



CARTA AL EDITOR

Ansiedad y estrés en la paternidad: desafíos y oportunidades para los hombres**Anxiety and stress in fatherhood: challenges and opportunities for men**

Sr. Editor,

El artículo «La necesidad de apoyo psicoemocional a los hombres durante la paternidad. Estudio cualitativo»¹, es de suma importancia porque explora las experiencias de padres primerizos en un entorno rural, distinguiendo entre aquellos que participaron en grupos de preparación para la paternidad y quienes no lo hicieron.

Este estudio cualitativo reveló que, los padres tienden a subestimar el impacto de la paternidad, describiéndola como una experiencia profundamente transformadora que implica una fuerte carga emocional y la reorganización de los vínculos familiares. El análisis temático identificó un total de nueve categorías y 21 subcategorías. Asimismo, la participación en los grupos de paternidad (GP) demostró ser beneficiosa, ya que fomentó una mayor reflexión sobre los roles de género. Mientras que los padres que no asistieron se percibieron como figuras secundarias.

Varios estudios previos respaldan lo investigado, entre ellos, el de Ghaleiha et al.², que exploraron las experiencias y el comportamiento de búsqueda de ayuda de 11 padres primerizos en Nueva Zelanda. Mediante entrevistas semiestructuradas, los investigadores encontraron que los padres se veían principalmente como proveedores financieros y figuras de estabilidad emocional para sus familias. Esta percepción de rol, les generaba un dilema, ya que sentían que no podían apoyarse emocionalmente en sus parejas ni tener los días suficientes de acompañamiento.

Cabe señalar que las políticas de paternidad varían significativamente entre países. En España, por ejemplo, la licencia se ha ampliado de 16 a 17 semanas (a partir de 31 de julio de 2025). En contraste, en otros países las licencias son: en Perú, de 10 días; en Chile, de una semana (cinco días hábiles); en Nueva Zelanda, de dos semanas; en Francia, de 25 días; en México, de cinco días, con una posible ampliación a 20; y en Brasil, de cinco días, con opciones de extensión según programas especiales o reformas en discusión.

Por ello, es necesario identificar las principales dificultades que enfrentan los varones. Tales como la carga emocional, ansiedad y estrés producidas durante la etapa de

transición a la paternidad, incluyendo la privación del sueño y la adaptación a nuevas rutinas del padre. Además, es necesario implementar programas de apoyo psicoemocional para padres que cuestionen los roles de género tradicionales, con el objetivo de promover una paternidad más equitativa. Asimismo, se requiere fomentar la flexibilidad laboral en estos casos, a través de una adecuada política pública³.

En conclusión, para mejorar la experiencia de la paternidad, es necesario ampliar el apoyo psicoemocional para los padres, promover la corresponsabilidad en la crianza y mejorar las políticas de paternidad para una transición más consciente y equitativa.

Financiación

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

Consideraciones éticas

El consentimiento informado no fue requerido, debido a que la información fue recolectada a partir de fuentes secundarias.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Cirera Autet A, Muñoz-Sellés E, Monreal Barba M, Tarrés Rovira J. La necesidad de apoyo psicoemocional a los hombres durante la paternidad. Estudio cualitativo. *Aten Primaria*. [en línea]. 2025;57:103341, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103341>.
2. Ghaleiha A, Barber C, Tamatea A, Bird A. Comportamiento y actitudes de búsqueda de ayuda de los padres durante su transición a la paternidad. *Infant Ment Health J*. [en línea]. 2022;43:756–68, <http://dx.doi.org/10.1002/imhj.22008>.
3. White C, Jarvis K. Experiencias de los hombres en la transición a la paternidad durante el primer año posnatal: Una revisión sistemática cualitativa. *Br J Occup Ther*. [en línea]. 2024;87:661–72, <http://dx.doi.org/10.1177/03080226241258577>.

Aldo Medina Gamero

Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú
Correo electrónico: medrafa222@gmail.com