



**Conflictos emocionales en la pareja durante la transición a la parentalidad: una
revisión documental**

Linda María Enriquez Mariano

**Corporación Universitaria Minutos de Dios
Rectoría Oriente / Centro Regional Bucaramanga
Especialización En Psicología De Familia, Infancia Y Adolescencia
Mayo 2026**

**Conflictos emocionales en la pareja durante la transición a la parentalidad: una
revisión documental**

Linda María Enriquez Mariano

**Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en
Familia, Infancia y Adolescencia.**

Asesor(es)

Laura Mercedes Torres Parada

Yohanna Milena Rueda Mahecha

**Corporación Universitaria Minutos de Dios
Rectoría Oriente / Centro Regional Bucaramanga
Especialista en Familia, Infancia y Adolescencia.**

Mayo 2026

Dedicatoria

A mis amadas hijas,

Quienes, con tan solo 3 y 1 año de vida, han sido la inspiración que guío cada paso de este camino. Ustedes son la razón más profunda de este logro y la inspiración que me llevó a elegir y amar este tema. En cada sonrisa, en cada descubrimiento suyo, encontré el impulso para continuar, incluso en los momentos más desafiantes.

Han sido mis pequeñas maestras, enseñándome con su inocencia y su crecimiento constante a comprender y valorar cada etapa del ciclo vital. Gracias a ustedes, este proceso no solo fue académico, sino también profundamente humano y transformador.

A mi esposo, compañero incondicional en este recorrido, por su apoyo, paciencia y amor, que hicieron posible llegar hasta aquí. Este logro es nuestro, construido con amor, aprendizaje y esperanza.

.

Agradecimientos

A mi madre, por su amor incondicional, gracias por cuidar de mis hijas con tanta entrega y dedicación, permitiéndome avanzar en este proceso académico con la tranquilidad de saber que ellas estaban en las mejores manos.

A mi directora de línea y a mi directora metodológica, por su orientación y compromiso. Sus conocimientos y acompañamiento fueron esenciales para dar forma a este trabajo y culminarlo con éxito.

A todos los docentes que hicieron parte de mi formación en la especialización, por compartir sus saberes, por inspirar el pensamiento crítico y por contribuir de manera significativa a mi crecimiento profesional y personal.

A cada uno de ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser parte de este importante en la realización de este trabajo de grado y este nuevo logro profesional

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción	10
1. Justificación	12
2. Descripción del Problema	14
2.1. Planteamiento del Problema	14
2.2. Formulación de Investigación	16
3. Objetivos	17
3.1. Objetivo General	17
3.2. Objetivos Específicos	17
4. Marco Referencial.....	18
4.1. Marco Histórico.....	18
4.2. Marco Teórico	20
4.3. Marco Conceptual	25
4.4. Marco Legal	26
5. Metodología	28
5.1. Tipo de Investigación	28
5.2. El Enfoque de la Investigación.....	28
5.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	29
6. Desarrollo de los Objetivos	32
6.1 Describir los aportes de la literatura científica sobre los conflictos emocionales en parejas durante la transición a la parentalidad.....	32
6.2 Identificar los factores y condiciones reportados en la literatura que influyen en la aparición de conflictos emocionales en parejas primerizas.	34

6.3 Clasificar los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas ante la llegada del primer hijo, con base en la literatura revisada.....	36
7. Conclusiones.....	38
Recomendaciones	40
Referencias bibliográficas	42

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 <i>Descripcion desarrollo de Objetivos</i>	30
Tabla 2 <i>Matriz Documental de Antecedentes</i>	32
Tabla 3 <i>Cuadro comparativo de categorizacion de factores</i>	34
Tabla 4 <i>Clasificación de estresores en la parentalidad</i>	35

Resumen

Este trabajo examinó los principales conflictos emocionales que enfrentan las parejas al convertirse en padres por primera vez. A través de una revisión académica, se identificaron factores centrales como roles de género, la desigualdad de las labores de cuidado, el impacto en la intimidad y la sexualidad, y el estrés económico. La investigación sugiere que, si bien la llegada del primer hijo es una experiencia deseada y positiva, desencadena una crisis normativa que pone a prueba la resiliencia de la pareja. Surge la necesidad de fortalecer los sistemas de apoyo psicosocial y de promover una corresponsabilidad parental para mitigar estos conflictos y favorecer una adaptación saludable a la nueva vida familiar.

Palabras Claves: transición a la parentalidad, crianza, distribución de roles, coparentalidad, reajuste marital, cambios en la intimidad.

Abstract

This study examined the main emotional conflicts experienced by couples when becoming first-time parents. Through an academic literature review, key factors were identified, including gender roles, unequal distribution of caregiving tasks, impacts on intimacy and sexuality, and economic stress. The research suggests that, although the arrival of the first child is generally a desired and positive experience, it triggers a normative crisis that tests the couple's resilience. The findings highlight the need to strengthen psychosocial support systems and promote shared parental responsibility to mitigate these conflicts and facilitate a healthy adaptation to the new family life).

Keywords: Transition to parenthood, parenting, role distribution, coparenting, marital adjustment, Changes in sexual intimacy

Introducción

El nacimiento del primer hijo es una etapa cargada de ilusión, pero también sugiere una serie de moldeamientos prácticos y emocionales que ponen a prueba la resiliencia de la pareja y la capacidad para adaptarse, el presente trabajo tiene como finalidad analizar estos conflictos, el estudio explora como la llegada de un nuevo miembro obliga a la pareja a reestructurarse y ajustarse a la nueva normativa del ciclo vital.

La realización de esta investigación surge de la necesidad de identificar los factores que vulneran la estabilidad del vínculo de pareja en esta etapa de crisis normativa. Comprender estas tensiones es fundamental para el ejercicio profesional, el trabajo busca contextualizar este fenómeno aportando una visión integral sobre la protección de la unidad familiar. El contenido del trabajo está diseñado para facilitar la comprensión del fenómeno, inicia con una fundamentación teórica que describe diferentes postulados a nivel internacional, nacional y regional sobre las crisis de transición. Posteriormente, se examinan las dimensiones psicológicas de la convivencia y el impacto del cuidado infantil en la satisfacción marital. Finalmente, se integra un análisis del marco normativo que ampara los derechos de la familia y la infancia.

Para el desarrollo de este estudio, se emplea un método cualitativo de carácter documental y descriptivo. El proceso consiste en la revisión y el análisis de fuentes bibliográficas, artículos científicos y normatividad legal. Este enfoque permite consolidar un cuerpo conceptual sólido para interpretar los conflictos de pareja desde una perspectiva sistémica y estructural.

Este trabajo es exclusivamente una revisión documental, sus hallazgos no pretenden generalizar comportamientos de toda la población, sino ofrecer un marco interpretativo de las dinámicas más comunes. La principal limitación reside en la ausencia de datos empíricos directos o estudios de campo, lo que sugiere la importancia de futuras investigaciones que involucren entrevistas o seguimientos en contextos específicos.

1. Justificación

En el contexto colombiano, donde las estructuras familiares están en constante cambio, es fundamental investigar los conflictos que enfrentan las parejas al asumir responsabilidades como ser padres por primera vez. Estos problemas son exacerbados por la presión social y económica que muchas parejas enfrentan

La investigación sobre los conflictos de pareja responde a la necesidad de desmitificar la transición a la parentalidad como un proceso puramente instintivo o armónico. En la actualidad, este fenómeno se reconoce como una crisis normativa del ciclo vital que exige una reconfiguración de la identidad conyugal.

La falta de preparación para los cambios en la rutina, la distribución del cuidado y la gestión emocional es uno de los principales precursores de la inestabilidad familiar, este estudio es necesario para entender las transformaciones que sufren las parejas, quienes, a diferencia de generaciones anteriores, enfrentan la crianza en entornos urbanos con redes de apoyo reducidas. Comprender estas tensiones permite visibilizar que el conflicto no es un fallo individual de la pareja, sino una respuesta sistémica a demandas sociales y emocionales que no han sido suficientemente abordadas desde la teoría clínica ni desde las políticas de protección familiar.

La investigación proporciona un análisis detallado de los conflictos emocionales, contribuyendo a una comprensión más profunda, el impacto metodológico servirá como un modelo para futuras investigaciones en áreas relacionadas con la familia, permitiendo la creación de herramientas que ayuden a mejorar la experiencias en la crianza, a través de resultados que pueden informar programas de apoyo a padres, servicios de consejería y

recursos para ayudar a las familias en crisis, Las instituciones académicas que apoyan esta investigación se beneficiarán al posicionarse como líderes en estudios sobre temas de pareja y paternidad, contribuyendo al desarrollo de la socialización. El investigador obtendrá experiencia práctica en la recolección y análisis de la información, lo que será de utilidad en su formación académica.

Si este problema no se aborda, se corre el riesgo de tratar como trastorno algo que no lo es, el desconocimiento de estos factores perpetúa el aumento de rupturas conyugales evitables, lo que genera un impacto negativo en el desarrollo psicoafectivo de los niños. Además, el silencio sobre la desigualdad en las cargas de cuidado refuerza el sistema patriarcal, limitando el desarrollo profesional de las mujeres y la participación afectiva de los hombres, manteniendo a la familia en un estado de vulnerabilidad frente a las demandas de la sociedad moderna.

2. Descripción del Problema

2.1. Planteamiento del Problema

En el ámbito internacional, la literatura identifica un patrón común de desafíos emocionales en la transición a la parentalidad. Estos incluyen según Doss et al. (2009), Conflictos de rol y equidad, la desigualdad en la distribución de las tareas de cuidado domestico genera resentimiento y percepción de injusticia, especialmente en las mujeres, Mitnick et al. (2009), habla sobre los cambios en la intimidad y la vida en pareja, la dedicación casi exclusiva al bebé y el agotamiento físico reducen el tiempo y la energía para la conexión emocional y sexual, conduciendo a sentimientos de distancia y soledad dentro de la relación, Deave et al.(2008), se refiere al estrés y ansiedad parental, la inseguridad sobre las competencias parentales y el miedo a cometer errores generan altos niveles de ansiedad, que pueden verse exacerbados por ideales de crianza perfeccionistas, así mismo menciona la reestructuración de la identidad, el paso de la identidad individual a la identidad parental implica un duelo por el estilo de vida anterior y un proceso de adaptación que puede generar crisis personales.

En el contexto colombiano, estos conflictos universales se interceptan con factores culturales locales. Un estudio cualitativo realizado por Gómez y Calderón (2018), con parejas bogotanas encontró que el conflicto emocional más prominente giraba en torno a la tensión entre las expectativas culturales de la madre abnegada y los ideales contemporáneos de autonomía femenina. Las mujeres reportaban sentimientos de culpa y ambivalencia al intentar conciliar su deseo de continuar con sus proyectos personales o laborales con la presión social para asumir la crianza como responsabilidad casi exclusiva. Por otra parte,

los hombres expresaban conflictos entre el deseo de involucrarse más afectivamente un modelo de nueva paternidad y la resistencia internalizada derivada de modelos de masculinidad tradicionales que privilegian el rol de proveedor económico. Además, en un país marcado por décadas de conflicto armado y violencia, la parentalidad puede activar ansiedades específicas sobre la seguridad y el futuro del hijo en un entorno percibido como inseguro.

Las razones por las cuales estos conflictos se presentan de manera aguda en la población colombiana son multifactoriales, las causas estructurales y normativas debido a la persistencia de un régimen patriarcal. Según el DANE (2020), las labores de cuidado recaen desproporcionadamente en la mujer, incluso cuando esta trabaja fuera del hogar. Esta desigualdad es reforzada por la Ley 1822 de 2017, cuya brecha entre la licencia de maternidad y paternidad institucionaliza la idea de que el cuidado es una responsabilidad femenina, dificultando la corresponsabilidad real desde el inicio.

Las causas psicosociales y relacionales hablan sobre una carencia de preparación psicoeducativa, la preparación prenatal en Colombia se limita a lo biomédico cuidados del recién nacido pre y post, omitiendo el entrenamiento a la pareja ante la llegada del nuevo miembro de la familia. Esto deja a la pareja sin herramientas para negociar los nuevos límites del sistema. Ya por último están las causas contextuales donde la erosión de las redes de apoyo familiar debida a la migración interna y la urbanización al no contar con la familia extensa como red de apoyo, hace que la presión recaiga exclusivamente en la pareja, exacerbada por la inestabilidad socioeconómica que convierte cualquier decisión financiera en un foco de tensión emocional.

A pesar de la gravedad del fenómeno, se evidencia que en el contexto colombiano la investigación ha priorizado la salud física del neonato o la salud individual de la pareja, dejando un vacío documental significativo sobre la salud emocional del subsistema de pareja entendiendo la estabilidad de la pareja como un determinante crítico de la salud pública y el desarrollo humano.

Es por esto que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los principales conflictos emocionales identificados en la literatura científica que experimentan las parejas durante la transición a la parentalidad en el primer hijo?

2.2. Formulación de Investigación

En esta formulación se identifican una variable independiente que sería la transición a la parentalidad (nacimiento del primer hijo) y una variable dependiente la cual son los conflictos emocionales en la pareja (estrés, ansiedad, depresión posparto, disminución de la satisfacción conyugal y dificultades en el ajuste marital, red de apoyo, etc.).

Esta pregunta es clara, específica y no ambigua, y permite analizar la relación entre ambas variables desde una revisión amplia ¿Cuáles son los principales conflictos emocionales que enfrentan las parejas cuando se convierten en padres por primera vez?

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Analizar, a partir de una revisión documental, los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas durante la transición a la parentalidad en el primer hijo.

3.2. Objetivos Específicos

1. Describir los aportes de la literatura científica sobre los conflictos emocionales en parejas durante la transición a la parentalidad.
2. Identificar los factores y condiciones reportados en la literatura que influyen en la aparición de conflictos emocionales en parejas primerizas.
3. Clasificar los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas ante la llegada del primer hijo, con base en la literatura revisada.

4. Marco Referencial

4.1. Marco Histórico

El estudio de las transiciones vitales en la pareja ha evolucionado significativamente, pasando de una visión puramente biológica de la paternidad a una comprensión psicológica y socio-gráfica profunda. A nivel internacional, uno de los avances más trascendentales fue la investigación de Cowan y Cowan (2000) en Estados Unidos, quienes, a través de un estudio longitudinal de más de una década, demostraron que el nacimiento del primer hijo suele precipitar un declive en la satisfacción marital si no existen estrategias de comunicación previa; este trabajo sentó las bases para entender que el conflicto no es una falla del amor, sino un desajuste en los roles. Un estudio en Argentina por la Universidad de Palermo (2021) destaca cómo la carga mental femenina se ha convertido en el detonante principal de las crisis posparto en el contexto latinoamericano, rompiendo el mito del instinto materno como único motor de la crianza,

La Universidad Autónoma de Chile (2026), desarrolló una investigación con el objetivo de encontrar las claves para fortalecer a las parejas tras la llegada del primer hijo, el estudio se aleja de la mirada individual y se enfoca en la identidad diádica, es decir, de a dos bajo el sentido de un “nosotros” que nace del vínculo emocional entre ambos. El objetivo es observar empíricamente cómo los patrones de apego la búsqueda de seguridad en el otro se reconfigura ante la presión, identificando que el apoyo social y la comunicación asertiva actúan como factores protectores contra la crisis normativa.

Estudios a nivel nacional en Colombia como el de la universidad Externado a cargo de Granados Romero, L. K. (2023), sobre la maternidad y la paternidad en conflicto, una

lectura desde el género. señalan que la ausencia de acuerdos previos sobre el cuidado genera asimetrías que debilitan el vínculo conyugal. El estudio concluye que, aunque emergen nuevas formas de paternidad más participativas, aún persisten desigualdades en la corresponsabilidad parental y en la organización del cuidado familiar.

Asimismo, la revisión documental sobre la Ley de Cuidados y el impacto de la Ley 1822 de 2017 en la salud mental de la pareja evidencia cómo las brechas legales en las licencias de paternidad institucionalizan la desigualdad, incrementando la carga mental materna y el distanciamiento del padre

Una investigación desarrollada en la Universidad de San Buenaventura (2020) habla sobre las dinámicas sexuales postparto revelan que la salud sexual es una de las áreas de mayor vulnerabilidad en la pareja, donde el cansancio y el cambio de prioridades hacia el rol parental generan una brecha afectiva que, de no ser intervenida psicoterapéuticamente, suele derivar en rupturas tempranas o distanciamiento emocional crónico. Tomando como referencia, investigaciones de la Universidad de Antioquia (2022) subrayan que el arraigo a los roles tradicionales de género en estas zonas genera una presión adicional sobre la pareja, donde el hombre suele retraerse al rol de proveedor y la mujer asume la sobrecarga emocional, derivando en un aumento de consultas por crisis de pareja en el primer año de vida del menor.

Finalmente, a nivel regional, en el departamento de Santander, se destaca la implementación de la estrategia "Santander Positivo" por la Universidad de Santander (2019), la cual documenta la necesidad de fortalecer las competencias parentales y la regulación emocional en familias de municipios como Girón y Lebrija para mitigar el estrés derivado del primer año de crianza. Asimismo, investigaciones de la Universidad

Autónoma de Bucaramanga (2021) explora cómo los significados de la paternidad en jóvenes universitarios de la región transforman sus proyectos de vida y sus relaciones de pareja, evidenciando temores e inseguridades que afectan el vínculo conyugal. Finalmente, a nivel local en Bucaramanga, estudios de caso desarrollados en la Universidad Pontificia Bolivariana (2022), bajo un enfoque sistémico han demostrado que los conflictos en el subsistema conyugal tras el nacimiento a menudo derivan en una "triangulación" del hijo, donde la atención excesiva al infante limita los espacios de pareja y la sexualidad, generando malestar constante. Estos hallazgos locales coinciden en que la comunicación asertiva y el acompañamiento psicosocial temprano son factores protectores fundamentales para preservar la salud emocional de las familias santandereanas en su transición a la parentalidad.

4.2. Marco Teórico

Modelo de determinantes del parenting (Belsky, 1984)

Jay Belsky, en su artículo clásico “The Determinants of Parenting: A Process Model” (1984), plantea que la conducta parental no surge de manera aislada, sino que es el resultado de la interacción de tres grandes determinantes primero lo que aporta cada padre/madre como individuo, segundo lo que demanda el niño, y por ultimo lo que proporciona el contexto social y cultural esto quiere decir que cuando estos tres determinantes están en equilibrio, la parentalidad se ejerce de manera más adaptativa. Cuando fallan (por ejemplo, un padre con estrés laboral, un bebé con alta demanda y ausencia de apoyo familiar), surgen mayores conflictos emocionales en la pareja y riesgos para la crianza.

Al compartir la opinión con el autor, este modelo resulta ser muy útil ya que examina las características personales de los padres en donde Incluye, la personalidad, la salud mental, la autoestima, las historias previas de apego y las habilidades de afrontamiento, padres con mayor estabilidad emocional y recursos psicológicos tienden a afrontar con más éxito la transición a la parentalidad por el contrario, altos niveles de ansiedad, depresión o falta de regulación emocional favorecen la aparición de conflictos emocionales en la pareja.

Examina las características del niño, la edad, temperamento, necesidades físicas y emocionales influyen en la respuesta de los padres, bebés con temperamento difícil (irritables, con poco sueño o alimentación compleja) pueden generar mayor estrés en los cuidadores, aumentando las probabilidades de tensión emocional y por último el contexto, aquí entran las redes de apoyo social (familia, amigos, comunidad), las condiciones económicas, el trabajo, la estabilidad conyugal y el contexto cultural, un buen soporte social y económico mitiga el estrés y favorece relaciones parentales más saludables en cambio, la falta de apoyo o las presiones laborales incrementan los conflictos emocionales.

Este modelo es clave porque permite explicar por qué la llegada del primer hijo puede generar conflictos emocionales en la pareja, si los padres no cuentan con recursos psicológicos sólidos, si las características del bebé son percibidas como exigentes y si el contexto social y económico no brinda apoyo aumentan la probabilidad de crisis emocionales y tensiones en la relación.

Perspectiva sobre la transición de pareja (Cowan & Cowan, 2000), estudios sobre satisfacción marital

Esta perspectiva es muy importante porque complementa a Belsky. P Philip y Carolyn. Cowan (1985, 2000) desarrollaron investigaciones longitudinales sobre la transición a la paternidad y su efecto en la relación de pareja. Su obra más influyente es *When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples* (2000), "cuando los padres se convierten en padres, la gran vida de pareja cambia", los Cowan plantean que el nacimiento del primer hijo constituye una crisis normativa, un cambio esperado en el ciclo vital, pero que exige una fuerte reorganización de roles, rutinas y expectativas dentro de la relación habla sobre el descenso en la satisfacción marital, sus estudios muestran que, en la mayoría de las parejas, la satisfacción marital disminuye después de la llegada del primer hijo, los principales motivos son: falta de tiempo en pareja, redistribución desigual de las responsabilidades domésticas, cansancio físico, y reducción de la intimidad, la comunicación tiende a volverse más conflictiva, ya que la atención se centra en el bebé y no en la relación, los Cowan además identificaron que la magnitud de los conflictos emocionales depende de la calidad previa de la relación, parejas con buena comunicación y apoyo mutuo antes de la llegada del hijo se adaptan mejor, las expectativas de género y roles parentales, cuando uno de los miembros siente que asume más carga aumenta la frustración y el resentimiento, la red de apoyo, el acompañamiento de familiares y amigos puede amortiguar la tensión.

Si los conflictos emocionales no se reconocen ni se gestionan adecuadamente, pueden derivar en problemas de ajuste marital duraderos. En contraste, aquellas parejas que

logran negociar y redefinir sus roles fortalecen su vínculo y construyen una relación más resiliente.

Teoría sistémica familiar (Minuchin, 1986)

Sostiene que la familia funciona como un sistema interdependiente, donde los cambios en uno de sus miembros afectan a todos los demás. La llegada del primer hijo constituye una transición crítica en el ciclo vital familiar, que exige una reorganización de roles, límites y jerarquías donde la pareja pasa de ser un subsistema conyugal para integrar un subsistema parental, lo que implica redistribuir el tiempo, la intimidad y las responsabilidades, cuando esta reorganización no se logra de manera equilibrada, surgen conflictos emocionales, como sentimientos de sobrecarga, frustración o distanciamiento afectivo.

Desde este enfoque, los conflictos no son vistos solo como problemas individuales, sino como manifestaciones del ajuste del sistema familiar frente a un cambio vital.

Teoría del estrés y afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984)

Este modelo plantea que el estrés no depende únicamente de las circunstancias, sino de la evaluación cognitiva que la persona hace de ellas y de los recursos con los que cuenta para afrontarlas. La llegada del primer hijo es interpretada como un estresor normativo, que puede generar sobrecarga física y emocional. La manera en que la pareja evalúa esta situación (como reto o como amenaza) influye directamente en la aparición de conflictos emocionales. las estrategias de afrontamiento pueden ser: Centradas en el problema: negociar tareas, buscar apoyo social, planificar tiempos. Centradas en la emoción: regular emociones, apoyarse mutuamente, validar sentimientos.

Cuando la pareja utiliza estrategias de afrontamiento efectivas, el estrés disminuye y la relación se fortalece. Por el contrario, afrontamientos evitativos o rígidos suelen intensificar los conflictos emocionales.

La integración de estas dos perspectivas permite comprender que la transición a la parentalidad no es solo un reto individual, sino un proceso sistémico que afecta a la pareja como unidad. Los conflictos emocionales emergen cuando el sistema conyugal no logra adaptarse a los cambios de roles, y cuando las estrategias de afrontamiento frente al estrés resultan insuficientes. Este marco ayuda a explicar por qué algunas parejas logran reorganizarse con éxito, mientras otras experimentan malestar emocional sostenido tras el nacimiento del primer hijo.

Basado en lo que se ha documentado todas estas investigaciones hablan de la distribución de tareas domésticas, cuidado del bebé, sensación de desbalance, agotamiento, falta de intimidad de la pareja, sueño, fatiga, expectativas vs realidad, salud mental, depresión, frustración, apoyo de una red familiar externa, roles de género y responsabilidades, acuerdos y demás; pero hay una necesidad de conocimiento como lo son estudios longitudinales mostrando momentos específicos como lo son el posparto, los primeros meses el primer año, que permita un seguimiento sistemático desde el embarazo hasta el primer año de vida del niño para ver cómo evolucionan los conflictos, si se estabilizan, si mejoran que factores pueden predecir una recuperación de la relación vs un deterioro absoluto o separación, así mismo falta información que involucre al padre para tener percepciones distintas, discrepancias, desacuerdos en lo que espera cada uno, como viven los cambios desde una manera individual,

Otro aspecto importante es el contexto donde se encuentre la pareja, según su cultura, religión, estrato socioeconómico, tipo de familia, zona urbana o rural, nivel educativo, en Colombia por ejemplo no se ha hablado teniendo en cuenta estas variables pero es un factor determinante, investigar sobre que programas, talleres y ayuda psicoeducativa cuenta el sistema para mitigar o reducir los conflictos, como implementarlos, en qué momento son óptimos, antes del parto o después, estudiar esta problemática es muy interesante, al estudiarlo se podría aportar comprensión más profunda, incorporar mediadas fisiológicas por ejemplo, cómo reacciona el cuerpo ante el estrés de los conflictos, al cambio de roles identificando señales de alarma temprana.

4.3. Marco Conceptual

Para comprender la crisis que atraviesa la pareja durante la llegada del primer hijo es necesario analizar de manera conjunta y secuencial los siguientes conceptos

Transición a la Parentalidad: Se define como la etapa del ciclo vital familiar que implica un cambio cualitativo en la identidad de los individuos y en la estructura de la relación. No es un evento estático, sino un proceso de crisis evolutiva donde la pareja debe abandonar su rol exclusivo de "cónyuges" para integrar el de "padres", lo que genera una desestabilización temporal del equilibrio previo.

Coparentalidad: Es el eje central de la gestión familiar; se refiere a la forma en que los adultos comparten las responsabilidades de crianza, apoyo y toma de decisiones respecto al hijo. Una coparentalidad conflictiva o desequilibrada es, según la literatura

actual, el predictor más fuerte de la ruptura del vínculo afectivo, por encima de los problemas económicos.

Carga Mental: Este concepto alude al esfuerzo cognitivo y emocional de planificar, organizar y tomar decisiones para el funcionamiento del hogar y el bienestar del bebé. En la sociedad colombiana, esta carga suele recaer desproporcionadamente en la mujer, generando un resentimiento que se manifiesta en conflictos de pareja por la falta de reconocimiento de este trabajo no remunerado.

Distribución de Roles de Género: Se refiere a las expectativas sociales y culturales sobre lo que "debe" hacer un hombre y una mujer tras el parto. La persistencia de roles tradicionales (padre proveedor / madre cuidadora) frente a las expectativas modernas de igualdad crea una "brecha de expectativas" que dispara las discusiones cuando las prácticas reales no coinciden con los ideales de equidad.

Satisfacción Marital: Es la percepción subjetiva de bienestar, apoyo y gratificación dentro de la relación. Este concepto actúa como el termómetro del sistema: cuando la Transición a la Parentalidad se vive con una Coparentalidad deficiente y una alta Carga Mental mal distribuida, la Satisfacción Marital cae drásticamente, transformando el hogar en un escenario de conflicto constante.

4.4. Marco Legal

El sustento normativo de esta investigación se basa en el reconocimiento de la familia como núcleo fundamental de la sociedad y en la evolución de los derechos prestacionales que buscan la equidad de género en el hogar.

Constitución Política de Colombia (1991) - Artículo 42: Establece que la familia es el núcleo fundamental de la sociedad y que las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad.

Ley 2114 de 2021 (Ley Aluna): Es el pilar legal más reciente y relevante para este estudio. Esta ley amplió la Licencia de Paternidad a dos semanas con proyección de extenderse hasta cinco según el desempleo y creó la Licencia Parental Compartida. Su importancia radica en que busca que el padre se involucre desde los primeros días, reduciendo la brecha de cuidado que históricamente genera conflictos de pareja.

Ley 1822 de 2017: Esta norma aumentó la Licencia de Maternidad a 18 semanas en Colombia. Desde el análisis de conflictos, esta ley es clave para entender cómo la diferencia temporal entre la licencia del padre y la madre puede profundizar la especialización de roles de género y la sobrecarga femenina en el hogar.

Código Civil Colombiano - Artículos 250 y 253: Define las obligaciones de los padres en cuanto al cuidado y crianza de los hijos. La ley establece que "el cuidado personal de la crianza y educación de los hijos corresponde conjuntamente los padres", lo que legalmente obliga a una coparentalidad equitativa, aunque en la práctica la falta de cumplimiento de este (acuerdo común) sea el origen de las crisis conyugales.

Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Es pertinente para esta investigación en los casos donde los conflictos derivados del primer hijo escalan a violencia psicológica o económica, tipificando el daño que surge cuando no hay acuerdos sobre las cargas domésticas.

5. Metodología

5.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo documental y descriptiva, ya que se fundamenta en la recopilación, revisión y análisis sistemático de información proveniente de fuentes secundarias, tales como artículos científicos y material académico. Es documental porque no implica trabajo de campo ni recolección directa de datos mediante encuestas, entrevistas o pruebas psicológicas, sino que se basa exclusivamente en el análisis de literatura existente. Asimismo, es descriptiva debido a que busca caracterizar y detallar los principales conflictos emocionales que enfrentan las parejas al convertirse en padres por primera vez, identificando patrones, factores asociados y consecuencias en la dinámica conyugal, sin establecer relaciones causales ni realizar intervención alguna, Roberto Hernández Sampieri (2014).

5.2. El Enfoque de la Investigación

El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, dado que pretende comprender e interpretar los fenómenos emocionales y relacionales asociados a la transición a la parentalidad desde una perspectiva analítica y contextual.

El enfoque cualitativo permite examinar categorías como el ajuste marital, la comunicación en la pareja, la sobrecarga emocional, entendidas como experiencias subjetivas que afectan la dinámica relacional.

La investigación se apoya en una revisión sistemática de literatura siguiendo los lineamientos de la declaración PRISMA (2020), lo que garantiza un proceso organizado, transparente y riguroso en la selección y análisis de las fuentes bibliográficas.

5.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

La búsqueda bibliográfica se efectuó en bases de datos académicas reconocidas, Se utilizaron combinaciones de palabras clave en español e inglés tales como: transición a la paternidad, conflictos emocionales en parejas, primer hijo, ajuste marital post parto, parentalidad en Colombia,

Criterios de inclusión

Artículos científicos publicados entre 2016 y 2026, estudios relacionados con parejas heterosexuales u homoparentales en transición a la parentalidad, investigaciones realizadas en contexto latinoamericano, con prioridad en Colombia. artículos en español o inglés y por último estudios empíricos y revisiones teóricas relacionadas con conflictos emocionales, ajuste conyugal, depresión posparto, ansiedad parental y crisis de pareja tras el nacimiento del primer hijo.

Criterios de exclusión:

Estudios centrados exclusivamente en desarrollo infantil sin abordar la dinámica de pareja, investigaciones sobre adopción o parentalidad múltiple sin foco en el primer hijo biológico. documentos sin respaldo académico (blogs, artículos de opinión), publicaciones duplicadas.

Proceso de selección

Los artículos identificados fueron organizados en una matriz de revisión donde se registró: Autor(es), año, país, tipo de estudio, objetivos, principales hallazgos, aportes al tema.

Posteriormente, se realizó un análisis comparativo y temático para identificar patrones recurrentes en los conflictos emocionales descritos, tales como: Cambios en la dinámica conyugal, estrés y sobrecarga emocional, depresión posparto, disminución de la satisfacción marital, conflictos en la distribución de roles y problemas de comunicación

Consideraciones éticas

Dado que el estudio corresponde a una revisión documental sin intervención directa en seres humanos, no requirió consentimiento informado ni aprobación de comité de ética. Sin embargo, se respetaron los principios de rigor académico, citación adecuada y uso responsable de la información.

Tabla 1

Descripción desarrollo de objetivos

Título	Objetivo General	Objetivos Específicos	Fases / Actividades	Resultado
Conflictos emocionales en la pareja durante la transición a la parentalidad: una revisión documental	Analizar a partir de una revisión documental, los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas durante la transición a la parentalidad en el primer hijo.	Objetivo específico 1: Describir los aportes de la literatura científica sobre los conflictos emocionales en parejas durante la transición a la parentalidad	Actividad 1. Búsqueda en bases de datos (Scielo, Redalyc, repositorios de universidades) con descriptores como "parentalidad, satisfacción marital y primer hijo." Actividad 2. Selección y filtrado de fuentes académicas bajo criterios de	Matriz analítica de antecedentes, un inventario documental que sistematiza el estado del arte actual sobre la transición a la parentalidad, permitiendo la identificación de los conflictos que se producen en la pareja.

	actualidad (2016-2026) y relevancia teórica.	
Objetivo específico 2: Identificar los factores y condiciones reportados en la literatura que influyen en la aparición de conflictos emocionales en parejas primerizas.	Actividad 1. Categorización de los hallazgos en factores estructurales, psicosociales y contextuales. Actividad 2. Comparación de perspectivas entre la teoría sistémica y la evidencia empírica contemporánea.	Cuadro comparativo de causas y condiciones que detonan el conflicto emocional.
Objetivo específico3: Clasificar los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas ante la llegada del primer hijo, con base en la literatura revisada	Actividad 1. Análisis crítico de las consecuencias para la salud mental individual y el desarrollo del vínculo infantil. Actividad 2. Redacción de conclusiones y síntesis integradora de la problemática estudiada	Monografía final que sistematiza el conocimiento actual sobre la salud emocional de la pareja primeriza.

6. Desarrollo de los Objetivos

6.1 Describir los aportes de la literatura científica sobre los conflictos emocionales en parejas durante la transición a la parentalidad

La fase inicial de la investigación se centra en la búsqueda, recopilación y análisis teórico existente sobre la transición a la parentalidad.

Para cumplir con este primer objetivo y garantizar la validez de la información, se definieron criterios de búsqueda en español y en inglés como, conflicto de pareja, primer hijo, transición a la parentalidad, satisfacción conyugal, en páginas como Redalyc, Scielo, Scrib, repositorios de universidades, revista digital Psicología y mente, etc. publicados entre los años 2016 y 2026, asegurando así que la base documental responda a las dinámicas familiares en la actualidad. Se descartaron textos que no presentaban una metodología clara o que se centraban exclusivamente en el desarrollo biológico del infante sin abordar la dimensión vincular de la pareja.

Como resultado de esta fase, se consolidó una Matriz de Antecedentes que organiza la información por eje temático, autor, metodología y principales hallazgos. Este proceso permitió identificar las teorías de base que sustentan el estudio. (ver tabla 2).

Tabla 2*Matriz documental de antecedentes*

Eje Temático	Referencia	Enfoque / Metodología	Aporte a la Sistematización
<i>Fundamentos Teóricos (Sistémico/Estrés)</i>	Belsky; Minuchin; Lazarus & Folkman; Cowan & Cowan	Teórico / Modelos explicativos	Establecen los determinantes del proceso de parentalidad, la teoría de sistemas familiares y el modelo de estrés/afrontamiento como base para entender el cambio vital.
<i>Impacto en la Relación de Pareja</i>	Doss; Mitnick; Gómez & Calderón	Longitudinal, Cualitativo	Evidencian la disminución en la satisfacción marital y los cambios en la calidad de la relación, con énfasis en contextos locales y estudios a largo plazo.
<i>Género, Carga Mental y Roles</i>	DANE, U. de Antioquia; U. de Palermo	Estadístico y Cualitativo	Analizan las inequidades en el uso del tiempo, la carga mental femenina y cómo los roles tradicionales de género precipitan crisis postparto.
<i>Necesidades y Dinámicas Específicas</i>	Deave ; Pérez & García; U. de San Buenaventura	Diagnóstico de necesidades / Estudio de casos	Identifican las necesidades en el embarazo y postparto, incluyendo cambios en la dinámica sexual y vulnerabilidad de la pareja.
<i>Fortalecimiento e Intervención</i>	UNAB, U. Autónoma de Chile; U. de Santander; UPB	Aplicado / Sistémico	Proponen estrategias desde la regulación emocional, competencias parentales y el enfoque diádico para mitigar la triangulación y fortalecer el vínculo.

La revisión bibliográfica no solo proporcionó el marco de referencia necesario, sino que evidenció con claridad el vacío investigativo en el contexto colombiano, donde la literatura es abundante en salud materna pero escasa en intervenciones preventivas para el subsistema conyugal, deja en evidencia los principales conflictos emocionales que surgen en la pareja en la transición a la paternidad como sobre carga emocional, el estrés parental, la disminución de la libido, los cambios en la dinámica familiar, roles de género y triangulación.

6.2 Identificar los factores y condiciones reportados en la literatura que influyen en la aparición de conflictos emocionales en parejas primerizas.

Una vez consolidada la base documental, el proceso se orienta hacia la organización de los hallazgos. Este procedimiento permite identificar las variables recurrentes que detonan crisis emocionales en la pareja primeriza, Categorización de los hallazgos en factores estructurales, psicosociales y contextuales.

Posteriormente, se procedió a realizar un ejercicio de contraste entre la teoría clásica sistémica y la evidencia empírica contemporánea. Este paso permite observar cómo los patrones universales de declive marital descritos en la literatura internacional se manifiestan de forma particular en el contexto colombiano. Se emplea la Teoría de los Sistemas Familiares para explicar cómo estas condiciones externas alteran los límites y la jerarquía del subsistema conyugal al convertirse en padres (ver tabla 3).

Tabla 3

Cuadro comparativo, categorización de factores.

Dimensión	Factores Detonantes (Causas)	Condiciones de Riesgo	Fundamentación Teórica / Empírica
<i>Estructural (Sistémica)</i>	Reorganización de límites y triangulación del hijo.	Conflicto entre expectativas tradicionales vs. equitativas en la división de roles.	La transición exige ajustar fronteras familiares y definir jerarquías para evitar que el hijo medie tensiones conyugales.
<i>Psicosocial (Personal)</i>	Carga mental, agotamiento y disminución en la satisfacción marital.	Estrategias de afrontamiento ineficaces ante el estrés y evaluación cognitiva negativa.	La carga mental derivada de la planificación y la gestión del cuidado impacta directamente en el bienestar de la pareja.
<i>Contextual (Ambiental)</i>	Vulnerabilidad en la dinámica sexual y falta de competencias parentales.	Limitación en las redes de apoyo social y presiones socioeconómicas postparto.	La disponibilidad de soporte externo modula la capacidad de los padres para gestionar las nuevas demandas.

Como resultado de este proceso, se obtiene una clasificación de Estresores de la Parentalidad. Este producto documental no es una simple lista, sino un esquema relacional que evidencia cómo factores macro, (leyes y cultura) impactan directamente en el bienestar micro, (emociones de la pareja). (ver tabla 4).

Tabla 4

Clasificación de estresores en la parentalidad.

Categoría de estresores de la parentalidad	Descripción	Ejemplos en la relación de pareja
---	--------------------	--

Estrés emocional	cambios emocionales asociados a la crianza y adaptación al rol parental.	ansiedad, irritabilidad, agotamiento emocional, cambios de humor.
Distribución de roles	desequilibrio en las responsabilidades del hogar y cuidado de los hijos.	discusiones por tareas domésticas, sensación de injusticia o cansancio.
Problemas para comunicarse	dificultades para expresar necesidades, emociones y acuerdos.	malentendidos, discusiones frecuentes, distanciamiento emocional.
Estrés Financiero	presiones financieras derivadas de las necesidades familiares.	conflictos por gastos, deudas, organización del presupuesto familiar.
Tiempo en pareja	reducción de espacios de intimidad y conexión afectiva.	falta de momentos compartidos, pérdida de cercanía emocional.
Ajuste marital	cambios en la dinámica y satisfacción de la relación después de la llegada de los hijos.	conflictos constantes, disminución de satisfacción con la relación.
Redes de apoyo familiar y social	escaso acompañamiento emocional o práctico de redes de apoyo.	sensación de soledad, mayor carga para uno de los miembros de la pareja.
Estrategias para el afrontamiento de las emociones	formas poco efectivas de manejar el estrés y los conflictos.	evitación, agresividad, aislamiento o discusiones constantes.
Conflictos en la crianza	diferencias en estilos educativos y toma de decisiones sobre los hijos.	desacuerdos sobre normas, disciplina y responsabilidades parentales.
Cambios en la intimidad	alteraciones en la vida afectiva y emocional de la pareja.	distanciamiento físico y emocional, disminución de muestras de afecto.

6.3 Clasificar los principales conflictos emocionales que experimentan las parejas ante la llegada del primer hijo, con base en la literatura revisada

La fase final de la investigación se orienta hacia la integración de los datos recolectados y organizados previamente.

El propósito de este apartado es consolidar una visión que explique la naturaleza de los conflictos emocionales en la pareja primeriza los resultados permiten describir tres ejes de tensión predominantes.

El primer eje es La disputa por la equidad, en este los conflictos se dan por la distribución de roles o tareas domésticas y de cuidado exacerbado por parte de la madre y por la invisibilidad del trabajo no remunerado. Como segundo eje se encuentra la Crisis de la Intimidad aquí el distanciamiento afectivo y sexual derivado de la fatiga y el cambio de prioridad hacia el rol parental sobre el conyugal. Y como tercer eje se encuentra La tensión en el Proyecto de Vida, el choque entre las aspiraciones profesionales individuales y las demandas de la crianza.

Como resultado de esta integración, se genera una síntesis descriptiva que constituye el cuerpo principal de las conclusiones de la monografía. Este producto final no solo enumera los problemas, sino que ofrece una comprensión profunda de las repercusiones del conflicto en el desarrollo del vínculo afectivo con el infante. Se concluye que un subsistema de pareja en conflicto crónico debilita la "base segura" necesaria para el apego saludable, lo que convierte la atención a la pareja en una prioridad de salud pública.

Finalmente, este proceso de síntesis permite proponer lineamientos para el abordaje desde la psicología familiar, sugiriendo que la intervención debe pasar de un modelo centrado únicamente en el bebé a un enfoque relacional que proteja la salud emocional de los progenitores como motor del bienestar familiar.

7. Conclusiones

El ser padres lejos de ser un proceso sencillo o puramente instintivo, es una etapa de grandes y significativos cambios que pone a prueba la fortaleza de la pareja. Al analizar lo que la literatura registra sobre este tema, se evidencia que las tensiones que surgen no son una señal de que el amor se ha terminado, sino una respuesta natural ante el enorme desafío de reestructurar la vida diaria. Este trabajo permite confirmar que la clave para navegar esta crisis no reside en intentar que todo sea perfecto, sino en la capacidad de la pareja para comunicarse, negociar nuevos acuerdos y entender que la transición a la paternidad es un proceso de aprendizaje compartido que requiere tiempo y flexibilidad.

Al observar los factores que detonan estas crisis, es necesario hablar de la realidad social, muchas parejas enfrentan conflictos no por falta de voluntad, sino por la presión de modelos tradicionales que aún dictan cómo debe ser "la buena madre" o "el buen padre", a menudo cargando a la mujer con una mayor responsabilidad en el cuidado y la gestión emocional del hogar.

Al contrastar las teorías con la realidad actual, queda claro que las dificultades aparecen cuando la pareja intenta vivir bajo estándares de equidad, pero se enfrenta a un entorno que en ocasiones no facilita esa corresponsabilidad. Así, gran parte del estrés que experimentan los padres proviene de la brecha entre sus deseos de crianza compartida y una estructura social que todavía no les brinda suficientes redes de apoyo.

En cuanto a los tipos de conflictos, es evidente que la naturaleza del malestar es multidimensional; el agotamiento físico, la falta de tiempo para la intimidad y la dificultad para organizar la vida cotidiana forman un círculo que, si no se atiende, puede alejar a los padres entre sí. La información revisada subraya un punto fundamental: la tendencia a "triangular" al hijo, poniendo toda la energía en él y olvidando el espacio de pareja, suele ser un síntoma de un sistema que necesita reajustarse. Por ello se concluye que cuidar la relación entre los padres no es un acto egoísta, sino una necesidad básica para garantizar un entorno seguro y estable para los hijos. La salud emocional del subsistema conyugal es en última instancia, el cimiento sobre el que descansa el bienestar de toda la familia.

Finalmente, este trabajo logra sistematizar el conocimiento sobre la transición a la parentalidad, ofreciendo una guía clara para comprender este fenómeno. Aunque esta investigación se ha centrado en una revisión documental limitándose a analizar el trabajo de otros expertos en lugar de realizar mediciones directas con familias, su pertinencia radica en su capacidad para ordenar el panorama actual y ofrecer un punto de partida sólido para futuras intervenciones. La coherencia entre el análisis presentado y los objetivos iniciales confirma que, para proteger el vínculo familiar frente a las exigencias de la vida moderna, es urgente pasar de un modelo de atención centrado solo en el bebé a uno que valore y acompañe activamente la salud emocional de quienes se convierten en padres.

Recomendaciones

La mayor limitación de este trabajo es precisamente su carácter documental. La literatura actual ha permitido explorar el fenómeno de la transición a la parentalidad identificando los factores estresores que afectan la relación de pareja como la distribución de tareas domésticas, cuidado del bebé, fatiga crónica, privación del sueño, descenso en la intimidad, tensión entre expectativas y realidad, renegociación de roles de género, acuerdos internos y el impacto del apoyo de redes familiares externas. Sin embargo, A pesar de la robustez de los temas anteriores, la investigación presenta vacíos críticos, faltan estudios que abarquen desde la gestación hasta el primer año de vida del niño, ya que impide identificar si los conflictos son transitorios o en algún momento se estabilizan, o si por el contrario existe punto de no retorno. Otro factor importante es la carencia de datos que integren la perspectiva de la otra parte es decir el padre, como vive los cambios desde su individualidad. La literatura ha ignorado la influencia de las variables del contexto como son el estrato socioeconómico, la zona urbana o rural, el nivel educativo, la religión, entre otros.

Aquí unas recomendaciones y futuras líneas de investigación:

- Es imperativo entrevistar, observar y acompañar a parejas que atraviesan esta etapa en contextos específicos, permitiendo así contrastar si las teorías académicas se aplican de la misma manera en nuestra realidad cultural, económica y social. Pasar

de la teoría sobre la pareja, a la voz de la pareja; es el siguiente paso necesario para generar soluciones más ajustadas a la realidad.

- Incorporar indicadores fisiológicos, para evaluar como el cuerpo reacciona entre el cambio de roles y el conflicto, con el fin de identificar señales de alarma temprana antes que la relación de pareja se deteriore y el daño sea irreversible.
- La influencia de factores modernos, como el impacto de las redes sociales en la crianza, aspectos que han transformado radicalmente la comunicación y la percepción de éxito en la paternidad, pero que aún carecen de suficiente peso en la literatura actual.
- Encaminar los estudios a la identificación de factores específicos de resiliencia, comunicación y apoyo, diferencias en parejas que se han adaptado a la nueva realidad de manera exitosa vs aquellas que han terminado en separación.

Referencias bibliográficas

- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Constitución Política de Colombia. [Const]. (1991). Artículo 42. 2.^a ed. Legis.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT)*.
- Deave, T., Johnson, D., & Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 8(30).
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619.
- Granados Romero, L. K. (2023). *Maternidad y paternidad en conflicto en el municipio de Aguazul* [Trabajo de grado, Universidad Externado de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Externado de Colombia.
- Gómez, M., & Calderón, L. (2018). *Transición a la parentalidad: un estudio cualitativo con parejas en la ciudad de Bogotá*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Ley 1257 de 2008. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. 4 de diciembre de 2008. D.O. No. 47.193.
- Ley 1822 de 2017. Por medio de la cual se incentiva la adecuada atención y cuidado de la primera infancia, se modifica el artículo 236 y se adiciona el artículo 239 del Código Sustantivo del Trabajo. 4 de enero de 2017.
- Ley 2114 de 2021. Por medio de la cual se amplía la licencia de paternidad, se crea la licencia parental compartida, la licencia parental flexible de tiempo parcial. 29 de julio de 2021.
- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- Mitnick, S. A., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848–852.
- Page, M. J., et al. (2021). *Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas*.
- Pérez, M., & García, J. (2018). De dos a tres: cambios y necesidades familiares ante el desafío de la paternidad. *Revista de Psicología y Familia*, 12(2), 45-62.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education
- Universidad Autónoma de Bucaramanga. (2021). *Significados de la paternidad en jóvenes universitarios y su impacto en el vínculo conyugal*.
- Universidad Autónoma de Chile. (2026). *Claves para fortalecer a las parejas tras la llegada del primer hijo: un enfoque diádico*.

Universidad de Antioquia. (2022). *Roles tradicionales de género y crisis de pareja en el primer año de crianza.*

Universidad de Palermo. (2021). *Carga mental femenina y crisis posparto en el contexto latinoamericano.*

Universidad de San Buenaventura. (2020). *Dinámicas sexuales postparto y vulnerabilidad en la pareja.*

Universidad de Santander. (2019). *Estrategia Santander Positivo: competencias parentales y regulación emocional.*

Universidad Pontificia Bolivariana. (2022). *Triangulación y conflictos en el subsistema conyugal: un enfoque sistémico.*