



Influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento posparto en 5 madres primerizas
jóvenes de Medellín

Sulay Jhazmin Jiménez Escudero

Luisa Fernanda Ayala Ayala

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre de 2025

Influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento posparto en 5 madres primerizas
jóvenes de Medellín

Sulay Jhazmin Jiménez Escudero

Luisa Fernanda Ayala Ayala

Curso: Opción De Grado II

Profesor

Carlos José Escobar Vargas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2025

Agradecimientos

Agradecemos profundamente a cada una de las madres que participaron de esta investigación, quienes enfrentan la maternidad con valentía, amor y resistencia en medio de múltiples cambios físico, psicológicos, emociones y exigencias sociales. Gracias por contarnos su historia, por hablar sobre sus emociones y contarnos toda su experiencia como madres primerizas, permitiéndonos comprender la maternidad desde una mirada más humana, sensible y real. Sin sus voces, este trabajo no habría sido posible.

A nuestros docentes y asesores por su orientación, conocimientos y compromiso en este proceso investigativo.

A nuestras familias por confiar en nuestro conocimiento, por el apoyo incondicional y sus sabias palabras de aliento para continuar y nunca rendirnos.

Y en especial al bebé Matthew, quien llegó a nuestras vidas en medio de nuestra carrera profesional e inspiró este proceso investigativo.

Contenido

Listas de tablas	6
Lista de anexos	7
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
Planteamiento del problema	12
Pregunta de investigación	14
Justificación	15
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
Antecedentes	19
Antecedentes internacionales	19
Antecedentes Nacionales y Regionales	23
Marco teórico	28
La teoría psicosocial y su relación con el fenómeno estudiado	28
Periodo Posparto	30
Estrategias de afrontamiento	33
Madre primeriza	34
Maternidad y Redes sociales	35

Periodo posparto: percepciones, decisiones, comportamientos, manifestaciones emocionales y cognitivas	36
Manifestaciones sociales del periodo posparto: creencias y posturas culturales	37
Diseño metodológico	39
Enfoque de la investigación	39
Alcance de la investigación.....	40
Técnica de recolección de información.....	40
Instrumento de recolección de datos	42
Tipo de muestra.....	42
Consideraciones éticas	43
Consentimiento informado:.....	43
Confidencialidad y anonimato	43
Plan y análisis de información	45
Resultados	46
Influencia y Uso de Redes Sociales	48
Percepción y Comportamiento	50
Manifestaciones Sociales en las Estrategias de Afrontamiento	53
Discusión.....	60
Conclusiones	67
Referencias.....	69
Anexos	73

Listas de tablas

Tabla 1. Matriz categorial.	46
----------------------------------	----

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.....	73
Anexo 2. Guion de entrevista semiestructurada.....	74

Resumen

Durante el posparto, las madres enfrentan diversas transformaciones físicas, emocionales, sociales y culturales que requieren un proceso de adaptación. El acompañamiento y las redes de apoyo son aspectos clave para su bienestar físico y emocional. Las madres primerizas son quienes suelen sentir presión debido a las expectativas sociales de una rápida recuperación, desde una perspectiva médica enfocada en lo físico. En Colombia, el 54.7% de los embarazos en 2023 fueron mujeres entre 18 y 27 años, población foco de esta investigación. Con el objetivo de analizar la influencia de las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto en cinco madres primerizas entre estas edades, residentes en Medellín. Se realizó bajo un enfoque cualitativo, un diseño fenomenológico, a través de una entrevista semiestructurada que permitió explorar cómo estas redes influyen en la percepción, comportamiento y construcción social de la maternidad.

Los resultados mostraron que las redes sociales son una fuente de información y apoyo emocional para las madres. A su vez, pueden generar comparaciones y desinformación. Este trabajo aporta una visión crítica y humana del posparto, visibilizando aspectos que suelen ser imperceptibles en esta etapa.

Palabras Claves: Posparto, madres primerizas, redes sociales, estrategias de afrontamiento, apoyo emocional, influencia social.

Abstract

During the postpartum period, mothers face various physical, emotional, social, and cultural transformations that require an adaptation process. Support and social networks are key aspects for their physical and emotional well-being. First-time mothers are often the ones who feel pressured due to societal expectations of a quick recovery, typically from a medically driven, physical perspective. In Colombia, 54.7% of pregnancies in 2023 were among women between the ages of 18 and 27, the target population of this research.

The aim was to analyze the psychosocial influence of social media on coping strategies during the postpartum period in five first-time mothers within this age range, living in Medellín. The study was conducted using a qualitative approach and a phenomenological design, through semi-structured interviews that allowed for an exploration of how these networks influence the perception, behavior, and social construction of motherhood.

The results showed that social media serves as a source of information and emotional support for mothers. At the same time, it can lead to comparisons and misinformation. This work offers a critical and human perspective on the postpartum period, shedding light on aspects that are often overlooked during this stage.

Keywords: Postpartum, first-time mothers, social media, coping strategies, emotional support, social influence.

Introducción

Durante el proceso posparto, las mujeres enfrentan diversas vivencias que resultan ser desafiantes; atraviesan transformaciones físicas, emocionales y sociales que requieren de un proceso de adaptación complejo, en el cual el acompañamiento y las redes de apoyo se convierten en un factor decisivo para su bienestar, y si bien las vivencias durante el posparto pueden variar de acuerdo con cada mujer que lo experimenta, las madres primerizas suelen verse oprimidas durante esta etapa debido a las expectativas médicas y sociales que exigen una pronta recuperación en todos los aspectos de su vida.

De acuerdo con información del DANE, en 2023, el promedio de mujeres embarazadas en Colombia, dentro del rango de edad de 18 a 27 años, fue del 54.7%. Este porcentaje refleja una parte importante de los embarazos en la población joven del país. Por esta razón, en esta investigación se seleccionó como población a las mujeres jóvenes que han vivido el proceso de posparto.

Esta investigación no solo aspiró a tratar un fenómeno actual y pertinente, sino también a producir contribuciones relevantes al ámbito de la psicología, ya que primeramente se buscó conocer la influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento, así mismo como identificar la percepción de las madres primerizas frente al contenido relacionado con la maternidad y como este puede influir en su comportamiento durante el posparto y en la toma de decisiones, y desde una mirada psicosocial indagar las manifestaciones sociales para sus estrategias de afrontamiento, aportando una visión sobre un fenómeno contemporáneo y relevante.

Este trabajo de grado se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, y se apoya en la entrevista semiestructurada realizada a cinco madres primerizas entre los 18 y 27 años de edad, cuyo proceso posparto no supera los dos años. El abordaje metodológico permitió adquirir relatos profundos que ponen en evidencia cómo las redes sociales han tomado un rol significativo, no solo como fuente de información sobre procesos de salud y cuidados tanto del bebé como de la madre, sino como espacios de identificación con las vivencias de otras madres, sentir compañía y validación emocional. A

partir de una matriz categorial, en donde se establecieron tres aspectos centrales para el posterior análisis: Influencia y uso de redes sociales, percepción y comportamiento y manifestaciones sociales en las estrategias de afrontamiento. Estas categorías permitieron identificar las diferencias entre el discurso social en donde se idealiza la maternidad y la vivencia real de las participantes, revelando la alta interacción entre expectativas culturales, redes de apoyo, creencias personales y uso de redes sociales.

El análisis de los resultados, que se expone a continuación, reflejó la complejidad de los procesos que viven las madres durante su posparto y permitió dar a conocer estas dimensiones frecuentemente son invisibilizadas del posparto, como la emocionalidad, la presión social, la autoexigencia y el papel que toman las redes sociales como fuente de apoyo, pero también como un lugar en donde de alta exposición a la comparación, ansiedad y desinformación. De esta manera, el presente estudio contribuye a una comprensión más amplia, crítica y humana del proceso posparto desde la experiencia de mujeres que transitan esta etapa por primera vez. Este trabajo de grado se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, y se apoya en entrevistas semiestructuradas realizadas a seis madres primerizas entre los 18 y 27 años de edad, cuyo proceso posparto no supera los dos años.

Planteamiento del problema

El proceso investigativo que se presenta comprende el trabajo de fin de grado a partir del cual se obtiene el título de profesional en psicología. Este centra su atención en las experiencias psicosociales de mujeres jóvenes en el periodo postparto, centrándose en la influencia de las redes sociales como herramienta a las estrategias de afrontamiento.

Desde la psicología se entiende que la adaptación al periodo postparto implica cambios físicos inmediatos y procesos psicoemocionales que atraviesan las mujeres al asumir este nuevo rol como madres. Esta investigación se lleva a cabo considerando el contexto social en el que las madres enfrentan diversas particularidades culturales. En este sentido, las redes sociales se presentan como un factor clave que puede influir en los aspectos psicológicos, emocionales y sociales de las madres durante su proceso de postparto.

En el contexto cultural se entiende que el proceso posparto puede representar una serie de momentos cruciales que la mujer debe experimentar para así considerar que este proceso se realiza de manera correcta. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que esta fase comienza inmediatamente después del nacimiento del bebé y se extiende hasta la sexta semana, siendo un momento crucial tanto para las madres como para los recién nacidos, sus parejas, padres, cuidadores y familias (Organización Mundial de la Salud, s.f.). Sin embargo, las vivencias durante el parto pueden variar de acuerdo con cada mujer que lo experimenta.

Las mujeres primerizas suelen verse opacadas en el posparto debido a las expectativas médicas y sociales que exigen una recuperación rápida limitando el postparto a 42 días, sin considerar la complejidad de los procesos psicoafectivos que caracterizan esta etapa y experiencias de cada mujer. Entendiendo así, que las mujeres que viven el proceso posparto por primera vez pueden llegar a experimentar y transitar una serie de cambios físicos, emocionales y psicológicos, ya que esta etapa no solo está marcada por las demandas de un recién nacido, sino también por el rol que desempeña la maternidad en un contexto social en madres jóvenes (Martirena, 2021).

Desde un punto de vista psicosocial, esta transición resulta ser desafiante, ya que la falta de experiencia y las altas expectativas asociadas con la maternidad juegan un rol fundamental, en cómo las madres enfrentan estos cambios frente a su realidad como mujeres jóvenes.

Las redes sociales ofrecen a las madres primerizas un entorno en el que pueden compartir experiencias, hacer preguntas y acceder a contenido relacionado al postparto. Sin embargo, este entorno virtual, aunque puede ofrecer apoyo, también tiene aspectos que pueden resultar contraproducentes, como la sobrecarga de información, la presión por cumplir con estándares de maternidad ideales y la influencia de contenidos poco verificados o dañinos.

En este sentido, las redes sociales pueden brindar una serie, tanto de beneficios como de desafíos. Por una parte, permiten a las madres conectarse entre sí y acceder a la información de manera rápida, concisa y respecto a las representaciones de otras mujeres. No obstante, pueden amplificar inseguridades o generar expectativas poco realistas. Según Berlanga et al. (2014), la transición hacia la maternidad y las diversas vivencias que este periodo implica, requiere de manera especial, del acompañamiento de redes sociales que brinden apoyo emocional, físico, instrumental e informativo, lo cual facilita la consolidación del apoyo social. Esto permite a las madres experimentar y comprender las diversas y divergentes formas de entender la maternidad en los contextos contemporáneos, a través de las redes sociales.

Un estudio realizado en Bucaramanga, Colombia, con la participación de 18 madres gestantes mayores de 14 años, identificó diversas categorías basadas en sus experiencias durante el proceso de gestación. Estas categorías revelan que la maternidad es un proceso lleno de cambios psicológicos que generan una amplia gama de sentimientos, como felicidad, angustia, alegría, tristeza, preocupación, satisfacción, temor y esperanza, dependiendo de las circunstancias y el contexto que atraviese cada gestante. La maternidad se percibe, principalmente, como una responsabilidad, especialmente en lo que respecta a la crianza, pero también en relación con los diferentes escenarios en los que se encuentran las mujeres, como ser madres solas, desempleadas, con baja escolaridad o en relaciones conflictivas.

Estas situaciones pueden provocar un grado significativo de ansiedad en las gestantes. Además, se resalta en el estudio a la maternidad desde la perspectiva de adaptación y experiencias positivas,

describiéndola como un proceso transformador en el que se establecen vínculos significativos.

Enfatizando que, a lo largo de este proceso, las madres atraviesan etapas complejas de transformación personal, donde logran crear conexiones profundas con sus hijos, sus parejas y los familiares que las apoyan. Durante esta fase, las madres experimentan sentimientos contradictorios, como alegría y satisfacción, junto con preocupación y ansiedad por los desafíos que implica la maternidad (Cáceres-Manrique et al, 2014).

De acuerdo con información del DANE, en 2023, el promedio de mujeres embarazadas en Colombia, dentro del rango de edad de 18 a 27 años, fue del 54.7%. Este porcentaje refleja una parte importante de los embarazos en la población joven del país. Por esta razón, en esta investigación se seleccionó como población a las mujeres jóvenes que han vivido el proceso de postparto.

En la ciudad de Medellín, las madres primerizas atraviesan una variedad de realidades marcadas por contextos personales, familiares y sociales diversos. No obstante, una gran parte de ellas pertenece a grupos poblacionales que enfrentan importantes dificultades socioeconómicas. Sin embargo. La presencia de redes sociales en esta población plantea la pregunta sobre cómo estos medios digitales impactan el manejo de los desafíos psicosociales durante el postparto en esta población.

Este vacío de información subraya la necesidad de investigar cómo las características particulares de esta población, como su contexto socioeconómico, cultural y el acceso a tecnología, influyen en la manera en que las madres gestionan su adaptación al posparto a través de las redes sociales. A partir de lo anterior el estudio que se presenta dilucida la siguiente pregunta investigativa.

Pregunta de investigación

¿Cómo Inciden las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto en 5 madres primerizas entre las edades de 18 a 27 años en la ciudad de Medellín?

Justificación

La investigación se centra en el análisis de la influencia de las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto en madres primerizas, teniendo presente que el uso de las redes sociales en el contexto actual es de suma importancia por la facilidad de acceso a la información y que durante su proceso posparto las mujeres enfrentan diversas vivencias que pueden resultar desafiantes, tanto a nivel emocional como psicológico, siendo fundamental comprender la influencias de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento y las manifestaciones sociales.

Estudios previos han coincidido que las redes sociales pueden servir como un espacio de integración, toma de información inmediata, conexión social y de apoyo, lo que resulta ser crucial para aquellas mujeres que experimentan por primera vez ser madres y están en su proceso posparto. Según Castillo y Sarver (2012), en la teoría de Redes Sociales, las relaciones interpersonales son los medios por los cuales los individuos, pueden obtener un respaldo emocional y material, así como el acceso a múltiples oportunidades dada la facilidad de la información. Esto proporciona apoyo y asistencia para que los sujetos cumplan con sus obligaciones cotidianas, vencer situaciones adversas y manejar el estrés.

Sin embargo, para el caso de las madres primerizas es necesario distinguir lo que ellas reciben como apoyo y asistencia para cumplir las expectativas a través de las redes sociales y lo que realmente puede llegar a ser su realidad. Esto puede llevar a que las madres primerizas se enfrenten a sentimientos de insuficiencia o frustración, especialmente si sus experiencias no coinciden con las narrativas idealizadas que a menudo se presentan a través de las redes sociales, ocasionando confusión, presión a seguir múltiples consejos y estándares que a menudo son contradictorios. Esto sugiere que la permanencia, tipo de contenido e intereses personales en las redes sociales pueden impactar en el desarrollo de las estrategias de afrontamiento positiva o negativamente a las madres que cruzan el posparto por primera vez.

Es de resaltar, que las estrategias de afrontamiento durante el postparto pueden resultar ser complejas y variar significativamente en cada madre. Como señala Macías et al (2013), “el afrontamiento es un proceso en constante evolución, en el que las condiciones socioculturales del entorno determinan la interacción del sujeto con su entorno, en donde el afrontamiento surge de la interacción de acuerdo con el contexto que lo rodea” (p,127). A pesar de que las estrategias de afrontamiento se describen como un intento de manejar y vencer exigencias o vivencias que representan un reto o una amenaza de perjuicio, pérdida o daño que viven las madres en el posparto, alcanzar el apoyo social es una estrategia de afrontamiento positiva. Sin embargo, las mujeres también tienden a usar estrategias de afrontamiento negativas como la evitación o la minimización para lidiar con problemas relacionados con su propia salud y factores psicosociales en el período posparto. Por lo tanto, la influencia de las redes sociales frente a las estrategias de afrontamiento podría ofrecer una perspectiva valiosa sobre el bienestar psicosocial de las madres jóvenes.

En la ciudad de Medellín, como se mencionó anteriormente, se presentan cifras que evidencian la alta proporción (54,7%) de madres primerizas jóvenes, lo cual demuestra un ambiente urbano donde la utilización de las redes sociales es notable y puede influir a nivel psicosocial, frente a las estrategias de afrontamiento involucrando las diferentes dinámicas sociales y familiares, centrándose en un grupo concreto de madres primerizas de 18 a 27 años facilitando la exploración de las vivencias.

Como futuras profesionales en psicología, este proyecto de investigación no solo aspira a tratar un fenómeno actual y pertinente, sino también a producir contribuciones relevantes al ámbito de la psicología, ya que primeramente se busca conocer la influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento, así mismo como Identificar la percepción de las madres primerizas frente al contenido relacionado con la maternidad y como este puede influir en su comportamiento durante el posparto y en la toma de decisiones, y desde una mirada psicosocial indagar las manifestaciones sociales para sus estrategias de afrontamiento, aportando una visión sobre un fenómeno contemporáneo y relevante.

Es de resaltar que, desde la perspectiva psicosocial, se entiende que las redes sociales actúan como un canal de comunicación, pero, también como un lugar donde se crean relatos sociales acerca de la maternidad y sus fases en cada mujer. Estas narraciones pueden afectar directamente las expectativas y creencias de las madres primerizas, así como su forma de afrontar los desafíos durante el periodo posparto. La importancia de este trabajo en la psicología es que aporta herramientas para comprender mejor los procesos de interacción social, su impacto en la salud mental, el comportamiento humano y la toma de decisiones, especialmente en madres primerizas, este enfoque facilita la identificación de riesgos y oportunidades en los espacios digitales que son las redes sociales. Esto, a su vez, permite diseñar estrategias de intervención más efectivas en el ámbito de la psicología, abordando los nuevos desafíos que presenta el mundo contemporáneo.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la influencia de las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto en 5 madres primerizas entre las edades 18 a 27 años en la ciudad de Medellín.

Objetivos específicos

Identificar la influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento de las madres primerizas durante el periodo postparto.

Describir la percepción de las madres primerizas frente al contenido relacionado con la maternidad en redes sociales, y su influencia en sus decisiones y comportamientos en el postparto.

Indagar las manifestaciones sociales en sus estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto.

Antecedentes

Como bien se ha descrito hasta el momento, la maternidad, especialmente la primeriza, se constituye como una experiencia que se encuentra marcada por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales. Las madres primerizas, tradicionalmente buscaban apoyo en sus familiares, su comunidad, sin embargo, en la actualidad la era digital, más exactamente las redes sociales se han posicionado como una fuente de información, conexión y comparación social fundamental para las personas. Es por ello, que el apartado que se desarrolla tiene como finalidad explorar el estado actual de conocimiento investigativo sobre la influencia de las redes sociales sobre las estrategias de afrontamiento de las madres primerizas en su proceso de posparto. El apartado se desarrolla con la descripción de algunos estudios identificados en las bases de datos científicas sobre el tema, investigaciones que se han llevado a cabo tanto a nivel internacional como nacional y local.

Antecedentes internacionales

La maternidad es una experiencia central en la vida de muchas mujeres, y su vivencia está fuertemente influenciada por diversos factores sociales, culturales y económicos. En este contexto, las necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad constituyen un aspecto esencial para comprender los desafíos emocionales y sociales que enfrentan.

Respecto a las necesidades percibidas Dinari et al (2022) en su estudio *The role of social networks in improving women's self-care during pregnancy and postpartum* [El papel de las redes sociales en la mejora del autocuidado de las mujeres durante el embarazo y el posparto] reafirma que la mujer durante el parto y posparto enfrenta una serie de desafíos físicos y psicológicos, lo cual demanda un mayor autocuidado, por ello, las redes sociales se han considerado promotoras del aprendizaje en salud y los procesos de autocuidado. En este orden de ideas, el estudio indicado tuvo por objetivo explorar el rol de las redes sociales en la mejora del autocuidado de las mujeres durante el embarazo y el posparto, llevándose a cabo un proceso metodológico transversal, mediante un muestreo por conveniencia se

seleccionaron 96 mujeres que han sido atendidas durante su embarazo y posparto en centros médicos de Fasa en Shiraz, Irán.

La investigación de Dinari et al (2022) a través de un cuestionario aplicado a la población estudiada, constató que las redes sociales pueden mejorar el autocuidado de las mujeres durante su proceso de gestación y posparto, aportando información sobre el estilo de vida en esta etapa, el control sobre los efectos secundarios del embarazo, el abordaje de problemas psicológicos e indicaciones sobre estrategias de afrontamiento en caso de presentar depresión posparto. En los resultados se destacó una relación significativa entre el nivel educativo, la ocupación o empleo, y el uso de las redes sociales, identificándose que, a mayor educación, mayor uso. Las mujeres que tenían un nivel de estudio más avanzado optimizaban el uso de las redes que le proporcionaban servicios de autocuidado, estaban familiarizadas con herramientas y funciones que les brindaban una interacción oportuna con expertos y demás. No obstante, todas presentaban las mismas necesidades, pero ante el desconocimiento del uso de las redes sociales algunas mujeres no eran conscientes de toda la información que a través de ellas podrían obtener o no sabían cómo acceder a ella.

Mencionan los autores con relación a las estrategias de afrontamiento, que las redes sociales han cumplido un rol significativo en el proceso posparto, como apoyo emocional al permitir el compartir experiencias con otras madres, se encuentran grupos de apoyo en línea dirigido por profesionales de la psicología y demás, espacios seguros, donde pueden hablar sobre sus sentimientos respecto al proceso y validar sus emociones. En sí, el estudio valida el uso de las redes sociales como apoyo en el proceso de embarazo y posparto, destacando ser funcionales para enfrentar los desafíos que a nivel físico, psicológico y emocional se presenta, sin embargo, se indica el cuidado que debe tener frente a la calidad de la información que se brinda mediante estos canales digitales.

En este orden de ideas, en el estudio denominado *Social media as social support in pregnancy and the postpartum* [Las redes sociales como apoyo social durante el embarazo y el posparto] se menciona que las redes sociales son un recurso emergente de apoyo social durante el proceso de embarazo y posparto, sin embargo, aún falta comprensión respecto al valor y aporte de las redes sociales

en dicho proceso. La investigación se orientó hacia la identificación del uso de las redes sociales y las percepciones de apoyo social entre las madres primerizas en Estados Unidos.

El proceso investigativo se direccionó mediante una encuesta en línea realizada a 117 madres primerizas. La encuesta constó de 13 preguntas que tenían como finalidad identificar las fuentes de apoyo social y el uso de las redes sociales. Los resultados indicaron que el 97.5% de la población hacían uso constante de las redes sociales, para buscar información en el periodo perinatal sobre prácticas de crianza para adaptarse a su nuevo rol como madres y buscaban apoyo emocional en el proceso posparto (Baker y Yang, 2018).

Se resalta en los resultados un punto que alude a la transitoriedad de la sociedad contemporánea y las exigencias profesionales como limitantes del sistema de apoyo social para las madres primerizas, ante lo cual se sustenta que, actualmente el acelerado ritmo de vida conduce a cambios constantes en diferentes aspectos, como el lugar residencia, de trabajo, las relaciones interpersonales son fluctuantes y las estructuras familiares son menos sólidas, se vive una inestabilidad que dificulta la formación de redes de apoyo consistentes. Son factores que posiblemente limiten el apoyo emocional que las madres primerizas necesitan, generándose un vacío que pueden llegar a suplir buscando dicho apoyo en las redes sociales (Baker y Yang, 2018).

Frente a las estrategias de afrontamiento, coinciden con el estudio anterior, indicando que las redes son en el periodo posparto un espacio de interacción que permite compartir experiencias con otras madres, recibiendo apoyo emocional por parte de grupos en línea dirigidos por expertos, y se asegura que este apoyo disminuye la sensación de aislamiento (Baker y Yang, 2018). Hasta este punto, puede verse que las redes sociales, influyen positivamente en el proceso de gestación y posparto, como un medio de apoyo emocional y de desarrollo de las fortalezas individuales de las madres primerizas.

La investigación realizada por Sheri et al. (2017), utilizando la metodología del posestructuralismo feminista, se recopilaron datos de grupos focales y entrevistas electrónicas con el objetivo de examinar y comprender cómo las madres primerizas accedieron al apoyo y a la información (en línea y fuera de línea) durante los primeros 6 meses de su período posparto.

Los resultados dieron cuenta que para las madres que participan en el estudio, conectarse y socializar con otras madres fue fundamental para el aprendizaje y su experiencia posparto. Además, el uso de redes sociales para obtener apoyo y consejos fue crucial, ya que las madres confiaban más en las experiencias de otras madres que en los consejos de profesionales de la salud (Sheri et al., 2017).

Mediante el análisis del discurso, se indica que el apoyo entre pares es muy valorado, y las madres a menudo utilizan las redes sociales para hacer conexiones sociales. Los hallazgos resaltan cómo el acceso a la información se construye social e institucionalmente y proporcionan orientación para que los profesionales de la salud brinden atención e información sobre el posparto de manera accesible (Sheri et al., 2017).

Por consiguiente, en el estudio realizado bajo la metodología de revisión documental, denominado *Social networking site (SNS) use by adolescent mothers: ¿Can social support and social capital be enhanced by online social networks? – A structured review of the literature* [Uso de redes sociales (SRS) por madres adolescentes: ¿Pueden las redes sociales en línea mejorar el apoyo social y el capital social? – Una revisión estructurada de la literatura] se identificó que las madres adolescentes utilizan las redes sociales y foros en línea para obtener apoyo social y orientación en los aspectos de salud.

Estas plataformas como Facebook han mostrado ser efectivas para las madres adolescentes, al considerarlas como una fuente de apoyo y educación para ellas mismas, ocasionando incluso la reducción de las admisiones en las salas de emergencia en términos de salud mental, por lo que se demuestra el potencial del apoyo en línea para beneficiar a la sociedad en el desarrollo integral de la salud y un uso más eficaz de los servicios de salud (Nolan et al., 2017).

Este estudio se realizó teniendo en cuenta las investigaciones publicadas entre enero de 1995 y abril de 2015 relacionadas con los usos y beneficios asociados al uso de las redes sociales por madres, se incluyen solo los artículos que describieron su muestra como “adolescentes” entre las edades de 10 a 19 años. Con el objetivo de evaluar críticamente la literatura disponible y resumir la evidencia relacionada

con el uso de sitios de redes sociales por parte de madres adolescentes, en términos de cualquier apoyo y capital social que puedan proporcionar e identificar áreas para futura exploración (Nolan et al., 2017).

Antecedentes Nacionales y Regionales

La investigación de Ruiz González (2024) llamada *Apoyo social y Bienestar Psicológico en maternas primerizas de la Ciudad de Montería, Córdoba, Colombia*, ofrece una perspectiva completa acerca del respaldo social y el bienestar psicológico en madres primerizas en la Ciudad de Montería, Córdoba, Colombia. Donde señala que el respaldo social en la adaptación emocional y psicológica de las madres durante la etapa postnatal es un elemento esencial que puede impactar en su bienestar integral y en el crecimiento de sus hijos.

A través de la prueba estadísticas de Correlaciones de Pearson fue posible evidenciar que la mayoría de las variables utilizadas como: autoaceptación, relaciones positivas, independencia, control del ambiente, sentido de propósito en la vida y respaldo emocional, entre otras, presentan correlaciones positivas. Esto indica que conforme se incrementa el respaldo social obtenido, también suelen mejorar los elementos del bienestar psicológico, tales como la autoestima y el sentido del propósito, sin embargo, también se detectaron algunos casos notables, como la relación negativa entre la autonomía y el respaldo emocional, así como entre el control del ambiente y el aporte material (Ruiz González, 2024).

Esto podría sugerir que, en ciertas situaciones, un elevado grado de respaldo emocional no necesariamente favorece un mayor sentimiento de independencia o que el control del ambiente, no siempre se manifiesta en un incremento en el respaldo material obtenido. Ambos resultados demuestran que tanto el bienestar psicológico y el apoyo social no son sucesos independientes, sino que interactúan de forma compleja. Las características particulares de ambos constructos pueden afectar de manera distinta, y ciertos tipos de respaldo social pueden ejercer una influencia más directa (Ruiz González, 2024).

Comprendiendo que las redes de respaldo ya sean familiares, amigos o expertos en salud, desempeñan un rol crucial en la reducción del estrés y la ansiedad que pueden presentarse en el periodo

de gestación y posparto, es importante constatar a partir de otros estudios, como las redes sociales influyen en las necesidades percibidas de las madres primerizas, más exactamente en el proceso de posparto y sobre sus estrategias de afrontamiento.

El impacto de las redes sociales en el postparto es significativo, como lo señalan Muños y Ariza (2021) en su estudio denominado *Maternidades contemporáneas y redes sociales virtuales “No era la única que estaba pasando por eso”*, donde a través de un grupo focal de la participación de 17 mujeres expresaron sus experiencias en el posparto. Por medio de este estudio se hallaron hallazgos significativos debido que las mujeres encuentran respaldo considerable en las redes sociales digitales, que por lo general no encuentran en sus redes físicas, puesto que a través de las redes es sencillo encontrar e intercambiar vivencias, sentimientos e inquietudes, generando un ambiente de entendimiento y fundamental en una fase tan complicada, resaltando que las mujeres jóvenes inician un proceso de pertenecer a grupos femeninos representados por “Tribus”, donde emergen prácticas y perspectivas de maternidad que contradicen las narrativas convencionales predominantes, posibilitando que las mujeres interpreten sus propias vivencias maternas, indicando que:

(...) la relevancia que encuentran en esta percepción de no ser las únicas que atraviesan una situación que les resulta difícil es, por un lado, la idea de normalidad frente a eso que están viviendo y, por otro, el alivio de saber que es posible superar dicha situación dado que otras mujeres lo han logrado (Zapata y Ariza-Sosa (2023).

No obstante, a pesar de que las redes sociales pueden brindar respaldo, también hay otras percepciones respecto a que las mujeres obtengan información errónea o no comprobada acerca del posparto. En numerosas situaciones, de acuerdo con las discusiones de la investigación, las redes sociales pueden aportar a comparaciones sociales que resultan irreales. Las fotografías de madres "idealizadas" o vivencias idealizadas en redes sociales como Facebook y WhatsApp pueden provocar que ciertas mujeres se sientan insuficientes o sometidas a presión por no alcanzar esos criterios. (Zapata y Ariza-Sosa (2023).

En la Universidad Autónoma de Bucaramanga se registra un estudio realizado por Vargas (2024), denominada *Maternidad y redes sociales: factor protector o de riesgo para la salud mental de las madres*, fue una investigación cualitativa, donde a través de una entrevista semiestructurada a 52 madres que se encontraban en estado gestante, se examinó el efecto del uso de las redes sociales vinculadas a la maternidad y crianza en la salud mental de las éstas. Se evaluó la relevancia de las redes sociales sobre estos aspectos, obteniéndose que el 48% de las madres están de acuerdo, el 31% están totalmente de acuerdo en que estas son esenciales para ejercer la maternidad y la crianza. Sin embargo, el 15% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 6% piensa que no son esenciales (Vargas, 2024).

A sí mismo, se hallaron datos de uso y permanencia de las redes sociales y se aprecia que, el 40% de las madres invierte entre 30 minutos y 1 hora al día en consumir contenido vinculado a la maternidad y crianza en las redes sociales, siendo el 29% el que invierte entre 1 y 2 horas al día. El 12% de ellas admite que le dedica entre 2 y 4 horas a esta actividad, mientras que el 19% restante indica que solo las visita menos de 30 minutos diarios; es de resaltar que durante este tiempo usan redes sociales como Instagram, grupos de WhatsApp, YouTube, TikTok y Facebook, teniendo mayor prevalencia Instagram, y que de acuerdo al contenido consumido en los sitios anteriormente mencionados, un 85% reconoce tomar decisiones en sus procesos de maternidad y crianza a partir de la información que encuentran en las redes sociales, en este sentido y dentro de los hallazgos se resalta que, las madres pueden experimentar -tanto efectos beneficiosos como perjudiciales- de la utilización de redes sociales relacionadas con la maternidad y la crianza. Entre las ventajas se incluyen el acceso a información valiosa y el respaldo de la comunidad, que producen serenidad. No obstante, también experimentan presión y frustración a causa de la idealización de la maternidad, las comparaciones con otras madres y la baja calidad de los datos (Vargas, 2024).

En este sentido, Muñoz-Zapata et al. (2021), llevó a cabo un estudio con el objetivo de comprender las opiniones de madres colombianas que forman parte de una red virtual respecto a sus vínculos con los programas de salud centrados en el embarazo, el parto, la maternidad y la crianza. El estudio se centró en una tribu digital en Facebook, implementando la técnica de grupo focal con 17

madres participantes, resaltando que, a causa de las deficiencias en los programas de salud institucionales, particularmente, en lo que respecta a la guía sobre el cuidado personal y las consecuencias psicoemocionales de la maternidad, buscan apoyo en las redes digitales como su principal recurso de soporte e información durante la gestación, el nacimiento y la educación.

Los investigadores subrayan que las mujeres valoran el apoyo digital en estos temas, debido a las dificultades y desencuentros con los profesionales de salud en las prácticas institucionalizadas en obstetricia. No obstante, este estudio destaca que algunas mujeres adoptan una postura contrahegemónica. Mencionando que: "Ellas están resignificando sus maternidades para hacerlas contrahegemónicas, es decir más conscientes, críticas, menos sujetas a las normas sanitarias y sociales predominantes. Para esto encuentran un soporte muy valioso en las redes sociales virtuales" (Muñoz-Zapata et al., 2021, p. 12).

Por otra parte, Muñoz-Zapata y Ariza-Sosa (2023), a través de su estudio *Maternidades contrahegemónicas: búsquedas y tensiones a partir de las redes sociales digitales*, orientada bajo la Teoría Fundada, se analizaron 17 entrevistas realizadas a madres y expertos (psicólogos, médicos, trabajadores sociales, enfermeras) pertenecientes a un grupo de Facebook orientado a la maternidad y la crianza, grupo que para entonces contaba con un total de 6500 seguidoras. Se generó, además, un grupo focal con 5 madres que crearon una tribu virtual a partir de sus interacciones en el grupo de base de Facebook.

Los investigadores indican que las participantes ponen en duda la ausencia de respaldo social y de sus parejas, al tiempo que intentan resignificar sus vivencias maternas. Se destaca la maternidad como un tema político y social, fomentando el fortalecimiento de las mujeres y la recuperación de la economía de la asistencia. Enfatizando que las mujeres involucradas en el estudio están de acuerdo en que, hoy en día, se ven forzadas a encarar la crianza de sus hijos e hijas sin el respaldo social y familiar que se esperaba. Adicionalmente, se encuentran con problemas vinculados a sus propias necesidades en estas fases (Muñoz-Zapata y Ariza-Sosa 2023).

Por otro lado, se entiende que las redes sociales en línea facilitan la divulgación de diversas vivencias de las mujeres en relación a la maternidad, proporcionando visiones distintas a las

construcciones dominantes en la sociedad, así como también las autoras subrayan la importancia que la maternidad y el cuidado de los hijos trascienden el contexto privado, generando discusiones sobre sus consecuencias sociales y políticas, resaltando la importancia del respaldo social de entidades, tales como familias y organismos gubernamentales.

Marco teórico

El fenómeno estudiado, se analiza mediante la lente de la teoría psicosocial, dado que este tiene injerencia en el desarrollo humano y su interacción social, por lo cual integra tanto aspectos psicológicos como sociales. En este orden de ideas, se enfatiza que el análisis de todo lo que comprende el estudio parte de los postulados teóricos de la psicología social, la cual, brinda un marco analítico detallado, para comprender el problema investigado. La teoría centra su atención en la interacción de los sujetos con el medio social en diversas etapas de la vida, en las cuales se presentan conflictos que demandan su resolución, lo cual se considera fundamental para el bienestar y desarrollo personal.

La teoría psicosocial y su relación con el fenómeno estudiado

El psicólogo social y filósofo humanista Erich Fromm, orientó sus estudios sobre la relación entre el individuo y la sociedad, destacando la forma tal en la cual las condiciones sociales inciden en el desarrollo emocional y psicológico. El autor sustenta que el ser humano busca con frecuencia un sentido de pertenencia, amor y seguridad, factores esenciales para su bienestar (Jiménez, 2001). Es de resaltar desde este marco, que el vínculo emocional cobra mayor valor en el periodo posparto, dado que las madres, en este caso las primerizas, llegan a experimentar sentimientos de soledad, ansiedad y desconexión.

En la actualidad, como se mencionó anteriormente, las redes sociales han llegado a ocupar un importante lugar en lo que respecta a la interacción social, tanto es que se ha aseverado que estas pueden responder a las necesidades básicas que el autor Fromm describe (Acuña, 2011). Es de notar que el sentido de pertenencia que se constituye al interactuar con otras madres en situaciones similares puede ser un factor decisivo para el fortalecimiento emocional, aportando un entorno virtual de contención que compensa, en parte, la posible ausencia de redes de apoyo físico (Dinari et al., 2022).

Desde el marco analítico que brinda la teoría de Fromm, puede decirse que la interacción en redes puede ser definido como una respuesta adaptativa a las carencias afectivas y existenciales del ser humano actual. Baker y Yang (2018) mencionan que las madres en el periodo posparto al buscar validación,

empatía y comprensión en estos espacios virtuales están ejerciendo un acto de libertad personal en el que intentan satisfacer sus necesidades emocionales dentro de una sociedad que muchas veces prevalece la productividad por encima del cuidado. En este sentido, las redes sociales pueden convertirse en un recurso terapéutico complementario, ayudando a estas mujeres a construir vínculos significativos y saludables durante una etapa tan delicada de la vida.

Por otra parte, León Festinger en 1954 planteo la teoría de la comparación social, considerándose para el caso que convoca de relevante mención. La teoría sugiere que los sujetos valoran sus opiniones y habilidades al compararlas con las de los demás (Gómez-Jacinto, 2005). Siendo entonces las redes sociales en medio que brinda un sin número de posibilidades de información y material para realizar comparaciones. El fenómeno conocido como *mom shaming*, consiste en mostrar madres perfectas con bebés felices y hogares pulcros, este suceso en las redes puede ocasionar la exacerbación de sentimientos de ansiedad y depresión en el periodo posparto el cual es de mayor sensibilidad en las madres (Viera et al., 2019).

La teoría de la identidad social, también juega un papel relevante para el fenómeno estudiado, la teoría desarrollada por Henri Tajfel y John Turner en la década del 70, plantea que gran parte del autoconcepto se deriva de la pertenencia a los grupos sociales (Halldorson, 2009). Las redes sociales para las madres primerizas, consiguen facilitar la formación de una nueva identidad como madre, permitiéndoles conectarse con otras en situaciones similares y compartir experiencias. Sin embargo, también puede llevar a la formación de "ingroups" y "outgroups", donde ciertas prácticas de crianza o estilos de vida son celebradas mientras otros son estigmatizados (Ibarburu, 2016).

Es importante señalar que el impacto de las redes sociales no es uniformemente positivo o negativo. La teoría del uso y gratificaciones sugiere que los individuos utilizan los medios de comunicación, incluidas las redes sociales, de manera activa para satisfacer necesidades específicas (Viera et al., 2019). Así, algunas madres pueden encontrar en estas plataformas principalmente apoyo y conexión, mientras que otras pueden experimentar más los efectos negativos de la comparación social y la presión por la perfección.

El análisis de la problemática bajo la teoría psicosocial, es relevante dado que posibilita la comprensión sobre cómo los procesos grupales, las normas sociales y la influencia de los diferentes contextos afectan el comportamiento individual. Dicha rama de la psicología permite la identificación de la forma tal como las madres primerizas a través de las redes sociales validan sus emociones y construyen su identidad materna, además consiente el análisis sobre cómo las expectativas sociales y culturales sobre la maternidad influyen en la forma en que las mujeres se presentan y se relacionan en estos espacios virtuales.

Periodo Posparto

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que esta fase comienza inmediatamente después del nacimiento del bebé y se extiende hasta la sexta semana, siendo un momento crucial tanto para las madres como para los recién nacidos, sus parejas, padres, cuidadores y familias (s.f.). Este período es crucial para la recuperación física y emocional de la mujer, ya que su cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos significativos mientras vuelve a su estado pregestacional, es un proceso de adaptación y recuperación en el transcurso que la madre enfrenta las demandas del cuidado del recién nacido.

Según Moreno, et al., (2014) las fases del periodo post parto, descritas desde el área de la medicina y la salud, son tres, iniciando con el posparto inmediato (primeras 24 horas) en donde la madre se encuentra en un estado de vigilancia intensiva, para identificar signos y síntomas de complicaciones en su salud, como hemorragias e infecciones, posteriormente inicia la etapa de posparto mediato (hasta los 7 días), en esta fase, se continúa con el monitoreo de la salud de la madre, sin embargo el foco del acompañamiento médico cambia a la recuperación física, en donde se evalúa que el útero y las secreciones vaginales involucionen, finalmente se llega al posparto tardío (hasta 6 semanas), en esta etapa, la mujer comienza a recuperar en gran medida su salud física, y las estructuras anatómicas y funcionales, como el útero y los órganos reproductivos, continuando su proceso de retorno a su estado previo al embarazo.

Adicionalmente en el proceso post parto se dan algunos trastornos del estado de ánimo, denominados como “baby blues”, según Sanabria et al., (2022), destacan que el 80% de las mujeres padecen alguna de estas alteraciones durante el embarazo y/o puerperio. Lo cual se manifiesta a través de síntomas como tristeza, irritabilidad, ansiedad, llanto, alteraciones en el apetito y problemas para dormir. Estos cambios se dan en gran medida por temas hormonales posparto, la fatiga y estrés derivado de la adopción y demanda de los cuidados del recién nacido.

Estos trastornos del estado de ánimo se consideran normales, puesto que el “baby blues” es temporal y suele desaparecer sin necesidad de tratamiento especializado, sin embargo, es importante para asegurar que la madre reciba el apoyo emocional necesario durante este período vulnerable.

Las necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad, resalta la importancia que tienen las madres en confirmar que «todo va bien» durante el embarazo y el puerperio, en donde manifiestan una necesidad de sentirse confiadas para afrontar el nacimiento, sentirse seguras para cuidar y lactar a su hijo, teniendo la necesidad de acompañamiento por una red de apoyo durante el postparto (Paz Pascual et al, 2016).

A nivel internacional en los procesos posparto una de las afecciones maternas más común es la Depresión Post Parto (DPP), esta puede desarrollarse semanas después del parto y se caracteriza por un estado emocional, en donde predomina la tristeza, la pérdida de interés en las actividades diarias, fatiga extrema a causa de las alteraciones alimenticias y del sueño, frecuente llanto y culpabilidad ante el sentimiento de no ser una buena madre. Además, estas condiciones van acompañadas de los cambios físicos de la mujer, el proceso de lactancia y la ansiedad por los retos antes la crianza del bebé.

La DPP en términos clínicos, se comprende como un episodio depresivo mayor que se inicia antes del parto, pero para que se pueda hacer un diagnóstico, deben estar presentes estos síntomas durante la mayor parte del día, al menos por un periodo de 15 días. Según Jiménez. et al., (2021) una de cada diez mujeres sufre de DPP, sin embargo, muchas de ellas no expresan sus emociones por el temor de no ser comprendidas por su núcleo familiar y social, al sentir culpabilidad y emociones consideradas negativas como la tristeza, dado que se espera que la mujer ante el proceso se sienta feliz.

Esta etapa del puerperio también está caracterizada por aspectos psicosociales que afectan no sólo la estabilidad y seguridad del bebé, sino también la estabilidad de la mujer, las creencias culturales transmitidas de generación en generación, dan a la mujer un significado relevante en su proceso postparto y cuidados maternos, por lo que resulta de gran utilidad identificar rituales y cuidados tradicionales que las madres implementan en su proceso para favorecer la recuperación física y emocional.

Cinco temas centrales que reflejan el significado de los cuidados realizados por la madre durante su periodo post parto basado en las creencias culturales fueron identificados por Brigitte y Ruiz (2013), el primer tema está relacionado con el uso de plantas medicinales como bebidas, baños y limpiezas para el cuidado de la madre, el segundo tema aborda el concepto de “recaída” en donde las madres mencionaron diversas manifestaciones físicas como fiebre, hemorragias y dolores, manifestaciones asociadas a la falta de reposo y demás con el cuidado del bebé, lo que genera temores y prácticas preventivas. El tercer tema trató sobre el aprendizaje del rol materno, donde las madres primerizas experimentan la angustia por no entender las necesidades del bebé.

El cuarto tema, implica el cuidado propio de la madre, en donde se usan prácticas para protegerse de clima, ya sea el frío o calor, la importancia de todo lo que implica la lactancia tanto para el bebé con los cuidados que debe tomar la madre ante en su alimentación para lactar correctamente y la recuperación corporal, implementando rituales como los masajes en el abdomen para recuperar la figura. Finalmente, el quinto tema destacó los alimentos protectores, como el pollo campesino, caldos e infusiones con ruda, que se consumen para recuperar fuerzas, evitar la anemia y promover la cicatrización, mientras que ciertos alimentos son evitados por sus posibles efectos negativos en la salud de la madre y el bebé (Brigitte y Ruiz, 2013).

En estas circunstancias, resulta crucial tratar las tácticas de afrontamiento que las mujeres implementan para gestionar los retos emocionales, físicos y psicosociales durante el periodo de posparto. En este sentido diferentes autores aportaron a la definición de las estrategias de afrontamiento que se detallan a continuación.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se consideran “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Lazarus y Launier (1978) además, conceptualizaron el afrontamiento como “todo esfuerzo intrapsíquico orientado a la acción con el propósito de manejar esas demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales” (citado en Macías et al, 2013, p,126).

Autores como Mattlin, Wethington y Kessler (1990), definen el afrontamiento desde una perspectiva sociocultural, es decir, que hay implicaciones desde el contexto sociocultural que podrían incidir en las interacciones de la persona con el entorno. Se puede decir que, el afrontamiento se refiere a un método para gestionar situaciones que puedan provocar estrés en la persona, con el objetivo de tolerar, reducir, aceptar o desestimar aquello que excede sus capacidades, ya sea reinterpretando el estímulo, mediante las acciones, pensamientos, sentimientos y emociones que la persona emplea para enfrentar la circunstancia insuficiente. Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad (citado en Macías et al., 2013).

En este sentido, Lazarus (1966) plantea dos categorías significativas en el afrontamiento, clasificándolas como afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema. Cuando se habla de afrontamiento dirigido a la emoción se refiere a las estrategias que buscan reducir el malestar emocional cuando el individuo percibe que no puede cambiar las circunstancias amenazantes de su ambiente así, como también recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional y se centra lo positivos en situaciones negativas.

El afrontamiento dirigido al problema hace referencia a las tácticas que emplea un individuo cuando siente que la circunstancia a la que se enfrenta puede ser alterada. Estas tácticas se enfocan en reconocer y establecer el problema, explorar soluciones y valorar diversas alternativas con base a sus costos y beneficios, con la finalidad de modificar u optimizar la circunstancia.

Madre primeriza

La Madre primeriza es aquella mujer que esta experimentando su primer embarazo y, por ende, el nacimiento de su primer hijo es un proceso nuevo para ella, lo cual implica una serie de vivencias, desafíos y la adaptación a su nuevo rol.

Estas madres primero experimentan inseguridades, dudas y miedos frente a los cuidados y demandas del bebé ya que carecen de experiencia previa, así como también presenta una profunda transformación personal de la vida de la mujer, lo que implica un cambio significativo en su identidad, su relación de pareja y su entorno, las madres primerizas a menudo tienen expectativas idealizadas sobre la maternidad, que pueden entrar en conflicto con la realidad de los desafíos que enfrentan, por lo que acudir al apoyo profesional, familiar y social es de suma importancia para las mujeres que son madres por primera vez, ya que permite su adaptación de manera favorable a su rol (Vargas, et al., 2020).

La inseguridad que genera ser madre primeriza, puede conllevar a una carga emocional significativa, la expectativa sobre su rol materno, la carencia de una red de apoyo, los cambios hormonales y demás, incrementan su vulnerabilidad. Es así como Muñoz y Ariza, (2021) indican que la mujer al ser madre por primera vez, sentirá con mayor presión ansiedad, irritabilidad, estado de ánimo cambiante, síntomas que pueden intensificarse y evolucionar en una depresión posparto, esto si los síntomas no son tratados a tiempo. Ibarburu (2016), sustenta que el estado de gestación es el de mayor vulnerabilidad, allí se da una reducción de su autoestima y bienestar emocional, más cuando se quiere cumplir con los estándares idealizados de la maternidad. La inseguridad respecto al rol materno es una de las principales causas de la ansiedad en las madres primerizas, es algo que no puede normalizarse, dado que puede escalar a un nivel de mayor afectación emocional.

Maternidad y Redes sociales

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la comunicación, el intercambio de información y la construcción de vínculos entre personas de diferentes lugares, han transformado radicalmente la manera en que los individuos se relacionan, ya que comparten sus vivencias, experiencias y demás aspectos de su vida cotidiana. En este contexto, la maternidad ha encontrado en las redes sociales un espacio importante para la expresión de experiencias personales, la búsqueda de orientación y la creación de comunidades virtuales.

Según Figueiredo (2020), en su estudio *Maternidad en las redes sociales de internet: Vivencias maternas brasileñas compartidas en red*, las madres utilizan estas plataformas como un medio para narrar sus vivencias, compartir desafíos y logros, y encontrar comprensión entre otras mujeres que atraviesan situaciones similares. Esto se da a través de publicaciones, comentarios y grupos específicos, que las madres construyen, con fin de formar una red de apoyo emocional y social.

Estas interacciones no solo permiten visibilizar todas las fases del proceso de la maternidad, sino que también generan un sentido de pertenencia y fortalecen el vínculo entre las madres. Las redes sociales, por tanto, se convierten en un recurso significativo para las mujeres en su maternidad, ya que ofrecen un entorno donde pueden sentirse escuchadas, comprendidas y acompañadas.

El análisis de Figueiredo (2020) demuestra que la maternidad, al ser compartida en estos espacios digitales, deja de ser una vivencia individualizada y se transforma en una experiencia colectiva, por lo que deja en evidencia la importancia de las redes sociales como escenarios contemporáneos para el ejercicio y la reflexión sobre el rol materno. En este orden de ideas, las redes sociales en esta etapa de la vida de la mujer se han convertido en un punto de apoyo, ese que en sus espacios presenciales en muchas ocasiones no logran obtener.

Sin embargo, también puede representar un riesgo psicosocial el uso de las redes sociales durante este periodo, dado que son muchos los casos en los cuales las madres primerizas idealizan la maternidad, ya que este medio de comunicación tiene la facilidad de vender representaciones perfectas de madres con bebés felices y hogares en armonía, esto para muchas mujeres puede desencadenar frustración, culpa,

sensación de insuficiencia al no verse reflejadas este estereotipo de vida como madres, este suceso comparativo reiterativo, afecta la autoestima materna e incrementa la posibilidad de desarrollar ansiedad o síntomas depresivos (Vargas, 2024).

Es así, como el uso constante de las redes sociales puede interferir en la relación afectiva entre madre e hijo en los primeros meses de vida, sustentando Ibarburu (2016) que el tiempo que una madre destina al uso de las redes sociales es tiempo que resta a la interacción directa con su hijo, afectando la calidad de la crianza. Es, por tanto, que, aunque las redes sociales se consideran una herramienta de gran utilidad, se debe promover el buen uso de las mismas, más cuando se usan en un estado de gran vulnerabilidad como lo es la etapa del posparto, por ello fomentar espacios de acompañamiento emocional, fortalecer las redes de apoyo es fundamental para las madres primerizas.

Periodo posparto: percepciones, decisiones, comportamientos, manifestaciones emocionales y cognitivas

Durante el período posparto, la mujer tiene un alto grado de vulnerabilidad, y su percepción sobre su experiencia materna puede estar influenciada por diferentes factores, sociales, culturales, personales, etcétera. Soares da Nóbrega et al., (2018) enfatiza que las mujeres en el periodo posparto presentan sentimientos desfavorables que integran mitos, tabúes respecto a su cuidado físico y emocional, estas percepciones pueden ser contraproducentes para su bienestar general, como también puede afectar la toma de decisiones en relación con su autocuidado y la búsqueda de apoyo.

Decisiones como amamantar, retornar al trabajo, recibir o no ayuda profesional, están mediadas por su entorno y sus redes de apoyo. Konradt et al., (2013) expresa que al percibir en el periodo de gestación un soporte emocional bajo, se da un mayor riesgo de padecer depresión posparto, lo cual tendrá injerencia en las decisiones que se tomen en esta etapa.

En lo que concierne a las manifestaciones emocionales y comportamientos, el posparto es una etapa que en muchos casos conlleva a la denominada depresión posparto, esta viene con síntomas de tristeza, ansiedad, irritabilidad, y en algunos casos de mayor intensidad con ideas suicidas. Coutinho y

Saravia (2017), sustentan que la representación social de la depresión posparto, tiene importancia decisiva en su comportamiento y disposición para buscar apoyo, demostrándose que los síntomas depresivos en el puerperio conducen a la estigmatización, la percepción negativa que la mujer tiene de si misma y de su incapacidad para desempeñar su nuevo rol de madre.

El posparto también trae consigo manifestaciones cognitivas, como variación en la memoria, atención y velocidad en el procesamiento de información, son alteraciones determinadas por los cambios hormonales, estructurales y sociales. Es de resaltar que la calidad de sueño es fundamental en el buen desarrollo cognitivo, sin embargo, en esta etapa de la vida, la mujer puede padecer trastornos del sueño que desencadenan en afectación del estado de alerta (Carrizo et al., 2020).

Es relevante resaltar que, aunque muchas mujeres reportan dificultades cognitivas en el posparto, esta vivencia puede variar considerablemente y no siempre tiene relación con mediciones objetivas. Es decir que el abordaje de las afectaciones cognitivas debe realizarse de manera individualizada y considerar tanto los factores biológicos como los factores del contexto.

Manifestaciones sociales del periodo posparto: creencias y posturas culturales

Las manifestaciones sociales y culturales, también hacen presencia en el periodo posparto. La familia, la pareja, la comunidad, las redes sociales, actúan como factores de apoyo o, por el contrario, generan un mayor nivel de estrés. En algunas culturas, se espera que la mujer tome su rol materno con naturalidad y felicidad plena, esto invisibiliza las dificultades emocionales por las cuales ellas atraviesan en el periodo posparto, es presión social lo que se experimenta (Coutinho y Saravia, 2017). Dicha presión o exigencia social de competitividad materna, influye en el silencio y aislamiento de las madres con el fin de no mostrar su realidad emocional, lo cual impide que se reciba ayuda profesional.

Las creencias en este punto, están medidas por mitos que afectan la salud mental de las madres en posparto, ejemplo de estas creencias es que las madres son fuertes, tiene un instinto maternal, y no pueden demostrar debilidad, son creencias que llevan a la culpa por no ser sentido de tal forma, de no poder cumplir con los ideales de una sociedad. Las redes sociales también contribuyen a este tipo de figuras

maternas idealizadas, como se mencionó anteriormente, contribuyendo al desequilibrio emocional. Soares de Nórbeiga et al., (2018) apunta que existen creencias respecto a las prácticas de crianza que entran en conflicto con las recomendaciones médicas pediátricas, en donde lo tradicional se enfrenta a lo profesional.

Hay una variación significativa respecto a las posturas culturales maternas, es decir que los contextos influyen significativamente en el modelo de maternidad, que a menudo se centran en un modelo de anegación y plenitud emocional. Hay contextos culturales en los cuales la madre debe pasar por un sufrimiento materno considerado normal, necesario y temporal, sin embargo, no es así, y estas posturas puede perpetuar síntomas emocionales del periodo posparto (Soares de Nórbeiga et al., 2018). En este orden de ideas, es fundamental promover una mirada amplia y empática hacia la maternidad, donde se reconozca la diversidad de las experiencias y la necesidad de acompañamiento psicosocial.

Diseño metodológico

De acuerdo con el problema de investigación y los objetivos planteados, la metodología del trabajo de fin de grado desarrollado, es de carácter cualitativo. Según Hernández Sampieri et al., (2014), “la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas”. Asimismo, aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad” (p.16).

Este método brinda la posibilidad de plantear interrogantes e hipótesis durante el proceso de investigación, ya sea antes, durante o tras la recolección y análisis de los datos. Así como también genera respuestas pertinentes para el estudio, ofreciendo entendimiento más detallado de los significados y las diferentes interpretaciones que cada madre primeriza atribuye a su experiencia dependiendo de su contexto específico, a partir de esto, el estudio investigativo tiene como objeto analizar la influencia de las redes sociales en el ámbito psicosocial, específicamente frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto, en un grupo de seis madres primerizas en la ciudad de Medellín, orientado en las experiencias personales de cada una de ellas, en su interacción con redes sociales de maternidad y crianza, considerando aspectos subjetivos.

Enfoque de la investigación

Para alcanzar lo anteriormente planteado, la investigación se centra en un enfoque fenomenológico, pues su principal interés es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Según Varela (2014) la fenomenología es un enfoque centrado en la comprensión de las experiencias de los sujetos, indagando en la forma tal en la cual son percibidas, sentidas y como estas dan sentido a determinados fenómenos desde su propia perspectiva. En este orden de ideas, el enfoque tiene una naturaleza cualitativa, que tiene como objetivo buscar el significado subjetivo de la realidad, sin generalizaciones estadísticas, sino mediante el análisis detallado de las vivencias individuales. Es de

resaltar que la fenomenología, aborda fenómenos complejos y sensibles como el duelo, la maternidad, la enfermedad, entre otros, permitiendo comprender como las personas significan la experiencia en un contexto dado.

Mediante entrevistas en profundidad, diarios personales o relatos de vida, se obtiene información rica y subjetiva que revela dimensiones emocionales y simbólicas frecuentemente invisibles en métodos cuantitativos (Sandoval, 2002). El objetivo no es explicar ni predecir, sino describir la esencia de la experiencia tal como es vivida por los participantes, desde su propia narrativa y visión del fenómeno.

Alcance de la investigación

La investigación tiene un alcance descriptivo, de acuerdo con Hernández Sampieri et al., (2014), en este se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Esto permite en la investigación describir y comprender la experiencia desde la perspectiva individual de cada madre, examinar sus discursos y narrativas personales, a la vez que se reconoce la diversidad de percepciones y sentimientos, lo que enriquecerá la interpretación del impacto psicosocial de las redes sociales en su salud mental durante el postparto.

Técnica de recolección de información

Se implementa la entrevista semiestructurada, la cual se basan en “una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información” (Hernández Sampieri et al., 2014, p.403). Es una técnica orientada hacia la exploración, descripción y entendimiento de los significados y experiencias de las personas y puede ser representada en formatos textuales o narrativos.

La entrevista semiestructurada es de pertinencia cualitativa, más cuando se trata de ahondar en las percepciones de los sujetos, en sus emociones y experiencias. Como bien se mencionó, es una guía de preguntas abiertas en su mayoría, previamente elaboradas las cuales orientan el proceso conversacional sin imponer una estructura rígida (Canales, 2013). A diferencia de la entrevista estructurada, que tiene un

orden fijo, la semiestructurada tiene una dinámica flexible y empática entre el entrevistador y los participantes del estudio, propiciando un espacio seguro para la expresión libre de sus vivencias.

Es la técnica empleada pertinente para estudios fenomenológicos, ya que admite obtener las múltiples dimensiones subjetivas de las experiencias humanas. En contextos como el estudio del periodo posparto, esta técnica permite explorar en detalle emociones, conflictos, apoyos y significados que las madres primerizas otorgan a su experiencia, proporcionando una visión rica y matizada del fenómeno investigado.

Instrumento de recolección de datos

Una guía de entrevista semiestructurada, con preguntas sociodemográficas y preguntas abiertas organizadas por categorías de la siguiente manera: preguntas sobre percepciones del rol materno, preguntas sobre las experiencias emocionales, preguntas sobre estrategias de afrontamiento, preguntas sobre uso e influencia de las redes sociales.

El instrumento pasa por una validación de contenido (por parte de un experto) y se realiza una prueba piloto para asegurar su claridad, coherencia y pertinencia respecto al objetivo de investigación. Además, se registran las entrevistas mediante grabaciones de audio (con consentimiento informado) para su posterior transcripción y análisis riguroso.

Tipo de muestra

El tipo de muestra para el desarrollo del estudio es la muestra intencional o por criterios. Dicha muestra no tiene como fin representar estadísticamente una población determinada, sino seleccionar participantes que tengan características específicas de relevancia para el desarrollo del estudio. En este caso las madres deben ser primerizas, tener entre 18 y 27 años de edad, su periodo posparto ser reciente y que su lugar de residencia sea la ciudad de Medellín. No se tendrá en cuenta las madres adolescentes, madres con dos o más hijos, así como tampoco se incluirá madres que con hijos con edad superiores a 3 años.

Al ser intencional, posibilita al investigador profundizar en las vivencias particulares de un grupo reducido que de personas que comparten una experiencia significativa (Patton, 2015). El tipo de muestra es pertinente tanto para método como para el enfoque, la elección de seis participantes dentro de la lógica cualitativa está justificado, dado que la riqueza del análisis no depende del número sino de la profundidad y calidad de la información obtenida.

Consideraciones éticas

El estudio que se presenta entorno a las madres primerizas y uso de las redes sociales en el proceso posparto, demanda la implementación de consideraciones éticas, dado que se trabaja con población potencialmente vulnerable y se trata un problema sensible. Las consideraciones éticas son las siguientes:

Consentimiento informado: Código de deontología y bioética del Ejercicio de la Psicología en Colombia de la ley 1090 del 2006. Mediante este se brinda a las participantes información clara y comprensible sobre los objetivos de estudio, su voluntad para participar de forma libre y espontánea, los posibles riesgos y beneficios, como también el derecho de retirarse en cualquier momento bien lo considere sin que esto genere consecuencias (Hernández et al., 2014). El consentimiento debe ser firmado, garantizando la participación libre, voluntaria y que quede constancia que hubo claridad y comprensión sobre el estudio.

Confidencialidad y anonimato: Protección de datos personales: Ley 1581 de 2012. El estudio asegurar la protección de la identidad de las participantes, esta no podrá ser revelada en ninguna de las fases del estudio. Por tanto, se debe codificar los nombres y resguardar la información sensible (Bonilla y Castro, 2005). Grabaciones, transcripciones y datos personales deben almacenarse de forma segura y ser usados únicamente con fines académicos o investigativos, siempre respetando la privacidad de las madres participantes del estudio.

Declaración Universal de principios éticos para psicólogas y psicólogos 2008: Su objetivo es proporcionar principios universales para el desarrollo de códigos éticos, servir como un referente para la evaluación ética colectiva de la psicología y ofrecer criterios para valorar conductas no éticas. Los

principios incluyen: respeto por la dignidad de las personas y los Pueblos, cuidado competente del bienestar de los otros, integridad y responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad. Este último resalta la obligación de la psicología a contribuir en la generación de conocimiento sobre el comportamiento humano para mejorar la vida los individuos.

A continuación, se expone el marco legal que sustenta el ejercicio fundamental de la psicología en relación con esta investigación. Es importante aclarar que, como psicólogas en formación, el uso de estos decretos tiene un propósito exclusivamente académico, en el marco de nuestra formación profesional, según lo establecido por el ministerio de salud.

Ministerio de salud: Resolución 8430 de 1993: ley por la cual se establecen las normas y se regula a las entidades administrativas de la salud en Colombia.

Parto Humanizado: Ley 2244 de 2022 en donde se reconoce y garantiza los derechos de la mujer durante el embarazo, trabajo de parto, parto, posparto y duelo gestacional y perinatal con libertad de decisión, consciencia y respeto; así como reconocer y garantizar los derechos de los recién nacidos

Plan y análisis de información

En un primer momento, se estableció contacto con un grupo de mujeres cercanas, conocidas a través de diferentes espacios como, el lugar de trabajo y referencias de otras participantes. el objetivo fue encontrar la muestra/población necesaria para la investigación actual.

Las participantes debían cumplir con los criterios de ser madres primerizas, jóvenes, encontrarse en etapa de posparto, haber interactuado con redes sociales digitales y utilizarlas, de alguna manera, en sus procesos de afrontamiento durante esta etapa. Después de que se confirmaran las madres participantes y luego de haber cumplido con los consentimientos informados, se programaron las fechas y lugares adecuados para llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas y desde el consentimiento de cada una realizar la grabación de audio.

El proceso de búsqueda se extendió durante un mes, periodo en el cual se presentaron tanto dificultades como logros. Desde la perspectiva de las investigadoras, se evidenciaron resistencias a compartir experiencias personales relacionadas con la maternidad, la vida privada y el uso de redes sociales en el posparto. En algunos casos se manifestó timidez; sin embargo, en otras se observó disposición, confianza y apertura, lo que significó una oportunidad importante para progresar en el desarrollo de este trabajo y fortalecer la tarea investigadora.

Adicionalmente, cada participante fue identificada con la letra (E) seguida de un número, de acuerdo con el orden en que se realizaron: E1, E2, E3, E4, E5, con el propósito de no revelar su identidad y garantizado el derecho de confidencialidad.

A continuación, se presenta la descripción de la información obtenida a través de las entrevistas semiestructuradas, con el propósito de responder a los objetivos planteados en la investigación, en particular comprender cómo las redes sociales influyen en las estrategias de afrontamiento posparto de seis madres primerizas jóvenes residentes en Medellín.

Resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos en el presente estudio, los cuales se recolectaron por medio de la técnica de la entrevista semiestructurada. Asimismo, es crucial resaltar que se realizó a partir de una matriz categorial, herramienta fundamental para la sistematización y posterior análisis de los resultados del proceso de investigación. Se establecieron tres categorías primordiales: influencia y uso de redes sociales, percepción y comportamiento y manifestaciones sociales en las estrategias de afrontamiento.

Tabla 1.

Matriz categorial.

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUBCATEGORÍA/EXTRACTOS NARRATIVOS	PREGUNTAS/SÍNTESIS COMPRENSIVA
Influencia y Uso de Redes Sociales	Búsqueda de información sobre crianza.	1. Durante el posparto, ¿qué papel han tenido las redes sociales en tu día a día, con qué frecuencia las usas y cuáles son las que más utilizas? 2. ¿Qué tipo de información sobre maternidad, crianza o posparto sueles buscar y encontrar en redes sociales?
	Idealización, sentimientos.	3. ¿Cómo percibes el contenido sobre maternidad en redes sociales, qué sentimientos te genera, ¿cómo influye en ti y crees que exista una imagen idealizada que allí se muestra?
Percepción y Comportamiento	decisiones y comportamientos/ hábitos adoptados	4. ¿Cómo han influido las redes sociales en tu proceso posparto y qué hábitos o prácticas has adoptado a partir de los contenidos que viste? 5. ¿Cómo describirías el tipo de contenido y la información sobre maternidad que encuentras en redes y cómo ha influido en tus decisiones sobre el cuidado de tu bebé o tu bienestar?

<p>Manifestaciones Sociales en las Estrategias de Afrontamiento</p>	<p>Redes de Apoyo y Relaciones Interpersonales</p>	<p>6. Cuéntame un poco sobre ti, tu experiencia como madre primeriza y cuánto tiempo ha pasado desde el nacimiento de tu bebé.</p> <p>7..¿Qué emociones han predominado en ti durante el posparto y cómo influyó en ti el acompañamiento de tu pareja, familia u otras redes de apoyo?</p> <p>8. ¿Con quién sueles hablar cuando necesitas apoyo emocional, formas parte de grupos de apoyo (virtuales o presenciales) y cómo combinas ese apoyo digital con el presencial?</p>
	<p>Presiones Sociales y Mitos</p>	<p>9. Sientes que la sociedad impone ciertas ideas sobre cómo debe actuar una madre o has sentido alguna presión social o cultural sobre cómo deberías desempeñar tu rol de madre? Danos dos ejemplos</p> <p>10. ¿Cuáles son las creencias o mitos que has escuchado sobre la maternidad y cómo han influenciado en tus decisiones?</p> <p>11. ¿Qué aspectos han sido más desafiantes para ti y tu familia desde que nació tu bebé?</p>

Influencia y Uso de Redes Sociales

Según Figueiredo (2020), señala que las madres utilizan estas plataformas como un medio para narrar sus vivencias, compartir desafíos y logros, y encontrar comprensión entre otras mujeres que atraviesan situaciones similares. Esto se da a través de publicaciones, comentarios y grupos específicos, que las madres construyen con el fin de formar una red de apoyo emocional y social.

Entrevistador(a): “Durante el posparto, ¿qué papel han tenido las redes sociales en tu día a día, con qué frecuencia las usas y cuáles son las que más utilizas?”

E1: “*Me han ayudado en gran parte, busco mucha información y miro las opiniones de salud de la bebé en Google, veo mucha información sobre maternidad en TikTok, que uso cuando me queda tiempo libre, mientras la niña duerme y para comunicarme con mi familia*”.

E2: “*Yo uso las redes con mucha frecuencia, incluso las usaba cuando alimentaba a mi bebé para no quedarme dormida en las noches y no hacerle algún daño. Lo que más uso es WhatsApp, Facebook y TikTok*”.

E3: “*La verdad, sí las utilicé muchísimo, me metía mucho más que todo en la red social de TikTok. Buscaba cosas que tal vez necesitaba saber, como posparto, experiencias de otras mamás, cuidado de bebés, y las usaba cuatro o cinco horas por día*”.

E4: “*Al principio tuvieron mucho peso, porque yo buscaba todo en internet. Consultaba sobre cómo tratar a un niño en determinada edad, cómo debía actuar en distintas situaciones; las usé de manera excesiva, más que todo TikTok y, con el tiempo, Instagram*”.

E5: “*Me gusta mucho seguir consultores de lactancia, mamás, ver videos y escucharlas; me ha servido mucho y veo muchas influencers para sentirme acompañada. La que más uso es Instagram; lo uso en las tardes y noches, por ejemplo, mientras estoy lactando, mientras duerme la niña*”.

Las participantes coinciden en que las redes sociales han sido un recurso importante durante su posparto, especialmente para informarse de todo lo que trae consigo ser madres y la facilidad de información en un mundo contemporáneo; redes sociales como TikTok, Instagram, Facebook las acercan a sus realidades.

Entrevistador(a): “¿Qué tipo de información sobre maternidad, crianza o posparto sueles buscar y encontrar en redes sociales?”

E1: *“Busco Información sobre los cuidados del bebé, los primeros auxilios, siempre opiniones de cuentas médicas; busco también aspectos para ser una mamá moderna, más amorosa sin maltratar, lo que le dicen la crianza respetuosa”.*

E2: *“Tipos de estimulación, recetas para la alimentación, sobre la lactancia materna, y cuidados del bebé para evitar riesgos, Encuentro muchos memes sobre las mamás ojerosas, flacas, trasnochadas, con pérdida de cabello”.*

E3: *“Hitos de desarrollo, alimentación complementaria; tema con los bebés recién nacidos es el tema del sueño. Buscaba herramientas o consejos que daban unas mamás que ya tenían un poco más de experiencia”.*

E4: *“Veía más contenido de la maternidad que se muestra en redes, no tanto la crianza; llegué a ver contenido de hijos de otras mujeres que nunca lloraban o nunca ellas tenían crisis, entonces me cuestionaba mucho porque pensaba que estaba haciendo todo mal”.*

E5: *“Busco mucho sobre la lactancia, depresión postparto, tips para uno saber si tiene depresión postparto, algo de lo que no se habla mucho, y encontré esa parte sexual o intimidad con la pareja luego del postparto”.*

Las participantes, desde este panorama, relatan que buscan información práctica en las redes sociales. Principalmente sobre cuidado y crianza, incluyendo lactancia, alimentación, sueño, estimulación, primeros auxilios, crianza respetuosa y señales de depresión postparto. Sobre todo, se identifican a través del contenido.

Percepción y Comportamiento

La percepción materna puede estar influenciada por diferentes factores: sociales, culturales, personales, etcétera. Soares da Nóbrega et al., (2018) enfatiza que las mujeres en el periodo posparto presentan sentimientos desfavorables que integran mitos, tabúes respecto a su cuidado físico y emocional; estas percepciones pueden ser contraproducentes para su bienestar general, como también puede afectar la toma de decisiones en relación con su autocuidado y la búsqueda de apoyo.

Entrevistador(a): “¿Cómo percibes el contenido sobre maternidad en redes sociales, qué sentimientos te genera, crees que exista una imagen idealizada que allí se muestra?”

E1: *“Ver el contenido sobre maternidad me da mucha tranquilidad porque me hace sentir menos sola; yo me sentía muy culpable y, aunque veo publicaciones realistas, también veo muchas que muestran una maternidad idealizada e inalcanzable; siento que la sociedad exige demasiado de las madres y genera mucha presión”.*

E2: *“El contenido sobre las mamás de la actualidad me da risa, me anima al ver que otras mamás pasan por lo mismo y encuentro como consuelo al ver que es normal sentirse frustrada o culpable en muchas cosas; me gusta que en redes se apoye a las mamás”.*

E3: *“Cuando el contenido empezaba a tornarse como repetitivo, era estresante para mí. Me empezaba a generar preocupación porque las redes sociales decían algo y mi vida era diferente. Luego empecé a buscar publicaciones más reales y eso me ayudó a sentirme mejor. Yo no idealizo la maternidad, busco ver su lado auténtico, con días buenos y malos”.*

E4: *“Me generó mucha incertidumbre, ansiedad y cuestionamiento de si lo estaba haciendo bien o era una mala mamá; descubrí que otras mamás viven cosas parecidas que me estaban pasando a mí, pero sigo sintiendo que hay una imagen muy idealizada. Eso lleva a comparaciones injustas, especialmente entre los niños”.*

E5: *“Para mí el contenido es muy útil, me da información actualizada que a veces mi entorno no me brindaba; sin embargo, tanta información, por ejemplo, como la crianza respetuosa, crea*

expectativas difíciles de cumplir; eso me genera frustración y presión por no poder hacerlo todo como dicen”.

Las respuestas de las entrevistadas permiten evidenciar que el contenido en redes sociales podría llegar a ser ambivalente, pues en unas encuentra información que aporta, acompaña, pero por otras puede llegar a hallar modelos perfectos donde podrían experimentar ansiedad, culpa, frustración y comparaciones. Todas reconocen, en mayor o menor medida, que existe una imagen idealizada de la maternidad.

Entrevistador(a): “¿Cómo han influido las redes sociales en tu proceso posparto y qué hábitos o prácticas has adoptado a partir de los contenidos que viste?”

E1: *“La verdad me ha ayudado a despejar dudas; yo hago muchas cosas que he visto en internet, pero casi siempre de pediatras. He adoptado en mi vida la crianza respetuosa y la alimentación complementaria; quiero hacer las cosas de una manera diferente a mi familia”.*

E2: *“Cuando estaba lactando vi un video, aprendí e implementé mucho todo lo del agarre del bebé al seno. Adopté muchos hábitos vistos en internet sobre recetas de la alimentación complementaria y hay mucho contenido educativo para él y para mí”.*

E3: *“Me influyó mucho en todo lo que tiene que ver con la alimentación, las enfermedades y cuidados de los bebés. También adopté hábitos en cuanto a la estimulación de habilidades en los bebés”.*

E4: *“Los primeros meses de haber nacido mi hijo; al ver el contenido en redes sociales, en lugar de ayudarme a validar mis emociones, me hacían sentir peor. Adquirí información errónea y eso me frustraba mucho; con el tiempo fui encontrando contenido más útil sobre crianza y las mamás”.*

E5: *“Ha influido bastante en la lactancia; páginas de pediatras me ayudaron a tener mejores hábitos y resultados con mi lactancia, adopté muchos tips en los hábitos del sueño de la niña y he visto mucho sobre cómo empezar la alimentación complementaria”.*

Las madres jóvenes coinciden en que las redes sociales si influyeron directamente en su posparto. Pues estas les sirvieron como fuente de información, para resolver dudas y aprender sobre las rutinas con sus bebés, se aprecia que varias de ellas adoptaron hábitos y prácticas vistas en internet.

Entrevistador(a): “¿Cómo describiría el tipo de contenido y la información sobre maternidad que encuentra en redes y cómo ha influido en sus decisiones sobre el cuidado de su bebé o su bienestar?”

E1: *“Yo creo que hay una parte educativa y una parte que juzga. El contenido que veo con respecto a las mamás no ha influido en mí con respecto a mi cuidado personal; intento no basarme en el tipo de experiencia de otras frente a mí como mujer. Pero en parte sí ha influido en cositas para mi bebé y su bienestar”.*

E2: *“El contenido es útil, sí ha influido de manera positiva en lo que le doy a mi hijo, en las rutinas que le hago del sueño, en la educación, estimulación, diversión y demás cosas que me han servido para criarlo”.*

E3: *“Para mí, es un contenido muy útil, aunque a veces me desesperaba por el exceso de información. Me apoyé en lo que consideraba sano y útil, y no aplicaba lo que estaba descontextualizado de mi realidad. Aunque vivo en otro país al de otras mamás que sigo, el contenido me da ideas para situaciones similares”.*

E4: *“Cuando inicié la alimentación complementaria, me apoyé mucho en las redes, porque mostraba que era válido todo lo que uno vivía con los hijos, y sí tomo decisiones basadas en ese contenido siempre y cuando la página me genere confianza”.*

E5: *“Yo sigo una página de pediatra que se llama Lactancia Mitos; realmente mi lactancia la estoy llevando a través de esa información. Confío mucho en esa cuenta porque me parece muy útil la información y sí he tomado decisiones sobre el cuidado y el bienestar de mi bebé”.*

Las entrevistadas nos describen que en redes encuentran información que resulta ser educativa para ellas y en cómo llevar su maternidad, aunque no siempre sea tan ajustado a sus realidades,

destacando que usan esta información como apoyo para tomar decisiones, pero la complementan con criterio propio, contexto y orientación profesional.

Manifestaciones Sociales en las Estrategias de Afrontamiento

La familia, la pareja, la comunidad, las redes sociales actúan como factores de apoyo o, por el contrario, generan un mayor nivel de estrés. En algunas culturas, se espera que la mujer tome su rol materno con naturalidad y felicidad plena; esto invisibiliza las dificultades emocionales por las cuales ellas atraviesan en el periodo posparto; es presión social lo que se experimenta (Coutinho y Saravia, 2017). Dicha presión o exigencia social de competitividad materna influye en el silencio y aislamiento de las madres con el fin de no mostrar su realidad emocional, lo cual impide que se reciba ayuda profesional.

Entrevistador: “Cuéntame un poco sobre ti, tu experiencia como madre primeriza y cuánto tiempo ha pasado desde el nacimiento de tu bebé”.

E1: *“Tengo 20 años, vivo sola con mi bebé de 8 meses; el papá de la bebé vive con su mamá, yo trabajo. Como mamá primeriza, uno cree que es más fácil, pero en realidad es muy difícil, uno se estresa mucho y es mucho más complejo cuando no hay tanta compañía”.*

E2: *“Tengo 27 años, mi hijo tiene 1 año. Estoy terminando mi carrera de licenciatura de educación infantil, actualmente no trabajo, vivo con mi mamá, mi papá, mi hermana y el papá del niño”.*

E3: *“Tengo un niño de 1 año, yo tengo 23 años. Es una experiencia demasiado maravillosa que no me esperaba porque en mis planes nunca estuvo como tener un hijo. Ha sido retador, siempre lo he dicho, pero no me he arrepentido absolutamente nada”.*

E4: *“Mi bebé tiene un año y dos meses; ser madre primeriza ha sido de altas y bajas; cancelé todos mis proyectos por él. Me favoreció mucho que mi esposo me apoyara en todo ese proceso; aunque contaba con el apoyo de mi familia, en realidad me sentí muy sola”.*

E5: *“Soy una madre de 20 años, en el momento vivo con mi mamá y mis dos hermanas; el papá de la niña vive cerca, pero aún no estamos viviendo juntos. Bueno, en mi experiencia como madre, pues*

tengo muchos temores, me considero muy joven y, aunque yo siempre quise ser madre, cuando uno lo es, sí enfrenta muchas cositas retadoras que las mamás no cuentan”.

Las experiencias de estas madres primerizas reflejan la complejidad de los retos reales que va más allá de las expectativas que inicialmente tenían. Muchas enfrentan estrés, sentimientos de soledad, incertidumbre, incluso la necesidad de adaptarse a su nueva realidad y sus nuevas responsabilidades, a pesar del apoyo familiar o de sus parejas. Cada una vive su proceso de manera única, reconociendo tanto las dificultades como las alegrías que trae el cuidar y criar a un hijo por primera vez.

Entrevistador: “¿Qué emociones han predominado en ti durante el posparto y cómo influyó en ti el acompañamiento de tu pareja, familia u otras redes de apoyo?”

E1: *“He vivido muchas emociones desde que nació mi bebé: depresión posparto, ansiedad, amor, felicidad, rabia, culpa; a veces me siento sola y abrumada. Hoy muchas decisiones las enfrento sola, sin saber si estoy eligiendo bien”.*

E2: *“Desde el nacimiento de mi bebé me sentí muy feliz y emocionada, especialmente al saber que estaba sano. Conté con el apoyo constante de mi familia, mi pareja y amistades, lo cual me dio tranquilidad y ánimo”.*

E3: *“He sentido mucha incertidumbre y nervios por tener que volver al trabajo y no poder estar todo el tiempo con mi hijo, pero también una felicidad enorme. Mi mayor red de apoyo ha sido mi mamá y mi pareja. Sentirme apoyada por ellos me dio tranquilidad y paz en todo el proceso”.*

E4: *“Durante los primeros ocho meses me sentía estable y agradecida, porque ver bien a Jerónimo me daba paz. Pero cuando enfermó, comencé a vivir con miedo y ansiedad, lo que generó conflictos con mi esposo. Me sentía incomprendida, y la reacción de mi pareja me hacía sentir que no se preocupaba lo suficiente”.*

E5: *“Me he sentido muy acompañada por mi familia, lo que me ha dado tranquilidad y confianza, especialmente en momentos de miedo o incertidumbre. Disfruté la lactancia, la bebé duerme bien y, gracias a mi red de apoyo, he podido enfrentar el posparto con más seguridad”.*

Estas madres coinciden en la emocionalidad presentada en el proceso posparto, partiendo desde la alegría y el amor hasta la ansiedad, el miedo y la soledad como emociones predominantes del proceso. El apoyo familiar y de la pareja juega un papel fundamental para brindar tranquilidad y acompañamiento, aunque algunas enfrentan desafíos emocionales profundos que afectan sus relaciones. En conjunto, estas experiencias reflejan la complejidad del posparto y la importancia de una red de apoyo sólida para sobrellevar esta etapa.

Entrevistador: “¿Con quién sueles hablar cuando necesitas apoyo emocional, formas parte de grupos de apoyo (virtuales o presenciales) y cómo combinas ese apoyo digital con el presencial?”

E1: *“Hablo con mi mamá y con mi pareja. Pero la verdad, yo me siento muy sola en este proceso; siento que no me entienden. En redes no formo parte de ningún grupo de mamás; aunque tengo gente cerca, a veces no encuentro a alguien con quien compartir realmente lo que siento. Las conversaciones que intento tener no me aportan mucho”.*

E2: *“Hablo con mi pareja, con mi mamá y con algunas amigas; a mi mamá y a mi suegra yo las escucho mucho porque ellas ya han pasado por eso, son como la voz de la experiencia para mí. No hago parte de comunidad de mamás en internet, pero en Facebook veo mucha información. Sobre maternidad”.*

E3: *“Yo pasaba mucho tiempo sola durante la licencia, pero asistí a un grupo presencial de Buen Comienzo, donde compartíamos experiencias con otras mamás y profesionales. Escuchar a otras mujeres me hizo sentir identificada y acompañada, especialmente al ver que otras vivían cosas similares con sus hijos”.*

E4: *“Soy una persona muy reservada y casi no hablaba de lo que sentía, lloraba sola, me guardaba todo, y con mi esposo fingía estar bien, lo que hizo que se acumularan muchas emociones. No participé en redes de apoyo de madres, pero encontré acompañamiento en lo virtual y más adelante en apoyo psicológico profesional”.*

E5: *“Recibo apoyo de mi familia, mi pareja y una amiga que también es mamá, no conocía comunidades de apoyo, y aunque mi abuela y mi mamá me dan consejos, muchas veces no se ajustan a esta época. Prefiero guiarme por redes sociales, donde encuentro información más actualizada y acorde a lo que quiero, como el destete respetuoso”.*

Las madres cuentan con apoyo social, familiar y de pareja, pero muchas sienten soledad y dificultad para encontrar espacios o personas para compartir sus experiencias sin sentirse juzgadas ni señaladas. Algunas recurren a las redes sociales para obtener consejos más actualizados y sentirse acompañadas en su proceso. En general, el acompañamiento emocional y la información confiable son clave para sobrellevar la maternidad.

Entrevistador: *“¿Sientes que la sociedad impone ciertas ideas sobre cómo debe actuar una madre y has sentido alguna presión social o cultural sobre cómo deberías desempeñar tu rol de madre? Danos ejemplos”.*

E1: *“Sí, se dice mucho que las mamás no tienen tiempo de enfermarse, todo organizado, siempre tiene que ser mamá, y no estar en la calle, tiene que salir siempre con sus hijos. Por ejemplo, mi suegra siempre me está diciendo qué es lo que tengo o no tengo que hacer como mamá, siempre me cuestiona todo lo que yo hago, si como mucho o poco, si estoy muy arreglada, por cómo visto a la niña, y no debería ser así”.*

E2: *“No, a mí no me imponen nada, pero si me dan consejos sobre qué hacer como mamá, yo no le paro bolas a nada, hago lo que me nace y como yo creo que deben ser las cosas, tomo lo que me sirve y lo demás simplemente lo descarto”.*

E3: *“La crianza ha cambiado mucho respecto a generaciones pasadas, y mi mamá todavía cree en métodos antiguos como dejar llorar a los bebés o pegarles para educarlos. Pero la verdad, yo prefiero una crianza respetuosa”.*

E4: *“Sí. Siento que las personas siempre tienen una opinión de cómo uno debe criar a los hijos, juzgan sin saber; acá es uno quien debe saber qué papel tomar; la comparación siempre va a haber. Una vez, al corregir a Jerónimo en público, una señora me reclamó sin entender el contexto”.*

E5: *“Sí, claro, muchas páginas muestran cómo deberías hacer las cosas. He aprendido que es importante validar las emociones de los niños y calmarme antes de atenderlos, pero en la práctica, el cansancio y la falta de ayuda me hacen actuar por instinto y no me calmo antes de atenderlo; también es muy complejo vivir con otras personas cuando eres mamá porque influyen mucho en la crianza”.*

Las madres enfrentan constantes juicios y consejos sobre cómo criar a sus hijos, muchas veces provenientes de familiares o desconocidos, lo que genera presión y conflicto. Aunque reconocen la importancia de métodos actuales basados en el respeto y la validación emocional, la práctica diaria se ve afectada por el cansancio y la falta de apoyo. En este contexto, cada madre busca adaptar lo que aprende a su realidad, tomando lo que considera útil y dejando de lado lo que no.

Entrevistador: *“¿Qué aspectos han sido más desafiantes para ti y tu familia desde que nació tu bebé?”.*

E1: *“No tener tanto apoyo. Los cambios físicos, yo estaba con una cesárea y tenía que seguir con la vida como si nada pasara, mi vida de pareja. Mi economía y digamos que replantear mis sueños a futuro”.*

E2: *“Los cambios rutinarios por los cuidados del bebé y un poquito de la economía. Es que este bebé es muy amado por todos, entonces no fue como tan desafiante; todo ha salido muy bien”.*

E3: *“He tenido diferencias con mi mamá porque ella sigue métodos antiguos de crianza y cuidados de los bebés, y más porque ella está al cuidado de Salomón casi todo el tiempo.”*

E4: *“En ese sentido, no. Mi familia me ha dicho que soy muy buena mamá; más que criticarme, me han valorado y han sido respetuosos”.*

E5: *“Que se metan en mi crianza con Antonella, que mi novio viva lejos. A nivel social, ya las amigas no invitan a salir. Ya no puede ser hacer lo mismo de antes. Es como si uno pasara a un segundo plano como mujer”.*

Las madres primerizas enfrentan diversos retos, desde cambios físicos y económicos hasta diferencias generacionales en la crianza. Aunque algunas reciben apoyo y reconocimiento familiar, muchas lidian con presiones sociales, la convivencia con otros y la sensación de perder su espacio personal, lo que genera desafíos emocionales y sociales importantes durante la maternidad.

Entrevistador: *¿Cuáles son las creencias o mitos que has escuchado sobre la maternidad y cómo han influenciado en tus decisiones?*

E1: *“Con la bebé un montón; el más común es el del pujo, pero en cuanto a mí, me decían que no tomara nada frío, que debía cerrar la cuarentena con matas. Me sentí extraña”.*

E2: *“Me contaron la del pujo que les da a los bebés; creo que es un mito. También la del hilo en la frente para que se le quite el hipo, pero sí creo en la dieta y lo que uno debe hacer para recuperar el cuerpo, como los baños con matas y cerrar el cuerpo para que no queden dolores. Eso me lo enseñó mi abuela y todas las mamás de la familia lo hemos hecho”.*

E3: *“He escuchado mitos como dormir con los niños los malacostumbra. También me dijeron cosas como poner algodón en la frente para el hipo o usar el pañal por fuera para evitar resfriados, cosas que probé, aunque sabía que no eran ciertas. Al final, decido lo que siento mejor para Salomón sin seguir todos los mitos”.*

E4: *“Creo que todo parte de la fe; cuando nos casamos mandamos a hacer los ojitos de Santa Lucía para protección. Cuando mi bebé se enfermó mucho y los médicos no encontraban nada, mi esposo oró con fe, y desde ese día la fiebre desapareció, dándole el alta antes de lo esperado. Fue una experiencia que fortaleció nuestra confianza en la fe”.*

E5: *“He escuchado sobre el bebé, más que todo como los pujos, el hipo con el hilo en la frente. Que tomar cerveza ayuda a que le baje la leche a uno, también los baños que le hacen a las mamás al cerrar la dieta”.*

Las madres enfrentan diversos mitos y tradiciones relacionadas tanto con el cuidado del bebé como con su recuperación posparto, que incluyen remedios caseros y creencias basadas en la fe. Aunque algunas practican estas costumbres, muchas deciden adaptarlas o rechazarlas según lo que consideran mejor para su hijo y su bienestar personal.

Discusión.

La presente investigación se centró en analizar la influencia de las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo postparto. Se llevó a cabo en 5 madres primerizas, que cursaban en las edades de 18 a 27 años en la ciudad de Medellín. Desde esta perspectiva fue posible vincular aspectos contemporáneos como el uso de redes sociales en el proceso posparto, las percepciones sobre el contenido y su influencia, así como la importancia del contexto social y cultural para la toma de decisiones.

Los resultados permitieron evidenciar que las redes sociales contribuyen tanto como recurso de información e implementación de herramientas para el proceso posparto, bienestar individual y cuidado de los bebés, pero también funcionan como una fuente potencial de representación, comparación y expectativas poco alcanzables en esta etapa.

En este sentido, Figueiredo (2020) señala que las madres utilizan las plataformas como un medio para narrar sus vivencias, compartir desafíos y logros, y encontrar comprensión entre otras mujeres que atraviesan situaciones similares. Esto se da a través de publicaciones, comentarios y grupos específicos.

Las 5 participantes de este estudio refieren que redes sociales como TikTok, Instagram y Facebook fueron sus principales espacios de consulta y conexión. La participante E1 dice: “Me han ayudado en gran parte, busco mucha información... veo mucha información sobre maternidad” (E1). Por su parte, E2 muestra otra realidad, enfatizando que “incluso las usaba cuando alimentaba a mi bebé para no quedarme dormida en las noches y no hacerle algún daño” (E2). La participante E3 reporta uso de “cuatro o cinco horas por día, para consultar sobre experiencias de otras mamás y cuidados del bebé” (E3). Así mismo, E5 afirma que sigue “consultores de lactancia” e “influencers” para sentirse acompañada (E5), y E4 dice que al principio “las usé de manera excesiva” para consultar sobre cómo tratar a su hijo (E4).

Esto evidencia que, durante el proceso posparto, las redes sociales pudieron ser un recurso de acompañamiento cotidiano que facilitó acceder a información de manera rápida, pero también funcionó como un recurso de afrontamiento y de acompañamiento hasta en momentos nocturnos de las madres.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Baker y Yang (2018), que, a través de su investigación, *Social media as social support in pregnancy and the postpartum* [Las redes sociales como apoyo social durante el embarazo y el posparto], plantean que las redes sociales son un recurso emergente de apoyo social durante el proceso de embarazo y posparto. Resaltando que las madres primerizas las usan para hallar información sobre prácticas de crianza, adaptación al nuevo rol y encontrar un apoyo emocional en el proceso posparto.

Por otro lado, a través de estos resultados, se evidencia cómo las madres primerizas perciben su proceso posparto como una etapa compleja, donde existe una carga emocional significativa, presiones sociales y transformaciones personales. Como lo menciona Soares da Nóbrega et al. (2018), el periodo posparto presenta sentimientos desfavorables que integran mitos, tabúes respecto a su cuidado físico y emocional; estas percepciones pueden ser contraproducentes para su bienestar general, como también puede afectar la toma de decisiones en relación con su autocuidado y la búsqueda de apoyo. Este planteamiento se refleja en gran medida en el relato de las madres, quienes expresaron sentirse solas, incomprendidas o cuestionadas a pesar de contar con una red de apoyo familiar.

Un hallazgo relevante en la investigación es la influencia ambivalente de las redes sociales en el posparto; las madres manifiestan que las redes son un espacio con fuentes útiles de información, compañía de otras madres y guía para tomar decisiones sobre la crianza, la lactancia, la alimentación complementaria y la salud del bebé. Esto coincide con la idea de que las redes sociales pueden formar parte de la vida de las madres desde un enfoque educativo y de apoyo emocional. Ayudando a nutrir su información recibida por una orientación médica profesional o por parte de su familia o comunidad. Sin embargo, también se identificó que el exceso de información, las comparaciones constantes y la visualización de contenido idealizado de maternidad generan en las madres sentimientos de culpa, frustración y ansiedad. Esta ambivalencia puede describirse desde los autores Coutinho y Saravia (2017), quienes sustentan que la representación social de la depresión posparto tiene importancia decisiva en su comportamiento y disposición para buscar apoyo, demostrándose que los síntomas depresivos en el

puerperio conducen a la estigmatización, la percepción negativa que la mujer tiene de sí misma y de su incapacidad para desempeñar su nuevo rol de madre.

Asimismo, Konradt et al. (2013) expresa que, al percibir en el periodo de gestación un soporte emocional bajo, se da un mayor riesgo de padecer depresión posparto, lo cual tendrá injerencia en las decisiones que se tomen en esta etapa. Decisiones como amamantar, retornar al trabajo, recibir o no ayuda profesional, están mediadas por su entorno y sus redes de apoyo, y si bien algunas participantes relataron experiencias positivas con sus redes de apoyo, otras señalaron sentirse emocionalmente solas o no comprendidas, lo cual confirma que la cantidad de apoyo no siempre se traduce en calidad emocional. Esto sugiere que más allá de la presencia física de la pareja o la familia, es fundamental la validación emocional y la escucha activa para proteger el bienestar psicológico de la madre.

Estos resultados obtenidos nos reflejan cómo las redes sociales han adquirido un papel relevante en la experiencia posparto de madres primerizas, siendo utilizadas como una fuente de información sobre procesos de crianza como la lactancia, alimentación complementaria, cuidados del bebé, así como una fuente de acompañamiento; las madres entrevistadas relatan sentirse identificadas con cierto tipo de contenido visto en redes. E1: “Ver *el contenido sobre maternidad me da mucha tranquilidad porque me hace sentir menos sola*”. E2: “Me anima *al ver que otras mamás pasan por lo mismo*”. De este modo, también se evidencia que otro tipo de contenido puede generar ansiedad, frustración o presión. Esta ambivalencia es uno de los hallazgos más destacados del presente estudio y se relaciona directamente con lo señalado por Zapata y Ariza-Sosa (2023), en donde mencionan que, a pesar de que las redes sociales pueden brindar respaldo, también hay otras percepciones respecto a que las mujeres obtengan información errónea o no comprobada acerca del posparto. En numerosas situaciones, las redes sociales pueden aportar a comparaciones sociales que resultan irreales. Las fotografías de madres "idealizadas" o vivencias idealizadas en redes sociales como Facebook y WhatsApp pueden provocar que ciertas mujeres se sientan insuficientes o sometidas a presión por no alcanzar esos criterios.

Referente a las manifestaciones sociales en las estrategias de afrontamiento durante el periodo posparto de las participantes, se evidenció que estas mujeres experimentaron las manifestaciones sociales de tal forma que lo pueden vivir a través del acompañamiento de pareja, familia, redes sociales, amistades, pero también pudieron experimentar emociones altamente significativas, presión social que influyeron en sus experiencias durante el proceso posparto y desde allí cada una cómo la enfrentó.

En este sentido, se espera que la mujer asuma su rol materno con naturalidad y felicidad plena, lo que invisibiliza las dificultades emocionales que acompañan el posparto. Según Coutinho y Saravia (2017). Esta tensión entre las expectativas y la realidad se refleja en las experiencias de las madres entrevistadas, quienes describieron su vivencia como un proceso más complejo de lo que imaginaban. Una de las participantes expresa: *“Como mamá primeriza, uno cree que es más fácil, como solo dar tetero, hacerlos dormir, bañarlos y ya, pero es otro cuento, es muy difícil, uno se estresa mucho y ellos también y es muy complejo (E1)”*. Dejando en evidencia que estas madres tenían un ideal de la maternidad, pero la realidad está cargada de emociones que en momentos ocasionan una sobrecarga. Por otra parte, el rol materno tiene un nivel de exigencia, pues la participante E4 expresa: *“Ser madre primeriza ha sido de altas y bajas; cancelé todos mis proyectos por él; mi esposo me apoyó en todo ese proceso y, aunque contaba con el apoyo de mi familia, en realidad me sentí muy sola”*. Mostrando incluso que, si bien la madre tuvo un acompañamiento familiar que pudo haber influido como factor protector, para ella fue insuficiente; el sentimiento de soledad emocional persiste como resultado de las exigencias sociales y de la falta de espacios para expresar el malestar.

Coincidiendo con lo planteado por Ruiz González (2024), en su estudio llamado Apoyo social y bienestar psicológico en maternas primerizas de la ciudad de Montería, Córdoba, Colombia, quien señala que el bienestar psicológico y el apoyo social interactúan de forma compleja, pues no todo tipo de respaldo se traduce necesariamente en mayor bienestar o autonomía emocional.

Las participantes demostraron cómo la presión cultural por ser una “buena madre” limita la forma en la que ellas viven su maternidad. Pues experimentan una ambivalencia afectiva que caracteriza el periodo posparto, donde el amor y la felicidad coexisten con la ansiedad, el miedo, la culpa y la soledad.

Tal como lo señala: Soares de Nóbrega et al. (2018), donde indica que “hay contextos culturales en los cuales la madre debe pasar por un sufrimiento materno considerado normal, necesario y temporal; sin embargo, no es así, y estas posturas pueden perpetuar síntomas emocionales del periodo posparto”. Las participantes demostraron cómo muchas veces, de manera voluntaria, terminan camuflando su sufrimiento. Una de ellas expresa: *“Aunque cuento con el apoyo de mi mamá y mi pareja, y sé que amo profundamente a mi hija, a veces me siento sola y abrumada” (E1)*. Lo que significa que la vivencia emocional del posparto puede tornarse abrumadora ante la dificultad de equilibrar las expectativas sociales con la experiencia real. No obstante, otra participante indica todo lo contrario, señalando cómo el acompañamiento familiar y el de su pareja favoreció la seguridad y el afrontamiento emocional, pues señala: *“Mi familia me ha dado tranquilidad y confianza, especialmente en momentos de miedo o incertidumbre (E5)”*.

Estas experiencias narradas por las madres reflejan que las redes de apoyo pueden influir en la forma en que cada una de ellas gestiona sus emociones y enfrenta los desafíos referentes al cuidado de sus hijos. Favorecen en las estrategias de afrontamiento individuales, pero más que la presencia de la familia o pareja. Para las madres resulta ser necesario también encontrar espacios donde compartir sus vivencias sin sentirse juzgadas. En este caso, la participante E3 destaca que *“Escuchar a otras mujeres me hizo sentir identificada y acompañada”*, como la participante E5: *“Prefiero guiarme por redes sociales, donde encuentro información más actualizada y acorde a lo que quiero”*.

En este sentido, las necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad resaltan la importancia de confirmar que «todo va bien» durante el embarazo y el puerperio, manifestando una necesidad de sentirse seguras y acompañadas por una red de apoyo durante el posparto (Paz Pascual et al., 2016).

Sin embargo, su experiencia como madres primerizas parece siempre estar vinculada a un ideal que la misma sociedad ha puesto y que su círculo cercano ha repetido respecto a cómo deben actuar y desempeñar su rol; también está marcado por las redes sociales, su uso y método para tomar posturas ante la crianza de sus hijos y cómo influye esto en sus acciones de cuidado y bienestar. Como expresan E1 y

E4, *“las personas externas siempre están para dar una opinión referente a la crianza y lo que es debido y no con los hijos”*. De la misma forma, E5 y E3: *“La crianza ha cambiado mucho respecto a generaciones pasadas, que existen muchas páginas que muestran cómo deberías hacer las cosas”*, por lo que en su mayoría todas las participantes han optado por poner en práctica algunas de esas orientaciones.

Durante el discurso de todas, se evidencia la constante presencia de consejos y experiencias transmitidas por sus madres, suegras y demás personas de su entorno, lo que en muchos momentos dificulta la autonomía en las decisiones de crianza, mostrando que la mirada social sigue presente en sus acciones cotidianas.

Dichas situaciones presentan para ellas una serie de desafíos referentes a las dinámicas familiares, relaciones con su familia, creencias, mitos y percepciones individuales de cada una de las participantes. En este caso, la participante E3 señala conflictos generacionales con su madre, pues expresa: *“Ella sigue métodos antiguos, como dar aromáticas al bebé, algo con lo que no estoy de acuerdo”*. Así como también E4 expresa haber recibido reconocimiento y respeto de parte de su familia, pues la consideran excelente madre. Esta diferencia resalta cómo el apoyo o la interferencia familiar puede influir directamente en el bienestar emocional de la madre. Por otra parte, referente a las percepciones, la participante E5 destaca que *“ya las amigas no invitan a salir... es como si uno pasara a un segundo plano como mujer”*, reflejando una pérdida del espacio social y del reconocimiento de la identidad femenina más allá del rol de madre. Si bien las madres en momentos pasados reconocieron que las redes sociales podían influir en ellas en cuanto a adquirir prácticas, métodos y que estos influyeron en la toma de decisiones, aún conservan creencias y mitos asociados a la maternidad. E2 afirma que mantiene algunas costumbres heredadas: *“Creo en la dieta y lo que uno debe hacer para recuperar el cuerpo, como los baños con matas y cerrar el cuerpo. Eso me lo enseñó mi abuela”*. E3 reconoce haber probado ciertas prácticas: *“cosas que probé, aunque sabía que no eran ciertas”*. La participante E4 resalta la fe como herramienta de afrontamiento.

Los hallazgos, en su totalidad, demuestran que la maternidad se construye a partir de una experiencia altamente compleja, debido a que las mujeres cursan por las exigencias sociales, costumbres

familiares, las creencias personales, uso o forma de tomar las redes sociales referente al cuidado del bebé y afrontamiento individual. Algunas madres pueden recibir apoyo y valor, mientras que otras experimentan tensiones que impactan su bienestar emocional. Estos resultados indican que ser madre por primera vez no es un proceso tan sencillo, sino que es una experiencia influenciada por contextos individuales, sociales y culturales que podría permitir hacer más fácil o difícil la adaptación en este proceso.

Conclusiones.

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar la influencia de las redes sociales a nivel psicosocial frente a las estrategias de afrontamiento durante el periodo posparto en cinco madres primerizas de 18 a 27 años en la ciudad de Medellín. Al revisar todo el desarrollo del estudio, puede afirmarse que este objetivo fue abordado desde una realidad psicosocial, visibilizando un aspecto poco tratado en investigaciones tradicionales, pues mayormente encontraremos información del periodo posparto vinculado a la depresión y uso de redes sociales. Pero quisimos ir más allá de lo cotidiano y fue a abordarlo desde lo psicosocial y de allí encontramos profundamente significativo para quienes transitan esta etapa: la vivencia materna en el cruce entre las expectativas sociales familiares, individuales, búsqueda de apoyo, la exposición e influencia digital.

Además, esta investigación reveló que las redes sociales no solo funcionan como fuente de información a cada una de las participantes, sino como escenario de significados y simbologías donde las madres se identifican, comparan sus vivencias individuales y con sus hijos, hallan un consuelo o refuerzan sus dudas. En este sentido. Este estudio no se limitó a indagar el uso tecnológico en las mujeres jóvenes que son primerizas en la maternidad, sino que penetró el trasfondo emocional y social que sostiene ese uso: la soledad en las noches y sus desafíos que cursa por el miedo a equivocarse, la necesidad de validar lo que sienten y la falta de acompañamiento o comprensión real de las personas que están en su entorno.

Así mismo, esta investigación permitió construir una mirada crítica sobre el periodo posparto, evidenciando que este proceso trasciende lo estrictamente médico y exige ser comprendido desde una perspectiva psicosocial. Donde se reconozcan las dimensiones invisibles de cada experiencia, debido a que las madres cruzan por las expectativas culturales, los mitos heredados, el discurso social de la “buena madre”, la toma de las decisiones, el filtro de decir lo que piensan y sienten por temor a ser señaladas como “malas madres” y el impacto que estos tienen en el afrontamiento emocional. Las voces de las participantes evidenciaron que, aun con

presencia o ausencia de redes de apoyo presenciales, las plataformas digitales pueden convertirse en refugio o en escenario de juicio, dependiendo del contenido y las necesidades de cada una.

Referencias

- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., Zambrano, J., (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123–145. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 17, 31-34. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2018.05.003>
- Berlanga Fernández, S., Pérez Cañeras, R. M., Flores Vizcaya Moreno, M., & Berlanga Fernández, F. (2014). Satisfacción en la provisión de redes de apoyo social en grupos de acompañamiento a la maternidad. *Enfermería Global*, 33, 18–32. <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n33/clinica2.pdf>
- Cáceres-Manrique, F. M., Molina-Marín, G., & Ruiz-Rodríguez, M. (2014). Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos. *Aquichan*, 14(3), 316–326. <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/2803/pdf>
- Castillo, J. T., & Sarver, C. M. (2012). Nonresident fathers' social networks: The relationship between social support and father involvement. *Personal Relationships*, 19(4), 759–774. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01391.x>
- Dinari, F., Sarabi, R. E., Mashouf, E., & Moulaei, K. (2022). The role of social networks in improving women's self-care during pregnancy and postpartum. *Frontiers in Health Informatics*, 11(1), 116. <http://dx.doi.org/10.30699/fhi.v11i1.371>
- DANE. (s.f.). Estadísticas por tema: Pobreza y condiciones de vida. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema?id=34&phpMyAdmin=3om27vamm65hhkhrtgc8rrn2g4>

- Figueiredo Souza, A. L. de. (2020). Maternidad en las redes sociales de internet. Vivencias maternas brasileñas compartidas en red. *Comunicación Y Medios*, 29(41), pp. 54–66.
<https://doi.org/10.5354/0719-1529.2020.54499>
- Gómez-Jacinto, L. (2005). Comparación social y autoevaluación desde un enfoque evolucionista. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 1(7), 2–14.
<https://doi.org/10.24310/epsiescpsi.vi7.13394>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. D. P., Méndez Valencia, S., & Mendoza Torres, C. P. (2014). *Los enfoques cuantitativo y cualitativo de la investigación científica* (6.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Ibarburu Valbuena, M. T. (2016). La depresión postparto y el uso de redes sociales virtuales como fuente de información y apoyo en madres primerizas. [Trabajo de Maestría Universidad Pontificia Comillas] Repositorio Institucional. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/12995>
- Jiménez, J. R. (2001). Naturaleza humana y carácter en la obra de Erich Fromm: su valor y vigencia en la psicología social. *Revista De Ciencias Sociales*, (94), 113–124. Recuperado a partir de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/56574>
- Jiménez Ramos, I., Navarro Calvo, R., Navarro Torres, M., Lorenzo Ramírez, M. D., Caballero Casanova, Y., & Ballarín Ferrer, A. (2021). Depresión postparto. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4 de mayo. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com>
- Martiarena, M (2021) El puerperio invisibilizado: Cuerpo, afectos y violencias en las experiencias femeninas de posparto. *Seminário Internacional Fazendo Gênero 12 (Anais Eletrônicos)*, 1–3.
https://www.fg2021.eventos.dype.com.br/resources/anais/8/fg2020/1611835710_ARQUIVO_0cd5406859b915bfdb8e7991004eef59.pdf

- Moreno, C., Rincón, T., Arenas, Y. M., Sierra, D., Cano, Á. P., & Cárdenas, D. L. (2014). La mujer en posparto: un fenómeno de interés e intervención para la disciplina de enfermería. *Revista Cuidarte*, 5(2), 739–747. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v5i2.86>
- Muñoz-Zapata, D. E., & Ariza-Sosa, G. R. (2023). Maternidades contrahegemónicas: Búsquedas y tensiones a partir de las redes sociales digitales. *Saber, Ciencia y Libertad*, 18(1). <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2023v18n1.10016>
- Muñoz-Zapata, D. E., Marín-Ochoa, B. E., & Ariza-Sosa, G. R. (2021). Maternidades contemporáneas: Tribus digitales e interacciones con las instituciones de salud. *Interface (Botucatu)*, 25, e200051. <https://doi.org/10.1590/interface.200051>
- Nolan, S., Hendricks, J., Ferguson, S., & Towell, A. (2017). Social networking site (SNS) use by adolescent mothers: ¿Can social support and social capital be enhanced by online social networks? –A structured review of the literature. *Midwifery*, 48, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.03.002>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recomendaciones de la OMS sobre cuidados maternos y neonatales para una experiencia posnatal positiva.
- Paz Pascual, C., Artieta Pinedo, I., Grandes, G., Espinosa Cifuentes, M., Gaminde Inda, I., & Payo Gordon, J. (2016). Necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad: Estudio cualitativo para el rediseño de la educación materna. *Atención Primaria*, 48(10), 657–664. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.004>
- Peña Acuña, B. (2011). La socialización a través de las redes. *Redmarka: revista académica de marketing aplicado*, (7), 3-24. <https://doi.org/10.17979/redma.2011.02.07.4732>

- Ruiz González, E. (2024). Apoyo social y bienestar psicológico en maternas primerizas de la Ciudad de Montería, Córdoba, Colombia. En XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-048/639.pdf>
- Sanabria, L. S., Tezpa, D. I., & Ramos, M. F. (2022). Trastornos del estado de ánimo en el postparto. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 20(2), 173–177. <https://doi.org/10.35366/104280>
- Scandroglio, B., Martínez, J. S. L., & Sebastián, M. C. S. J. (2008). La Teoría de la Identidad Social: una síntesis crítica de sus fundamentos, evidencias y controversias. *Psicothema*, 20(1), 80-89.
- Seperak Viera, R. A., Cerellino, L. P., Ochoa-Luna, J. E., Torres- Valer Basauri, A. P., & Dianderas Cáceres, C. M. (2019). Maternidad en Perú a través del uso del Sentiment Analysis en Facebook. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 1031-1055. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8241574>
- Vargas, M. C. (2024). Maternidad y redes sociales: ¿Factor protector o de riesgo para la salud mental de las madres? <http://hdl.handle.net/20.500.12749/25090>
- Vargas-Porras, C., Hernández-Molina, L. M., & de Molina-Fernández, M. I. (s.f.). Aspectos percibidos por las madres primerizas como favorecedores en la adopción de su nuevo rol. *Revista cubana de salud pública*, 45, e1573. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v45n4/1561-3127-rcsp-45-04-e1573.pdf>

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

INVESTIGACIÓN: título:

Ciudad y fecha: _____

Yo, _____ una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo al equipo de investigación, estudiantes de la Universidad Minuto de Dios, para la realización de las siguientes procedimientos:

1. _____
2. _____

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma _____

Documento de identidad No. _____ de _____

Anexo 2

Guion de entrevista semiestructurada

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

Título del estudio: Influencia de las redes sociales en las estrategias de afrontamiento posparto en 5 madres primerizas jóvenes de Medellín

Tipo de entrevista: Semi estructurada

Duración estimada: 30 – 45 minutos

Población objetivo: Madres primerizas entre 18 y 27 años, residentes en Medellín

Introducción

Buenos días, queremos agradecerte por aceptar participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer tu experiencia como madre primeriza en el periodo posparto, especialmente en relación con el uso de redes sociales y las formas en que has afrontado este momento.

La información que compartas será tratada con total confidencialidad y será usada únicamente con fines investigativos. Si en algún momento no deseas responder a alguna pregunta, puedes decirlo con toda tranquilidad. ¿Te parece bien si comenzamos?

Datos generales

1. ¿Podrías contarme un poco sobre ti y tu experiencia como madre primeriza?
2. ¿Cuántos meses han pasado desde el nacimiento de tu bebé?
3. ¿Qué emociones predominaban en ti durante el posparto?

Uso de redes sociales durante el postparto

4. ¿Durante el postparto, qué papel han tenido las redes sociales en tu día a día?
5. ¿Con qué frecuencia las utilizas actualmente y qué redes usas más?
6. ¿Qué tipo de información o contenido a encontrado en redes sociales respecto al postparto?
7. ¿Buscas contenido relacionado con maternidad o crianza en redes sociales? ¿Cuál?
8. ¿Crees que la red social que uso con más frecuencia puedo haber influido en el proceso posparto y cómo?

9. ¿Has adoptado hábitos a nivel personal gracias a contenidos que viste en redes durante el periodo posparto? ¿Cuáles?

Percepción del contenido sobre maternidad en redes

10. ¿Cómo describiría el tipo de contenido sobre maternidad que suele ver en redes sociales?
11. ¿Considera que este contenido influye en sus decisiones respecto al cuidado del bebé o su bienestar personal? ¿Cómo?
10. ¿Qué sentimientos te genera ese contenido? (ej. tranquilidad, frustración, presión)
11. ¿Sientes que hay una imagen idealizada de la maternidad en redes? ¿Cómo influye eso en ti?
12. ¿Has tomado decisiones en tu maternidad influenciada por alguna cuenta o perfil digital?
13. ¿Confías en la información sobre maternidad que encuentras en redes?

Apoyo social y afrontamiento

17. ¿Cómo ha manejado emocional y afectivamente los cambios que ha traído consigo el postparto?
Retos y/o desafíos
18. ¿Con quién hablas cuando necesitas apoyo emocional o compartir tu experiencia?
19. ¿Formas parte de grupos de apoyo o comunidades virtuales de madres?
20. ¿Ha sentido el acompañamiento social (familiares, amigos, redes de apoyo) en su proceso postparto y esto como influyo en ti?
21. ¿Cómo combinas el apoyo digital con el apoyo presencial (familia, pareja, amigos)?
22. ¿Sientes que la sociedad impone ciertas ideas sobre cómo debe actuar una madre? Danos dos ejemplos
23. ¿Has sentido alguna presión social o cultural sobre como deberías desempeñar el rol del ser madre?
24. ¿Qué aspectos han sido más desafiantes para ti y tu familia desde que nació tu bebé?
25. ¿Cuáles son las creencias o mitos que has escuchado sobre la maternidad y como ha influenciado en tus decisiones?

Cierre

26. ¿Te gustaría agregar algo más sobre tu experiencia como madre y el uso de redes sociales?
27. ¿Hay algo que no te pregunté y consideras importante compartir?