

Y SOMOS PADRES: UNA MIRADA A LA IDENTIDAD PARENTAL

CLAUDIA VALVERDE GIDI¹¹

RESUMEN

Convertirse en madre o padre es vivir una transformación que atraviesa cada dimensión de nuestra existencia. Esta metamorfosis –biológica, emocional, relacional y social–, a veces silenciosa, reconfigura nuestra identidad, modifica nuestras relaciones y reorganiza nuestro cerebro para responder a las demandas y necesidades de un nuevo ser. Este artículo explora la profunda transformación identitaria que experimentan madres y padres al convertirse en cuidadores, indagando el proceso que desencadena, a saber, la reorganización emocional y vincular que influye en la construcción de la identidad parental.

Palabras clave: identidad parental, enfoque sistémico-relacional, vínculos, crianza consciente

SUMMARY

To become a mother or father is to live a transformation that goes through every dimension of our existence. This metamorphosis –biological, emotional, relational and social– sometimes silent, reconfigures our identity, modifies our relations and reorganizes our brain to respond to the demands and necessities of a new being. This article explores the deep identity transformation that mothers and fathers experience when they become caregivers, inquiring about the process that triggers, namely, the emotional reorganization and bond that influences the construction of parental identity.

Keywords: parental identity, systemic-relational approach, affective bond, conscious parenting

INTRODUCCIÓN

Estudios recientes han demostrado el cambio en la identidad de los/las sujetos al momento de convertirse en padres/madres (Navarro et al., 2025; Nieri, 2017). Desde el enfoque sistémico, la parentalidad reactiva lealtades transgeneracionales y secretos familiares que pueden favorecer o dificultar la construcción del vínculo con los hijos e hijas, así como los acuerdos de pareja.

Del mismo modo, el contexto sociocultural influye decisivamente en la manera en que cada familia enfrenta esta transición vital. En este sentido, la construcción de la identidad parental no ocurre en el vacío, sino que se configura en la intersección entre historia personal, vínculos significativos y marcos so-

cioculturales. Por ello, resulta relevante considerar cómo distintas culturas organizan las expectativas, significados y prácticas asociadas a la parentalidad, evitando, sin embargo, caer en simplificaciones dicotómicas.

Observar la parentalidad desde una mirada relacional invita a reconocer su complejidad y a reflexionar cómo este tránsito impacta, simultáneamente, en las y los individuos, sus familias y la sociedad en su conjunto.

Por medio de la revisión bibliográfica, este artículo busca articular estos niveles de análisis para comprender cómo la parentalidad constituye tanto un acto de continuidad histórica como una oportunidad de transformación y

¹¹ Psicóloga clínica, terapeuta familiar y pareja, coach parental. Instituto Chileno de Terapia Familiar. Santiago, Chile. Correo electrónico: [HYPERLINK "mailto:claudia.valverde@ichtf.cl"](mailto:claudia.valverde@ichtf.cl) claudia.valverde@ichtf.cl www.claudialvalverde.cl

reparación vincular, explorando la profunda transformación identitaria que experimentan

las personas al convertirse en padres/madres, desde una mirada sistémico-relacional.

METAMORFOSIS IDENTITARIA: HACIA UNA IDENTIDAD PARENTAL

Para muchos, convertirse en padres/madres es una experiencia única y emocionante; la mayoría lo vive como un torbellino de emociones, que da inicio a un ciclo vital plagado de nuevas experiencias y aprendizajes.

Ser padres/madres implica disfrutar de los momentos especiales y únicos que ofrece la crianza de un bebé. Desde las primeras sonrisas y balbuceos hasta los primeros pasos y palabras, cada momento es una oportunidad para crear recuerdos inolvidables y fortalecer el vínculo con el hijo. Sin embargo, convertirse en padre o madre no siempre es sinónimo de alegría o goce permanente; muchas personas sufren cambios anímicos, —agobio, soledad, indefensión, arrepentimiento—, así como cuestionamientos sobre el sentido de la vida. La falta de experiencia puede resultar agobiante, pues cambiar pañales, calmar el llanto del bebé, alimentarlo, bañarlo y velar por su bienestar en todo momento, son labores que se suman a las exigencias de la vida laboral, siendo la comunicación y el apoyo mutuo fundamentales al momento de compartir las responsabilidades y tomar decisiones en beneficio del hijo/a.

Si bien la paternidad/maternidad suele impulsar un crecimiento personal significativo, algunos padres/madres pueden verse desafiados a superar sus propios límites, corregirlos o moderarlos para el bienestar emocional de su hijo/a, aprender nuevas habilidades o, simplemente, actuar bajo ensayo y error. Algunos se desbordan emocionalmente al no saber si lo que se está haciendo es o no correcto. Es decir, se enfrentan a la duda de estar cumpliendo o no con las expectativas de la sociedad, de la familia de origen o de la pareja, lo que genera angustia y conflictos internos.

En términos de identidad, esta fase implica el abandono de la identidad previa para la

construcción de una nueva: la identidad parental. La transición a otra identidad muchas veces es vivida de forma similar a un duelo. En ella cambia la manera en que las personas se ven a sí mismas, sus prioridades y el modo en que se presentan ante otros. De manera que convertirse en padre o madre comienza a tener un impacto en lo relacional, en especial al interior de la pareja, que puede verse amenazada por la llegada de un tercero/a, o por no lograr acuerdos con respecto a las maneras de educar y criar, lo que incluso puede producir un desencantamiento con el otro/a.

Según un estudio reciente, desde que la pareja toma conocimiento del embarazo comienza un profundo proceso de transformación en la vida psíquica y relacional de ambos, “entendida como el conjunto de procesos afectivos, cognitivos y simbólicos implicados en la reorganización de su identidad y proyecto de vida” (Navarro et al., 2025).

Las redes neuronales que se activan en la parentalidad también resuenan con nuestras propias experiencias infantiles, muchas de ellas almacenadas como memorias implícitas. Así, la identidad parental se forma en diálogo con las lealtades familiares, los modelos de crianza heredados y los patrones que elegimos repetir o transformar.

La transformación del cerebro en la parentalidad crea las condiciones biológicas para que emerja una nueva identidad que, al vivirse y ejercerse, modifica, a su vez, el cerebro en un circuito continuo entre biología, vínculo, experiencia y sentido del yo.

En este sentido, Porges (2017), propone que el sistema nervioso autónomo está diseñado no solo para sobrevivir, sino también para conectar socialmente, y describe cómo ante la presencia de una figura segura (como

una madre o padre), se activa el nervio vago ventral, que genera un estado de calma fisiológica, apertura relacional y regulación emocional. Esta calma permite que el recién nacido sienta seguridad y pueda aprender a vincularse y explorar su entorno.

En *El nacimiento de una madre* (1997), Stern se centra en la emergencia de una madre en el territorio psicológico, lo que abarca los meses de embarazo hasta el periodo posterior al parto. Se establece que, aunque, en general, tendrá a su lado un hombre que viajará a su lado, este recorre su propio trayecto de convertirse en padre.

Por su parte, Donald Winnicott, (1953), creador del concepto de “madre suficientemente buena”, plantea que la maternidad implica una regresión adaptativa al estado emocional del bebé, lo que transforma psíquicamente a la madre. Ella debe sostener emocionalmente al bebé, pero también reconstruirse en ese proceso.

Lo importante es considerar que la experiencia transformadora corresponde a ambos, lo que implica reorganizar el matrimonio ante la llegada de un hijo/a. Una nueva madre debe encontrar la forma de asimilar su nueva identidad en el matrimonio y, mientras se encuentra en ese proceso, su marido también está construyendo la suya: “la actitud paterna”.

Si bien cada experiencia es única y puede variar de una persona a otra, la experiencia personal, familiar y relacional sufre una metamorfosis en la que se mezclan lealtades invisibles o creencias a cumplir por el padre o la madre. Porque cada sujeto carga su propia historia, la de su familia de origen y la de los ancestros (el hilo transgeneracional), lo que conlleva una cierta manera de ver el mundo y relacionarse con él. La llegada de un hijo/a suma una nueva visión que se incorpora, a través de la continuidad histórica personal, en esta nueva identidad.

HERENCIA TRANSGENERACIONAL: LEALTDES INVISIBLES

Desde el nacimiento, cada individuo es miembro de una unidad familiar que funciona como una matriz a partir de la cual cada uno construye su identidad. Cada sujeto, en su dimensión biológica, psicológica y psicosocial, está influenciado por las reglas –explícitas e implícitas– del sistema familiar al que pertenece (Ancelin Schützenberger, 2008). Estas se encuentran inscritas en la historia y la genética familiar, y constituyen ideales, creencias, mitos y representaciones de la realidad transmitidas inconscientemente, es decir, por vía psíquica, a través de generaciones. Aquello contribuye a la cohesión, la identidad y al equilibrio psíquico familiar, posibilitando que sus miembros sientan la pertenencia a un linaje (Del Valle, 2014).

De esta manera, la llegada de un hijo/a hace que padres y madres recuerden los aprendizajes y experiencias de la infancia, en especial, aquellas relativas al amor, la atención y

la satisfacción de sus necesidades recibida por sus propios progenitores. En ese momento, tienden a emerger patrones que fueron transmitidos con anterioridad como reflejo de la continuidad histórica de su linaje, a saber, modelos relacionales, de parentalidad, vinculares, así como también el legado emocional de sus ancestros/as, los que tienen como función la estructuración de la vida de los sujetos.

En definitiva, “el inconsciente de cada sujeto lleva la huella, en su estructura y contenido, del inconsciente de otro u otros” (Del Valle, 2014, p.9), lo que no significa que su adquisición sea pasiva, puesto que cada individuo posee agencias frente a los contenidos provenientes de su herencia. Esto quiere decir que las respuestas a la transmisión familiar no siempre son aceptadas en su totalidad y suelen presentarse de manera dispar en la vida de las personas.

Por una parte, hay quienes tienden a reparar sus propias experiencias traumáticas a través de la vivencia de ser padres/madres. Otros(as) suelen atesorar su propia experiencia de hijo(a) amado(a) y replicar lo mismo con sus propios(as) hijos(as). Por otra parte, hay quienes optan por diferenciarse totalmente de cómo fueron sus progenitores. De cualquier manera, la parentalidad constituye un acto de continuidad histórica por la matriz simbólica transmitida por generaciones anteriores al sujeto.

Ahora bien, de acuerdo con lo desarrollado por Boszormenyi-Nagy y Spark, para una mayor comprensión de la herencia transgeneracional y cómo esta incide en las relaciones familiares, es necesario tomar en cuenta el concepto de lealtad como trama invisible que atraviesa a todas y todos los miembros de una familia (1994).

Partiendo de la base de que en cada familia existen expectativas que atañen a todos quienes la componen, la lealtad se lee como el compromiso que se adquiere con la interiorización de las expectativas establecidas y el cumplimiento de las obligaciones que de ello se derivan.

El compromiso de lealtad funciona como una economía contable que entreteje la conducta relacional al interior del grupo, pues cada miembro, mediante su disponibilidad, recibe a cambio el apoyo de los otros/as, lo que a la postre se traduce en una cuenta de obligaciones invisibles que acarrea el sujeto, situándolo dentro de un sistema de endeudamiento intergeneracional.

Se trata de compromisos inconscientes que el sujeto, en tanto miembro leal, cumple, ya sea por coerción o por el interés de pertenencia, y cuya base biológica se encuentra en la consanguinidad o los vínculos matrimoniales. A modo de ejemplo, cada hijo/a tiene una deuda con sus padres por los cuidados recibidos, pero, a su vez, el hijo devenido en padre/madre salda su deuda transgeneracional con sus propios vástagos y/o con sus padres en su etapa de vejez.

En este contexto, Laura Gutman en *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* (2003), propone que la maternidad activa memorias inconscientes de la infancia y, muchas veces, heridas no sanadas, por lo que cada mujer debe hacer un trabajo emocional interno para criar conscientemente, evitando proyectar en su hijo su historia no resuelta.

Si bien el sujeto se esfuerza por ajustar su propio interés al del grupo, en ocasiones su incumplimiento le acarrea un mayor o menor sentimiento de culpa dependiendo del sistema de justicia al interior de la familia. De manera que “cada cual mantiene una contabilidad subjetiva de lo que dio y recibió en el pasado y en el presente y lo que dará y recibirá en el futuro” (Ancelin Schützenberger, 2008, p.39).

Ahora bien, la herencia transgeneracional contiene secretos, silencios, lo no dicho que, desde una perspectiva sistémico-relacional, actúa como un organizador del sistema, generando zonas de silencio y dolor que tiñen las relaciones presentes. Se trata de acciones inconfesables, como una injusticia infringida o una acción indecorosa que permanece, a veces por generaciones, y que puede transmitirse de uno de los padres –de manera inconsciente– al inconsciente de su hijo/a. En la parentalidad, estos secretos suelen emerger en forma de ansiedad, rigidez, sobreprotección o alejamiento afectivo.

Bert Hellinger, al hablar de las lealtades invisibles (1995), explica cómo los padres, sin saberlo, pueden replicar patrones de exclusión, abandono o violencia vividos por generaciones anteriores. No obstante, cuando un padre o madre se atreve a revisar su historia, puede comenzar un proceso de reparación que interrumpe la transmisión del trauma.

Para ello, existe la herramienta del genograma, que permite al individuo enfrentarse a las obligaciones y la culpa dejada por su herencia ancestral. En las sesiones en las que se trabaja el genograma con a lo menos tres generaciones suelen identificarse patrones, lealtades

o secretos familiares que son transmitidos o representados por algunas personas determinando la manera en que adoptan el rol de la parentalidad.

A este respecto, Ancelin señala que por medio del enfoque transgeneracional el sujeto inicia una caza de los secretos familiares y su genealogía, y que al encontrarlos “desaparece

cierto número de dolencias vinculadas a la vivencia difícil, [...] repeticiones nocivas y [...] traumatismos”, asociados a la lealtad familiar inconsciente (Ancelin Schützenberger, 2008, p.56). De esta manera, mediante el trabajo clínico, el sujeto logra romper esos patrones y abrir el espacio para la diferenciación y la configuración de una identidad parental saludable.

EL CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL

La construcción de la identidad parental no ocurre en el vacío, sino que se configura en la intersección entre historia personal, vínculos significativos y marcos socioculturales. En este sentido, resulta relevante considerar cómo distintas culturas organizan las expectativas, significados y prácticas asociadas a la parentalidad, evitando, sin embargo, caer en simplificaciones dicotómicas.

En términos amplios, en los contextos occidentales contemporáneos, particularmente en sociedades urbanas de Europa y América, la identidad parental tiende a construirse en torno a valores de individualidad, autonomía y autorreflexividad. Esto quiere decir que ser madre o padre implica no solo ejercer funciones de cuidado, sino también desarrollar una narrativa personal acerca de la propia parentalidad, lo que se traduce en una alta presencia de cuestionamiento interno, búsqueda de coherencia con ideales personales y tensión entre múltiples roles (laborales, personales y familiares).

A nivel vincular, este modelo favorece procesos de diferenciación del self que, en la línea propuesta por Murray Bowen, puede conllevar experiencias de sobrecarga, aislamiento y responsabilización individual del bienestar infantil (1978).

En diversos contextos orientales —especialmente en culturas de Asia del Este—, la identidad parental suele estar estrechamente vinculada a nociones de interdependencia, pertenencia y cumplimiento de roles social-

mente definidos. En este contexto, la parentalidad se comprende como una función inserta en un entramado relacional más amplio, en que la familia extensa y la comunidad participan activamente en la crianza. De esta manera, el énfasis se sitúa menos en la autorreflexión individual y más en la transmisión de valores, la regulación emocional y la armonía social. Desde una perspectiva sistémica, este modelo favorece el sostén relacional y la continuidad transgeneracional, aunque en algunos casos puede limitar la expresión de la subjetividad individual tanto en padres como en hijos.

No obstante, estas distinciones deben entenderse como tendencias culturales y no como categorías rígidas. Tal como plantea Çiğdem Kağıtçıbaşı, los modelos contemporáneos de desarrollo familiar tienden hacia configuraciones híbridas, en las que coexisten dimensiones de autonomía e interdependencia. En un mundo globalizado, muchas familias integran elementos de ambos paradigmas, construyendo identidades parentales dinámicas que oscilan entre la diferenciación del self y la necesidad de pertenencia (Kağıtçıbaşı, 2007).

Desde una mirada sistémico-relacional, esta integración resulta fundamental: la parentalidad saludable no se define por la primacía de uno u otro polo, sino por la capacidad de articular autonomía y vínculo, individuación y pertenencia. De esta manera, la identidad parental puede comprenderse como un proceso en constante transformación, donde

el desafío no radica en adherir a un modelo cultural específico, sino en construir formas de relación que favorezcan tanto el desarrollo del self como la seguridad vincular.

En definitiva, pese a la existencia de diferencias entre el modelo occidental y el oriental, la globalización, los cambios sociales y las trayectorias individuales hacen que muchas familias integren elementos de ambos modelos, configurando identidades parentales híbridas, dinámicas y en constante transformación.

Además, en nuestra época y cultura, la actitud paterna es, en gran parte, un territorio desconocido. Es difícil, incluso, intentar una delimitación del territorio porque los jóvenes padres viven hoy en un mundo en que las realidades culturales y económicas están cambiando rápidamente, y raramente de forma predecible. La mayoría de los nuevos padres se encuentran atrapados en algún lugar entre un pasado tradicional y un futuro mal definido.

Como se señalaba en párrafos anteriores, el convertirse en padre o madre puede desencadenar sentimientos como el miedo, la culpa, el estrés, el agotamiento y los conflictos de pareja, los que corren paralelamente a la metamorfosis o transición hacia la nueva identidad parental. Más aún, esta identidad conlleva el imperativo social de cumplir con ciertas expectativas para el desenvolvimiento de los roles asignados a la parentalidad.

En otras palabras, el contexto social ha definido lo que está bien y lo que está mal, y en él abundan las comparaciones entre pares y juicios familiares, lo que muchas veces produce sentimientos de insuficiencia respecto al desarrollo de la parentalidad. La crianza es un viaje complejo y cada padre/madre puede experimentar estos conflictos de manera diferente, y permanecer revisando y evaluando su identidad parental de acuerdo tanto con el propio ciclo vital como con el de los hijos. Por lo tanto, el contexto social y cultural incide en el deber ser frente a la crianza.

En este sentido, si bien el enfoque de género no constituye el eje central del presente trabajo, resulta necesario incorporarlo como un marco analítico relevante para la comprensión de la identidad parental. Más allá de su mención conceptual, se vuelve fundamental visibilizar cómo las diferencias de género inciden de manera concreta en la vivencia de la parentalidad.

La evidencia clínica y teórica sugiere que, en muchos contextos, la experiencia de la parentalidad —y particularmente de la marentalidad— se encuentra atravesada por una distribución desigual de las responsabilidades de cuidado, lo que se traduce en mayores niveles de sobrecarga física, emocional y mental en las mujeres. Esta asimetría no solo impacta en la organización de la vida cotidiana, sino también en los procesos de construcción identitaria, generando tensiones entre el desarrollo personal, profesional y vincular.

Incorporar un enfoque de género implica, por tanto, no solo nombrar estas diferencias, sino analizarlas en su expresión concreta en las dinámicas familiares, reconociendo cómo los mandatos culturales, las expectativas sociales y las configuraciones relacionales influyen en la manera en que hombres y mujeres habitan y significan su rol parental.

En este sentido, enriquecer la comprensión de la identidad parental requiere integrar estos matices, avanzando desde una noción general de parentalidad hacia una lectura más compleja, situada y diferenciada según género.

De este modo, la cultura moldea nuestras creencias sobre la crianza, el rol materno o paterno, la distribución de responsabilidades y las formas de expresión emocional. Así, en contextos que promueven la equidad de género y el apego seguro, se observa una mayor activación de circuitos empáticos y cooperativos tanto en madres como en padres. Por el contrario, entornos marcados por mandatos rígidos, exigencias de perfección o aislamien-

to parental pueden dificultar la regulación emocional del adulto y limitar la co-regulación con el niño.

La neurociencia social ha mostrado que las redes de apoyo, la validación cultural y las políticas de cuidado (como licencias parentales, acompañamiento profesional, acceso a salud mental) tienen un impacto directo en el funcionamiento cerebral al promover estados de mayor calma, empatía y disposición vincular.

Además, el componente transgeneracional está fuertemente marcado por la cultura: los estilos parentales, los roles asignados a madres y padres, y los valores relacionales son transmitidos de generación en generación, de manera que conforman patrones neuronales y vinculares que pueden repetirse o transformarse a través de la conciencia y la reflexión.

En este contexto, algunas investigaciones sugieren que los padres son más propensos a estar involucrados si tuvieron un modelo de paternidad positivo en la infancia, mientras que otros apoyan la hipótesis de que la participación es mayor entre los padres que carecían de un modelo positivo, debido a que esta falta los llevaba a compensar la participación en las vidas de sus hijos (Parke, 2002; Van Ijzendoorn, 1992, como se citó en Nieri, 2017).

En síntesis, el entorno sociocultural puede ser un terreno fértil para la transformación positiva del cerebro parental, o bien, un factor que exacerbe el estrés, la desconexión o la culpa. Por ello, la promoción de una cultura del cuidado, la compasión y la corresponsabilidad es esencial para potenciar una parentalidad saludable y relacionamente nutritiva.

Los patrones culturales influyen profundamente en el desarrollo de la paternidad, ya que actúan como un marco simbólico y normativo que define qué significa “ser padre”, cómo debe actuar un hombre frente a la crianza, y qué lugar ocupa al interior del sistema familiar. Por otra parte, la paternidad

está atravesada por construcciones de masculinidad que se heredan y repiten. Muchos hombres han sido criados por padres emocionalmente ausentes o exigentes, y sin referentes de cercanía emocional. Esto puede generar conflictos internos entre el deseo de ejercer una paternidad más afectiva y los mandatos culturales de fortaleza, control o desapego, los que condicionan el espacio que se le otorga al padre en la crianza.

Hay culturas en que la crianza es concebida como un “asunto de mujeres” y se relega al padre a un lugar periférico, lo que influye tanto en la autopercepción del padre como en la estructura relacional del sistema familiar. En efecto, en contextos que promueven la equidad, los padres se sienten más habilitados a participar activamente en el desarrollo emocional del hijo.

Ahora bien, desde una mirada relacional, el vínculo padre-hijo se construye o limita según el espacio relacional que permite el entorno. Lo anterior influye en las prácticas de crianza y disciplina como también en los estilos parentales (autoritario, permisivo, democrático), los cuales están culturalmente condicionados. También las creencias sobre el juego, el afecto, los límites y la expresión emocional varían según la cultura; de ahí que el padre actúa con un guion cultural que define las conductas que son o no aceptables como figura parental. Lo anterior influye en la capacidad del padre para pedir ayuda o mostrar vulnerabilidad.

En muchas culturas, aún persiste la idea de que el padre no debe mostrarse inseguro, triste o necesitado. Esto dificulta su acceso a redes de apoyo emocional, grupos parentales o espacios terapéuticos y, desde lo relacional, esto empobrece el tejido emocional del sistema familiar y perpetúa la soledad afectiva masculina.

En síntesis, la paternidad no es solo una experiencia individual o biológica, sino una construcción relacional y cultural que puede

facilitar o restringir el desarrollo de una paternidad consciente, afectiva y participativa. En cada gesto afectivo, en cada error asumido

con humildad, en cada abrazo dado desde el alma, se activan procesos de reparación de la propia historia.

(DES)REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA NUEVA IDENTIDAD

Lo expuesto arroja una panorámica poliédrica sobre la experiencia parental, pues en ella inciden factores que van desde la estructura psíquica individual hasta la herencia transgeneracional y, con ella, el impacto de las lealtades y el secreto familiar, así como los elementos del contexto sociocultural en el que se encuentran las familias.

Todo ello confluye en la aparición de síntomas como la ansiedad y la preocupación, debido a que el sistema de alerta de los padres se mantiene constantemente activo para el bienestar del hijo/a, provocando altos niveles de estrés. A su vez, la permanencia de un sistema de alerta continuo incide en el estrés de los hijos/as, pues estos perciben la tensión de sus progenitores y aprenden a mantener inadecuadamente la alerta, provocando dificultades para el retorno a la calma en un tiempo adecuado.

Respecto a lo anterior, Paul Gilbert, psicólogo británico, desarrolló el CTF (Compassion-Focused Therapy, 2009), según el cual la regulación emocional se puede entender a través de tres sistemas principales: a) sistema de amenaza (supervivencia, alerta); b) propósito (recompensas, logros) y; c) calma (cuidado de uno mismo y los demás, fomentando la compasión). Este último, ayuda a contrarrestar los efectos negativos de los dos sistemas anteriores, siendo la calma el aspecto que permite al sujeto ser compasivo consigo mismo y con los demás, lo que ayuda a salir adecuadamente del sistema de alerta. Este modelo permite adquirir una nueva experiencia personal de identidad que vehicula el tránsito desde el estado de alerta hacia la calma.

Por lo tanto, para paliar el desajuste emocional que genera la experiencia paterna/materna, es necesario considerar una serie de ele-

mentos facilitadores, entre ellos, preguntarse previamente cómo nos encontramos ante la llegada de un hijo, revisar las características de la familia de origen, el nivel de estabilidad de la pareja, y los dispositivos emocionales para la solución de conflictos o adversidades.

Para ello, conviene formularse preguntas tales como: ¿Queremos ser padres? ¿Qué padres queremos y podemos ser? ¿En qué medida nuestros modelos parentales son determinantes en el desarrollo de nuestra propia identidad parental? ¿Somos conscientes de la emergencia de una nueva identidad? En definitiva, “la preparación previa parece facilitar la integración psíquica de la parentalidad, es decir, la incorporación emocional y simbólica del nuevo rol parental en la identidad individual y vincular” (Navarro et al., 2025).

En el marco de la práctica clínica desarrollada durante los últimos siete años, considerando la atención a consultantes adultos que acuden por problemáticas asociadas a la parentalidad, se ha realizado una observación sistemática no estructurada de los motivos de consulta, así como las características de los pacientes.

En este contexto, se evidencia una mayor proporción de mujeres, principalmente madres, que consultan por malestar vinculado al ejercicio de la parentalidad. Las principales temáticas refieren a sobrecarga en el cuidado, dificultades en la corresponsabilidad parental, tensiones de pareja asociadas a la crianza y procesos de reconfiguración identitaria. Es importante señalar que esta observación se basa en registros clínicos y experiencia profesional, sin constituir un estudio con diseño metodológico cuantitativo, por lo que sus resultados deben interpretarse como tendencias clínicas y no como datos generalizables.

En virtud de lo anterior, la falta de preparación provoca que muchas parejas acudan a consulta por dificultades en la relación de pareja, entre las cuales identifican los siguientes aspectos: a) desconexión o distancia; b) abandono de la relación de pareja; c) problemas en la comunicación y dificultades para resolver los conflictos; d) falta de acuerdos para la crianza; e) falta de sexo; f) ausencia de espacio personal y de pareja; g) problemas asociados a la participación de la familia de origen; h) desequilibrio en las tareas relacionadas con los hijos; i) madre que se enfoca en el cuidado de los hijos de manera desproporcionada o exagerada; j) visiones distintas sobre la crianza.

Esta analfabetización emocional, o falta de preparación para asumir este rol, influye significativamente en la dinámica de pareja, en las relaciones familiares y en otros ámbitos de la vida cotidiana.

En general, mediante sesiones terapéuticas y herramientas como el genograma, la pauta relacional o el ciclo de la vulnerabilidad, se observa como resultado que la mayoría de las personas toman consciencia del profundo impacto que ha tenido en sus vidas el convertirse en madres o padres.

Los pacientes buscan mejorar los acuerdos de pareja, alinear sus miradas respecto a la crianza, la participación equitativa de las labores, pero pocos reparan en la metamorfosis –negativa o positiva– de convertirse en padre o madre como factor gravitante de los desencuentros en la pareja.

Sumado a lo expuesto, la presencia o ausencia de una red de apoyo influye directamente en el nivel de estrés parental. En este sentido, la pareja también se enfrenta al desafío de gestionar qué lugar ocupará la familia extensa en el proceso de maternidad/paternidad, así como sus grados de participación. No siempre hay acuerdos al respecto, a veces no se habla o, simplemente, uno de los dos lo impone. De esta manera, cuando en la

pareja existe consenso, la familia extensa se incorporará fácilmente y será un apoyo y sostén para la pareja. De lo contrario, producirá tensiones.

Estudios muestran que padres/madres con apoyo percibido reportan menos síntomas de depresión y ansiedad, y una mayor satisfacción con su rol. La corresponsabilidad no solo debe ser entre la pareja, sino también promovida social y laboralmente. Políticas de cuidado, licencias parentales y redes comunitarias son claves para sostener a quienes crían (Navarro et al., 2025).

En la práctica clínica se observan cambios personales en las prioridades, en las relaciones, el desarrollo de habilidades, ajustes en la vida familiar y social, hasta cambios en la mirada del mundo. Estos cambios psicológicos se presentan de manera distinta entre hombres y mujeres, “en naturaleza, forma y momento” (Kuersten-Hogan y McHale, 2021, como se citó en Navarro, 2025). De hecho, la parentalidad puede tener un impacto positivo en padres/madres, en especial lo referido a una mayor sensibilidad a las necesidades de otros porque al haber otro que depende de sus cuidados, se produce una mayor conexión emocional.

Asimismo, la experiencia de la parentalidad impulsa una elaboración más profunda del sentido de vida, lo cual promueve propósitos más definidos a nivel individual, de pareja y familiar. La implicación activa en la crianza no solo fortalece el vínculo con los hijos/as, sino que también se asocia a una mejor salud mental y emocional en los padres, pues tienden a desarrollar relaciones familiares más cercanas y conscientes, y reconocen el valor de la presencia afectiva, la red de apoyo y la trascendencia de su rol en el sistema familiar.

Por último, algunos padres y madres describen la experiencia de criar como una oportunidad de crecimiento interior, una forma de volver a creer en la vida, conectarse con la tras-

endencia o el sentido profundo del amor. La parentalidad nos confronta con la vulnerabilidad, la incertidumbre y la entrega, abriendo espacios de introspección y conexión espiritual. La identidad parental puede ser también un camino de transformación interior.

De esta manera, una paternidad vivida positivamente utilizará las herramientas de regulación emocional disponibles individualmente, lo que posibilitará mejoras en la comunicación, en la empatía y la conexión con

otros, pues potencia la paciencia, la capacidad de asumir responsabilidades y el compromiso en distintos ámbitos.

Por el contrario, una paternidad sentida de manera negativa dependerá de la existencia del contexto en que nacen los hijos, especialmente cuando se combinan las demandas laborales, problemas de pareja no resueltos, falta de redes de apoyo, problemas económicos y una deficiente regulación emocional.

CONCLUSIONES

El recorrido hacia la construcción de la identidad parental es un proceso complejo y multidimensional que trasciende lo individual. Convertirse en madre o padre implica una metamorfosis marcada por cambios neurobiológicos, emocionales y relacionales que reorganizan la manera en que cada persona se percibe a sí misma y se vincula con su entorno. En este tránsito emergen con fuerza los trasposos transgeneracionales, en los cuales lealtades invisibles, secretos familiares y experiencias no elaboradas reaparecen en la nueva parentalidad, dando continuidad o abriendo posibilidades de transformación en la historia familiar. Estas huellas, si no son reconocidas, suelen expresarse en síntomas silenciosos o en desregulación emocional, y dificultan la capacidad de los adultos de responder desde la calma y la compasión.

De esta manera, la parentalidad se convierte en un escenario en que se ponen en juego tanto las vulnerabilidades heredadas como los recursos para resignificarlas. Su impacto se refleja en la calidad del vínculo con los hijos, que depende en gran medida de la capacidad de los padres para regularse y co-regularse emocionalmente, y también en los acuerdos de pareja, que requieren ser renegociados constantemente para sostener la corresponsabilidad, el cuidado mutuo y el sentido compartido del proyecto familiar. Así, la identidad parental no es un punto de lle-

gada, sino un proceso dinámico y relacional, en el que convergen la biografía personal, la herencia transgeneracional y las condiciones socioculturales.

Reconocer y acompañar este recorrido es clave para fortalecer no solo el bienestar de madres y padres, sino también la calidad de los vínculos que sostendrán el desarrollo emocional de los hijos y la salud de la pareja.

Reflexiones como las aquí expuestas nos invitan a reconocer que la parentalidad no es únicamente un rol, sino un proceso de transformación integral que abarca las emociones y los vínculos. Comprender que tanto mujeres como hombres experimentan estos cambios asociados a la crianza nos ayuda a despojarnos de visiones rígidas y a mirar con mayor apertura el camino compartido de ser padres y madres.

La conciencia de estos cambios, y de cómo influyen en la regulación emocional y en los vínculos que se construyen, permite el despliegue de madres/padres más compasivos consigo mismos al aceptar que el tránsito parental conlleva inseguridades, cansancio y aprendizajes. Pero también ser compasivos con la pareja, al comprender que ambos se encuentran atravesando transformaciones, si bien distintas, complementarias. Además, facilita el ser compasivos con los hijos(as), ya que se aprende a ver sus conductas no como

caprichos, sino como expresiones de necesidades emocionales que requieren presencia y co-regulación.

Desde una mirada social y preventiva, este conocimiento ofrece claves para diseñar programas en salud mental que fortalezcan la empatía y la compasión parental como ejes

protectores frente a enfermedades emocionales y disfunciones familiares. En este sentido, el enfoque sistémico-relacional no solo enriquece la teoría, sino que se convierte en herramienta práctica para criar desde la ternura, la consciencia y la humanidad compartida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abraham, E., Hendler, T., Shapira-Lichter, I., Kanat-Maymon, Y., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2014). Father's brain is sensitive to childcare experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(27), 9792-9797. <https://doi.org/10.1073/pnas.1402569111>
- Ancelin Schützenberger, A. (2008). ¡Ay, mis ancestros! Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma. Taurus, Alguafara.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Chao, R.K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development*, 65(4), 1111-1119. <https://doi.org/10.2307/1131308>
- Del Valle Laguna, M. (2014). Transmisión transgeneracional y situaciones traumáticas. *Revista Temas de Psicoanálisis*, (7), 1-28. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/Maria-del-Valle-Laguna.pdf>
- Feldman, R. (2019). Maternal and paternal brains are more similar than different: Evidence from fMRI studies of parents. *NeuroImage*, 178, 78-94. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.05.038>
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. New Harbinger Publications.
- Gutman, L. (2003). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Del Nuevo Extremo.
- Hellinger, B. (1995). *Órdenes del amor*. Herder.
- Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., Soliva, J.C., Tobeña, A., Desco, M., Crone, E.A., Ballesteros, A., & Carmona, S. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287-296. <https://doi.org/10.1038/nn.4458>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Keller, H. (2013). Attachment and culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(2), 175-194. <https://doi.org/10.1177/002202211247225>
- Kim, P., Leckman, J.F., Mayes, L.C., Feldman, R., Wang, X., & Swain, J.E. (2010). The plasticity of human maternal brain: Longitudinal changes in brain anatomy during the early postpartum period. *Behavioral Neuroscience*, 124(5), 695-700. <https://doi.org/10.1037/a0020884>
- Porges, S.W. (2017). The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. W. W. Norton & Company.

- Pritschet, L., Taylor, C.M., Cossio, D., Faskowitz, J., & Jacobs, E.G. (2024). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. *Nature Neuroscience*, 27, 2253-2260. <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01741-0>
- Rutherford, H.J.V. & Mayes, L.C. (2024). The parental brain, perinatal mental illness, and treatment: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 158. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105508>
- Schore, A.N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Schore, A.N. (2012). *Right brain psychotherapy*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D.J., & Bryson, T.P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte Press.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269-281. <https://doi.org/10.1080/14616730500245906>
- Stern, D.N. (1997). *El nacimiento de una madre: Cómo la experiencia de la maternidad te cambia para siempre*. Paidós.
- Stern, D.N. (1997). *La psicoterapia en las relaciones entre padres e hijos*. Paidós.
- Stern, D.N., Sander, L.W., Nahum, J.P., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Bruschweiler-Stern, N., & Tronick, E. Z. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: The “something more” than interpretation. *International Journal of Psychoanalysis*, 79(5), 903-921.
- Swain, J.E., Lorberbaum, J.P., Kose, S., & Strathearn, L. (2007). Brain basis of early parent–infant interactions: Psychology, physiology, and in vivo functional neuroimaging studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 262-287. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01731>
- Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. W. W. Norton & Company.
- Winnicott, D.W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.