora la salud mental y obstaculiza la implementación de prácticas de autocuidado.

Factores Relacionados con la Familia

El autocuidado parental debe entenderse a la luz de los cambios históricos en la concepción de la familia, que ha transitado de modelos tradicionales a configuraciones diversas. Según Parra Suasa (2023), anteriormente se reconocían principalmente la familia nuclear reducida, troncal y extendida, mientras que en la actualidad se incluyen familias sin hijos, homoparentales, reconstituidas o compuestas, monoparentales, de acogida, adoptivas y multiculturales. Estas transformaciones influyen directamente en el autocuidado parental, ya que cada tipo de familia enfrenta desafíos y dispone de recursos distintos. Por ejemplo, en las familias monoparentales el autocuidado suele verse limitado por la sobrecarga de responsabilidades en un solo progenitor, mientras que en las familias extendidas o reconstituidas puede verse favorecido o dificultado según la calidad de los vínculos y el apoyo disponible.

En relación con los factores familiares, el bienestar parental se encuentra condicionado por la calidad de la relación de pareja y el número de hijos. Oyarzún Farías (2024) señala que padres y madres casados/as o en pareja presentan mayores niveles de felicidad y satisfacción vital en comparación con quienes están separados/as, solteros/as o viudos/as. Asimismo, la evidencia indica que a mayor número de hijos/as, especialmente cuando son pequeños, aumentan los niveles de estrés y disminuye el bienestar parental. Estos hallazgos confirman que el autocuidado parental no es solo un proceso individual, sino que depende de la organización familiar, las dinámicas internas y los recursos emocionales y materiales disponibles, siendo la presencia de una pareja un posible facilitador y la crianza de varios hijos pequeños un factor de sobrecarga.

Padres de Niños con TEA

Para comprender los problemas que enfrenta el autocuidado parental resulta relevante considerar las alteraciones psicológicas en padres de niños con TEA. En este sentido Akhtayeva et al. (2025) señalan que los padres de niños con TEA experimentan depresión (31 %), ansiedad (33 %), trastorno obsesivo-compulsivo (10 %), abuso de alcohol y sustancias (2 %) y trastornos del espectro de la esquizofrenia (1 %). Los padres de niños con TEA presentan mayores niveles de estrés que los padres de niños sin TEA, e incluso más estresados que los padres de niños con otras enfermedades. El estado psicológico de los padres con niños con TEA depende de muchos factores: aumento de los gastos, cambios en el estatus social, mala salud física, la edad del hijo, la gravedad de los síntomas, el sexo del niño y la falta de acceso a terapia. En general, el bienestar de los padres es peor, lo que se manifiesta en estrés, insatisfacción con la relación padre-hijo y estados depresivos.

Padres de Niños con Cáncer

En relación con las experiencias de afrontamiento y apoyo emocional en padres de niños con cáncer, diversos estudios señalan que estos padres buscan diferentes fuentes de consuelo para sobrellevar la enfermedad de sus hijos. En este sentido, Norberg et al. (2010) describen que los padres encuentran alivio principalmente al mantenerse cerca de sus hijos, participar activamente en su cuidado y percibir la fortaleza del niño durante el tratamiento. Asimismo, el apoyo del personal sanitario, la convivencia con otros padres en situaciones similares y la ayuda de la red social y familiar se constituyen como elementos fundamentales que les permiten enfrentar la enfermedad. De igual manera, mantener la unidad familiar y recuperar momentos de normalidad en el hogar contribuyen a generar esperanza y a construir una nueva forma de adaptación frente a la enfermedad del niño. Estos factores favorecen el bienestar emocional de los padres y les permiten afrontar la situación con mayor resiliencia y esperanza.

Trastornos del Neurodesarrollo en la Niñez

Bayot, et al. (2024) destaca que el bienestar de los padres que cuidan a niños con trastornos del neurodesarrollo depende en gran medida de su capacidad para implementar prácticas de autocuidado que reducen el estrés y favorecer su estabilidad emocional. Los hallazgos muestran que la sobrecarga cotidiana, las exigencias constantes de atención y la incertidumbre respecto al futuro del niño generan altos niveles de tensión psicológica, por lo que los autores subrayan la importancia de que los padres cuenten con espacios personales de recuperación, redes de apoyo y estrategias de regulación emocional. Estas acciones de autocuidado permiten disminuir la reactividad, prevenir el agotamiento y sostener una crianza más sensible y funcional, demostrando que fortalecer los recursos internos del cuidador es fundamental para la salud familiar y para el mantenimiento del bienestar a largo plazo.

Intervención en el Autocuidado Parental

Afrontamiento Emocional y Psicológico como Componente del Autocuidado

Lunkenheimer (2023) describe que las estrategias de afrontamientos psicológico y emocional desempeñan un papel decisivo en la manera en que los padres responden a las demandas de la crianza, particularmente en situaciones de estrés o conflicto. Desde el afrontamiento emocional, la capacidad de regular adecuadamente la propia emoción se vuelve esencial para inhibir respuestas impulsivas como gritos, castigos físicos o expresiones de frustración, las cuales emergen cuando la autorregulación se ve comprometida.

Paralelamente, el afrontamiento psicológico se manifiesta en la habilidad para mantener claridad cognitiva, evaluar alternativas conductuales y sostener estrategias de disciplina consistentes, funciones que se ven deterioradas cuando los padres experimentan rigidez cognitiva o interpretaciones negativas del comportamiento infantil. El artículo enfatiza que la combinación de dificultades en ambos tipos de afrontamiento no solo incrementa la

probabilidad de prácticas disciplinarias coercitivas, sino que también debilita la calidad de la interacción padre-hijo, perpetuando ciclos de reactividad y estrés en el contexto familiar.

Se destaca que el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento constituye un componente esencial del autocuidado parental, ya que permite a los padres manejar de manera más efectiva las demandas emocionales y conductuales asociadas a la crianza. Según Bellone et al. (2021), entrenar estrategias como la regulación emocional, la resolución de problemas y la identificación de respuestas adaptativas reduce la reactividad parental y favorece interacciones más calmadas con los hijos, disminuyendo así el estrés y la sobrecarga psicológica. Los resultados muestran que, al mejorar estas capacidades, los padres incrementan su sensación de competencia, disminuyen conductas coercitivas y promueven un clima familiar más saludable, lo que demuestra que el autocuidado no se limita a prácticas físicas, sino que implica procesos cognitivos y emocionales que pueden desarrollarse mediante intervenciones estructuradas. De esta forma, el artículo aporta evidencia de que el afrontamiento psicológico y emocional funciona como un mecanismo protector para el bienestar parental y para la calidad de la relación con los hijos, justificando la importancia de promover intervenciones que fortalezcan estos recursos internos.

Las estrategias de afrontamiento se definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas despliegan para manejar las demandas específicas, ya sean externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos personales disponibles (Lazarus y Folkman, 1984).

En el contexto del autocuidado parental, estas estrategias desempeñan un papel fundamental, ya que permiten a los padres modular el impacto del estrés derivado de la crianza, preservar su equilibrio emocional y mantener una capacidad funcional que favorezca tanto su propio bienestar como el desarrollo integral de sus hijos. La implementación de

estrategias adaptativas no solo reduce la vulnerabilidad ante el agotamiento físico y psicológico, sino que también fortalece la resiliencia familiar, mejora la calidad de las interacciones parentales y promueve un entorno de crianza más estable y sensible (Compas et al., 2017).

Regulación Afectiva

Una de las estrategias de afrontamiento más estudiadas es la regulación emocional, definida como la capacidad de modular la intensidad y expresión de las emociones para responder de manera flexible a las demandas del entorno. Gross (1998) señala que la regulación afectiva favorece la reducción de impulsividad, el manejo adecuado del estrés y la toma de decisiones más reflexivas, elementos esenciales para el autocuidado parental. En el contexto familiar, la regulación emocional permite a los padres mantener comportamientos sensibles y consistentes, incluso cuando enfrentan situaciones estresantes o desbordantes (Eisenberg et al., 1997).

Búsqueda de Apoyo Social

El apoyo social constituye otra estrategia central para el autocuidado, ya que fortalece los recursos emocionales, instrumentales y relacionales de los padres. Thoits (2011) explica que las redes de apoyo actúan como amortiguadores del estrés, reducen la sobrecarga y promueven un afrontamiento más adaptativo. Asimismo, Taylor (2011) evidencia que compartir experiencias con otros cuidadores mejora la resiliencia, el bienestar subjetivo y la capacidad de sostener hábitos de autocuidado.

Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva, basada en la terapia cognitiva de Beck (1976), se refiere a la capacidad para reinterpretar una situación estresante de manera más realista y funcional. Este proceso permite disminuir la percepción de amenaza, controlar la ansiedad y promover

respuestas más equilibradas. Folkman y Moskowitz (2000) destacan que la reevaluación positiva es una estrategia esencial en contextos de crianza exigentes, ya que facilita que los padres mantengan la calma, moderen expectativas y reduzcan pensamientos catastróficos que suelen deteriorar el autocuidado.

Distracción Positiva

La distracción positiva consiste en desplazar temporalmente la atención hacia actividades que generen bienestar o descanso psicológico. Nolen-Hoeksema y Morrow (1993) demostraron que la distracción adaptativa disminuye los síntomas depresivos y el estrés, permitiendo recuperar recursos emocionales. Según Folkman (1997), este tipo de afrontamiento aporta un espacio mental necesario para reorganizar pensamientos, regular emociones y retomar las demandas familiares con mayor equilibrio.

Creencias Religiosas y Pensamiento Positivo

Las creencias religiosas y el pensamiento positivo también se consideran estrategias de afrontamiento activas. Pargament (1997) sostiene que la espiritualidad brinda sentido, esperanza y contención emocional en situaciones de alta exigencia. De forma complementaria, Ano y Vasconcelles (2005) muestran que el afrontamiento religioso se asocia con mayor bienestar, menor malestar psicológico y una percepción más adaptativa de los desafíos parentales, lo que fortalece la capacidad de autocuidado.

Cuidado Físico y Psicológico

El cuidado físico y psicológico, entendido como el conjunto de acciones orientadas a proteger la salud integral, constituye una estrategia esencial del autocuidado. Cook-Cottone (2015) describe este proceso como un sistema autorregulado que integra descanso, nutrición, límites sanos y regulación emocional. Por su parte, Pressman y Cohen (2005) evidencian que

el bienestar físico y el afecto positivo están estrechamente vinculados a una mejor adaptación ante el estrés y a un mayor compromiso con conductas de autocuidado.

Mantenimiento de la Cohesión Familiar

El mantenimiento de la cohesión familiar es otra estrategia de afrontamiento destacada. Walsh (2016) plantea que las familias cohesionadas presentan mayores niveles de resiliencia, cooperación y apoyo mutuo, lo cual reduce la carga emocional sobre los cuidadores. En la misma línea, Olson (2000) afirma que la cohesión y adaptabilidad del sistema familiar actúan como factores protectores que facilitan la práctica de autocuidado parental.

Capítulo 2

Metodología

Tipo de Investigación

El presente estudio corresponde a una revisión de alcance (scoping review), de enfoque cualitativo y secuencia temporal transversal, cuyo objetivo es analizar, sintetizar y describir la evidencia científica disponible sobre el autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil. Las revisiones de alcance son especialmente útiles cuando se busca identificar conceptos clave, tipos de evidencia, contextos de estudio y vacíos en la literatura, sin pretender establecer relaciones causales ni evaluar efectos de intervención.

La revisión se desarrolló siguiendo las recomendaciones metodológicas propuestas por Arksey y O'Malley (2005), ampliadas por Levac et al. (2010), y se reportó conforme a la guía PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*).

Objetivos

Objetivo General

Conocer cómo se presenta el autocuidado parental en la etapa infanto – juvenil reportadas en las investigaciones científicas.

Objetivos Específicos

- Analizar los factores que influyen en el autocuidado parental en la etapa infanto – juvenil.
- Identificar las consecuencias de la ausencia del autocuidado parental en la etapa infanto – juvenil.

Criterios de Elegibilidad

Con el objetivo de garantizar la pertinencia y calidad de la evidencia incluida en la revisión, se establecieron criterios claros de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

- Publicaciones disponibles en idioma inglés y español
- Publicaciones entre los años 2019 y 2025
- Publicaciones que abordaran explícitamente el autocuidado parental
- Publicaciones de texto completo.

Criterios de Exclusión

- Documentos que no abordaban el autocuidado parental.
- Duplicados identificados entre bases de datos

Fuentes de Información

Para la identificación de los artículos se utilizó la opción de búsqueda avanzada en las bases de datos SciELO, Dialnet, Redalyc y PsycINFO. Adicionalmente, se consultaron documentos oficiales de organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), por su relevancia en la conceptualización del autocuidado

Estrategia de Búsqueda

Para la búsqueda bibliográfica del presente trabajo, se emplearon operadores booleanos con el fin de optimizar los resultados en bases de datos académicas. Para SciELO, se utilizaron combinaciones como "(Autocuidado parental) OR (Cuidado de padres) OR (Estrategias parentales) AND (Niños y Adolescentes) OR (Niñez) OR (Adolescencia)", que

permitió identificar estudios enfocados en el autocuidado de los padres en el contexto del desarrollo infantil y juvenil.

Asimismo, para Dialnet se aplicaron los términos en inglés “Parental self-care OR Parental well-being OR Care for parents OR Parental strategies AND Child and Youth OR Childhood” lo que amplió la búsqueda hacia literatura internacional relevante.

Adicionalmente, PsycINFO se incluyó la combinación “TI (Parental self-care) OR TI (Parental well-being) OR TI (Care for parents) AND TI (Parental strategies) AND (Children and Adolescents) AND (youth and child)”, para localizar investigaciones que relacionan el bienestar de los padres con el desarrollo integral de los hijos.

Finalmente, para Redalyc se usó el operador ("autocuidado parental" OR "autocuidado de padres" OR "cuidado personal en padres" OR "bienestar parental" OR "bienestar de los padres" OR "salud mental parental" OR "salud emocional parental" OR "autoatención parental" OR "manejo del estrés parental" OR "estrategias de afrontamiento parental" OR "regulación emocional parental") AND ("etapa infanto juvenil" OR "etapa infantojuvenil" OR "infancia y adolescencia" OR "niñez y adolescencia" OR "etapa infantil y juvenil" OR infancia OR niñez OR adolescencia OR "población infanto juvenil"), lo que permitió incorporar estudios que, aunque no abordan directamente el autocuidado parental, tratan aspectos vinculados al cuidado familiar y la salud mental en la etapa infanto-juvenil.

Proceso de Selección de Estudios

El proceso de selección de estudios se realizó siguiendo las directrices del método PRISMA-ScR, con el objetivo de garantizar transparencia y rigor metodológico. En una primera fase, se llevó a cabo la búsqueda en las bases de datos SciELO, Dialnet, Redalyc y PsycINFO, utilizando como palabras clave: *autocuidado parental*, *etapa infanto-juvenil*,

niños/as, adolescentes y cuidado de sí, combinadas mediante operadores booleanos. Se aplicaron filtros de idioma (español e inglés) y temporalidad (publicaciones entre 2019 y 2025).

Posteriormente, se realizó un primer cribado en el que se eliminaron los registros duplicados y aquellos documentos que no correspondían con el objetivo de la revisión, tales como libros, tesis no publicadas, editoriales, documentos sin respaldo científico o estudios que no abordaban específicamente el autocuidado parental en población infanto-juvenil.

En una segunda fase, se efectuó la revisión de títulos y resúmenes, descartando aquellos estudios cuyo enfoque no se relacionaba directamente con el autocuidado parental o que se centraban exclusivamente en otras variables (por ejemplo, salud infantil sin relación con prácticas parentales de autocuidado).

En la tercera fase, se procedió a la lectura completa de los artículos potencialmente elegibles. En esta etapa se excluyeron investigaciones fuera del rango temporal establecido y aquellos cuya población de estudio no correspondía a la etapa infanto-juvenil.

La selección fue realizada mediante lectura sistemática y clasificación en cuadros organizativos para facilitar el análisis cualitativo y la síntesis estructurada de la información. Finalmente, los estudios que cumplieron con todos los criterios de inclusión fueron incorporados en la fase de análisis cualitativo y discusión de resultados.

Se reconoce como posible limitación que la evidencia científica disponible sobre el autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil pueda ser limitada o poco desarrollada en los últimos años, lo cual podría reducir el número de estudios incluidos en la revisión y restringir el alcance de los hallazgos.

Estrategia de Extracción de Datos

La estrategia de extracción de datos se realizó de manera sistemática tras la selección de los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Se efectuó la lectura completa de cada artículo y la información relevante fue organizada en cuadros de registro diseñados para esta investigación. Se extrajeron datos específicos como autor y año de publicación, país de estudio, tipo de diseño y hallazgos principales.

Criterios de Extracción

La síntesis de los resultados se llevó a cabo mediante un análisis narrativo y descriptivo, organizando la evidencia en ejes temáticos emergentes derivados del contenido de los estudios incluidos. Los hallazgos fueron agrupados en categorías relacionadas con las dimensiones del autocuidado parental, los factores individuales y socioculturales que influyen en los contextos de aplicación (familiar, educativo, comunitario o clínico) y las características específicas de la población estudiada, como edad de los niños, niñas y adolescentes, edad y género de padres y madres, y tipo de estructura familiar. Asimismo, se emplearon tablas para resumir la distribución de los estudios según país, diseño metodológico y principales resultados reportados. Esta estrategia permitió identificar patrones, convergencias y divergencias en la literatura científica, así como reconocer vacíos de investigación que pueden orientar futuros estudios sobre el autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil.

Síntesis de Resultados

La síntesis de los resultados se realizó mediante un análisis narrativo y descriptivo, tomando como base la información sistematizada en la matriz de extracción de datos que incluyó las siguientes categorías: título del estudio, autores, año de publicación, DOI, resumen, palabras clave y hallazgo principal (considerando aspectos metodológicos,

contenido abordado, periodo de estudio y evidencia de eficacia o resultados). A partir de esta organización, la evidencia fue agrupada en ejes temáticos emergentes relacionados con las dimensiones del autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil, los enfoques metodológicos empleados, las características de la población (edad de niños/as y adolescentes, edad y género de padres y madres), y los principales hallazgos reportados.

Asimismo, la matriz permitió identificar tendencias temporales (2019–2025), distribución geográfica de las investigaciones y coincidencias en las palabras clave utilizadas, facilitando la comparación entre estudios. Esta estrategia sistemática de organización y análisis permitió identificar convergencias, divergencias y vacíos en la literatura científica, contribuyendo a una comprensión estructurada del fenómeno del autocuidado parental y orientando futuras líneas de investigación.

Capítulo 3

Resultados

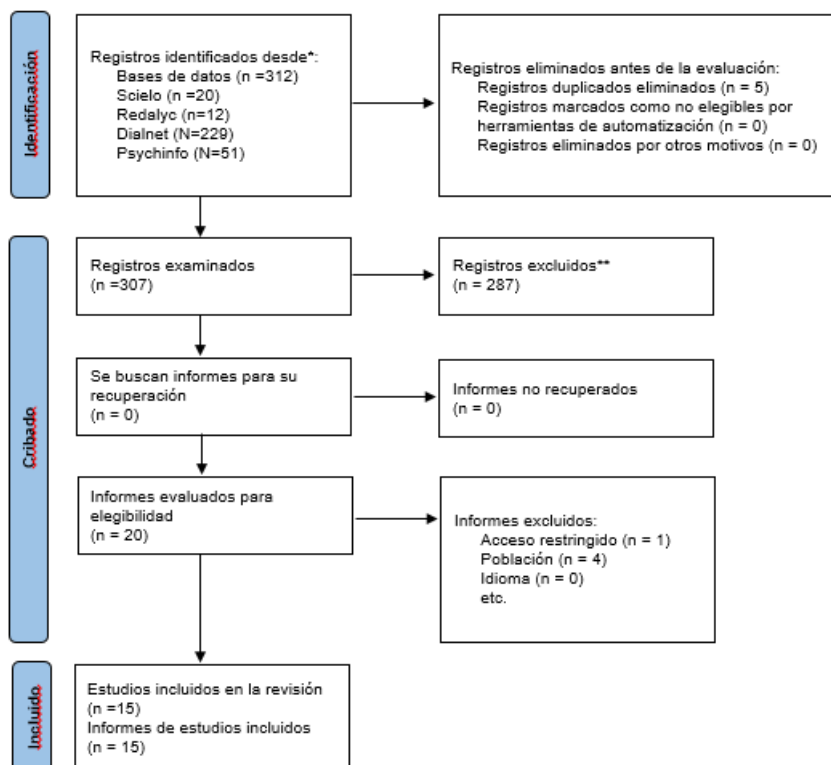
El presente capítulo expone los principales resultados obtenidos a partir de la revisión de alcance de literatura científica sobre el autocuidado parental en la etapa infanto juvenil. El análisis se realizó sobre un total de 15 artículos, publicados entre 2019 y 2025, seleccionados conforme a los lineamientos del protocolo PRISMA-ScR (2018).

Proceso de Selección de los Estudios

La búsqueda en las bases de datos Dialnet, Scielo, Redalyc y PsychInfo identificó un total de 312 registros: 20 en Scielo, 12 en Redalyc, 229 en Dialnet y 51 en PsychInfo. Tras la eliminación de duplicados, quedaron 307 artículos únicos. Luego de revisar títulos y resúmenes, se excluyeron 287 estudios por no cumplir con los criterios de inclusión. Por último, se evaluaron 20 artículos en texto completo, de los cuales 15 fueron incluidos en esta revisión de alcance. El proceso se presenta mediante el diagrama de flujo PRISMA. (Figura 1).

PRISMA (Figura 1)

Diagrama de Flujo PRISMA



Características Generales de los Estudios

La muestra final está compuesta por los artículos incluidos en la matriz, publicados entre los años 2019 y 2025, lo que garantiza la actualidad de los hallazgos relacionados con el autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil. Los estudios analizan principalmente variables como autocuidado parental, estrés parental, bienestar psicológico, regulación emocional, estrategias de afrontamiento, apoyo social y sentido de control.

En cuanto a la población, las investigaciones se centran en padres y madres de niños y adolescentes en distintos contextos, como Trastorno del Espectro Autista (TEA), TDAH, cáncer infantil, anorexia nerviosa, síndrome de Down, discapacidad del desarrollo y situaciones derivadas de la pandemia por COVID-19. Esto permite comprender cómo diferentes condiciones influyen en el autocuidado parental.

Respecto a la procedencia geográfica, los estudios provienen de países como España, Argentina, Chile, Israel, Estados Unidos, Bolivia y Reino Unido, lo que aporta diversidad contextual y cultural a los resultados. La Tabla 1 resume las características principales y los hallazgos de cada investigación incluida.

Tabla 1

Matriz de resultados

Titulo	Autores	Año	País	Resumen	Hallazgo principal	Doi
Experiencia del afrontamiento parental ante la anorexia nerviosa: una revisión bibliográfica	Iranzu Bejarano Navarrete	2023	España	La revisión analiza cómo los padres afrontan el diagnóstico de anorexia nerviosa en sus hijos. El diagnóstico genera miedo, culpa, ansiedad e incertidumbre, además de cambios en la dinámica familiar. Con el tiempo, los padres buscan información, apoyo profesional y desarrollan estrategias de afrontamiento para participar activamente en el tratamiento.	El diagnóstico produce un fuerte impacto emocional y altera la dinámica familiar. Sin embargo, los padres pueden adaptarse mediante la búsqueda de información, apoyo profesional y participación activa en el tratamiento, lo que favorece la recuperación del hijo.	doi.org/10.4321/15198-8-348X23003002
Parenting stress and coping strategies in mothers of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Argentina	Gonzalez, Marina Natalia ; Dopaula, Pablo Domingo	2023	Argentina	El estudio encontró altos niveles de estrés en madres de niños con TDAH. Las estrategias de afrontamiento basadas en resolver problemas, pensar de forma positiva y buscar apoyo social se relacionan con menor estrés, mientras que las estrategias emocionales negativas aumentan el estrés parental.	El estrés parental influye directamente en el bienestar de los padres y en la relación con sus hijos. Las estrategias de afrontamiento racionales ayudan a reducir el estrés, mientras que las emocionales desadaptativas aumentan el malestar y pueden afectar la dinámica familiar.	doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n1.3294

Impacto en la familia del diagnóstico de Trastorno del espectro del autismo (TEA) en un hijo/a: una revisión sistemática	Sofía Lavado-Candelario ; Alicia Muñoz-Silva	2023	España	El diagnóstico de TEA genera cambios importantes en la vida familiar, provocando estrés, preocupación y adaptación a nuevas demandas de cuidado. Las familias deben reorganizar sus rutinas y buscar apoyo para afrontar la situación.	El diagnóstico impacta emocional y socialmente a las familias. El apoyo profesional, social y familiar es fundamental para mejorar la adaptación y el bienestar de los padres. Social y los recursos parentales.	doi.org/10.3376/a mc.v49 i18 0.7 652
Características afectivas y estrategias de afrontamiento ante el duelo que atraviesan los padres con hijos en situación de desaparición en la ciudad de Cochabamba	Carla Rodríguez Mollo	2023	Bolivia	Se conoce las emociones y estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres frente a situaciones de estrés familiar. Se identifican emociones negativas como ansiedad y preocupación, así como estrategias de afrontamiento activas y pasivas.	Las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar emocional de los padres. Promover estrategias activas y adaptativas puede mejorar la regulación emocional y la adaptación familiar.	doi.org/10.35319/cons ciencias .20 232 910 9
Análisis de la adaptación de las familias con hijos o hijas con síndrome de Down durante la infancia desde el modelo Doble ABCX	Rubio Guzmán, Eva M.; Mota López, Rosalía; Berástegui Pedro-Viejo, Ana	2022	España	El estudio analiza cómo las familias se adaptan al cuidado de hijos con discapacidad. Este proceso implica cambios emocionales, sociales y familiares, así como la necesidad de apoyo social y recursos para afrontar las demandas del cuidado.	La adaptación familiar depende del apoyo social, los recursos disponibles y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres.	doi.org/10.14198/AL TE RN. 211 56

Estrategias efectivas de afrontamiento parental en familias de niños con autismo	Vanessa, Inés Vanessa; Rodríguez Monge, Lorna Izarema; Ferrufino Salazar, María José ; Meza Maldonado, Griscelda Isabel	2024	España	El estudio analiza diferentes estrategias utilizadas por los padres para afrontar el estrés relacionado con la crianza, destacando la importancia del apoyo social, la regulación emocional y el autocuidado.	El uso de estrategias de afrontamiento positivas favorece el bienestar psicológico de los padres y mejora su capacidad para afrontar las demandas de la crianza.	doi.org/10.5377/ul.v16i2.20472
Sobrecarga, afrontamiento y soporte social en progenitores de niños con cáncer	Villegas Chavez Mariela; Cassaretto Bardales Monica	2024	Perú	El estudio analiza la relación entre la sobrecarga del cuidado, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social en cuidadores familiares.	El apoyo social y el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas ayudan a reducir la sobrecarga emocional en los cuidadores.	doi.org/10.5209/psic.94812
Gestión emocional parental y sintomatología infantil durante la pandemia del covid-19	Melero Morales Alexandra ; Espada José P; Orgiles Moreira.	2021	España	El estudio examina cómo la regulación emocional de los padres influye en el comportamiento y bienestar emocional de los hijos.	Una adecuada regulación emocional en los padres contribuye al desarrollo emocional saludable de los niños.	doi.org/10.17060/joda.ep.2021.n1.v2.2107
Parental stress as a mediator between parents' emotion regulation and youth's psychological symptoms during the COVID-19 lockdown: a cross-	Mireira Orgiles; Angela Belzunegui-Pastor; Alexandra Morales; Jose P. Espada	2023	España	El estudio analiza cómo el estrés parental puede influir en los problemas emocionales de los padres y en el bienestar de los hijos.	El estrés parental actúa como un factor que afecta tanto el bienestar de los padres como el desarrollo emocional de los hijos.	doi.org/10.21071/psy.e.v15i1.15383

sectional
study

Salud mental e intervenciones para padres de niños con trastorno del espectro autista: una revisión narrativa y la relevancia de esta temática en Chile	Macarena Paz Fernández Suarez; Adriana Elizabeth Soto	2019	Chile	El estudio analiza intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental de los padres de niños con necesidades especiales.	Las intervenciones psicológicas dirigidas a padres pueden mejorar su bienestar emocional y fortalecer la dinámica familiar.	doi.org/10.18800/psico.2019.02.011
Supporting caregiver s: Enhancing parental well-being through resources for autism care in school-based family counselling.	Sawsan Awwad-Tabry; Inbar Levkovich	2025	Israel	El estudio analiza intervenciones dirigidas a padres con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico y reducir el estrés asociado a la crianza. Los resultados muestran que los programas de apoyo parental pueden fortalecer las habilidades de afrontamiento y mejorar la relación familiar.	Las intervenciones psicológicas orientadas a padres contribuyen a disminuir el estrés parental y a fortalecer su capacidad de afrontamiento frente a las demandas de la crianza.	doi.org/10.1177/0556365251323368

Enhancing parental well-being: Initial efficacy of a 21-day online self-help mindfulness-based intervention for parents.	Rebecca Y. M. Cheung, Stanley K. C. Chan, Harold Chui, Wing Man Chan & Sammy Y. S. Ngai	2022	Reino Unido	La investigación examina el impacto de programas de apoyo para padres en el manejo del estrés y el bienestar familiar. Los resultados indican que el acompañamiento profesional y el apoyo social favorecen el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas.	El acceso a programas de apoyo y orientación parental mejora el bienestar psicológico de los padres y fortalece su capacidad para enfrentar las demandas del cuidado familiar.	doi.org/10.1007/s12671-022-01998-1
Enhancing parental well-being: The effects of a character strengths intervention on parental well-being, self-efficacy, satisfaction and stress.	Devexhiu Nelianne; Baskurt Ayse Burcin	2024	Reino Unido	El estudio analiza la relación entre el estrés parental, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres. Los resultados evidencian que el apoyo social y las estrategias activas contribuyen a mejorar el bienestar emocional.	La relación entre el estrés parental, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres. Los resultados evidencian que el apoyo social y las estrategias activas contribuyen a mejorar el bienestar emocional.	No reportado
Family-centered practices and the well-being of young children with disabilities and developmental delay.	Joana Maria Mas, Carl J. Dunst, Anna Balcells, Simon Garcia-Ventura, Celimént Giné, Margarita Cañadas	2019	Estados Unidos	La investigación explora cómo los programas de intervención parental influyen en la regulación emocional y en el manejo del estrés asociado a la crianza. Los resultados muestran mejoras en el bienestar psicológico de los padres.	Las intervenciones dirigidas a fortalecer las habilidades emocionales y de afrontamiento en los padres contribuyen a mejorar su bienestar y su capacidad de respuesta ante las demandas familiares.	doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.095

Afrontamiento y bienestar psicológico en padres de niños y adolescentes con cáncer durante el tratamiento.	Cristina Velasco; Camino Bengoechea; Lopez-Ibor Blanca	2019	España	El estudio evalúa el impacto de diferentes estrategias de apoyo para padres en el contexto familiar. Los resultados indican que la formación parental y el acompañamiento psicológico pueden mejorar la adaptación familiar.	Promover programas de apoyo y educación parental favorece el bienestar emocional de los padres y fortalece las relaciones familiares.	doi.org/10.5209/psic.65589
--	--	------	--------	--	---	----------------------------

Síntesis de Resultados

Mediante la revisión de los artículos seleccionados se identificaron patrones recurrentes en relación con el autocuidado y el bienestar parental en la etapa infanto juvenil. Los estudios revisados abordan principalmente variables como estrés parental, regulación emocional, estrategias de afrontamiento, apoyo social, sentido de control, mindfulness y autocompasión, en contextos como TEA, TDAH, cáncer infantil, discapacidad del desarrollo y situaciones derivadas de la pandemia por COVID-19.

De manera consistente, la literatura describe que la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento constituyen variables centrales en el bienestar parental. Se reporta que estrategias adaptativas como afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva, mindfulness y compromiso con valores se asocian con menor estrés y mayor bienestar psicológico. En contraste, estrategias desadaptativas como evitación, rumiación, desconexión conductual y aislamiento social se vinculan con mayor sobrecarga emocional y malestar psicológico.

Asimismo, varios estudios señalan que niveles elevados de estrés parental se relacionan con mayor sintomatología emocional y conductual en niños y adolescentes, destacando el papel del clima emocional familiar en el desarrollo infanto-juvenil.

Factores Asociados al Autocuidado Parental en la Etapa Infanto Juvenil.

La literatura revisada identifica distintos factores asociados al autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil, los cuales se relacionan con las condiciones de salud, psicológicas y contextuales de los hijos. En menor medida, algunos estudios abordan este fenómeno en contextos biológicos vinculados a enfermedades médicas infantiles. En este sentido, Velasco et al. (2019) señalan que, en familias de niños con cáncer, los padres recurren a estrategias como la regulación afectiva, la búsqueda de apoyo social, el pensamiento positivo y el cuidado físico y psicológico para afrontar el proceso de tratamiento del hijo. De manera similar, Villegas et al. (2024) evidencian que recursos como la expresión emocional, la gratitud y la coherencia con los valores personales forman parte de las estrategias que los padres movilizan durante el proceso de enfermedad, configurándose como elementos asociados al autocuidado parental en contextos de enfermedad infantil.

Principalmente, la literatura revisada sitúa los factores asociados al autocuidado parental en el ámbito psicológico, especialmente en contextos donde los hijos presentan trastornos del desarrollo o de la salud mental. En este sentido, Bejarano Navarrete et al. (2023) señalan que el diagnóstico de anorexia nerviosa en adolescentes implica para los padres la movilización de estrategias de afrontamiento activas, la búsqueda de información y el acompañamiento profesional como parte del proceso de adaptación al trastorno. De manera similar, González et al. (2023) evidencian que, en madres de niños con TDAH, las estrategias centradas en la resolución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social se asocian con una mejor regulación del estrés parental. En el ámbito del trastorno del espectro autista, Lavado-Candelario y Muñoz-Silva (2023) destacan el papel del apoyo social y los recursos parentales en la adaptación familiar, mientras que Rubio et al. (2022) identifican que el sentido de coherencia, la cohesión y la adaptabilidad familiar se relacionan

con un mejor ajuste parental. En esta misma línea, Vanessa Inés et al. (2024) reportan que el afrontamiento activo y el apoyo social funcionan como factores protectores del bienestar parental en familias con hijos con TEA.

En menor proporción, algunos estudios también abordan factores asociados al autocuidado parental desde una perspectiva social y relacional. En este sentido, Rodríguez Mollo (2023) muestra que el apoyo mutuo en la pareja actúa como un sostén emocional en contextos de duelo ambiguo dentro del sistema familiar. De forma complementaria, Mas et al. (2019) indican que las prácticas centradas en la familia fortalecen la percepción de competencia parental y favorecen la participación activa de los padres en el proceso de atención del hijo. Asimismo, Cheung et al. (2022) y Devexhiu y Baskurt et al. (2024) evidencian que intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional, la autocompasión y el mindfulness contribuyen al desarrollo del autocuidado parental al favorecer recursos personales y relacionales que permiten a los padres afrontar las demandas asociadas al cuidado de sus hijos.

Consecuencias del Autocuidado Parental en la Etapa Infanto Juvenil

La evidencia recopilada muestra que el autocuidado parental en la etapa infanto-juvenil se relaciona con diversas consecuencias en el bienestar de los padres, la dinámica familiar y el desarrollo emocional de los hijos. En contextos donde los padres desarrollan estrategias de afrontamiento adaptativas y recursos de regulación emocional, se observan efectos positivos en la adaptación familiar. En este sentido, Bejarano Navarrete et al. (2023) señalan que la búsqueda de información, el acompañamiento profesional y la participación activa en el tratamiento favorecen la adaptación parental y el proceso de recuperación del hijo. De manera similar, Rubio et al. (2022) indican que las estrategias de afrontamiento y los

recursos familiares actúan como factores protectores que fortalecen la resiliencia y la satisfacción familiar.

En el ámbito psicológico, diversos estudios muestran que la presencia de estrategias adaptativas de afrontamiento y regulación emocional favorece el bienestar parental y el funcionamiento familiar. Sin embargo, cuando estas estrategias están ausentes, se observa un incremento del estrés y del malestar psicológico. González et al. (2023) reportan que estrategias centradas en la emoción y el autoenfoco negativo incrementan el malestar parental y deterioran la interacción madre-hijo. De manera similar, Vanessa Inés et al. (2024) identifican que el afrontamiento evitativo y la falta de apoyo se relacionan con mayor sobrecarga emocional en padres de niños con TEA. Asimismo, Orgilés et al. (2023) demuestran que el estrés parental actúa como mediador entre la regulación emocional de los padres y la sintomatología infanto-juvenil, asociándose con mayor presencia de ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, problemas conductuales y dificultades cognitivas en niños y adolescentes.

En el ámbito social y relacional, los recursos de apoyo y la colaboración familiar también influyen en las consecuencias del autocuidado parental. La presencia de apoyo social, recursos familiares y participación activa en el cuidado favorece la adaptación y el funcionamiento familiar. No obstante, la ausencia de estos recursos puede generar efectos negativos en la dinámica familiar. En este sentido, Villegas y Cassaretto (2024) señalan que la falta de apoyo social y el uso de estrategias evitativas incrementan el desgaste psicológico durante el proceso de enfermedad del hijo, mientras que Velasco et al. (2019) describen que la rumiación, la evitación y el aislamiento social intensifican el malestar emocional y dificultan la adaptación familiar.

Asimismo, Rodríguez Mollo (2023) evidencia que la falta de apoyo mutuo en la pareja puede generar disfuncionalidad familiar en contextos de duelo ambiguo. En la misma línea, Melero et al. (2021) confirman que la desregulación emocional parental incrementa la sintomatología emocional y conductual en los hijos, mientras que Awwad-Tabry y Levkovich (2025) indican que la baja percepción de control y la insuficiencia de apoyo social incrementan la ansiedad y la soledad parental, afectando el clima emocional del hogar. En conjunto, los estudios sugieren que la presencia o ausencia de autocuidado parental influye directamente en el bienestar de los cuidadores, la dinámica familiar y el desarrollo emocional de niños y adolescentes.

Discusión

La presente revisión de alcance tuvo como objetivo analizar los factores asociados al autocuidado parental e identificar sus principales consecuencias en la etapa infanto juvenil e identificar sus principales factores y consecuencias que influyen en el autocuidado parental en la etapa infanto juvenil. Los resultados evidencian que el autocuidado parental se encuentra estrechamente relacionado con la capacidad de implementar estrategias de afrontamiento adaptativas frente a las condiciones específicas de la salud biológica, psicológica y social de los hijos.

La evidencia de esta investigación demuestra que la regulación emocional, la búsqueda de apoyo social y la participación activa en los procesos terapéuticos son recursos clave que permiten a los padres responder a las demandas del cuidado y disminuir la sobrecarga emocional asociada a la crianza (González et al., 2023; Iranzu et al., 2023). Este hallazgo coincide con lo planteado por Cook-Cottone (2017) quien señala que estas prácticas no solo previenen el agotamiento, sino que mejoran la capacidad de los padres para enfrentar las exigencias emocionales del cuidado infantil. Además se reafirma al autocuidado como un proceso intencional que promueve el bienestar a través de la autorregulación emocional y el apoyo social. (OMS, 2022.)

En contextos de trastornos del desarrollo, como el TEA y el TDAH, se observa que el afrontamiento activo y los recursos familiares favorecen el ajuste parental y la resiliencia familiar (Lavado-Candelario y Muñoz-Silva, 2023; Rubio et al., 2022; Vanessa Inés et al., 2024). Además, Awwad-Tabry y Levkovich (2025) identifican que el sentido de control influye en la capacidad de los padres para manejar el estrés. Estos resultados son consistentes con el enfoque de Lazarus y Folkman (1984), quienes enfatizan que el control percibido y el

afrontamiento activo son fundamentales para manejar el estrés y mejorar la adaptación familiar frente a situaciones desafiantes.

Los resultados muestran que el uso predominante de estrategias desadaptativas, como la evitación, la rumiación o el autoenfoco negativo, está asociado con un aumento del estrés y el malestar psicológico en los cuidadores. González et al. (2023) y Vanessa Inés et al. (2024) reportan que estas estrategias deterioran la interacción madre-hijo y aumentan la sobrecarga emocional en padres de niños con TEA; este hallazgo se respalda con la teoría de Nolen-Hoeksema (2000), quien indica que la rumiación intensifica el estrés y la ansiedad, dificultando el afrontamiento efectivo y la gestión emocional en los padres.

Se encontró que el déficit de autocuidado, así como la ausencia de recursos de regulación emocional y de redes de apoyo social puede afectar el bienestar psicológico de los padres, repercutiendo negativamente en la dinámica familiar y el desarrollo emocional de los hijos. De la misma manera, Orgilés et al. (2023) y Melero et al. (2021) confirman que el estrés parental actúa como mediador en la relación entre la regulación emocional de los padres y la sintomatología infanto juvenil. Esto coincide con el modelo de Gross (1998), quien sostiene que la regulación emocional es esencial para evitar que el estrés parental afecte el desarrollo emocional de los hijos.

Finalmente, en contextos de enfermedad infantil, la ausencia de apoyo social y el uso de estrategias evitativas incrementan el desgaste emocional de los padres y dificultan la adaptación familiar (Villegas y Cassaretto, 2024; Velasco et al., 2019). Este hallazgo respalda la idea de Thoits (2011) y Taylor (2011) sobre el papel crucial del apoyo social en la reducción del estrés. La falta de redes de apoyo y recursos familiares también agrava la carga emocional, lo que subraya la necesidad de intervenciones que fortalezcan los recursos emocionales de los padres, especialmente en situaciones de enfermedad grave de los hijos.

Conclusiones

El análisis de la literatura científica permite concluir que el autocuidado parental juega un papel crucial en el bienestar de los cuidadores y en el desarrollo emocional y social de los hijos en la etapa infanto-juvenil. A lo largo de la revisión, se ha identificado que el autocuidado parental no solo tiene un impacto directo en la salud mental de los padres, sino también sobre la calidad de las interacciones familiares y en la capacidad de adaptación a los desafíos derivados de la crianza.

Los resultados evidencian que el autocuidado, en sus diferentes dimensiones (emocional, físico y social), actúa como un factor protector que favorece el ajuste psicológico de los cuidadores, reduciendo el estrés, la sobrecarga emocional y mejorando la resiliencia familiar.

En cuanto a las condiciones específicas de los hijos, los estudios revisados destacan que el autocuidado parental se ve particularmente afectado por los trastornos del desarrollo y las enfermedades crónicas en los niños, como el TEA, el TDAH y el cáncer infantil. Los resultados indican que la implementación de estrategias adaptativas, tales como la regulación emocional, la búsqueda de apoyo social y la participación activa en el proceso terapéutico, favorece una mejor adaptación familiar y contribuye a la mejora del bienestar de los cuidadores. No obstante, también se confirma que la falta de estas estrategias, la presencia de afrontamientos desadaptativos y la ausencia de apoyo social pueden tener consecuencias negativas tanto en la dinámica familiar como en la salud mental de los padres, madres e hijos.

Finalmente, se concluye que el fortalecimiento del autocuidado parental debe ser abordado mediante intervenciones que incluyan programas de formación en habilidades de

afrontamiento, estrategias de autorregulación emocional y redes de apoyo social. Es esencial que los programas de apoyo familiar se enfoquen en promover una cultura de autocuidado que permita a los padres gestionar de manera efectiva las demandas emocionales y prácticas de la crianza, favoreciendo así un ambiente familiar saludable y propicio para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

Limitaciones y Recomendaciones

Entre las principales limitaciones de este trabajo se encuentra su naturaleza como revisión de alcance, cuyo objetivo es mapear la evidencia disponible y describir las principales tendencias de investigación sobre el autocuidado parental, sin evaluar en profundidad la magnitud de los efectos o establecer relaciones causales entre las variables. La evidencia científica de esta investigación debe ser tomada desde la perspectiva de una aproximación descriptiva y exploratoria, limitando la generalización de estos resultados sobre las estrategias del autocuidado parental.

Se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios comparativos que analicen las estrategias de afrontamiento de los padres con hijos que tengan diferentes condiciones biológicas, psicológicas y sociales, con el fin de identificar las intervenciones más efectivas en cada contexto.

Otra limitación importante es la falta de investigaciones a largo plazo que permitan conocer la efectividad y la sostenibilidad de las estrategias de autocuidado parental a lo largo del tiempo. La mayoría de los estudios revisados se centran en enfoques transitorios o de corto plazo, lo que impide conocer el impacto prolongado de las intervenciones en el bienestar de los padres y el desarrollo de los hijos. Por ello, se recomienda realizar estudios longitudinales que evalúen cómo las estrategias de autocuidado parental influyen en los padres a lo largo de los años, proporcionando una visión más completa y contextualizada sobre los efectos a largo plazo.

Asimismo, esta revisión se centró en artículos publicados en las bases de datos seleccionadas, lo que puede limitar la representación de contextos locales o regionales,

especialmente en países en desarrollo. Se sugiere que futuras investigaciones amplíen su alcance, incluyendo literatura regional y estudios publicados en idiomas distintos del inglés, para poder captar mejor la diversidad sociocultural y los desafíos específicos que enfrentan los padres en diferentes contextos. Esto también facilitaría la comparación de los programas y proyectos dirigidos a mejorar el autocuidado parental en diversas realidades socioeconómicas.

Finalmente, sería pertinente evaluar el impacto de programas o proyectos específicos orientados a padres con hijos que tengan condiciones de salud, con el objetivo de identificar prácticas de autocuidado más efectivas y accesibles para estos grupos. A su vez, sería pertinente investigar la importancia del autocuidado parental en progenitores de niños, niñas y adolescentes sin condiciones específicas de salud, con el objetivo de entender cómo el autocuidado contribuye al bienestar general de los padres.

Referencias

Awwad-Tabry, S., & Levkovich, I. (2025). Supporting caregivers: Enhancing parental well-being through resources for autism care in school-based family counselling. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 35(1), 66–77.
<https://doi.org/10.1177/20556365251323368>

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20049>

Bayot, M., Brianda, M. E., van der Straten, N., Mikolajczak, M., Shankland, R., & Roskam, I. (2024). Treating parental burnout: Impact and particularities of a mindfulness- and compassion-based approach. *Children*, 11(2), 168.
<https://doi.org/10.3390/children11020168>

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *International Universities Press*.

Bellone, K. M., Elliott, S. C., Hynan, L. S., Warren, B., & Jarrett, R. B. (2023). Mindful self-care for caregivers: A proof of concept study investigating a model for embedded caregiver support in a pediatric setting. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53, 539–552. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05113-6>

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health. *Psychosomatic Medicine*, 65(3), 275–289.

Cheung, R. Y. M., Chan, S. K. C., Chui, H., Chan, W. M., & Ngai, S. Y. S. (2022). Enhancing parental well-being: Initial efficacy of a 21-day online self-help mindfulness-

based intervention for parents. *Mindfulness*, 13, 2812–2826. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01998-1>

Cook-Cottone, C. (2015). Self-care as a systemic, self-regulated process. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(3), 223–245.

Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2017). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 161–175.

Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie IK. Coping with stress: The roles of regulation and development. In: Wolchik SA, Sandler IN, editors. *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*. New York: Plenum; 1997. pp. 41–70.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with stress. *Current Directions in Psychological Science*, 6(4), 115–118.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive reappraisal and coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946–955.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Avoidance behavior in emotional disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Lunkenheimer, E., Sturge-Apple, M. L., & Kelm, M. R. (2023). The importance of parent self-regulation and parent–child coregulation in research on parental discipline. *Child Development Perspectives*, 25–31.

McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>

Mestre, T. D., Lopes, M. J., Costa, A. P., & Caldeira, E. V. (2025). Family self-care pattern in families with children with intellectual disabilities: A pilot study. *Healthcare*, 13(7), 791. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070791>

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561–570.

Olson, D. (2000). Circumplex model of marital & family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.

- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925–971.
- Rusu, P. P., Candel, O.-S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental Stress and Well Being: A Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *255–274*.
- Organización Mundial de la Salud (2022). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. World Health Organization.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(2), 145–161.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. Guilford Press.