

**EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO Y CRIANZA EN TRIBU A MUJERES EMBARAZADAS
Y A MUJERES EN EL PERIODO DE POSPARTO**

*THE PROCESS OF ACCOMPANYING AND RAISING PREGNANT WOMEN AND
WOMEN IN THE POSTPARTUM PERIOD IN A TRIBAL SETTING*

Rocío Arancibia Punzino¹ y Jennifer Barahona Godoy²

Recepción 28/08/2025 - Aceptación 22/09/2025

RESUMEN

La investigación se centró en el impacto del acompañamiento y crianza en tribu a mujeres durante el embarazo y el posparto. Considerando la importancia de las redes femeninas de apoyo para el bienestar físico, emocional y social.

Se utilizó un enfoque metodológico cualitativo, descriptivo, con un corte transversal. El muestreo fue no probabilístico, intencional y estuvo conformado por mujeres gestantes y recientes madres que recibieron acompañamiento durante el proceso de embarazo y posparto. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas semidirigidas.

Los resultados obtenidos demostraron que el acompañamiento en tribu, especialmente por parte de mujeres cercanas como amigas o familiares, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de las madres y en el fortalecimiento del vínculo madre-hijo. La red de apoyo ofrece un espacio de contención emocional, aprendizaje y comprensión que facilita la adaptación a los cambios de la maternidad y la disminución del estrés.

Palabras clave: maternidad, crianza, embarazo, posparto.

ABSTRACT

The research focused on the impact of tribal accompaniment and upbringing during pregnancy and postpartum. It considered the importance of female support networks for physical, emotional, and social well-being.

A qualitative, descriptive, and cross-sectional methodological approach was used. The sample was non-probabilistic. It was intentional. It consisted of pregnant women and new mothers; they were accompanied during pregnancy and postpartum. Data collection was carried out through semi-structured interviews.

The results obtained showed that tribal accompaniment, especially by close women, like friends or family members, has a positive impact on the emotional well-being of mothers. It favored their adaptation, and it strengthened the mother-child bond.

1 Universidad de Congreso. Mendoza, Argentina. Contacto: rocioarancibia.punzino@gmail.com

2 Universidad de Congreso. Mendoza, Argentina. Contacto: barahonaja@profesores.ucongreso.edu.ar

The support network provides a space for emotional containment, learning, and understanding that facilitates adaptation to changes in motherhood and stress reduction.

Keywords: motherhood, parenting, pregnancy, postpartum.

1. INTRODUCCIÓN

El proceso de embarazo se presenta como un momento transformador en las mujeres, tanto a nivel biológico como emocional, en el cual atraviesan y experimentan nuevos cambios en sus cuerpos mientras crece un nuevo ser humano en ellas.

Es por esto que, en la presente investigación, se pensó en la importancia del acompañamiento durante el embarazo y posparto, comprendiendo que cada ser humano es un ser social, por lo que necesita de otras personas en su vida. Por este motivo se considera importante el apoyo emocional, la transmisión de información y la ayuda de otros durante este proceso.

En la actualidad existen diferentes redes de apoyo, encuentros e intercambios entre madres de niños y mujeres que deciden acompañar a otras mujeres en este proceso, lo cual le permitirá a la futura madre sentirse comprendida, acompañada, segura y preparada para un nuevo capítulo de su vida.

Este acompañamiento a mujeres gestantes suele recibir el nombre de acompañamiento y crianza en tribu. El apoyo de una tribu (de mujeres) o comunidad juega un papel muy importante, ya que no solo ofrece compañía, sino también respaldo emocional, conocimientos prácticos, tradicionales y profesionales contemplados desde la medicina, para acompañar a la madre en esta nueva etapa. La crianza en tribu busca que las mujeres gestantes y las recientes madres puedan expresar sus experiencias, ideas, necesidades y sentimientos en espacios empáticos, los cuales buscan que durante la función de maternar aparezca el menor sufrimiento posible (Gutman, 2020).

En este trabajo se contempló la idea de poder generar nuevos conocimientos que puedan aportar a la psicología y puedan ser transmitidos a todas aquellas mujeres que están gestando, como a las que en algún momento lo deseen, buscando contri-

buir y demostrar la importancia de sentirse acompañadas por otras mujeres durante el embarazo y que a la vez puedan responder a diversas necesidades mediante el respeto de sus decisiones.

Para esto se investigó el impacto del acompañamiento y crianza en tribu en el bienestar social y emocional de las mujeres atravesando el proceso de embarazo y posparto hasta el primer año de vida de su hijo.

2. EMBARAZO Y PARTO

Para comenzar, es necesario esclarecer algunos conceptos que tienen que ver con el proceso de acompañamiento y crianza en tribu a mujeres embarazadas, el cual incluye a la mujer gestante y a la mujer durante el posparto hasta el año de vida de su hijo. Es fundamental consolidar un marco conceptual, el cual permita la exploración, la comprensión y el aprendizaje de diversos temas que se abordaron a lo largo de la investigación. Entre ellos, el concepto de embarazo, parto/parir, puerperio/posparto, crianza, tribus, bienestar emocional, participación social y el vínculo madre-hijo.

Para ello es importante comprender la concepción de embarazo, la cual se entiende como el periodo entre la fecundación del óvulo y el recién nacido. Como fecha de inicio del embarazo se suele tomar de referencia la fecha de la última regla, teniendo en cuenta que realmente el embarazo comienza cuando el óvulo es fecundado por el espermatozoide, es decir, cuando se forma el embrión, lo cual sucede dos semanas después de la última regla, en la tercera semana. (Gratacós y Escales 2017).

Con el nacimiento del bebé nace una nueva madre, por lo que para poder comprender el momento del posparto es necesario hablar del parto. El parto se entiende como una expulsión, que implica que parir tenga que ser doloroso/desagradable, tanto para la madre como para el bebé. La médica Olza (2017) propone hablar de salida y no de ex-

pulsión, donde un parto puede ser maravilloso y dejar de ser desagradable o doloroso, para que el primer encuentro madre-bebé sea saludable y amoroso.

El parto tiene un impacto, no solo corporal, sino también existencial; este momento queda grabado tanto en la madre como en el bebé. Y es a partir de esta idea que se comprende la importancia de acompañar a la madre en el parto, respetando la decisión y elección de la misma en el acompañamiento de dicho momento, lo que permitirá que quien acompañe se impregne de las hormonas del vínculo, lo que hará que puedan cuidar más fácil del bebé. Se describe al parto como aquel proceso físico de transformación hasta convertirse en madre (Olza, 2017).

3. POSPARTO Y CRIANZA EN TRIBU

Luego del parto deviene un nuevo periodo conocido como posparto o puerperio; como su nombre lo indica, es una fase que comienza luego del nacimiento del bebé, lo que comúnmente suele llamarse cuarentena. El posparto tiene cuatro fases conocidas como posparto inmediato, posparto precoz, posparto tardío y posparto lejano (Camarós Ruiz, 2022).

En algunos casos, en el posparto suele aparecer la depresión posparto, la cual puede presentarse por cambios hormonales, genéticos, biológicos, sociales y psicológicos. Algunos autores mencionan que muchas mujeres no se permiten verbalizar sus emociones tras el parto, lo cual resulta necesario, ya que es una etapa compleja y de cambios, donde cada mujer deberá conectar con sus emociones y su instinto maternal (Camarós Ruiz, 2022). Es aquí donde cada una de ellas deberá concederse el tiempo que sea necesario, comprendiendo que este periodo no solo implica una recuperación física, sino también un ajuste emocional; por este motivo, la decisión de pedir ayuda en caso de ser necesario es una opción válida y saludable.

La ayuda que reciben las mujeres en este periodo muchas veces va de la mano con los primeros pasos de la crianza. Donde la misma se puede entender como un entrenamiento y formación de los niños, que los padres asumen a partir de sus conocimientos, actitudes y creencias respecto a cuestiones infantiles de salud, nutrición y aprendizaje en el hogar (Eraso y Delgado, 2006).

De esta manera, la crianza se puede observar como un proceso en el que los niños descubren el mundo a través de la socialización familiar, otorgándole importancia a la interacción de los niños con sus madres y padres. Es interesante tener en cuenta que la crianza puede variar y verse influenciada por diferentes factores de carácter cultural, biológico y evolutivo, entre otros (Gómez Herreros, 2015).

La autora Carolina Del Olmo (2013, p. 21) enuncia: “Acepta toda la ayuda que te ofrezcan, aunque venga de alguien que ni siquiera te cae bien, y en cuanto puedas vete a casa de tus padres, y rodeáte de gente, a ser posible de mujeres”. Esta frase cobra valor en el contexto de la crianza en tribu; por esto es fundamental reconocer la importancia de rodearse de mujeres y aceptar su ayuda. “Muchas veces para criar a un hijo hace falta toda una tribu” (p. 22).

Las llamadas tribus buscan ayudar a promover el bienestar materno y del bebé, donde, en medio de la vorágine de la vida moderna, muchas veces se suele olvidar que los seres humanos son seres sociales que necesitan de la interacción con otros, y que otros tantos necesitan ser cuidados, acompañados, alentados, no solo cuando se atraviesa la infancia, sino también a lo largo de la vida. A partir de esto se piensa la crianza en tribu (ya sea familia o amigas), donde la madre puede contar con una tribu que la apoye con los cuidados tanto de ella en el puerperio como en el proceso de crianza, brindando apoyo y soporte emocional (Del Olmo, 2013).

4. BIENESTAR EMOCIONAL Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Las emociones juegan un papel importante en toda esta etapa; es por esto que se debe tener en cuenta el bienestar emocional. El mismo comprende cinco elementos como la emoción positiva, el compromiso, el sentido, las relaciones positivas y el logro; ninguno lo define por sí solo, pero todos contribuyen a alcanzarlo (Seligman, 2014).

El bienestar no solo existe en la mente, sino que es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros. Como dice Seligman (2014), el bienestar es florecer en nuestra vida y en el planeta, para poder generar un florecimiento humano experimentando emociones positivas con regularidad.

En cuanto a la participación social y las relaciones que mantienen las madres, son esenciales; desde Montero (2004) se entiende la participación social como la acción de compartir con otras personas ciertas circunstancias y emociones. Lo cual hace referencia a una plena participación comunitaria, lo que es una condición para el fortalecimiento y para la libertad, la cual va a estar conformada por varios actores que comparten valores y objetivos para lograr ciertas transformaciones.

La participación social es beneficiosa, ya que produce un crecimiento personal en los individuos. Esta participación es un proceso en el cual se brinda enseñanza y aprendizaje, ya que todos pueden aportar y recibir, generando efectos socializadores y concientizadores, lo que produce colaboración y solidaridad, facilitando así una comunicación horizontal (Montero, 2006).

5. VÍNCULO MADRE E HIJO

Por último, y no menos importante, el vínculo afectivo madre-hijo responde a un hecho primario que tiene una función adaptativa; como dice Bowlby (2009), la necesidad de

afecto es tan primaria como la necesidad del hambre. El vínculo surge desde la activación de sistemas conductuales básicos que se desarrollan a lo largo del primer año y que en el segundo dan como resultado las conductas prototípicas de apego, como por ejemplo la búsqueda de la madre en situaciones de riesgo.

El vínculo afectivo se desarrolla parejo a la comprensión que el niño va adquiriendo de sí mismo y del otro, identificándolo como figura principal de apego a la madre (Corral Íñigo et al., 2008). La sensibilidad de los adultos conduce a un vínculo de apego firme; dicha sensibilidad se refiere a la habilidad del adulto para responder con la cualidad adecuada a las demandas del bebé, logrando que el niño pueda percibir un ambiente seguro y acogedor (Bowlby, 2009).

6. ENFOQUE METODOLÓGICO

Se seleccionó un enfoque metodológico cualitativo para poder profundizar y comprender diferentes aspectos que juegan un papel importante en las vivencias de las mujeres durante el embarazo y después del parto.

Se trabajó con un muestreo no probabilístico, intencional. Donde se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: mujeres mayores de 18 años, gestantes y en período de posparto (hasta el primer año de vida del hijo).

Se optó por un diseño transversal, de campo, con un nivel descriptivo.

Como técnica de recolección de datos para la investigación se utilizó la entrevista semiestructurada. Mientras que para el análisis de los datos se tomó el análisis de contenido, del cual surgieron las siguientes categorías: acompañamiento y crianza en tribu, bienestar emocional, participación social y vínculo afectivo entre madres e hijo.

En conformidad con lo establecido por el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina, se utilizó

consentimiento informado por escrito con las entrevistadas, sustentando el respeto por la autonomía, comprendiendo su validez siempre y cuando la persona que lo brinda lo haga voluntariamente y con la capacidad de comprender los alcances de sus actos.

7. ANÁLISIS DE DATOS

7.1. Acompañamiento y crianza en tribu

A partir de los relatos de las entrevistas realizadas a las madres, se evidencia que el acompañamiento emocional y físico durante el embarazo y el posparto es un pilar para la adaptación y bienestar de las madres y sus hijos. La idea de tribu aparece como un espacio de contención que va más allá del apoyo familiar tradicional, ya que permite compartir experiencias en un entorno libre de juicios y basado en la empatía. Como lo menciona Aguado (2022), la necesidad humana de pertenecer a un grupo o comunidad es sumamente necesaria, especialmente durante momentos de transición y de cambios, como lo es la maternidad. Así lo expresaron las entrevistadas, quienes señalaron que la presencia de esta red de apoyo resulta crucial para atravesar su experiencia. Como relató una madre en puerperio: *maternar sería imposible sin una red de apoyo. Es importante contar o refugiarse en alguien.*

Los testimonios de las entrevistadas coinciden con lo que señalan la teoría de Estévez Montes (2006) y Maldonado-Duran y Lacannelier (2011), quienes mencionan que la maternidad es una experiencia profundamente transformadora y de reorganización que requiere de un acompañamiento empático, donde otras mujeres cumplen un rol clave, sin ser necesaria una formación. En efecto, muchas de las participantes remarcaron que su red de apoyo estaba formada por amigas, familiares, vecinas, conocidas, etc., y no por mujeres especializadas, quienes, a través de acciones cotidianas –como consejos, cuidados, llamados–, se volvieron indispensables para su proceso y les per-

mitieron atravesarlo con mayor confianza y seguridad. Tanto las mujeres en periodo de gestación como en puerperio destacaron que el acompañamiento constante e incondicional se convierte en un espacio de acogida, donde no son juzgadas, sino escuchadas. Una de las entrevistadas en posparto compartió: *Yo siempre digo que la tribu es un punto intermedio, donde puedes hablar de lo malo, pero a la vez celebrarte a ti y a tu hija.*

En términos de crianza, las entrevistadas señalaron que el acompañamiento de la tribu les permitió fortalecer el vínculo con sus hijos y, en algunos casos, contar con la ayuda para cuidar a sus hijos mayores. De este modo, la tribu se presenta también como una herramienta que posibilita a las madres disponer de mayor disponibilidad emocional y física para la crianza respetuosa y dedicada (Aguilera, 2007).

En síntesis, la crianza constituye un pilar fundamental para el desarrollo socioafectivo de los niños, y el acompañamiento favorece el bienestar emocional de las madres al brindar un espacio de seguridad, escucha y empatía. Coincidiendo con muchas entrevistadas, las cuales indicaron que, sin esta red de apoyo, la maternidad se volvería imposible.

7.2. Bienestar emocional

Durante el embarazo y el posparto, las mujeres atraviesan una gran cantidad de cambios emocionales, físicos, hormonales y psicológicos que afectan su experiencia. Las entrevistas revelan que ambas etapas son períodos de gran vulnerabilidad emocional para las mujeres, marcadas por el cansancio, inseguridad y los cambios. Sin embargo, como lo plantea Goleman (1995), el apoyo emocional y la escucha de su tribu emerge como un recurso central para sostener su bienestar.

Muchos de los testimonios recabados permitieron demostrar cómo el apoyo y el compartir sus experiencias con otras mu-

eres les permitió reducir el aislamiento, procesar emociones y disminuir la culpa y el estrés asociado a la maternidad. Como expresó una de las entrevistadas: *La tribu te da el lugar a desahogarte y te da herramientas que a veces no logras ver por vos misma*. Estos hallazgos coinciden con la teoría de Goleman (1995), quien sostiene que es crucial la regulación emocional en los adultos para interactuar de manera más adecuada y saludable con los niños, ya que esto influye posteriormente en la capacidad de los niños para regular sus propias emociones. Es por esto que la tribu no solo brinda compañía, sino que también ofrece herramientas emocionales y un espacio para el desahogo, lo que permite que las mujeres puedan gestionar mejor el estrés y las tensiones asociadas al embarazo y la maternidad. Según Contrera y Contrera (2022), la maternidad produce un quiebre anímico y psíquico, lo que refleja días buenos y malos, entendiendo que todas las experiencias son válidas y subjetivas; por esto las mujeres refirieron que la presencia constante de su red de apoyo les permitió procesar sus emociones y sentirse comprendidas.

En síntesis, la regulación emocional destaca la importancia de contar con una red de apoyo para gestionar las emociones de manera efectiva, y las entrevistas confirman que las mujeres que reciben este tipo de acompañamiento se sienten más seguras, escuchadas, comprendidas y apoyadas en su proceso emocional. A lo largo del embarazo y el posparto, las emociones fluctuantes requieren un espacio donde puedan ser expresadas sin juicio, y es en estos espacios de apoyo donde las mujeres pueden encontrar el equilibrio necesario para atravesar esta etapa tan significativa. Es por esto que el acompañamiento en tribu se presenta como una herramienta esencial para promover el bienestar emocional, proporcionando un entorno de apoyo y validación que favorece la regulación emocional y el cuidado de la salud mental durante la maternidad.

7.3. Participación social

La participación social en el contexto de la maternidad, tal como lo describe Hernández (1995, citado en Montero, 2006), es un proceso colectivo que contribuye a la transformación tanto del bienestar individual como del comunitario. Esta participación, en gran medida, se expresa a través de las redes de apoyo, conocidas como tribus, que desempeñan un papel esencial en el acompañamiento. Los testimonios recabados muestran que, si bien el embarazo y el puerperio generan cambios significativos en la vida personal, social y laboral de las mujeres –particularmente en la organización del tiempo y la autonomía–, la pertenencia a una tribu favorece la continuidad de la participación social y disminuye los efectos del aislamiento, brindando un mayor bienestar a las mujeres.

Las entrevistadas señalaron que la maternidad implica cambios significativos en su vida, reduciendo la posibilidad de sostener su organización en las actividades previas, como en el deporte o en las salidas sociales. Sin embargo, destacaron que las tribus constituyen un espacio distinto al apoyo familiar: además de brindar ayuda práctica, ofrecen comprensión emocional, intercambio de experiencias y consejos útiles. Este tipo de acompañamiento permite a las mujeres sentirse comprendidas y respaldadas en sus necesidades específicas. Teniendo en cuenta el relato de una de las madres, quien expresó: *En cuanto a mi tribu familiar, mi mamá y mis hermanas me han ayudado mucho con el cuidado de la bebé, pero muchas veces no me entendían al nivel de la otra tribu. Son distintos tipos de ayuda*.

Esta distinción entre los diferentes tipos de apoyo subraya la relevancia de pertenecer a una comunidad que responda a las necesidades emocionales y prácticas de la mujer en este período. Como dice Hernández (1995, citado en Montero, 2006), es un espacio donde se comparten vivencias, se intercambian recomendaciones y se ofre-

cen consejos prácticos, creando un ambiente de apoyo integral, comprensión mutua y libertad. Este proceso colaborativo refuerza el carácter colectivo de la participación social, trascendiendo lo individual y fortaleciendo a todas las integrantes.

También se observó que las tribus facilitan la reinserción social y laboral. Algunas madres pudieron retomar trabajos o actividades gracias a la colaboración de sus parejas, familiares o amigas, mientras que otras encontraron en estos espacios la flexibilidad necesaria para sostener vínculos sociales. La adaptación de los grupos a horarios y necesidades específicas se reveló como un apoyo clave para sostener la participación. Esta colaboración no solo facilita la reintegración de la mujer a sus actividades, sino que también refuerza los lazos de solidaridad y compromiso mutuo, esenciales para el fortalecimiento de la comunidad (Hernández, 1995, citado en Montero, 2006).

En resumen, el acompañamiento en tribu potencia la participación social al generar redes de apoyo emocional y práctico, fomenta la colaboración y el empoderamiento colectivo, y favorece la adaptación a la nueva etapa vital. A través de las redes de apoyo, las madres logran enfrentar los desafíos inherentes a este proceso transformador. Como señala Montero (2006), esta forma de participación no solo satisface necesidades inmediatas, sino que también promueve el desarrollo personal y comunitario, transformando la experiencia de la maternidad en un proceso compartido y enriquecedor.

7.4. Vínculo afectivo madre e hijo

El vínculo afectivo madre e hijo es uno de los procesos emocionales más significativos y determinantes tanto en el desarrollo psicosocial de un niño como en el proceso de embarazo y puerperio de las madres. Tal como lo señalan Pérez y Navarro (2011), el niño desde su nacimiento llega al mundo completamente indefenso; es por esto que

las interacciones tempranas, particularmente el vínculo afectivo con la madre, son esenciales para satisfacer las necesidades emocionales, de cuidado y protección del bebé, lo cual es fundamental para su desarrollo físico, cognitivo y social. Como señala Bowlby (2009), el apego se construye a partir de la disponibilidad y sensibilidad materna, lo que garantiza seguridad emocional y bienestar en el niño. Este vínculo no solo se establece mediante el contacto físico y la lactancia, sino también a través de la disponibilidad emocional y la capacidad de respuesta de la madre (Figuerola y Rivera, 2017).

Los testimonios reflejan que el vínculo evoluciona con el tiempo, desde la sorpresa inicial del embarazo hasta una conexión más profunda tras la ecografía o durante el puerperio. En este proceso, el apoyo social de la “tribu” fue clave para disminuir sentimientos de culpa, frustración e inseguridad, fortaleciendo la confianza materna y favoreciendo una mirada más positiva frente a las demandas de la crianza.

La regulación mutua (Papalia et al., 2012) también emerge como un aspecto fundamental: el bebé busca regular su estado emocional y conductual a través de señales, y la respuesta sensible de la madre contribuye al desarrollo de un apego seguro. Situaciones como la lactancia, el juego y la comunicación temprana (miradas, palabras o canciones) fueron mencionadas por las madres como momentos significativos para afianzar el vínculo. Varias madres entrevistadas coincidieron en que la lactancia no solo es crucial para el bienestar físico del bebé, sino también para establecer una profunda conexión emocional y compartir tiempo juntos; *la lactancia es muy importante para la conexión mamá-bebé*, afirmó una de las entrevistadas.

Asimismo, muchas madres señalaron que el apego comienza incluso antes del nacimiento, mediante la comunicación con el bebé en el vientre, ya que los bebés pueden percibir y reaccionar a las voces y otros estímulos del

entorno (Contrera y Contrera, 2022). Aunque algunas expresaron cierto temor inicial a esta conexión por miedo a la pérdida, un sentimiento profundamente humano que refleja la vulnerabilidad emocional de las madres. Sin embargo, todas coincidieron en que, a pesar de estos temores iniciales, el amor hacia sus hijos fue enorme y se estableció de manera natural. Esta experiencia coincide con la teoría que sostiene que el apego se desarrolla gradualmente y que las madres suelen construir su relación con sus hijos a medida que surgen experiencias emocionales compartidas (Bowlby, 2009).

En conclusión, el vínculo madre-hijo no solo es un proceso emocional, sino también una construcción dinámica e influenciada por una gran variedad de factores, tales como el contexto, las interacciones tempranas, la sensibilidad materna, el contacto físico y el apoyo recibido. Estos elementos fortalecen el apego seguro y saludable, los cuales contribuyen tanto al bienestar de la madre como al desarrollo integral del niño.

CONCLUSIÓN

El proceso de maternidad es un viaje profundamente transformador, donde las mujeres experimentan cambios significativos tanto en su cuerpo como en sus emociones y en su vida cotidiana. A lo largo de este camino, surgen no solo desafíos físicos y psicológicos, sino también la necesidad de adaptarse a un nuevo rol que puede generar sentimientos de inseguridad, agotamiento y, en ocasiones, de aislamiento. Sin embargo, a lo largo de esta investigación, se ha demostrado que el acompañamiento adecuado y el apoyo, especialmente de mujeres cercanas y significativas en la vida de las madres, tiene un impacto vital en su bienestar y en el desarrollo del niño, produciendo efectos positivos en la salud de ambos.

En este sentido, el acompañamiento en tribu, especialmente de las mujeres, ya sean familiares, amigas, en algunos casos doulas o grupos de apoyo cercano y constante, ha

demostrado ser un factor clave para que las madres puedan afrontar los desafíos de la maternidad de manera más equilibrada y positiva. En estas redes de apoyo, se busca fomentar que la madre se sienta segura para tomar sus propias decisiones, contribuyendo así a su bienestar y empoderamiento (Marcote, 2017).

Este acompañamiento durante el embarazo y el puerperio se presenta, entonces, como una de las experiencias más enriquecedoras durante la maternidad, ya que les permite sentirse respaldadas y comprendidas en un gran momento de sus vidas. Este apoyo, flexible y lleno de comprensión, no solo facilita la adaptación a las nuevas rutinas y responsabilidades, sino que también fortalece el vínculo madre e hijo, haciendo que las madres puedan gestionar mejor el estrés y promoviendo un apego seguro y saludable. En este espacio de apoyo, las madres aprenden a cuidarse a sí mismas, compartiendo experiencias y recibiendo el respaldo emocional necesario para un bienestar tanto individual como colectivo.

A pesar de los desafíos inherentes de la maternidad, las mujeres entrevistadas coincidieron en que la experiencia de la maternidad se vuelve mucho más llevadera cuando hay un espacio para compartir, aprender y apoyarse mutuamente. Las tribus, al ofrecer un respaldo emocional constante, se convierten en un refugio donde las madres pueden encontrar el valor y la fortaleza para seguir adelante, no solo como cuidadoras, sino también como mujeres que mantienen sus propios intereses, necesidades y objetivos dentro de su nueva realidad. Esto refleja la importancia del acompañamiento respetuoso, donde las mujeres ayudan a las madres a atravesar momentos desafiantes en su maternidad; es por esto que la presencia de mujeres cercanas, como una figura cálida y empática, valida la experiencia única de cada mujer, permitiéndoles tomar decisiones alineadas con sus deseos (Marcote, 2017).

En conclusión, el acompañamiento y el respaldo emocional de redes femeninas de apoyo cercanas son esenciales para una buena adaptación de las madres a los desafíos de la maternidad durante el embarazo y el puerperio. A través de este acompañamiento compartido, las madres tienen la oportunidad de evolucionar de manera más armónica, adaptándose a los desafíos de la maternidad mientras fortalecen su bienestar físico y emocional. La maternidad, cuando se vive en comunidad y acompañada, se transforma en una experiencia más rica, conectada y plena, no solo para la madre, sino también para su hijo, creando la base para un desarrollo emocional y social más saludable para ambos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, L. (2022). *La mente de la tribu. Luces y sombras del cerebro social*. España, Editorial Alianza.
- Aguilera, M. I. (2007). Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja. Herramientas de mediación. *Revista Interdisciplinaria de Resolución y Mediación de Conflictos*, 23, 110–123.
- Bowlby, J. (2009). *Una base segura. Aplicaciones de una teoría del apego*. Argentina, Editorial Paidós.
- Camarós Ruiz, P. (2022). *El poder de crear vida. Todo sobre el embarazo, el parto y el posparto para estar contigo desde el primer día*. España, Editorial Planeta.
- Contrera, I. y Contrera, R. (2022). *Y ahora ¿qué? Lo que nadie nos cuenta (y tenemos que saber) sobre embarazo, lactancia y crianza*. Argentina, Editorial El Ateneo.
- Corral Íñigo, A., Begoña Delgado, E., García Nogales, M.A., Gimenez-Dasi, M. y Mariscal Altares, S. (2008). *Psicología del desarrollo. Desde el nacimiento hasta la primera infancia*. España, McGraw-Hill.
- Del Olmo, C. (2016). *¿Dónde está mi tribu?: maternidad y crianza en una sociedad individualista*. España, Editorial Culturales Paidós.
- Eraso, J., Bravo, Y. & Delgado, M. (2006). Creencias, actitudes y prácticas sobre crianza en madres cabeza de familia en Popayán: un estudio cualitativo. *Revista de pediatría*, 41 (3), 23-40. https://www.academia.edu/download/49216486/Creencias_actitudes_y_practicas_sobre_crianza.pdf
- Estévez Montes, F. (2006). *Boletín Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo*. España, Editorial Lomas.
- Figuerola, M. y Rivera, R. (2017). *Interacción madre-hijo. Aproximaciones biológicas, psicológicas y antropológicas*. México, Editorial Casa Abierta al Tiempo.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. España, Editorial Vergara.
- Gómez Herreros, M. J. (2016). *La crianza natural como modelo emergente de educación emocional en la familia: análisis de prácticas de crianza y de conversaciones de mensajería instantánea en una comunidad virtual de apoyo* (Tesis Doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.
- Gratacós, E. & Escales, C. (2017). *9 meses desde dentro*. España, Paidós
- Gutman, L. (2020). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Argentina, Editorial Sudamericana.

- Maldonado-Durán, M. y Lacannelier, F. (2011). *Salud mental perinatal*. Organización Panamericana de la Salud.
- Marcote, V. (2017). *Nosotras parimos. Guía para parto respetado*. Argentina, Editorial Paidós.
- Montero, M. (2006). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Argentina, Paidós
- Olza, I. (2017). *Parir (edición actualizada): El poder del parto*. España, Vergara.
- Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México, Editorial McGraw-Hill.
- Pérez, N. & Navarro, I. (2011). *Psicología del desarrollo humano del nacimiento a la vejez*. España, Editorial Club Universitario.
- Seligman, M. (2014) *Floreecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México, Océano.