

# EL PASILLO DE LA DUD

ESTUDIO SOBRE CRIANZA CONTEMPORÁNEA Y REDES SOCIALES. TENSIONES Y EMOCIONES.



# CRIAR NO ES FÁCIL. PERO... ¿POR QUÉ PARECE CADA VEZ MÁS DÍFICIL?

En los últimos años, la crianza ha cambiado. Por eso, hemos querido analizar la realidad que viven las madres y los padres actualmente, las tensiones y emociones que hay alrededor de la crianza contemporánea y cómo les influye en este camino.

Biomechanics, como marca que apuesta por la ciencia y la investigación como fuente de su innovación, impulsa este estudio con la finalidad de conocer y compartir la realidad emocional de la crianza contemporánea.

El objetivo es poner el foco en la escucha, identificación y la comprensión de la experiencia de las madres y padres en la crianza y conocer cómo su relación con las redes sociales tiene impacto en la toma de decisiones y en su bienestar emocional como progenitores.

Con una metodología mixta, en dos fases, el estudio dibuja una radiografía en la que aparecen sentimientos contrapuestos. De la percepción de utilidad a la incertidumbre, las redes sociales y su universo de sobreimpacto y comparación inevitable hacen que la crianza actual se perciba como más exigente y compleja que en etapas anteriores.



# ÍNDICE

**1**  
**PÁG. 1**

Objetivos y  
metodología

**2**  
**PÁG. 4**

Retrato emocional  
de la crianza

**3**  
**PÁG. 5**

Fuentes de  
información  
y crianza

**4**  
**PÁG. 11**

Impacto emocional  
de la información  
en la crianza

**5**  
**PÁG. 18**

La toma de  
decisiones:  
el papel de la  
información y del  
instinto

**6**  
**PÁG. 22**

Conclusiones:  
Cambios en  
la crianza  
contemporánea



RETRATO EMOCIONAL  
**DE LA CRIANZA**

# LA CRIANZA ES UN CÓCTEL DE EMOCIONES

SENTIMIENTOS como la  
**ALEGRÍA (74,7%)**, **ORGULLO  
(58,4%)** Y **CONFIANZA (43,6%)**

se combinan con **CANSANCIO  
(60,2%)**, **ESTRÉS (45,3%)** Y  
**ANSIEDAD (25,7%)**

“

*“Es un momento agridulce, hay momentos muy duros, pero otros muy gratificantes y súper orgullosa de lo que has conseguido como madre y cada día es una lucha, retos nuevos que no sabes cómo vas a reaccionar ante ellas”*

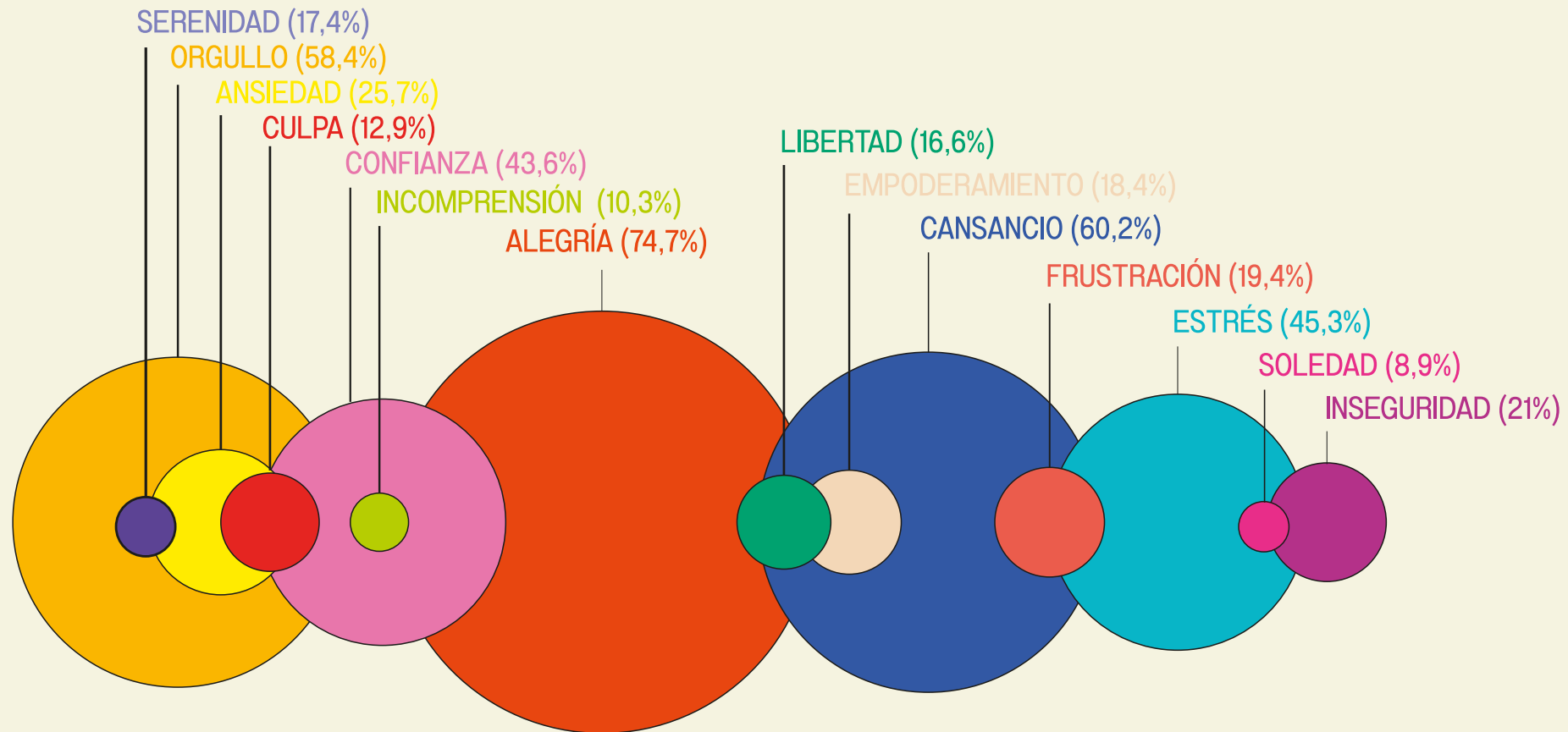
“

*“Se sale adelante pero no es un camino de rosas. Desde hace 2 meses y medio se despierta cada 45 minutos”*

“

*“Esta etapa es agotadora, mucho descubrir mundo, mucho explorar, estar muy pendiente”*

# SENTIMIENTOS EN LA CRIANZA CONTEMPORÁNEA

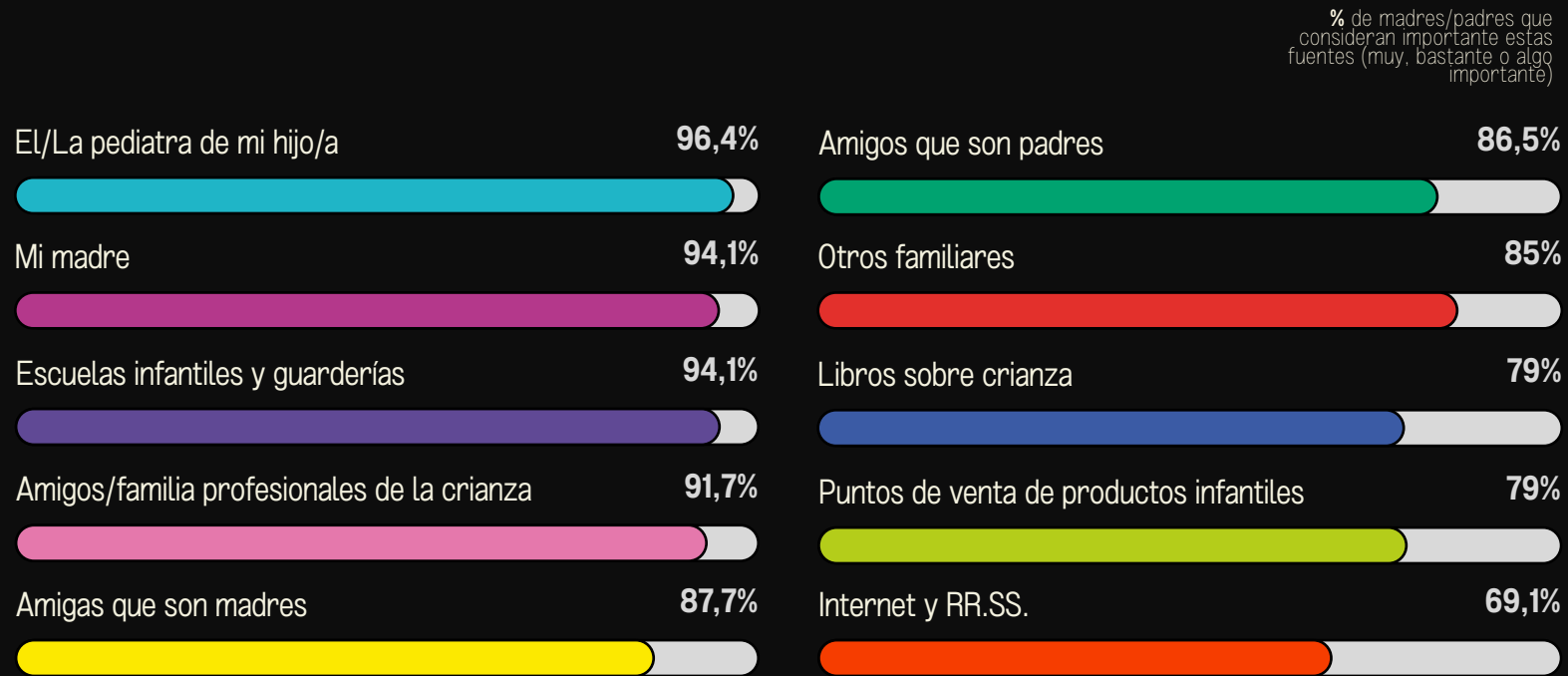


P: Pensando en tu rol de madre/padre, ¿Cuáles son los sentimientos más frecuentes que experimentas?. Base: 505 entrevistas



FUENTES DE  
**INFORMACIÓN Y CRIANZA**

# Los prescriptores tradicionales siguen teniendo un alto protagonismo ...



P: Señala el grado de importancia de cada una de las siguientes fuentes de información en tus decisiones de crianza. Base: 505 entrevistas

**Al tiempo que  
2 de cada 3  
madres y padres  
utiliza Internet  
y las redes  
como fuente de  
información para  
sus decisiones.**



# LA PRÁCTICA TOTALIDAD DE MADRES Y PADRES UTILIZA INTERNET Y RR.SS. PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE CRIANZA

6 de cada 10 consulta como mínimo semanalmente

**La principal fuente son los buscadores (54,1%)**

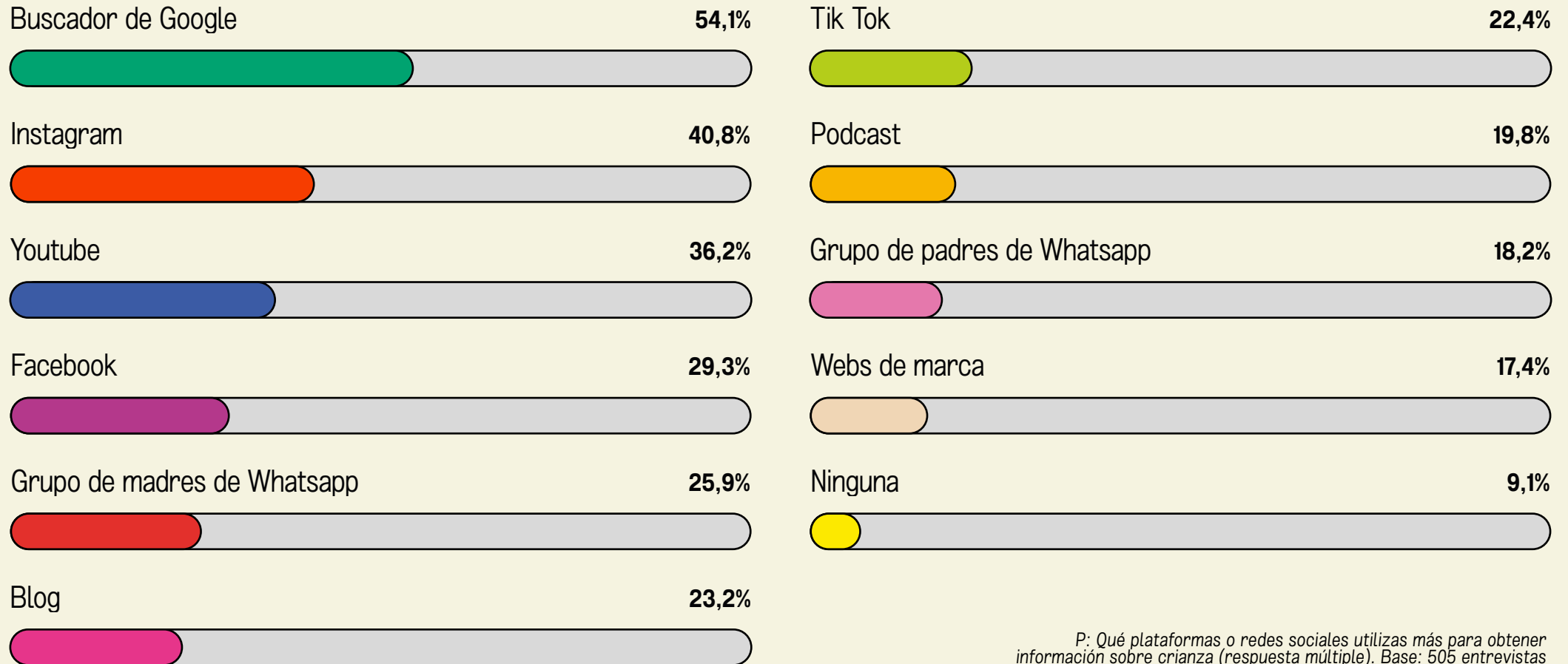
Siendo Instagram (40,8%) y Youtube (36,2%) las redes sociales más populares. Les siguen Facebook (29,3%), grupos de Whatsapp de madres y los blogs especializados.

**Siguen mayoritariamente cuentas de perfiles expertos (63,8%)**

En menor medida siguen también a otras madres.

**No obstante, consideran probable que la información pueda tener intención comercial (85,7%)**

# FUENTES DE INFORMACIÓN DIGITAL MÁS UTILIZADAS

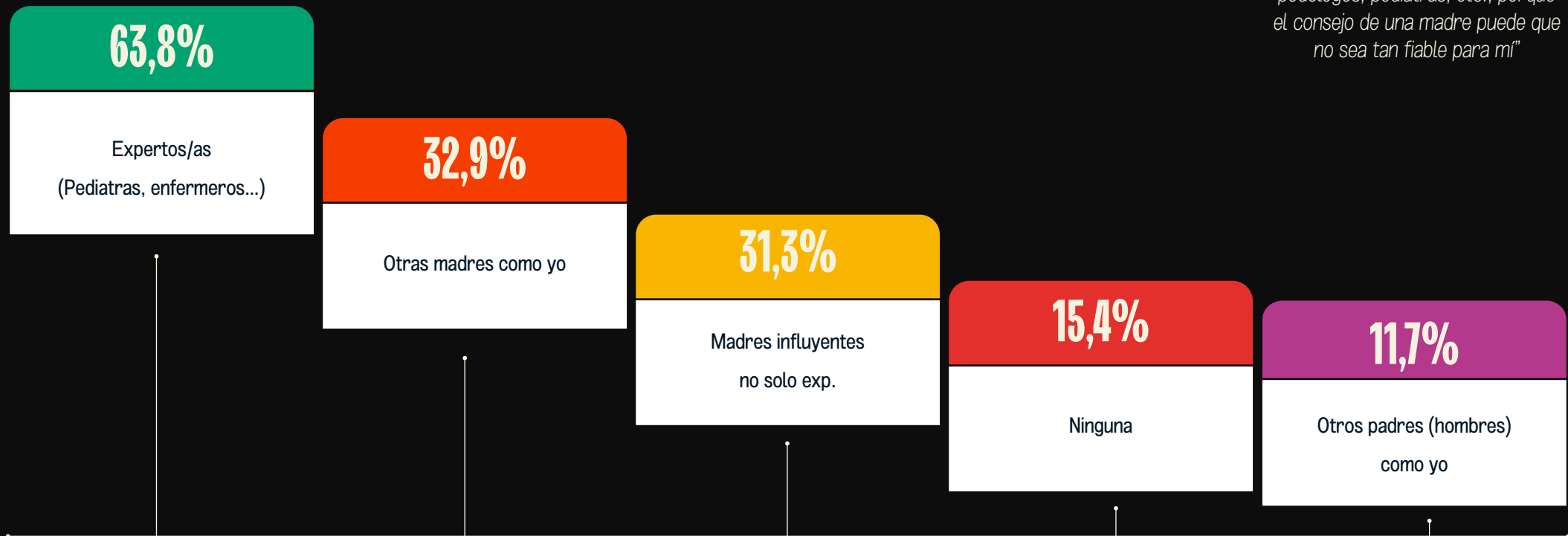


P: Qué plataformas o redes sociales utilizas más para obtener información sobre crianza (respuesta múltiple). Base: 505 entrevistas

# TIPOLOGÍA DE PERFILES Y CUENTAS MÁS SEGUIDOS PARA MANTENERSE AL DÍA EN CRIANZA

“

“Sigo cuentas de gente formada en el área que sea: enfermeros, podólogos, pediatras, etc., porque el consejo de una madre puede que no sea tan fiable para mí”



P: Qué tipo de cuentas o perfiles sigues para mantenerte informada sobre crianza (respuesta múltiple).

Base: 505 entrevistas

# FRECUENCIA DE USO Y CONTENIDO COMERCIAL

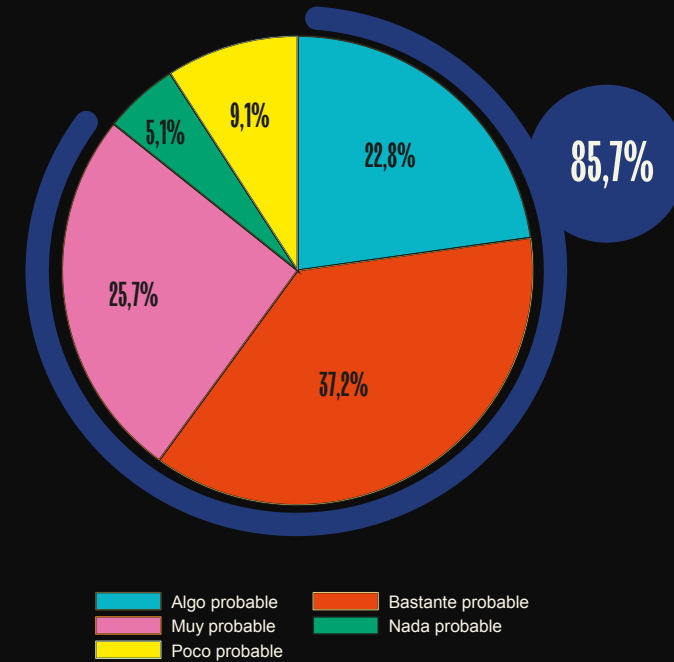
24 August

“

“En las cuentas de Internet miro cosas en las que mi pediatra no está especializado, en tema estimulación o lactancia o calzado respetuoso”

“

“Sigo cuentas de gente formada en el área que sea: enfermeros, podólogos, pediatras, etc., porque el consejo de una madre puede que no sea tan fiable para mí”



P: Con qué frecuencia utilizas internet y redes sociales para obtener información sobre crianza.  
Base: 505 entrevistas

P: En qué medida consideras que la información que sigues en las redes sociales sobre crianza puede tener una intención comercial. Base: 505 entrevistas

A dark, perspective view of a long hallway with recessed ceiling lights. The hallway is dimly lit, with the light from the ceiling fixtures creating a strong sense of depth and perspective. The walls and floor are dark, and the overall atmosphere is mysterious and somewhat somber.

IMPACTO EMOCIONAL DE  
**LA INFORMACIÓN**

# EL ACCESO CONTINUO A LA INFORMACIÓN ES UN ARMA DE DOBLE FILO

<p><b>26,5%</b></p> <p>Me siento más segura/o y preparada/</p>	<p><b>25,7%</b></p> <p>Siento que la información disponible me lleva a autoexigirme más en mi rol de madre/padre</p>	<p><b>33,3%</b></p> <p>Me permite elegir la forma de crianza que más se adapta a mi estilo y a mi hijo/a</p>	<p><b>31,9%</b></p> <p>No me afecta porque solo busco información cuando tengo un problema puntual</p>
<p><b>21,2%</b></p> <p>Cuando no alcanzo el objetivo, me pregunto si he hecho lo suficiente</p>	<p><b>20,8%</b></p> <p>El esfuerzo por estar actualizada y poder anticiparme supone una carga mental</p>	<p><b>24,6%</b></p> <p>Me siento tranquila/o porque puedo anticiparme a los problemas</p>	<p><b>21,8%</b></p> <p>La información cuando llega me lleva a tomar decisiones sobre asuntos nuevos que aún no había considerado</p>
<p><b>17,4%</b></p> <p>Me siento culpable cuando no aplico en mi crianza algo de lo que debería estar informada/o</p>	<p><b>17,4%</b></p> <p>Me permito menos cometer errores porque con la información disponible me siento obligada a hacerlo bien</p>	<p><b>19,2%</b></p> <p>El esfuerzo por informarme y tomar la mejor decisión deja menos espacio para el disfrute de la crianza</p>	<p><b>18,2%</b></p> <p>Me siento estresada/o y sobrecargada/o</p>
		<p><b>15,6%</b></p> <p>No me afecta porque no presto atención a la información sobre crianza</p>	<p><b>13,9%</b></p> <p>Me puedo obsesionar probando distintos métodos para hacer lo que he visto que es mejor para mi hijo/a</p>

P: Cómo te afecta emocionalmente el acceso continuo a la información sobre crianza. (respuesta múltiple). Base: 505 entrevistas

# INFORMACIÓN Y JUICIO SOCIAL

EXPERIMENTAN QUE LA GENTE SE CREE  
CON DERECHO A OPINAR SOBRE LA  
CRIANZA , AUNQUE NO SEAN PADRES

**92,7%**

ANTES SE ERA MADRE/PADRE POR EL MERO  
HECHO DE TENER UN/A HIJO/A, MIENTRAS QUE  
EN LA ACTUALIDAD SE ESPERA QUE ADEMÁS  
SE TENGA EL CONOCIMIENTO

**83,6%**

HAY UNA EXPECTATIVA SOCIAL  
DE QUE SE TIENE QUE SER UNA  
MADRE/PADRE PERFECTA/O

**86,5%**

EN ESTE CONTEXTO DE RR.SS. EL  
CONTEXTO DE COMPARACIÓN SE  
MULTIPLICA EXPONENCIALMENTE

**79%**

**La abundancia  
de información y  
el hecho de que  
cualquiera pueda  
acceder a la  
misma, afecta al  
juicio y la presión  
social que reciben  
madres y padres**

# JUICIO Y PRESIÓN SOCIAL

Como hoy todo el mundo tiene acceso a información sobre crianza, se creen con derecho a opinar aunque no hayan pasado por la experiencia

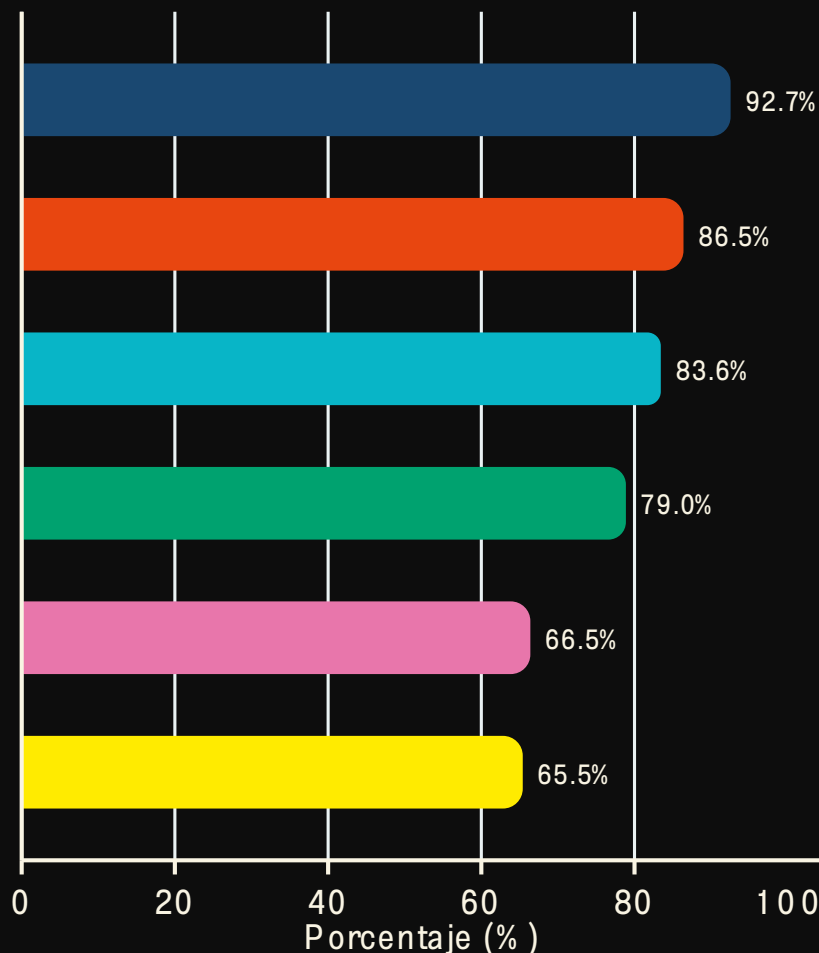
Ahora hay una expectativa social de que tienes que ser una madre/padre perfecta/o debido a la abundancia de información disponible

Antes se era madre/padre por el hecho de tener un hijo/a. Ahora con toda la información que hay se espera que tengas el conocimiento para criar a tu hijo/a

Antes te comparabas con las madres/padres de alrededor. Con las redes sociales, el contexto de comparación se multiplica exponencialmente

Me siento mal cuando no he comenzado a hacer algo que otras madres/padres ya han puesto en práctica, porque pienso que eso puede tener un impacto en la evolución de mi hijo/a

Siento inquietud cuando veo que otras madres/padres logran un hito de crianza con sus hijos/as y yo no



P: Señala tu grado de acuerdo con cada una de las siguientes frases. Base: 505 entrevistas



# EL MODELO DE CRIANZA HA EVOLUCIONADO EN LA ÚLTIMA DÉCADA

MADRES Y PADRES TIENEN ACCESO ACTUALMENTE A UN ALTO VOLUMEN DE INFORMACIÓN DE CARÁCTER DIVERSO (**96,4%**).

Esta 'ventaja' hace más desafiante la labor de crianza, pues:

## Hay una mayor exigencia hacia la madre/padre

- Hay más presión para hacer lo “mejor” para tu hijo/a, lo que se traduce en autoexigencia (**92,7%**).
- Una tarea de la madre/padre en la crianza actual es mantenerse informada/o y actualizada/o (**92,5%**)
- Las madres/padres tienen que tomar más decisiones (**85,3%**)
- Recae un mayor peso en la responsabilidad individual de la madre/padre (**83,8%**)
- Como consecuencia, los padres y madres están más preparados (**76,6%**), aunque se sienten más solos en la experiencia de crianza (**76,0%**)

## La múltiple información complica la tarea

- Aunque las madres y padres consideran que ahora hay más evidencia científica sobre los modelos de crianza (**90,1%**)
- Con cada nueva tendencia surge una contra tendencia, por que lo que tomar decisiones resulta complicado (**87,7%**)
- Más allá de que continuamente surge nueva información y es difícil mantenerse actualizado (**87,1%**)
- No está claro lo que es mejor, en contraste con el pasado , donde había unas reglas más sencillas y unos parámetros fijos (**82,8**)
- En un contexto donde la crianza ha cambiado mucho y lo de antes ya no sirve (**66,1%**)

# UN NUEVO MODELO DE CRIANZA (1/2)

96,4%

En la actualidad tenemos acceso a un alto volumen de información sobre crianza de lo más diverso y desde voces muy distintas

66,1%

La crianza ha cambiado mucho y lo de antes ya no sirve

82,8%

Antes había unos parámetros, unas reglas más sencillas. Ahora no está tan claro lo que es mejor

85,3%

Las madres/padres de ahora tenemos que tomar más decisiones

90,1%

Antes los métodos no estaban tan contrastados. Ahora hay más evidencia científica sobre los modelos de crianza

92,5%

Una tarea de la madre/padre en la crianza actual es mantenerse informado/a y actualizado/a

92,7%

En la actualidad hay más presión para hacer lo "mejor" para tu hijo/a, lo que se traduce en más autoexigencia

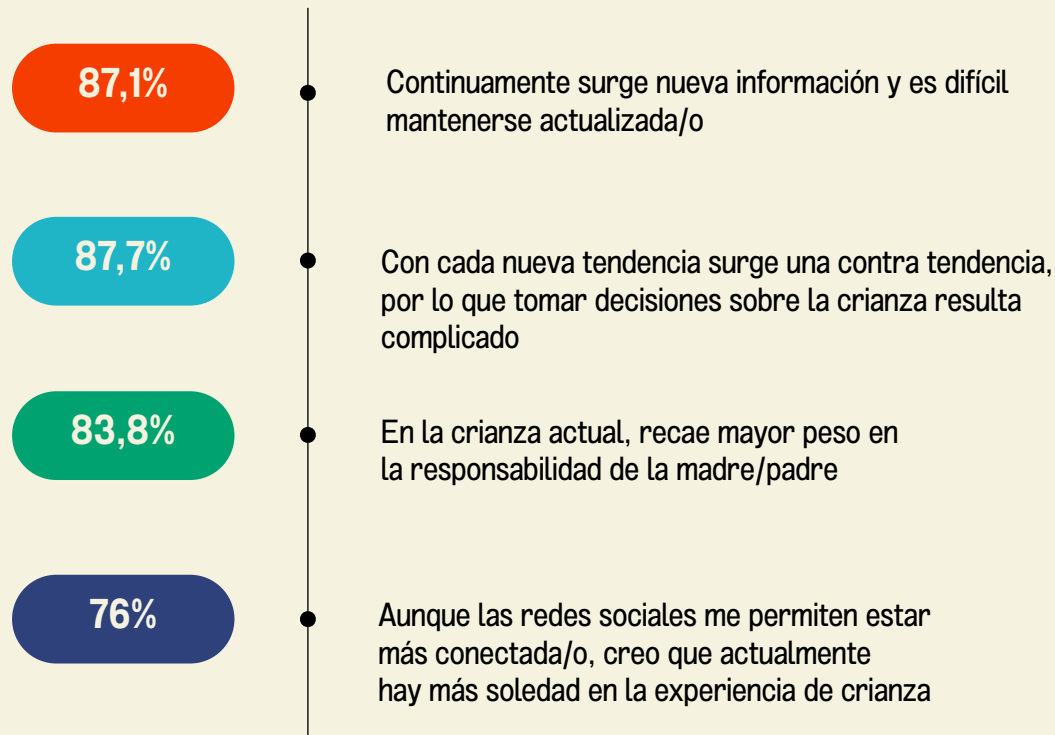
76,6%

Las/los madres/padres de ahora estamos más preparados/as

Pensando en la crianza actual, en comparación con hace 10 años, ¿en qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases? Base: 505 entrevistas

% de madres/padres que consideran importante estas fuentes (muy, bastante o algo importante)

# UN NUEVO MODELO DE CRIANZA (2/2)



Pensando en la crianza actual, en comparación con hace 10 años, ¿en qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases? Base: 505 entrevistas. (Cont)

% de madres/padres que consideran importante estas fuentes (muy, bastante o algo importante)

“

*“Que si pecho o biberón; que si colecho o cuna, que si puré o BLW...”*

“

*“Ahora está la crianza respetuosa: ‘cuidado con hacer esto con el niño, debe participar en actividades...’. Hay tanta información que eso implica también mucha exigencia. Antes cada uno los criaba a su manera, sin mucha comparación con otros. Mentalmente era menos carga”*

“

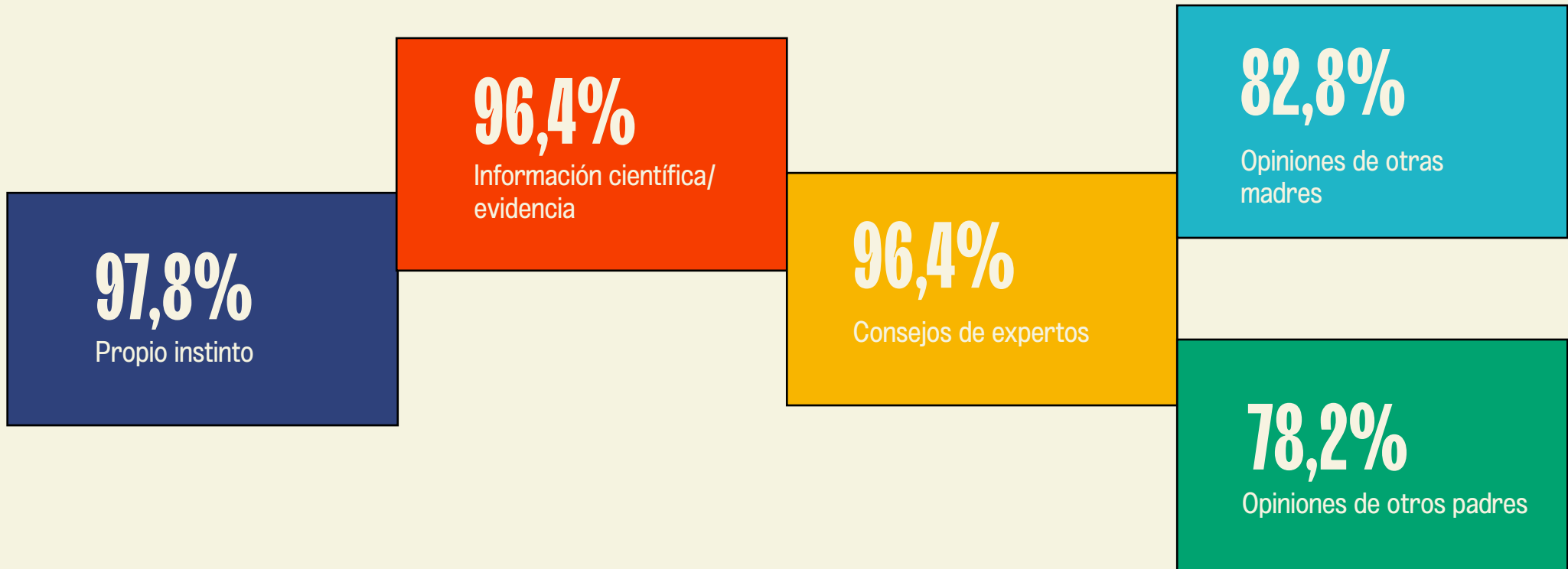
*“Todo ha ido cambiando. Por ejemplo, en alimentación antes era todo triturado hasta los 6 meses, ahora está el Baby Led Weaning. A nivel de estimulación, ahora está el estilo Montessori: ¿quién pensaba antes en educar así a los niños? Todo eso es nuevo y ha cambiado en los últimos años”*



TOMA DE DECISIONES Y EL  
**PAPEL DEL INSTINTO**



# EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE LA CRIANZA, INSTINTO E INFORMACIÓN SON ELEMENTOS ESENCIALES



P: Qué importancia tiene cada uno de los siguientes aspectos en tu toma de decisiones sobre la crianza de tu hija/o. Base: 505 entrevistas.

# CUANDO TIENEN TODA LA INFORMACIÓN, ENTRA EL INSTINTO:

**81%**

Criar solo desde el instinto, sin información, sería insuficiente

**86.7%**

Aunque me lo diga un experto o sea la mejor opción de crianza, no lo aplico si creo que no va a funcionar para mi hijo/hija

**96.8%**

La información me orienta, pero al final la decisión es mía porque solo los padres conocen a sus hijos/as

**96.8%**

Cuando tengo toda la información, entra mi instinto para tomar la decisión

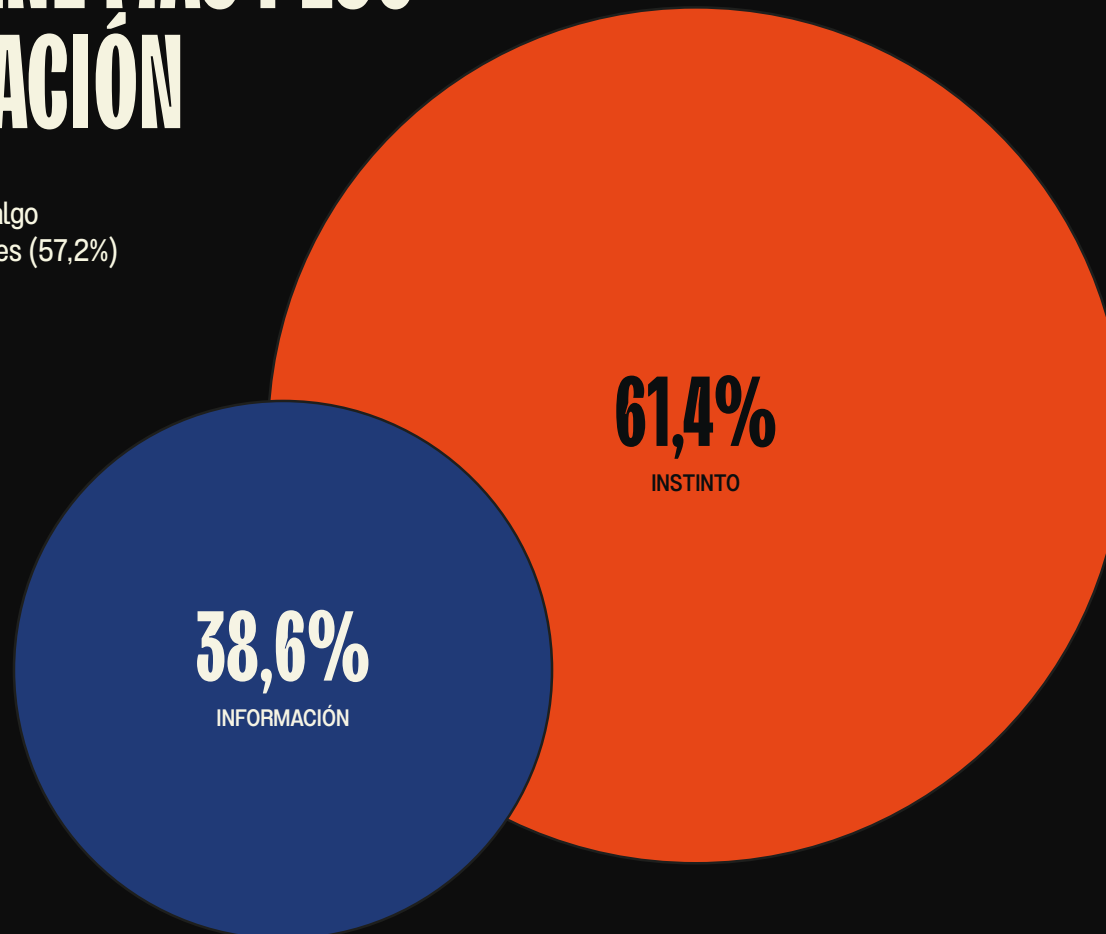
“

*“Me informo en diferentes cuentas y luego veo lo que es mejor para mí. No porque sea un podólogo el que me lo diga lo voy a seguir al pie de la letra”*

P: Qué importancia tiene cada uno de los siguientes aspectos en tu toma de decisiones sobre la crianza de tu hija/o. Base: 505 entrevistas

# EL INSTINTO TIENE MÁS PESO QUE LA INFORMACIÓN

Y las madres conceden una importancia algo superior al instinto (63,2%), que los padres (57,2%)



P. Pensando en el peso que tiene, por un lado, el instinto y, por otro, la información en tus decisiones de crianza, ¿cómo lo repartirías en términos de porcentaje, de manera que en total sume 100?. Base: 505 entrevistas



*“El instinto es que conoces a tu hija, sabes lo que le puede funcionar o no o lo que le gusta. Yo leía una cosa sobre el sueño y decía: ‘esto con mi hija no funciona’, y leía otra y decía: ‘esto sí’”*

*“Es instinto. Hay información que descarto porque de primeras y aun siendo primeriza pienso: ‘uf, esto no tiene sentido para mi hija’.”*

## CONCLUSIONES

Internet y las redes posibilitan el acceso a un alto volumen de información sobre crianza de lo más diverso, lo cual se percibe como algo valioso y positivo. Pero también implica mantenerse actualizado o informado constantemente y esto, se vive hoy en día como una tarea más del proceso de crianza. Esta tarea, puede llegar a resultar compleja, porque constantemente surge nueva información y es difícil construir un equilibrio.

La suma de tener toda la información disponible y la sensación de no llegar nunca a controlarlo todo, está haciendo que la crianza contemporánea se viva con más presión que en etapas anteriores; la “obligación” de hacer ‘lo mejor para tu hijo/a, se está traduciendo en más autoexigencia y en el entorno de las redes sociales, además, el contexto de comparación con otras madres y padres se multiplica.

Los padres contemporáneos sienten más responsabilidad y avanzan por el camino de la crianza con la sensación de que se espera, socialmente, que sean la madre y el padre perfectos debido a la abundancia de información disponible y a la que todo el mundo tiene acceso. Precisamente este hecho se percibe como la razón por la que todo el mundo parece tener derecho a opinar sobre sus acciones y decisiones, incluso aquellos que no han pasado por la experiencia.

Así, el sentimiento de responsabilidad, duda, confusión y juicio externo acaban restando espacio al disfrute del camino de criar.



# METODOLOGÍA MIXTA

## FASE 1

Dinámica de grupo compuesta por madres primerizas con hijos/as de 1 a 3 años

## FASE 2

Testimonios extractados de la fase de escucha con madres primerizas 1- 3 años

# TWIGA RESEARCH & STRATEGY

## FASE 2

**ÁMBITO:** Nacional

**UNIVERSO:** Madres y padres de niños/as entre 6 meses y 3 años

**TAMAÑO MUESTRAL:** 505 entrevistas. Cuota por sexo (70% madres - 30% padres)

**ERROR MUESTRAL:** +4,0% (95% de confianza)

**PROCEDIMIENTO:** Encuesta autoadministrada a través de panel online (R3AResearch)

**FECHA DE CAMPO:** 17-25 de julio 2024

Twiga fue fundada en 2014 por Marta Delgado, profesional de la investigación social y de mercado con más de 20 años de experiencia en España y a nivel internacional.

Los tipos de proyectos que desarrolla van desde investigación sociológica, hasta estudios de tendencias sociales, territorios de comunicación y posicionamiento, o estudios de reputación, entre otros. En su enfoque de investigación, Twiga combina el desk research, con la investigación cualitativa y cuantitativa.

Algunas investigaciones recientes son: Violencia sexual digital en infancia y adolescencia y La situación de la salud mental en España.

Para más información, visita: [www.twigastrategy.com](http://www.twigastrategy.com)



NADIE COMO TÚ PARA DAR

**EL PRIMER PASO**

