

Experiencia emocional y de adaptación en madres ante el nacimiento del primer hijo

Emotional and experience adaptation in mothers upon the birth of
their first child

Frida Sofía Morales Montoya

fridasofiamorales5@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-6736-6379>
Universidad Autónoma de Querétaro
Querétaro – México

María Cecilia Bárcenas Soto

mbarcenas33@alumnos.uaq.mx
<https://orcid.org/0009-0002-8762-5259>
Universidad Autónoma de Querétaro
Querétaro – México

Susana Angélica Dorantes Gómez

susanita.dg@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-5689-0319>
Universidad Autónoma de Querétaro
Querétaro – México

Emiliano Cervantes González

emiliano.cervantes@uaq.mx
<https://orcid.org/0000-0002-5917-2662>
Universidad Autónoma de Querétaro
Querétaro – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5737>

Artículo recibido: 18 de diciembre de 2025.
Aceptado para publicación: 24 de abril de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5737>

Experiencia emocional y de adaptación en madres ante el nacimiento del primer hijo

Emotional and experience adaptation in mothers upon the birth of their first child

Frida Sofía Morales Montoya

fridasofiamorales5@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6736-6379>

Universidad Autónoma de Querétaro

Querétaro – México

María Cecilia Bárcenas Soto

mbarcenass33@alumnos.uaq.mx

<https://orcid.org/0009-0002-8762-5259>

Universidad Autónoma de Querétaro

Querétaro – México

Susana Angélica Dorantes Gómez

susanita.dg@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5689-0319>

Universidad Autónoma de Querétaro

Querétaro – México

Emiliano Cervantes González

emiliano.cervantes@uaq.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5917-2662>

Universidad Autónoma de Querétaro

Querétaro – México

Artículo recibido: 18 de diciembre de 2025. Aceptado para publicación: 24 de abril de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


Convertirse en madre es un proceso complejo, más si es madre primeriza, debido a su falta de experiencia y escasos conocimientos. Se ha evidenciado que mantener el bienestar socioemocional en las mujeres, permite que la madre se encuentre en óptimas condiciones, generando de esta forma una experiencia agradable. El objetivo es analizar las experiencias emocionales y de adaptación, en madres ante el nacimiento de su primer hijo que permita generar estrategias que ayuden en la adaptación del proceso de convertirse en madre. Este estudio es de paradigma cualitativo con un diseño fenomenológico, la muestra se realizó en 5 madres primerizas, se aplicó un tipo de muestreo intencionado, como método de recolección se aplicó una pregunta generadora y la duración del estudio fue de 2 años. Los resultados confirman que la capacidad de adaptación de las madres primerizas al rol materno está estrechamente vinculada con múltiples factores, en particular la red de apoyo, la interacción positiva con la pareja y familiares cercanos, y la inteligencia emocional surge como un componente clave en la adaptación materna, las madres que manifiestan capacidad para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones. Los hallazgos evidencian que esta etapa constituye un periodo de intensas transformaciones tanto a nivel emocional, físico y social, lo que refleja la complejidad del proceso, resaltando la necesidad de reconocer y atender las dimensiones psicológicas previo, durante y posterior al embarazo.

Palabras clave: experiencia, adaptación, red de apoyo, inteligencia emocional

Abstract

Becoming a mother is a complex process, especially if it is the first time, due to the lack of experience and limited knowledge. It has been shown that maintaining the socio-emotional well-being in women allows the mother to be in optimal condition, thus creating a pleasant experience. To analyze the emotional and adaptation experiences of mothers upon the birth of their first child, which will allow for the generation of strategies to aid in the adaptation process of becoming a mother. The study follows a qualitative paradigm with a phenomenological design, the sample consisted of 5 first-time mothers, a purposive sampling method was applied, a generative question was used as the data collection method, and the duration of the study was 2 years. Results they confirm that the ability of first-time mothers to adapt to the maternal role is closely linked to multiple factors, particularly the support network, positive interaction with the partner and close family members, and emotional intelligence emerges as a key component in maternal adaptation, with mothers demonstrating the ability to recognize, understand, and regulate their own emotions. The findings demonstrate that this stage constitutes a period of intense transformations at emotional, physical, and social levels, reflecting the complexity of the process, highlighting the need to recognize and address the psychological dimensions before, during, and after pregnancy.

Keywords: experience, adaptation, support network, emotional intelligence

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Morales Montoya, F. S., Bárcenas Soto, M. C., Dorantes Gómez, S. A., & Cervantes González, E. (2026). Experiencia emocional y de adaptación en madres ante el nacimiento del primer hijo. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (2), 1499 – 1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5737>

INTRODUCCIÓN

La experiencia de la maternidad es subjetiva, debido a que todas las mujeres tienen una perspectiva diferente, y la cual se debe vivir para lograr entenderla. De acuerdo con Contreras-Carreto en el año 2021 menciona que “con el nacimiento del hijo se podría decir que también nace la madre”. Convertirse en madre es un proceso complejo, más si es madre primeriza, debido a su falta de experiencia y escasos conocimientos, además, las mujeres tienen un reajuste total en su vida diaria; disminuyendo su tiempo libre, las horas de descanso y actividades de ocio, lo que pudiera generar un estado de ánimo negativo.

Un estudio que se realizó al sur de Brasil, en el cual participaron 13 mujeres, con el objetivo de reunir información para analizar la percepción de las madres sobre los cuidados y las problemáticas que enfrentan con o sin una red de apoyo, se obtuvo como resultado que la experiencia en cada mujer es muy distinta con diferentes opiniones sobre la maternidad, existiendo dudas y miedo al brindar los primeros cuidados a su recién nacido, sin embargo, lo que ayudó a las mujeres a cubrir las necesidades de su pequeño de manera satisfactoria fue el respaldo y apoyo que tenían por parte de sus parejas y familia cercana (Jambersi, 2022).

En Colombia, se realizó un estudio con el objetivo de conocer y analizar qué aspectos influyeron en la adaptación al rol materno, en donde participaron 10 madres primerizas, obteniendo como resultado la importancia de mantenerse informado y el papel importante que tiene el profesional de enfermería previo y posterior al nacimiento debido a que muchas mamás lograron resolver sus dudas y se guiaron durante la transición a la maternidad, resaltaron la importancia de su red de apoyo principalmente de la pareja y padres, siendo fundamentales para facilitar el proceso de adaptación y permitiendo brindar los mejores cuidados a su bebé y desarrollando su vínculo materno-infantil (Vargas et al., 2020).

Durante el proceso de adaptación a la maternidad, la mujer se encuentra más vulnerable, debido a que en esta etapa experimenta muchos cambios y emociones tanto positivas, como negativas (tristeza, miedo, frustración, enojo, irritabilidad) y si la mujer no cuenta con una sólida red de apoyo, y con una adecuada inteligencia emocional, podría sufrir una serie de complicaciones; desde tener problemas para dormir, falta de apetito, desarrollar estrés y depresión postparto, repercutiendo también en el vínculo de apego afectando en el desarrollo y comportamiento del menor, entre otras consecuencias para la madre (Aguirre, 2020).

Como lo menciona Ramona Mercer en su Teoría de adopción al rol materno, resalta el interés de incluir ciertos elementos importantes, como lo es el entorno social ayudando a la madre a adaptarse a su nuevo ambiente. Para que la madre logre desarrollar su capacidad de adaptación a la maternidad, requiere de motivación y mucha paciencia en este proceso evolutivo, sin embargo, se necesita también de una sólida red de apoyo por parte de su familia cercana y sobre todo una buena relación de pareja que permita brindar amor y un cuidado integral al recién nacido (Verdesoto, 2020).

La maternidad debe ser deseada y por decisión propia, no debe ser influenciado por creencias, obligada por la pareja o por presión social. Lamentablemente en la actualidad, algunas mujeres siguen siendo obligadas a ser madres, por lo que la experiencia o percepción de la maternidad no va a ser muy satisfactoria, como consecuencia, afectará en la vida del menor, recibiendo principalmente malos tratos por parte de su progenitora, sin recibir los cuidados necesarios, el amor y protección que una madre debe brindar a sus hijos.

Se ha evidenciado que mantener el bienestar socioemocional en las mujeres desde el periodo prenatal y seguir promoviendo un adecuado vínculo de apego (madre-hijo) hasta el nacimiento, siendo primordial para que el pequeño pueda ser autónomo, sintiendo seguridad al explorar su entorno, y así, sea garantizado el correcto crecimiento y desarrollo en el menor. Destacando también la

importancia de su red de apoyo durante este proceso, y a su vez, permitiendo que la madre se encuentre en óptimas condiciones, entre ellas, estabilidad emocional, logrando cubrir las necesidades del recién nacido generando de esta forma una experiencia agradable, al lograr dicha adaptación experimenta sentimientos positivos, como felicidad, armonía y placer hacia la maternidad favoreciendo en el vínculo de apego madre-hijo (Obregón et al., 2020).

La capacidad de adaptación en madres primerizas al rol materno y a la experiencia emocional que este conlleva, va a depender del adecuado desarrollo de habilidades en los cuidados, de su inteligencia emocional, red de apoyo y de la resiliencia con la que las mujeres cuenten.

METODOLOGÍA

El presente estudio es de paradigma cualitativo con un diseño fenomenológico enfocado en el análisis y entendimiento de las experiencias propias de cada persona, como se menciona, su objetivo es conocer la experiencia de madres ante el nacimiento de su primer hijo, y de esta forma entender las perspectivas de un grupo de mujeres que comparten determinadas características, considerando que son madres primerizas. Se aplicó un tipo de muestreo teórico.

El tamaño de la muestra no es necesario determinarla estadísticamente, es decir, en el paradigma cualitativo no tiene importancia la cantidad, sino la calidad de las experiencias obtenidas. Por lo que el tamaño de la muestra se podría establecer al inicio, pero esta puede modificarse durante el proceso y aumentar la muestra final si es necesario (Hernández-Sampieri, 2018), o detenerse si se ha llegado a una saturación de datos, en otras palabras, que no exista información nueva y que sea repetitiva como lo menciona Alvarez-Gayou en el año 2003.

La muestra se realizó en 5 madres primerizas y que cumplan con todos los criterios establecidos.

Criterios de inclusión

- Mujeres mayores de 18 años de edad.
- Que radiquen en la ciudad de Querétaro
- Derechohabiente a la UMF 15.
- Que haya dado a luz a su primer hijo con parto natural.
- Que su bebé tenga un rango de edad de 6 a 24 meses de edad.

Criterios de exclusión

- Madre múltipara.
- Su lengua materna es distinta al español.
- Criterios de eliminación
- Información incompleta
- Mujeres identificadas con datos de depresión postparto.

Como método de recolección y análisis de la información, se aplicó la pregunta generadora que se elaboró al inicio de la investigación. La pregunta se validó por un juicio de expertos, definiéndose como “una metodología de estimación para la planificación de proyectos que confía en la opinión del experto para estimar los detalles del proyecto” (Raeburn, 2024). La validación fue realizada por tres personas; un experto en metodología docente e investigador de la Facultad de Enfermería con la capacidad de evaluar la estructura y funcionalidad de la pregunta, así mismo, por la Licenciada en enfermería y obstetricia con posgrado perinatal y la licenciada en enfermería especialista en gineco-obstetricia y enfermería pediátrica, quienes cuentan con conocimiento profundo y una trayectoria académica demostrable en el fenómeno a estudiar desde el punto de vista fisiológico y psicológico.

La confiabilidad no aplica, ya que se trata de una investigación de paradigma cualitativo por lo que no se tiene un instrumento para medir la experiencia de las madres, ya que se habla de temas profundos como lo son las experiencias o perspectivas de cada persona, siendo algo único e irrepetible, un significado individual por lo que no se puede mantener una postura neutral (Gaete, 2017).

Se preparó la entrevista de principio a fin, tomando en cuenta cualquier contratiempo que pudiera ocurrir y planificar ideas de resolución para lograr el objetivo de la entrevista obteniendo resultados con la mejor calidad posible. Para ello, se preparó también a los participantes, tanto entrevistadores como entrevistados, siendo conscientes de las palabras a mencionar y no desviar el tema. Se reunió también una serie de preguntas de apoyo para limitar, silencios u omisiones.

La grabación desempeña un papel fundamental para la recolección de datos, por lo que es importante tener los dispositivos correctos y con alcance de audio de calidad para una transcripción correcta. Para grabar la entrevista, se preparó un espacio con las menores interrupciones para su realización, realizándose en un lugar alejado de contaminación acústica que puedan ocasionar contratiempos.

Se realizó la entrevista de manera presencial, se pone en marcha la búsqueda de participantes, teniendo en cuenta los criterios propuestos para la elección de la madre a entrevistar. Una vez la participante haya aceptado se inicia la entrevista y se realizó una grabación con sistemas de audio (teléfonos celulares), posterior al término de la entrevista, la despedida y agradecimiento, se dio fin a la grabación.

Transcripción de la entrevista, una vez finalizada la entrevista, se eligió el método de transcripción que mejor se adaptara a las necesidades, expectativas y presupuesto. Se inició una transcripción completa de la entrevista ya sea manual o con apoyo de un software digital para la redacción de lo dicho en un formato Word Microsoft.

Siendo un proyecto enfocado en análisis de contenido, el fenómeno a investigar pretende comprender las experiencias de las madres primerizas de manera holística y personal, desarrollando un análisis del comportamiento y desarrollo del rol materno en mujeres a partir de la teoría de Ramona Mercer, ya que para analizar, interpretar y describir se debe comparar la información de los estudios en la literatura relacionada y correspondiente para la adaptación materna en una madre primeriza.

La investigación se considera sin riesgo, debido a que es un estudio que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquéllos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: cuestionarios, entrevistas, revisión de expedientes clínicos y otros, en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta (Cámara de diputados, 2014).

RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos, derivados del análisis cualitativo realizado a partir de la pregunta generadora en profundidad con las madres participantes. El proceso de interpretación de los datos permitió identificar diversos significados, percepciones y experiencias relacionadas con las vivencias emocionales y de adaptación que experimentaron tras el nacimiento de su primer hijo. Los hallazgos se construyen respetando la voz de las participantes y procurando reflejar de manera fiel la complejidad de sus experiencias, así como la expresión de sus emociones y las transformaciones que emergieron durante este periodo a su maternidad.

A continuación, se exponen los principales hallazgos respaldados por extractos representativos que ilustran las expresiones y significados atribuidos por las participantes a este proceso.

Experiencia emocional

En los testimonios presentados, se observa cómo esta vivencia se da en medio de una vulnerabilidad emocional marcada, donde el rol del apoyo familiar, en especial el de figuras clave como la madre o la pareja, resulta fundamental para sostener el bienestar de quienes atraviesan la experiencia de cuidar y criar.

“Cambia mucho tus cambios de humor y tu mentalidad, pero vas aprendiendo con ese bebé, día a día, cómo es ser mejor mamá.”

Este ensayo busca analizar, desde una perspectiva empática y crítica, cómo se expresan las emociones y qué lugar ocupa el acompañamiento de la familia en estas experiencias de maternidad.

“Mi mamá y que sabe entenderme en esos, en ese aspecto, de que a veces me siento sola. Y pues mi amiga de echarle, pues ganas y que todo es un proceso y que todo va a mejorar.”

Revelando que, aunque la noticia de un embarazo puede traer alegría, también viene acompañada de miedo e incertidumbre. Ahora todo gira en torno a sus hijos, esto genera un duelo silencioso por la pérdida de autonomía y libertad individual.

“Había momentos que entraba en depresión porque no podía calmarlo. Y eso me causaba, pues miedo y desesperación. Y pues llega un momento en que, pues gritaba, pero pues era un bebé, tenía que tranquilizarme.”

Mantener el bienestar socioemocional en las mujeres desde el periodo prenatal y seguir promoviendo un adecuado vínculo de apego (madre-hijo) hasta el nacimiento, siendo primordial para que el pequeño pueda ser autónomo, sintiendo seguridad al explorar su entorno, y así, sea garantizado el correcto crecimiento y desarrollo en el menor.

“Mmmm...pues siento que fue el más complicado, si estoy en terapia psicológica.”

“Mmm...emociones pues me sentía feliz porque los veía, y veía cómo crecían y como iban cambiando las cosas, pero algunas veces no me sentía muy bien, no sé si era depresión, pero cuando estás sola no te sientes muy bien.”

No todas las mujeres cuentan con las herramientas adecuadas para la identificación y gestión de las emociones. La estabilidad emocional es indispensable, logrando cubrir las necesidades del recién nacido generando de esta forma una experiencia agradable.

Fuente: elaboración propia (Bárceñas y Morales, 2025)

Proceso de adaptación

Convertirse en madre por primera vez es un proceso complicado en su vida, debido a que experimenta muchos cambios en su rutina, sin embargo, es un proceso evolutivo que al paso del tiempo la mujer lograra adaptarse a esta nueva etapa de manera satisfactoria, encontrado un equilibrio en su vida diaria.

“Se siente mucha felicidad al conocer esa personita, que te hace pasar malos ratos, pero ya tenerlos en tus brazos es algo mágico. Una experiencia que no se puede describir.”

Es importante el apoyo y motivación de la familia y pareja, permitiendo mejorar sus habilidades y los conocimientos sobre los cuidados necesarios hacia el recién nacido.

"Fue difícil, pero pues poco a poco voy aprendiendo nuevas cosas en este nuevo proceso, en esta nueva vida, y pues a seguir experimentando nuevas cosas con un bebé."

La transición a la maternidad cuando la madre acepta su nuevo rol materno, sus responsabilidades, comienza a modificar su rutina integrando atención para su bebé, mejorando sus habilidades en el cuidado de su recién nacido, y al paso del tiempo, se adapta de manera satisfactoria, desarrollando sentimientos positivos y un vínculo, logrado adaptar también su nueva identidad

"Es muy bonita, demandante pero muy bonita, este...si es muy importante contar con una red de apoyo para que sea más fácil"

"Al principio fue un poco difícil, acostumbrarme a un nuevo cambio en mi vida, la verdad es una etapa muy bonita, y pues me estoy adaptando poco a poco a ser mamá primeriza."

Fuente: elaboración propia (Bárcenas y Morales, 2025)

Cambios en su vida

Los testimonios recogidos revelan que la maternidad es una experiencia emocionalmente densa, lejos de cualquier idealización romántica. Es un proceso que transforma la identidad, exige una entrega constante y despierta temores e inseguridades profundas.

"Entonces también hizo cambio de mi cuerpo eso, este, pues tu físico, tu cuerpo, es tu panza, queda bien fea, toda flácida o sea si de por sí más bien insegura."

Pero también es una experiencia atravesada por el amor, la esperanza y la fortaleza. En este contexto, el apoyo familiar se presenta como una pieza clave que puede hacer la diferencia entre el colapso y la estabilidad emocional.

"Un cambio de que pues ya eres mamá y que vas a empezar algo nuevo y no sabes cómo cuidar esa persona, pero cuando te toca maternal sola y estar sola completamente sin tu pareja, pues a veces uno de mujer espera un cariño, un abrazo, un de que va a estar bien o una ayuda."

A su vez, resulta urgente repensar las formas en que la sociedad juzga, presiona o aísla a las madres, especialmente a las más jóvenes o con menos experiencia. Cuidar no debería ser una tarea solitaria ni una causa de sufrimiento en silencio.

"No me gustaba cómo me veía la verdad, todo repercute tanto en físico, en lo emocional y en los psicológico."

Fuente: elaboración propia (Bárcenas y Morales, 2025)

Estado de bienestar

Uno de los aspectos más profundos y menos visibilizados es el deseo de tener tiempo personal. A pesar del amor por sus hijos, muchas madres sienten que han dejado de existir como personas. Piden, sin culpa, un momento para respirar, para reencontrarse con su identidad individual. La maternidad, lejos de ser una experiencia uniforme o idealizada, se vive con una enorme carga emocional, cambios profundos y desafíos constantes.

"Hay mujeres que pues estamos solas y pues no tenemos esa red de apoyo. A veces pues está mamá, pero una no les dice por no ser una carga o lo haces, es tu obligación, no, tú aceptaste esa responsabilidad y pues no queda otra. Tienes que hacerlo tú sola."

La sociedad suele exigir entrega absoluta, pero pocas veces ofrece apoyo real.

“Cada quien lleva un proceso, este, tanto doloroso y pues hay personas que a veces te juzgan.”

Escuchar estas voces es clave para comprender que las madres también necesitan cuidado, respeto, descanso y libertad. Solo desde ahí se puede construir una maternidad más justa, humana y compartida.

Fuente: elaboración propia (Bárceñas y Morales, 2025)

Maternidad

La maternidad representa un proceso complejo y transformador en la vida de las mujeres, caracterizado por cambios emocionales, físicos y sociales significativos. Las madres participantes expresaron que la lactancia fue percibida como un desafío inicial, marcado por la incertidumbre sobre la correcta alimentación del recién nacido, el manejo del dolor o las dificultades técnicas, así como por la presión social y familiar para ofrecer un cuidado adecuado.

“Algo muy doloroso de la maternidad es amamantar. Yo recuerdo que cuando daba pecho este pues me tenía que poner una almohada y le gritaba ahhh. Sí, porque dolía mucho y pues mi bebé hasta con sangre tomaba su lechita, pero pues tenía que darle.”

A través de sus relatos, se destaca la importancia del acompañamiento familiar y social, la comunicación con la pareja y la búsqueda de información confiable como elementos que facilitan la transición hacia el rol materno.

“Pero pues al final del día yo digo que la maternidad es muy difícil para, para toda mujer esté sola o este con su pareja.”

Las narrativas recogidas permiten evidenciar que, aunque cada madre experimenta la maternidad de manera única, existen patrones comunes en sus emociones, percepciones y estrategias de adaptación.

“Cada cuerpo es diferente y cada quien tiene su proceso y de superar eso, pero lo mejor es de que pues vas aprendiendo con el tiempo a ser buena mamá y hacer lo mejor para tu para tus hijos.”

Fuente: elaboración propia (Bárceñas y Morales, 2025)

Conocimientos de los cuidados del recién nacido

Se revela un proceso de aprendizaje autodidacta y colectivo en el contexto de la maternidad.

“¿Qué voy a hacer con un bebé si le pasa algo, y no sé cómo reaccionar?”

“Siempre estaba al pendiente siempre trataba de dormir y le ponía yo misma mi dedito en su naricita para ver si respiraba mucho, siempre.”

“Me ayudó mucho mi mamá porque es algo súper complicado. El cómo bañarlos, cómo agarrarlos, sostenerlos.”

La falta inicial de preparación se contrarresta parcialmente con la experiencia vivida y con la ayuda de otras madres. Sin embargo, también se pone en evidencia una carencia estructural: el acceso limitado a información clara, oportuna y adecuada para mujeres en proceso de maternidad, lo cual puede generar inseguridad, errores o dificultades evitables.

“Pues si me informe un poco, veía videos y aparte pues tengo hermanas pequeñas y veía como mi mamá ejercía su maternidad con ellas y eso fue lo que me ayudó más que nada.”

"Pues la verdad no conocía mucho de eso, pero pues lo fui aprendiendo poco a poco."

Con el paso del tiempo mejorarán sus habilidades y aumentarán sus conocimientos necesarios en los cuidados de su recién nacido. Al lograr dicha adaptación experimenta sentimientos positivos, como felicidad, armonía y placer hacia la maternidad favoreciendo en el vínculo de apego (madre-hijo).

Fuente: elaboración propia (Bárceñas y Morales, 2025)

Red de apoyo

Durante el proceso de adaptación la mujer se encuentra en un período muy vulnerable, debido a todos los cambios que está presentando tanto físicos, emocionales, sociales y hormonales, es por ello que se recomienda tener una sólida red de apoyo e inteligencia emocional, para evitar complicaciones como falta de apetito, insomnio, estrés, rechazo hacia el bebé e incluso depresión postparto.

"Ya que salí del hospital pues todo fue bonito con mi familia y todo, pero ya al llegar la noche pues lo que más me dio tristeza fue de que pues mi mamá se tenía que ir, porque ya tenía que ir a trabajar. Y yo pensé en un momento que ella se iba a quedar conmigo y esa vez pues sí, me dio sentimiento y me puse a llorar con mi bebé."

Se necesita también de una sólida red de apoyo por parte de su familia cercana y sobre todo una buena relación de pareja que permita brindar amor y un cuidado integral al recién nacido

"Todas las mamás necesitamos una red de apoyo desde el principio, desde antes de tener a nuestros bebés, y que nos den un poco de conocimiento que ya tienen las demás mamás para guiarnos en eso."

"Que es muy bonita, demandante pero muy bonita, este...si es muy importante contar con una red de apoyo para que sea más fácil"

La ausencia de una pareja se identificó como un factor que dificultó de manera significativa la adaptación emocional y práctica de algunas madres primerizas durante el puerperio.

"Tuve el apoyo de mi pareja y pues sí, me ayudó bastante también al salir adelante es un apoyo, tanto emocional, como físico, porque es parte de los dos."

"Tu pareja lo hace por ti, y emocional, sinceramente, pues te abraza, te da ánimos y para que sigan adelante los dos, tanto como él es inexperto como tú, pero mutuamente se ayudan. Mi mamá también fue un gran apoyo porque pues no sé qué haría sin ella".

"Una red de mucho apoyo el tener esas personas presentes porque hace que todo fluya con amor y sin desesperación, la verdad es algo único."

A través de los relatos, se evidenció que la presencia activa, comprensiva y colaborativa de la pareja contribuyó significativamente a disminuir la carga emocional y física asociada al nuevo rol materno.

Fuente: elaboración propia (Bárceñas y Morales, 2025)

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación confirman que la capacidad de adaptación en madres primerizas al rol materno y a la experiencia emocional que este conlleva, está relacionado con múltiples factores personales y sociales, en particular la red de apoyo familiar, que se considera como un recurso indispensable durante el periodo de maternidad y adaptación al rol materno con el recién nacido. Se evidencia que la interacción positiva con la pareja y familiares cercanos, contribuye significativamente a vivir una experiencia agradable, y a su vez, a la reducción de emociones negativas logrando

desarrollar un apego con el bebé y brindando amor, cariño, cuidados y sobre todo cubrir sus necesidades básicas del bebé.

Asimismo, la inteligencia emocional surge como un componente clave en la adaptación materna. Las madres que manifiestan capacidad para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como interpretar las emociones del recién nacido, muestran mayor resiliencia ante los cambios y desafíos propios de la maternidad. Esta habilidad facilita y promueve una respuesta más equilibrada frente a situaciones estresantes, fortaleciendo el vínculo afectivo con el recién nacido, así como con su pareja permitiendo una mejor comunicación, y manteniendo su bienestar emocional.

Las mujeres que poseen mayores recursos de resiliencia presentan una mejor adaptación emocional y conductual, encontrando estrategias efectivas para manejar el miedo, lo desconocido, el cansancio y los cambios en la vida cotidiana que acompañan el nacimiento del primer hijo. La combinación de resiliencia, inteligencia emocional, apoyo familiar y habilidades en los cuidados del recién nacido contribuye a un proceso de adaptación más satisfactorio y a una experiencia materna agradable.

CONCLUSIÓN

La investigación permitió explorar y comprender las experiencias emocionales y los procesos de adaptación que atraviesan las madres durante la transición hacia la maternidad, específicamente ante el nacimiento de su primer hijo. Los hallazgos evidencian que esta etapa constituye un periodo de cambios tanto a nivel emocional, físico y social, en el que las madres experimentan ampliamente sentimientos como alegría, amor, orgullo y satisfacción, junto con ansiedad, miedo, incertidumbre y vulnerabilidad. Lo que refleja la complejidad del proceso de adaptación al nuevo rol materno y resalta la necesidad de reconocer y atender la salud psicológica.

Se observó que la adaptación al rol materno es un proceso dinámico y progresivo, influenciado por múltiples factores, entre los que destacan el apoyo familiar, la comunicación con la pareja, así como la información y educación recibida sobre cuidados del recién nacido. Las madres señalaron que la disponibilidad de redes de apoyo y la guía, educación y soporte por parte de profesionales de la salud constituyen elementos esenciales para sentirse un poco más preparadas, informadas y seguras en la realización de los cuidados iniciales.

Así mismo, desarrollaron estrategias de afrontamiento que incluyen la planificación de rutinas, la búsqueda de información confiable, la expresión de emociones y la necesidad de ayuda, que resultan fundamentales para enfrentar las demandas físicas y emocionales del puerperio. Los resultados de esta investigación resaltan la importancia de implementar intervenciones de enfermería centradas en la mujer, que no sólo abordan los aspectos físicos del cuidado del recién nacido, sino también las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de la madre. La identificación de experiencias y sentimientos comunes entre las participantes permite proponer estrategias de acompañamiento, educación y orientación que faciliten la adaptación, promuevan la autoestima y fortalezcan la relación madre-hijo. Este enfoque integral contribuye a mejorar la calidad de la atención en salud materna y a prevenir posibles complicaciones emocionales durante la maternidad.

Finalmente, esta investigación aporta un conocimiento valioso sobre la vivencia materna, destacando la riqueza y diversidad de experiencias que atraviesan las madres primerizas. Exponiendo la necesidad de visibilizar las emociones, respetar los procesos individuales y ofrecer un apoyo comprensivo, oportuno y profesional. La evidencia obtenida constituye un referente para la práctica de enfermería humanizada, orientada al bienestar integral de la madre y del recién nacido, reconociendo que la maternidad es un proceso transformador que requiere acompañamiento, contención y promoción de la salud física, emocional y social.

REFERENCIAS

Aguirre Burdain, J. (2020) Emociones y Maternidad. La educación emocional en la mejora del bienestar en madres recientes. Barcelona, Universitat de Barcelona. [Posgrado en educación emocional y bienestar] <https://hdl.handle.net/2445/173923>

Álvarez-Gayou, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. 1a Edición. Editorial Paidós Mexicana.

Cámara de diputados. (2014). Reglamento de la Ley general de salud en materia de investigación. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud

Contreras-Carreto, N. A., Moreno-Sánchez, P., Márquez-Sánchez, E., Vázquez-Solares, V., Pichardo-Cuevas, M., Ramírez Montiel, M., Segovia-Nova, S., González-Yóguéz, T. A. y Mancilla Ramírez, J. (2021). Salud mental perinatal y recomendaciones para su atención integral en hospitales ginecobstétricos. Artículo de revisión. <https://doi.org/10.24875/ciru.21000003>

Gaete Moreno, A. (2017). La rigurosidad científica: validez y confiabilidad en los paradigmas cuantitativo y cualitativo. Investigación en ciencias militares. Claves metodológicas <https://publicacionesacague.cl/index.php/tica/article/view/169>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación, las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana Editores.

Jambersi, M., Cruz Shibukawa, B. M., De Oliveira Demitto, M., Harumi Higarashi, I. y Garcia Lopes Merino, M. F. (2022). Percepciones de madres sobre vivencias de la maternidad y el cuidado del bebé. Revista Cubana de Enfermería.

Meza Cambronero, J. R. (2023). Aplicación de la teoría "Convertirse en madre" de Ramona Mercer en la práctica de enfermería obstétrica: Una revisión integrativa" [Sistema de estudios de postgrado, Universidad de costa rica]. <https://hdl.handle.net/10669/89634>

Obregón Brocher, N., Arari Zayat, D., Armenta Hurtarte, C. y Ortiz-Izquierdo Herington, R. (2020). Maternidad cuestionada: diferencias sobre las creencias hacia la maternidad en mujeres. Revista de psicología. DOI 10.24215/2422572Xe047

Raeburn, A. (2024). Cómo usar el juicio de expertos en la gestión de proyectos. Asana. <https://asana.com/es/resources/expert-judgment>

Vargas-Porras, C., Hernández-Molina, L. M. y Molina-Fernández, M. I. (2020). Aspectos percibidos por las madres primerizas como favorecedores en la adopción de su nuevo rol. Revista Cubana de Salud Pública.

Verdesoto Manobanda, G. y Zambrano Remache, M. (2020). Adopción del rol materno en primíparas según Ramona Mercer. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6750/1/TESIS%20Gabriela%20Alexandra%20Verdesoto%20Y%20Maryorie%20Zambrano%20ENF..pdf>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 