



Universidad Autónoma del Estado de México

Comunicado 165

El estrés parental afecta la dinámica familiar: especialista de la UAEMéx

- *La investigadora de la Facultad de Ciencias de la Conducta, Brenda Mendoza González, subrayó la importancia de implementar estrategias de afrontamiento que contribuyan a reducir el estrés y fortalecer la convivencia familiar.*

Toluca, Méx. - 24 de octubre de 2025.* El estrés parental es una condición común entre adultos responsables del cuidado de hijos e hijas, caracterizada por sentimientos de angustia y tensión ante las múltiples exigencias de la crianza y las expectativas depositadas en los menores, advirtió la investigadora de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), Brenda Mendoza González.

La Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid explicó que este estado emocional puede traducirse en agotamiento, frustración e irritabilidad, afectando directamente la dinámica familiar. "Estos sentimientos pueden transmitirse a los hijos, dificultando la comunicación y generando conflictos en la crianza", señaló.

Frente a esta situación, Mendoza González subrayó la importancia de implementar estrategias de afrontamiento que contribuyan a reducir el estrés y fortalecer la convivencia familiar.

Entre las principales recomendaciones, destacó el autocuidado de madres y padres como una medida esencial para su bienestar integral. "Dormir bien, dedicar al menos 20 minutos diarios a actividades personales como leer, pasear o simplemente relajarse, son acciones que impactan positivamente en su estado emocional", comentó.

Asimismo, enfatizó la relevancia del apoyo mutuo en la pareja para compartir responsabilidades y mejorar la comunicación, elementos clave para una crianza armoniosa.

La especialista también propuso involucrar a niñas y niños en la creación de rutinas estables, como determinar horarios específicos para actividades cotidianas. Un ejemplo es la rutina para ir a dormir, que debe incluir el cepillado de dientes, la desconexión de dispositivos electrónicos y un tiempo adecuado de descanso. "La clave está en ser realistas y dedicar el tiempo necesario; dormir no es un proceso inmediato", puntualizó.

No obstante, advirtió sobre prácticas contraproducentes como el uso de violencia verbal o física, los regaños durante momentos de convivencia o la presión por alcanzar la perfección en los hijos. Estas acciones, dijo, deterioran los vínculos afectivos y generan mayores niveles de tensión.

Finalmente, Mendoza González invitó a madres y padres a reservar espacios de calidad con sus hijos e hijas, desconectarse del trabajo y de los dispositivos electrónicos y, en caso





Universidad Autónoma del Estado de México

necesario, buscar orientación profesional basada en información científica confiable.
“Cuidarse también es parte de cuidar a los demás”,

