

Crianza consciente y su repercusión en la salud mental ¹

Diana Marcela Osa Barrantes²

Manuela Correa Bermúdez³

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la influencia de la crianza consciente en la salud mental de padres e hijos. Se utilizó una metodología cualitativa y se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con dos psicólogos experimentados en el ámbito familiar. Los resultados de este estudio indican que la implementación de prácticas de crianza consciente está basada en la comunicación asertiva, la empatía y la definición de límites equilibrados. También se halló que las prácticas de crianza consciente están asociadas con una reducción de emociones negativas, la construcción de relaciones familiares más sólidas y un mayor bienestar emocional. No obstante, se identificaron desafíos culturales y resistencia al cambio en la adopción de estas prácticas. Por lo tanto, se subraya la importancia de promover la educación y la conciencia sobre la crianza consciente como un medio esencial para fomentar el bienestar emocional y la salud mental.

Palabras clave: Bienestar emocional; Crianza consciente; Emociones negativas; Prácticas parentales; Salud mental.

¹Este artículo deriva del proyecto de “Crianza consciente y su repercusión en la salud mental”, desarrollado en el marco del proceso formativo del programa de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigo. La construcción de este artículo se llevó a cabo con la asesoría de la Mg. Yeny Leydy Osorio Sánchez.

² Diana Marcela Osa Barrantes, estudiante del programa de Psicología. diana.osaba@amigo.edu.co

³ Manuela Correa Bermúdez, estudiante del programa de Psicología. manuela.correa@amigo.edu.co

Abstract

The main objective of this research was to analyze the influence of mindful parenting on the mental health of parents and children. A qualitative methodology was used, and semi-structured interviews were conducted with two experienced psychologists in the family domain. The results of this study indicate that the implementation of mindful parenting practices is based on assertive communication, empathy, and the establishment of balanced boundaries. It was also found that mindful parenting practices are associated with a reduction in negative emotions, the development of stronger family relationships, and increased emotional well-being. However, cultural challenges and resistance to change in the adoption of these practices were identified. Therefore, the importance of promoting education and awareness of mindful parenting is emphasized as an essential means to promote emotional well-being and mental health.

Keywords: Emotional well-being; Mindful parenting; Negative emotions; Parenting practices; Mental health.

Introducción

En la sociedad actual, la crianza de los hijos se ha convertido en un desafío cada vez más complejo debido a los cambios constantes en nuestro entorno, la presión social y la aparición de nuevas problemáticas. Estos factores han llevado a las familias a replantearse las pautas de crianza y la adquisición de valores, reconociendo que la crianza no solo consiste en brindar alimento y techo, sino que también implica guiar a los niños en su desarrollo emocional, psicológico y social.

La importancia de estas prácticas de crianza se subraya en el trabajo de Gamonal (2022), quien destaca la empatía hacia los hijos desde el amor, la comunicación efectiva y la atención emocional, con el fin de reconocer y satisfacer las necesidades emocionales y físicas, todo esto se conoce como crianza consciente.

Según señalan Pinilla et al. (2015),

La crianza consciente es una perspectiva que busca potenciar el desarrollo integral de los niños, brindándoles la oportunidad de vivir en armonía consigo mismos, con los demás y con su entorno, a través de la conexión, el amor y el respeto (p. 15).

Ahora, la crianza consciente no solo busca el bienestar de los niños, sino también el crecimiento emocional y psicológico de los padres. Pero, a pesar de los esfuerzos por adaptarse a estos cambios, algunas familias siguen aferradas a prácticas tradicionales que pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los niños y en las relaciones familiares. Esta realidad lleva a la pregunta de investigación central: ¿Cuál es la relación entre la crianza consciente y la salud mental de los niños y padres?

La crianza consciente, entendida como el proceso de cuidado, educación y desarrollo de los niños, desempeña un papel esencial en su crecimiento y formación. Según la Real Academia Española (RAE, 2001), la palabra 'crianza' se deriva de *creare*, que significa nutrir, alimentar, orientar, instruir y dirigir al niño. Pero la crianza consciente va más allá, involucrando una atención deliberada y

enriquecedora a las necesidades emocionales y psicológicas de nuestros pequeños.

En este contexto, es crucial destacar la Teoría de Maslow (1943) centrada en las necesidades humanas y subraya la importancia de satisfacer las necesidades de seguridad y afiliación para el desarrollo saludable de los niños.

Maslow (1943) introdujo el concepto de autorrealización, que implica el máximo desarrollo del potencial humano, relacionándolo directamente con la definición de salud mental de la OMS (2020), ambas enfatizan la importancia de alcanzar el bienestar en todos los aspectos de la vida y el pleno desarrollo humano.

Por otro lado, la salud mental es el estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual una persona es capaz de enfrentar los desafíos de la vida, manejar el estrés de manera efectiva, tener relaciones saludables y alcanzar su máximo potencial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad (párr. 1). Esta definición resalta la importancia de considerar la salud mental como un aspecto integral de la salud en general.

El presente estudio es de gran relevancia, ya que busca comprender las prácticas de crianza consciente y su influencia en el bienestar emocional y psicológico de los niños. Aporta en el ámbito social al resaltar la importancia de cultivar vínculos afectivos sólidos y brindar estrategias para fortalecer los lazos familiares. Además, es útil para profesionales, ya que permite brindar apoyo informado a las familias. La inclusión de psicólogos como entrevistados agrega una perspectiva experta y multifacética. Finalmente, beneficia a la psicología familiar al proporcionar una base empírica sólida para comprender la dinámica familiar y guiar terapias familiares.

Los resultados de este estudio indican que la crianza consciente está relacionada de manera positiva con la salud mental de padres e hijos. La implementación de prácticas de crianza consciente, que incluyen una comunicación abierta, empatía y límites equilibrados, se traduce en una reducción significativa de emociones negativas, una mejor relación familiar y un mayor bienestar emocional tanto para los

padres como para los hijos. A pesar de los desafíos culturales y la resistencia al cambio, promover la educación y la conciencia sobre la crianza consciente parece ser crucial para fomentar la salud mental y emocional en el ámbito familiar.

Como recomendación, se sugiere promover la educación de los padres a través de talleres y programas que fomenten la implementación efectiva de la crianza consciente. Esto tiene el potencial de mejorar la salud mental y emocional en el ámbito familiar, reducir problemas de comportamiento en niños y disminuir el riesgo de depresión y ansiedad en adolescentes.

Diseño metodológico

La presente investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo, con el objetivo de explorar e interpretar el significado que las personas daban a sus experiencias y acciones. Entre las características principales de este enfoque se encuentran su naturaleza exploratoria, su análisis inductivo, su enfoque interpretativo, su contextualización y el uso de datos descriptivos basados en palabras, imágenes o sonidos (Merriam, 2009). Según Katayama (2014), “la investigación cualitativa se enfoca en estudiar diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados que este desarrolla” (p. 43). De esta forma, se buscó una comprensión detallada de las experiencias y comportamientos de los individuos para comprender las complejas relaciones sociales que se forman en su entorno.

Por otro lado, el método que se utilizó fue la fenomenología hermenéutica, con la que se busca revelar el significado profundo y existencial de la vida cotidiana. Este método permite explorar cómo los individuos construyen y dan sentido a su mundo social mediante la interpretación de los fenómenos y acontecimientos que encuentran en su entorno. Según Van Manen (2003), la fenomenología hermenéutica es “una forma de investigación cualitativa que busca obtener una comprensión interpretativa de la experiencia humana” (p. 13). En este sentido, brindó la oportunidad de adentrarnos en la riqueza y complejidad de la vida humana, capturando las múltiples perspectivas y significados que los individuos atribuyen a sus vivencias.

En esta investigación, en coherencia con lo anterior, se hizo uso de la entrevista semiestructurada como instrumento (Ver anexo 1). Esta entrevista permitió hacer preguntas abiertas formuladas en un cierto orden y asegurar la consistencia de las preguntas de cada participante. Como dice Flick (2007), la entrevista semiestructurada ofreció un equilibrio entre la guía proporcionada por las preguntas preestablecidas y la libertad para que los participantes expresaran sus experiencias y opiniones. En relación con esto, la entrevista semiestructurada brindó la oportunidad de obtener información detallada y explorar diferentes aspectos de la experiencia humana en el contexto de nuestra investigación.

En este estudio, se llevaron a cabo entrevistas con dos psicólogas que residen en el Área Metropolitana. Los criterios de inclusión para nuestra investigación fueron los siguientes: que residieran en el Área Metropolitana, que tuvieran al menos dos años de experiencia trabajando con familias y niños, y que estuvieran actualmente ejerciendo como psicólogas. Además, los participantes debían estar dispuestos a participar de manera voluntaria en el estudio y fueron seleccionados mediante un muestreo intencional. Se les solicitó responder y describir sus experiencias y percepciones sobre la práctica de la crianza consciente a la salud mental y emocional de los padres y los niños. Posteriormente, se analizaron y se interpretaron los datos recopilados a través de un árbol de argumentos (Ver anexo 2), con el propósito de identificar los patrones, las categorías y los significados que emergieron de las experiencias de los psicólogos.

Durante la realización de esta investigación se tuvieron en cuenta diversas consideraciones éticas. En primer lugar, se informó a las participantes sobre el propósito y los métodos del estudio, y se garantizó la confidencialidad de sus datos y el derecho a la privacidad. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito, protegiendo el anonimato de los participantes mediante el uso de códigos o iniciales en lugar de nombres reales y también la confidencialidad de los datos recogidos y se tomaron las medidas adecuadas para proteger la privacidad de los participantes durante el análisis y los resultados, las cuales fueron custodiadas por investigadores.

Estas prácticas éticas se basaron en la Ley 1090 de 2006 del Congreso de Colombia, la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y establece pautas de conducta y responsabilidades éticas para los profesionales.

Resultados

A continuación, se presentarán los resultados derivados del proceso de análisis e interpretación de la información obtenida después de llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas, en las cuales las entrevistadas expresaron sus perspectivas y experiencias.

Concepto de crianza consciente

Según la Entrevistada 1, la crianza consciente se define de la siguiente manera: “Para hablar de crianza consciente, inicialmente es [importante] reconocer lo que significa crear, que para mí estaba en un asunto llevado a lo que es crear conciencia” (comunicación personal, 23 de agosto de 2023). En otras palabras, para ella, la crianza consciente comienza con un acto inicial de reconocimiento y toma de conciencia.

Esta misma participante enfatiza:

Crear significa para mí crear y la crianza a nivel consciente es que todo acto, todo comportamiento, toda orden o todo lo que se vaya a hacer a nivel de familia sea pasado por un asunto del darse cuenta a nivel familiar (Entrevistada 1, comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

En este contexto, “crear” va más allá de las tareas diarias de cuidado, abarcando la formación de una conciencia activa sobre las acciones parentales. Indica que ser consciente en la crianza no solo se trata de que los padres sean conscientes de sí mismos, sino también de crear una conciencia compartida dentro de la familia. Por ende, la crianza consciente implica una reflexión continua y una toma de decisiones informada que considera el bienestar de toda la familia, lo que la hace fundamental en la formación de relaciones familiares saludables y en el desarrollo de los niños.

Por otro lado, la Entrevistada 2, describe la crianza consciente como:

Un equilibrio entre esos tres, digamos, conceptos de crianza (autoritario, permisivo y democrático). ¿Por qué? Porque la crianza consciente busca precisamente, como ha apuntado, más bien como por ese vínculo, pero desde el respeto, desde la empatía, desde buscar como un cierto, eh..., un acercamiento, una conexión con él con el hijo, en este caso de padres e hijos, sepan de padres e hijos, esa conexión, ese vínculo que te permita no verte como ese padre, como dice el padre autoritario, pero tampoco sé de ese padre, el mejor amigo, el permisivo, el que permite todo. Porque ahí finalmente no se va a lograr tampoco una crianza adecuada, cierto, una formación adecuada en este hijo, este estilo de crianza consciente. (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023)

Además, ella subraya que en la crianza consciente “enfatisa mucho más en escuchar que en hablar”. Como parte de su perspectiva, añade: “El joven debe ser más escuchado entonces de la crianza consciente me parece que se trabaja mucho esa parte, ese aspecto, escuchar, entender, empatizar” (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

Esto significa que la crianza consciente se trata de encontrar un punto medio entre diferentes estilos parentales, evitando los extremos de crianza autoritario o permisivo. En este sentido, se destaca la importancia de establecer una conexión auténtica con el hijo basada en el respeto y la empatía. En lugar de adoptar roles extremos, se busca una relación equilibrada entre padres e hijos para una crianza y formación saludables.

Identificación de prácticas de crianza más recurrentes en familias atendidas por los psicólogos

Las "prácticas de crianza" se refieren a las estrategias, enfoques y comportamientos que los padres utilizan en la crianza y educación de sus hijos. Estas prácticas

pueden abarcar una amplia variedad de áreas, desde cómo se establecen límites y reglas hasta cómo se fomenta la comunicación y el apoyo emocional en el hogar.

En el contexto de estas prácticas de crianza, cuando habla de "recurrentes", se refiere a patrones que se observan con frecuencia o de manera repetitiva en las familias que buscan ayuda de psicólogos.

Se ha identificado algunas de las prácticas de crianza recurrentes, entre las cuales se incluyen:

El estilo de crianza permisiva: se caracteriza por la falta de normas claras y la ausencia de límites definidos, esto debido a la falta de claridad por parte de los cuidadores o padres acerca del rol que desean desempeñar en la crianza de sus hijos, como lo menciona la Entrevistada 1: "Todo eso genera una gran cantidad de discusiones entre los papás, sobre todo porque no hay claridad de la crianza que se quiere dar al niño o a la niña" (Comunicación personal, 23 de agosto de 2023). En este estilo de crianza, los padres suelen mostrar una actitud condescendiente y son poco exigentes con sus hijos. Tienden a ceder ante los deseos y demandas de sus hijos sin establecer límites sólidos. A menudo evitan el conflicto y demuestran afecto hacia sus hijos, pero carecen de estructura y disciplina en la crianza.

Por otro lado, los hijos de padres permisivos suelen ser agresivos, conflictivos y tienen dificultades para relacionarse con los demás. La Entrevistada 2 señala,

Lo mismo sucede, por ejemplo, con los padres permisivos. Ellos también vienen con estas problemáticas. ¿De qué se dio tanta libertad que ya hay unos límites insuficientes, cierto? No hay límites, no hay reglas. Entonces, ¿un chico que es inclusive a veces agresivo, conflictivo, y no tiene buenas relaciones con sus padres, la interacción con el otro se les dificulta precisamente porque no hay unos límites establecidos en el lugar? (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

En relación con estos dos señalamientos, es importante destacar que la mayoría de las discusiones al interior de la familia surgen debido a que los padres suelen carecer de claridad en cuanto a su rol, los límites y las normas que desean establecer, lo que, a su vez, genera malestar en los miembros de la familia.

El estilo autoritario o tradicional: se caracteriza por mantener un control constante, imponer normas estrictas y mostrar poco afecto y calidez emocional, como menciona la Entrevistada 1,

Yo pienso que la crianza tradicional lo que tiene es un asunto de seguridad. Es decir, que todo lo que hacen estos papás o todo lo que hacen las personas que están actuando bajo un modelo tradicional, no titubean. Son seguros, se hace y se hace y ya (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023)

En otras palabras, los padres que siguen este estilo establecen reglas y normas rígidas, y se espera que los niños las sigan sin cuestionar. La Entrevistada 1, también subraya "Es una imposición, es un asunto donde el que manda o el que elige por ti es el adulto mayor. Es muy fuerte porque está hablando del castigo. Específicamente, la crianza tradicional castiga y el castigo daña y duele." (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

Por otra parte, los hijos de padres autoritarios suelen ser irritables, irascibles, temerosos y tienen una baja autoestima. La Entrevistada 2 comenta,

Entonces tú ves estos chicos que llegan con unas problemáticas, por ejemplo, en el caso del autoritarismo llegan chicos irritables, irascibles, temerosos, sometidos totalmente a lo que dicen los padres, una sumisión, una entrega y todo lo que dice mi padre, ¿entonces debe ser así, cierto? y esto inclusive llega acompañado en sí mismo, empobrecido, porque por lo general eso afecta la parte de la autoestima. (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

En el estilo autoritario, los padres son extremadamente controladores, imponen reglas estrictas y esperan obediencia sin cuestionamientos. A menudo son menos afectuosos y más autoritarios, aplicando castigos severos para hacer cumplir estas reglas. Aunque este estilo brinda estructura y disciplina, puede resultar en niños con baja autoestima, inseguros y con falta de autonomía.

La influencia de la crianza consciente en el bienestar emocional de los padres e hijos

Analizamos en profundidad la percepción de las psicólogas sobre la influencia de la crianza consciente en el bienestar emocional de padres e hijos. A través de las experiencias y opiniones compartidas por ellas, se exploran los efectos concretos de la crianza consciente en la dinámica familiar.

Cuando se implementan prácticas de crianza consciente, los hijos experimentan una mayor libertad para ser ellos mismos y tomar decisiones. Esto les permite desarrollar sus habilidades para resolver problemas y comprender lo que necesitan hacer, como lo señala la Entrevistada 1: "Lo que hace es mostrar el lado libre, el lado autónomo" (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023). "¿Porque permite que la persona tenga sus recursos para resolver sus problemas? ¡Que tenga los recursos para ver lo que tiene que ver, qué hacer, y no como que siempre se tiene que hacer así!" (Entrevistada 1, comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

Además, la crianza consciente conlleva una liberación significativa de los mandatos impuestos por generaciones anteriores y la sociedad en general, como destaca la Entrevistada 1: "Hay una liberación muy grande de mandato; liberación muy grande de todos esos deberías que están impuestos, de generación a generación" (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

La crianza consciente no solo impacta en la autonomía de los hijos, sino que también mejora las relaciones familiares. La Entrevistada 1 subraya que esto se debe a una mayor comprensión y respeto mutuo entre padres e hijos:

Lo que hace es mejorar completamente la relación entre los padres y los hijos, porque hay una comprensión de lo que quiere el hijo y el padre lo tiene en cuenta, ¡Lo que tú quieres hacer, lo gestionamos, llegamos a un acuerdo y podemos llevarlo a cabo; sin que haya un asunto de dolor, sin que haya un asunto de odio, sin que haya un asunto de miedo! (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

Adicionalmente, la crianza consciente se asocia con la reducción de emociones negativas, como el estrés, el dolor, el miedo y la rabia. Estas emociones son experimentadas de manera más armoniosa y pacífica, lo que contribuye a una relación emocionalmente saludable entre padres e hijos, como lo afirma una de las participantes:

Yo creo que se le pone *mute* a ese estrés, al dolor, al miedo, al sufrimiento; se le pone completamente, y a la rabia. Y se le permite, como a otras emociones, no porque estas sean negativas, sino porque se permite transitar a una [...] relación, entre comillas, más sana. Eso sí es clarísimo, creo que sería como eso. (Entrevistada 1, comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

La crianza consciente también permite que los padres se conozcan a sí mismos, comprendan sus propias emociones y se conecten emocionalmente. Esta autoconciencia les permite fomentar una conexión emocional genuina con los hijos, como describe la Entrevistada 2,

Es esa conexión que yo te decía, ahora he conectado, o sea que los padres se conecten con ellos mismos, hacer esa introspección, aprender a conocerse para poder ser conscientes de qué tipo de formación le van a brindar a sus hijos (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

Además, la crianza consciente facilita que los padres practiquen la escucha activa, prestando atención completa a lo que sus hijos dicen y sienten. La empatía, la capacidad de comprender y sentir las emociones de los hijos, se fortalece, lo que

mejora la comunicación y la relación emocional: "El joven debe ser más escuchado, entonces de la crianza consciente me parece que se trabaja mucho esa parte, ese aspecto, escuchar, entender, empatizar" (Entrevistada 2, comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

Finalmente, la crianza consciente implica dedicar tiempo de calidad a los hijos, no solo estar presente físicamente, sino también involucrarse activamente en sus actividades e intereses, como lo señala la Entrevistada 2, "Tiempo de calidad, otra cosa que también se dificulta mucho a veces y más como por los tiempos que estamos viviendo en la actualidad, tiempo para escuchar, para dedicar tiempo de calidad" (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023). Este tiempo de calidad promueve una relación cercana y una comunicación abierta.

En síntesis, la crianza consciente se traduce en una dinámica familiar más equilibrada y saludable. Proporciona a los hijos la libertad de ser ellos mismos, liberándolos de mandatos restrictivos, mejorando las relaciones familiares, reduciendo las emociones negativas y fortaleciendo la conexión emocional. Los padres, a su vez, se benefician al desarrollar un mayor autoconocimiento y practicar la escucha activa y la empatía, así como dedicar tiempo de calidad a sus hijos. En conjunto, estos cambios promueven el bienestar emocional tanto de padres como de hijos, estableciendo cimientos sólidos para relaciones familiares más saludables y satisfactorias.

Relación entre las estrategias de crianza y salud mental recomendadas por los psicólogos

La efectividad de las estrategias de crianza para mejorar la salud mental de los niños es un tema que requiere atención. Según la Entrevistada 1, la educación y la formación son esenciales para abordar este desafío. Afirma que:

¡Una familia consciente, una familia que practique toda esta crianza a nivel consciente, debería educarse! ¡Educar es leer, hacerlo, hacer prácticas desde eso, tener con qué comparar! ¡Cuando digo comparar

es mirar qué le da mejores resultados a largo plazo! (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023)

Esto implica un llamado a la responsabilidad y la necesidad de adquirir conocimientos sobre la crianza consciente, explorar diferentes enfoques y realizar prácticas que permitan evaluar su efectividad a largo plazo

La percepción de los padres sobre la utilidad y la creatividad de las estrategias de crianza consciente varían según su familiaridad con este enfoque. La Entrevistada 1 destaca que las familias arraigadas en la crianza tradicional a menudo rechazan la crianza consciente, considerándola como una forma de permitir todo sin establecer normas. Sin embargo, aquellos que tienen un conocimiento más amplio sobre la crianza consciente la ven como una oportunidad de aprendizaje y la ponen en práctica.

En sus propias palabras, la Entrevistada 1 describe esta variación en la percepción de la crianza consciente:

Depende específicamente. Si es una familia que está muy arraigada a lo tradicional, lo reciben con rechazo, lo reciben con... La palabra básica, pues como que usted está alcahueteando todo. Como que usted alcahueta, como que usted deja hacer lo que le da la gana, no pone norma. Es normalmente como se recibe. Pero si es una persona que tiene un conocimiento un poco más amplio acerca de la crianza consciente, lo recibe es como un aprendizaje, como algo y lo pone en práctica (Comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

Cuando se trata de evaluar la efectividad de las estrategias de crianza consciente para mejorar la salud mental de los niños, la Entrevistada 2 destaca la importancia de utilizar cuestionarios específicos, como el CUPRE, que permiten valorar esta forma de crianza. Estos cuestionarios se aplican no solo a los padres, sino también a los niños y a los profesores, considerando diversos entornos en los que se desenvuelven los menores. La evaluación se realiza de manera integral, involucrando a padres, maestros y psicólogos para determinar el impacto de estas

estrategias de educación de los hijos, así como de los padres sobre prácticas de crianza.

En palabras de la Entrevistada 2, existen cuestionarios diseñados específicamente para evaluar la crianza consciente, y menciona: "Hay unos cuestionarios, hay muchos cuestionarios para ese tipo de, digamos, como de evaluar, ¿cierto? de valorar. Hay uno que se llama simplemente uno que se llama CUPRE" (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023). Estos cuestionarios desempeñan un papel fundamental en la evaluación de las estrategias de crianza consciente y su impacto en la salud mental de los niños.

En cuanto a los resultados observados en la terapia, la Entrevistada 2 señala que, aunque algunos padres llegan con escepticismo o altas expectativas, con el tiempo, empiezan a notar cambios significativos. Los padres experimentan una mayor conexión con sus hijos y adquieren herramientas para afrontar las situaciones conflictivas. La entrevistada 2 destaca el papel fundamental de la inteligencia emocional en este proceso, permitiendo a los padres autorregularse y establecer vínculos más sólidos con sus hijos.

La Entrevistada 2 describe esta transformación en la dinámica familiar de manera clara:

Pues uno observa que sí hay una efectividad; empiezan a verse cambios, sobre todo cambios en la comunicación, porque hay muchos, muchos padres y madres que llegan a consulta y dicen: 'No, yo no sé ya qué hacer, yo he aplicado de todo, yo le he pegado, no me ha funcionado, yo les siento, son estudiantes, casos de opositorista desafiante o de chicos que se presentan así con este tipo de problemáticas. Yo le hablo por las buenas, yo he hecho de todo y no ha podido resultar ningún método que utilice sí, ¡entonces la crianza consciente permite! (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

Los cambios en la dinámica familiar son notables en muchas de las familias que participan en la terapia. La Entrevistada 2 menciona que los padres adquieren una mayor autorregulación emocional, lo que se traduce en una crianza más tranquila y en la capacidad de enfrentar desafíos sin sentir ansiedad o temor. Los niños también responden de manera positiva a estas nuevas prácticas, lo que lleva a una dinámica familiar más armoniosa. La entrevistada 2 resalta que, aunque pueden existir recaídas, el proceso es efectivo en general y contribuye al bienestar de las familias como lo afirma la Entrevistada 2

Porque muchos padres no entienden que también el trabajo es con ellos. ¡Cierto que ellos también tienen que venir a trabajar sobre ellos, empezar a hacerse consciente de muchas situaciones que ellos también cargan! ¿Entonces, cómo primero? Trabajar sobre ellos para luego que haya esa conexión. ¡Ese vínculo con los hijos, donde ya ellos puedan de manera tranquila ante una situación que les molestó de los hijos ante una rabieta, algo que no les gustó como ellos ya se conoce, hace conectan hacer la conexión, hacer el vínculo y se calman! Están serenos, actúan de una manera con firmeza, con amor, sin perder el control, porque volviendo a la parte de la inteligencia emocional. (Comunicación personal, 05 de septiembre del 2023).

En resumen, las palabras de las Entrevistadas 1 y 2 revelan una diversidad de percepciones y actitudes hacia las estrategias de crianza consciente. Si bien algunos valoran su potencial positivo, otros la rechazan debido a la falta de familiaridad o la percepción de falta de normas. Abordar esta diversidad y promover la educación sobre la crianza consciente podría ser esencial para mejorar la salud mental de los niños y promover prácticas parentales efectivas. La aplicación de cuestionarios, la importancia de la inteligencia emocional y los cambios en la dinámica familiar son aspectos clave que respaldan la efectividad de estas prácticas en la mejora de la salud mental de los niños y la relación entre padres e hijos.

Conclusiones

En este estudio, se ha logrado establecer una conexión clara entre la crianza consciente y su efecto positivo en la salud mental. Esto se refleja en la reducción significativa de emociones negativas, como el estrés, el dolor, el miedo y la rabia, permitiendo a los individuos gestionar estas emociones de una manera más saludable.

Además, investigaciones realizadas por Morales y Bedolla (2022), han destacado la importancia del involucramiento de los padres en la crianza de los hijos. En su investigación, encontraron que cuanto más involucrado estuvo el padre en la crianza y cuidado de los hijos desde una edad temprana, menor fue la probabilidad de que los jóvenes presentaran rasgos depresivos y de ansiedad. También señalaron que el involucramiento afectivo del padre actuaba como un factor protector, contribuyendo a potenciar estrategias de afrontamiento efectivas y favoreciendo el desarrollo de conductas saludables.

En este ámbito de crianza consciente y su influencia positiva en la salud mental, es fundamental considerar cómo diferentes estilos de crianza, como el autoritarismo y la permisividad, pueden influir en la salud mental. La crianza permisiva implica la falta de límites y reglas, mientras que el autoritarismo puede llevar a niños con problemas de autoestima y comportamientos temerosos.

La Entrevistada 2 destacó cómo estos estilos extremos pueden tener efectos negativos. Por ejemplo, mencionó que los niños de padres autoritarios pueden ser temerosos y sumisos, mientras que los de padres permisivos pueden volverse agresivos y tener dificultades en las relaciones sociales. La investigación de Morales et al. (2015) respalda estos hallazgos al identificar la importancia de prácticas parentales consistentes y firmes para promover actitudes positivas y resolver conflictos en niños con problemas de comportamiento. Esto sugiere que un equilibrio en el estilo de crianza, que incluye límites claros pero no excesivamente restrictivos, puede ser beneficioso para la salud mental de los niños.

Por otro lado, nuestra investigación respalda la idea de que la crianza consciente, tal como la proponen Pinilla et al. (2015), Morales et al. (2017) y Castellanos et al. (2022), no solo fortalece la relación entre padres e hijos, sino que también ejerce un impacto positivo en la salud mental y emocional de ambos. El testimonio de la Entrevistada 1 subraya cómo la comunicación abierta, la empatía y la comprensión mutua, componentes clave de la crianza consciente, no solo mejoran la relación familiar, sino que también reducen el estrés y contribuyen a una gestión más saludable de las emociones.

Estos resultados coinciden con investigaciones previas sobre la influencia directa de la crianza en el bienestar emocional y la autoestima de los niños Morales et al. (2017).

Sin embargo, no se puede pasar por alto los desafíos identificados durante nuestro estudio, en consonancia con los hallazgos de Herrera et al. (2019) y Parra (2021). La resistencia al cambio cultural y las tradiciones arraigadas pueden obstaculizar la adopción de la crianza consciente, lo que resalta la necesidad apremiante de crear conciencia y promover la coherencia en la implementación de esta perspectiva. El testimonio de la entrevistada 1 revela cómo las creencias arraigadas y las expectativas culturales pueden chocar con los principios de la crianza consciente, lo que plantea un desafío significativo en la promoción de este enfoque. Como ella misma mencionó:

Entonces la persona prefiere más bien quedarse inmersa en la cultura tradicional y no hacer lo otro que quiere, por no ser rechazado. Es que eso es como en generación a generación, como por no ser rechazado por papás, abuelos, tíos. Entonces, yo continúo la experiencia igual, aunque tenga el concepto y lo que quiera hacer de otra manera, porque me la estoy jugando con ser rechazado" (Entrevistada1, Comunicación personal, 23 de agosto del 2023).

En el ámbito familiar, nuestros resultados destacan cómo una crianza consciente puede mejorar significativamente la cohesión familiar y el bienestar emocional de sus miembros. La investigación de Gamonal (2022) respalda esta perspectiva al

mostrar que el Programa de Pautas de Crianza Saludable, que incluyó educación para las madres del distrito de San Juan Miraflores en Lima, generó un impacto positivo en los estilos de crianza y la relación madre-hijo. En este contexto, la Entrevistada 1 compartió sus experiencias, enfatizando la importancia de la educación en crianza consciente y cómo esta puede influir positivamente en la vida de las familias: "Yo creo que es un asunto de mucha responsabilidad, y la responsabilidad implica conocer, y conocer implica estudiar, leer." (Entrevistada 1, Comunicación personal, 23 de agosto del 2023)

En conclusión, nuestro estudio destaca el impacto positivo de la crianza consciente en la salud mental, las relaciones sociales y la dinámica familiar tanto para padres como para hijos, en consonancia con investigaciones previas. No obstante, se identificaron desafíos significativos relacionados con la resistencia cultural a esta perspectiva, así como el excesivo uso de la tecnología.

Para promover la salud en estas áreas, es crucial promover activamente la crianza consciente, crear conciencia sobre sus beneficios y respaldar a los padres en su camino hacia una crianza más consciente y saludable. Como recomendación, se sugiere fomentar la educación parental a través de talleres y programas que impulsen la implementación efectiva de la crianza consciente. Esto tiene el potencial de mejorar la salud mental y emocional en el entorno familiar, reducir los problemas de comportamiento en los niños y disminuir el riesgo de depresión y ansiedad en los adolescentes.

Referencias

- Castellanos, R., Pérez, D., García, A., & Del Río, G. (2022). Crianza Respetuosa: psicología clínica infantil en la protección de la salud mental de la niñez. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 19(2), 1-18. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/206>
- Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 111-121. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa* (2a. ed.). Morata. <https://doi.org/10.18356/c4056413-es>
- Gamonal, N. (2022). *Efectos de un programa: "Pautas de crianza saludable" en madres de San Juan de Miraflores*. [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón] Repositorio UNIFE: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1026>
- García, M., Rivera, S., & Reyes, I. (2014). La percepción de los padres sobre la crianza de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(2), 133-141. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79832492014.pdf>
- Herrera, O., Bedoya, L., & Alviar, M. (2019). Crianza contemporánea: formas de acompañamiento, significados y comprensiones desde las realidades familiares. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(57), 40–59. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1053>
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa*. Fondo Editorial de la UIGV.
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 46.383: <https://bit.ly/3ofWHtB>
- Maslow, A. (1943). *Una teoría sobre la motivación humana*. Martino Fine Books.

- Merriam, S. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Morales, M., & Bedoya, L. (2022). Depresión y ansiedad en adolescentes: el papel de la implicación paterna. *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación*, 9(17), 1-20.
<https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/251>
- Morales, S., Martínez, M., Nieto, J., & Lira, J. (2017). Crianza positiva y negativa asociada a los problemas severos de conducta infantil. *Health and addictions: salud y drogas*, 17(2), 137-149.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83952052013>
- Morales, S., Romero, V., Rosas, M., López, F., & Nieto, J. (2015). Prácticas de crianza asociadas al comportamiento negativista desafiante y de agresión infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 57-76.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768005.pdf>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Parra, M. (2021). *Salud mental, procesos de crianza e infancias: entre la acción comunitaria y las políticas públicas: avances en el proceso de investigación*. XII Congreso Argentino de Antropología Social (CAAS). Universidad Nacional de La Plata: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/134280>
- Pinilla, C., López, G., & Henríquez, L. (2015). *Prácticas de crianza y salud mental en adolescentes*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Sabana] Intellectum Unisabana: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/12916>
- Real Academia Española - RAE. (2001). *Definición de criar*. <https://www.rae.es/drae2001/criar>

Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Editorial Idea Books S.A.

Anexo 1

1. Formato de entrevista semiestructurada

Formato de entrevista	
Institución:	Universidad Católica Luis Amigó
Proyecto de investigación:	Crianza consciente y su repercusión en la salud mental del Área Metropolitana
Instrumento:	Entrevista semiestructurada
Investigadoras:	Manuela Correa Bermúdez Diana Marcela Osa Barrantes

1. Información general del entrevistado

Nombre:	
Edad:	
Años de experiencia como Psicólogo:	
Años de experiencia en Psicología familiar	

2 Preguntas

- 2.1 ¿Cómo definiría usted la crianza consciente?
- 2.2 ¿Cuáles son las prácticas de crianza más comunes que observan en las familias durante sus sesiones de terapia?
- 2.3 ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los padres en la implementación de prácticas de crianza y cómo los psicólogos intervienen estos?
- 2.4 ¿Qué aspectos específicos de la crianza consciente consideras más relevantes para mejorar el bienestar emocional de padres e hijos?
- 2.5 ¿Cómo influyen las prácticas de crianza convencionales en el desarrollo emocional y psicológico de los niños?
- 2.6 ¿Cómo se podría evaluar la efectividad de las estrategias de crianza para mejorar la salud mental de los niños y qué resultados se han observado?
- 2.7 ¿Cuál es la percepción de los padres sobre la utilidad y efectividad de las estrategias de crianza recomendadas para mejorar la salud mental de sus hijos?
- 2.8 ¿Cuáles son los resultados y cambios observados en la dinámica familiar cuando se modifican ciertas prácticas de crianza durante el proceso terapéutico?

Anexo 2

2. Árbol de argumentos

ARBOL DE ARGUMENTOS				
Análisis de fuente /participantes	Definición de la crianza consciente	Identificar las prácticas de crianza más recurrentes en las familias atendidas por los psicólogos.	Comprender la percepción de los psicólogos sobre la influencia de la crianza consciente en el bienestar emocional de los padres e hijos.	
Entrevistada 1	"Para hablar de crianza consciente, inicialmente es reconocer lo que significa crear, que para mí estaba en un asunto llevado a lo que es crear conciencia" (E1 p1).	"Normalmente tiene que ver con el orden, tiene que ver en cómo controlan las pataletas, aunque prefiere no llamarlas así" (E1 p1).	"¿Porque permite que la persona tenga sus recursos para resolver sus problemas? ¡Que tenga los recursos para ver lo que tiene que ver, qué hacer, y no como que siempre se tiene que hacer así!" (E1 p3)	"Evaluar la relación entre las estrategias de crianza y salud mental recomendadas por los psicólogos. " ¡Una familia consciente, una familia que practique toda esta crianza a nivel consciente, debería educarse! ¡Educar es leer, hacerlo, hacer prácticas desde eso, tener con qué comparar! ¡Cuando digo comparar es mirar qué le da mejores resultados a largo plazo!" (E1 P3)
	"Crear significa para mí crear y la crianza a nivel consciente es que todo acto, todo comportamiento, toda orden o todo lo que se vaya a hacer a nivel de familia sea pasado por un asunto del darse cuenta a nivel familiar" (E1 p1).	"A mirar los tiempos, a mirar el orden y todo lo que está relacionado ¡es que cuando digo orden está relacionado con la comida, con cómo se visten, con los permisos!" (E1 p1).	"Lo que hace es mostrar el lado libre, el lado autónomo" (E1 p3) "Hay una liberación muy grande de mandato; liberación muy grande de todos esos deberías que están impuestos, de generación a generación" (E1 p3)	"Depende específicamente. Si es una familia que está muy arraigada a lo tradicional, lo reciben con rechazo, lo reciben con... La palabra básica, pues como que usted está alchuetando todo. ¡Como que usted alchuetado, como que usted deja hacer lo que le da la gana, no pone norma! Es normalmente como se recibe. Pero si es una persona que tiene un conocimiento un poco más amplio acerca de la crianza consciente, ¡lo recibe es como un aprendizaje, como algo y lo pone en práctica!" (E1 p3)
Entrevistada 2	"Es como un equilibrio entre esos tres, digamos, conceptos de crianza (autoritario, permisivo y democrático). ¿Por qué? Porque la crianza consciente busca precisamente, como ha apuntado, más bien como por ese vínculo, pero desde el respeto, desde la empatía, desde buscar como un cierto, eh..., un acercamiento, una conexión con él con el hijo, en este caso de padres e hijos, sepan de padres e hijos, esa conexión, ese vínculo que te permita no verte como ese padre, como dice el padre autoritario, pero tampoco sé de ese padre, el mejor amigo, el permisivo, el que permite todo. Porque ahí finalmente no se va a lograr tampoco una crianza adecuada, cierto, una formación adecuada en este hijo, este estilo de crianza consciente" (E2 p1).	"Entonces tú ves estos chicos que llegan con unas problemáticas, por ejemplo, en el caso del autoritarismo llegan chicos irritables, irascibles, temerosos, sometidos totalmente a lo que dicen los padres, una sumisión, una entrega y todo lo que dice mi padre, ¿entonces debe ser así, cierto? Y esto inclusive llega acompañado en sí mismo, empobrecido, porque por lo general eso afecta la parte de la autoestima" (E2 p1)	"Es esa conexión que yo te decía, ahora he conectado, o sea que los padres se conecten con ellos mismos, hacer esa introspección, aprender a conocerse para poder ser conscientes de qué tipo de formación le van a brindar a sus hijos" (E2 p3)	"Hay unos cuestionarios, hay muchos cuestionarios para ese tipo de, digamos, como de evaluar cierto de valorar. ¿Está esta crianza consciente? Hay uno que se llama simplemente uno que se llama CUPRE" (E2 p4)
	"El joven debe ser más escuchado entonces de la crianza consciente me parece que se trabaja mucho esa parte, ese aspecto, escuchar, entender, empatizar" (E2 p1).	Lo mismo sucede, por ejemplo, con los padres permisivos. Ellos también vienen con estas problemáticas. ¿De qué se dio tanta libertad que ya hay unos límites insuficientes, cierto? No hay límites, no hay reglas. Entonces, ¿un chico que es inclusive a veces agresivo, conflictivo, y no tiene buenas relaciones con sus pares, la interacción con el otro se les dificulta precisamente porque no hay unos límites establecidos en el lugar? (E2 p1)	"Tiempo de calidad, otra cosa que también se dificulta mucho a veces y más como por los tiempos que estamos viviendo en la actualidad, tiempo para escuchar, para dedicar tiempo de calidad" (E2 p3)	"Pues uno observa que sí hay una efectividad; empiezan a verse cambios, ¡sobre todo cambios en la comunicación! Porque hay muchos, muchos padres y madres que llegan a consulta y dicen: 'No, yo no sé ya qué hacer, yo he aplicado de todo, yo le he pegado, no me ha funcionado, yo les siento, son estudiantes, casos de opositorista desafiante o de chicos que se presentan así con este tipo de problemáticas. Yo le hablo por las buenas, yo he hecho de todo y no ha podido resultar ningún método que utilice sí, ¡entonces la crianza consciente permite!' (E2 p4)
		"Un chico que está permanentemente pegado de un aparato electrónico, ¡que el play que él, o sea, tienen tanto acceso a tanta información tecnológica!" (E2 p2)		"Porque muchos padres no entienden que también el trabajo es con ellos. ¡Certo que ellos también tienen que venir a trabajar sobre ellos, empezar a hacerse consciente de muchas situaciones que ellos también cargan! ¿Entonces, cómo primero? Trabajar sobre ellos para luego que haya esa conexión. ¡Ese vínculo con los hijos, donde ya ellos puedan de manera tranquila ante una situación que les molestó de los hijos ante una rabietta, algo que no les gustó como ellos ya se conoce, hace conectar hacer la conexión, hacer el vínculo y se calman! Están serenos, actúan de una manera con firmeza, con amor, sin perder el control, porque volviendo a la parte de la inteligencia emocional" (E2 p4).
		"¡Todos los contextos a los que tú vas cuando vas a una fiesta, cuando vas a un encuentro, una reunión, padres de familia! Y siempre estoy hablando, siempre como en lo mismo: el tener viajes. ¡Ahora el concepto también de viajar todo el tiempo, de mostrar tus fotos! Claro, como ya he mencionado, esta forma del selfi en cualquier parte del mundo, el dinero mostrarte... Entonces, eso hay que trabajarlo también mucho. ¿Por qué los chicos se están evadidos también, conjunto de este tipo de información que los afecta? ¡Los afecta directamente!" (E2 p2)		
	"Los padres diciendo mira, ¡no hagas esto, no hagas eso y eso es algo muy nocivo para el joven, porque el joven no entiende de esa manera! ¡El joven debe ser más escuchado!" (E2 p2)			
Entrevistada 1			"Lo que hace es mejorar completamente la relación entre los padres y los hijos, ¿porque hay una comprensión de lo que yo te tengo en cuenta? ¡Lo que tú quieres hacer, lo gestionamos, llegamos a un acuerdo y podemos llevarlo a cabo; sin que haya un asunto de dolor, sin que haya un asunto de odio, sin que haya un asunto de miedo!" (E1 p3)	
			Yo creo que se le pone 'mute' a ese estrés, al dolor, al miedo, al sufrimiento; se le pone completamente, ¡y a la rabia! Y se le permite, como a otras emociones, no porque estas sean negativas, sino porque se permite transitar una rabia relación, entre comillas, más sana. Eso sí es clarísimo. Creo que sería como eso (E1 p3).	