

Competencias emocionales como mediador del estrés parental y sobrecarga de abuelas cuidadoras de nietos

Esquivel-Requena María José ¹, Medina-Fernández Isai Arturo ², Carrillo-Cervantes Ana Laura ³, López-Rodríguez Isabel Diana ⁴, Torres-Obregón Reyna ⁵, Pérez-Pedraza Bárbara de los Ángeles ⁶

DOI: [10.5281/zenodo.21414831](https://doi.org/10.5281/zenodo.21414831)

1. Facultad de Psicología Unidad Saltillo. Universidad Autónoma de Coahuila, México. +52 1 844 680 0455. (<https://orcid.org/0000-0002-2134-7172>).
esquivelm@uadec.edu.mx

2. Facultad de Enfermería, Unidad Saltillo, Universidad Autónoma de Coahuila, México. +529994200045. (<https://orcid.org/0000-0003-2845-4648>). isai-molina@uadec.edu.mx.
Autor de correspondencia.

3. Facultad de Enfermería, Unidad Saltillo, Universidad Autónoma de Coahuila, México. +52 1 844 103 5282. (<https://orcid.org/0000-0003-2920-4675>).
anacarrillo@uadec.edu.mx

4. Facultad de Psicología Unidad Saltillo. Universidad Autónoma de Coahuila, México. Universidad Autónoma de Coahuila, México. +52 1 844 668 4908. (<https://orcid.org/0000-0002-3582-9180>). diana-lopez@uadec.edu.mx

5. Facultad de Enfermería Unidad Saltillo. Universidad Autónoma de Coahuila, México. +52 1 81 1794 5108. (<https://orcid.org/0000-0003-3546-6970>).
reyna.torres@uadec.edu.mx

6. Facultad de Psicología Unidad Saltillo. Universidad Autónoma de Coahuila, México. Universidad Autónoma de Coahuila, México. +52 1 844 607 2781. (<https://orcid.org/0000-0001-9685-3814>). barbara_perez@uadec.edu.mx

Recibido: 07 de noviembre 2025

Aceptado: 15 de mayo 2026

Publicado 5 de julio 2026



ROR: <https://ror.org/03qgg3111>

RESUMEN

Objetivo principal: Analizar el efecto mediador de las competencias emocionales sobre el estrés parental y la sobrecarga de las abuelas cuidadoras de nietos. **Metodología:** Se diseñó un estudio explicativo, con una muestra no probabilística de 200 abuelas cuidadoras de nietos; se aplicó la escala de competencias emocionales de las abuelas, el índice de estrés parental y, para la medición de sobrecarga, la escala de Zarit versión corta. Se estimaron correlaciones y modelos de mediación. **Resultados:** Las mujeres obtuvieron una media de 57 años, en su mayoría son casadas, con bachillerato y dedicadas al hogar. Cuidaban en promedio a cuatro nietos en edad escolar, durante 47 meses, cinco días a la semana y en promedio 30 horas semanales. Se observó que más nietos se relacionan con mayores competencias emocionales, mientras que más horas de cuidado se asocian con menor competencia y mayor estrés parental. Estas competencias median significativamente la relación entre el número de nietos y la sobrecarga, así como la relación entre el número de nietos y el estrés parental, actuando como factor protector. La mediación fue total en ambos casos, subrayando su papel clave en el bienestar. **Conclusión:** Este hallazgo subraya la importancia de fortalecer los recursos emocionales en este grupo poblacional, ya que permiten una mejor adaptación al rol de cuidadora, reduciendo los efectos negativos asociados al tiempo y la intensidad del cuidado.

Palabras clave: cuidadores, competencias emocionales, estrés parental, sobrecarga.

Emotional competencies as a mediator of parental stress and overload in grandmothers who care for grandchildren

ABSTRACT

Main Objective: To analyze the mediating effect of emotional competencies on parental stress and burden in grandmothers who care for their grandchildren. **Methodology:** An explanatory study was designed using a non-probabilistic sample of 200 grandmothers who care for their grandchildren. The Emotional Competencies Scale for Grandmothers, the Parental Stress Index, and the short version of the Zarit Burden Interview were applied. Correlations and a mediation model were estimated. **Main Results:** The women had an average age of 57 years; most were married, had completed high school, and were homemakers. On average, they cared for four school-aged grandchildren for 47 months, five days a week, and approximately 30 hours per week. It was observed that caring for more grandchildren was associated with higher emotional competencies, whereas more hours of care were linked to lower emotional competencies and higher parental stress. Emotional competencies significantly mediated the relationship between the number of grandchildren and caregiver burden, as well as parental stress, acting as a protective factor. Full mediation was found in both cases, highlighting its key role in well-being. **Conclusion:** This finding underscores the importance of strengthening emotional resources in this population group, as they enable better adaptation to the caregiver role and help reduce the negative effects associated with the time and intensity of care.

Keywords: caregivers, emotional competencies, parental stress, burden.

Competências emocionais como mediadoras do estresse parental e da sobrecarga de avós cuidadoras de netos

RESUMO

Objetivo principal: Analisar o efeito mediador das competências emocionais sobre o estresse parental e a sobrecarga das avós cuidadoras de netos. **Metodologia:** Foi desenvolvido um estudo explicativo, com uma amostra não probabilística de 200 avós cuidadoras de netos. Aplicaram-se a Escala de Competências Emocionais das Avós, o Índice de Estresse Parental e, para a medição da sobrecarga, a Escala de Zarit (versão curta). Foram estimados correlações e um modelo de mediação. **Resultados:** As participantes apresentaram média de idade de 57 anos, sendo em sua maioria casadas, com ensino médio e dedicadas ao lar. Cuidavam, em média, de quatro netos em idade escolar, durante 47 meses, cinco dias por semana e aproximadamente 30 horas semanais. Observou-se que um maior número de netos se relaciona com maiores competências emocionais, enquanto mais horas de cuidado se associam a menor competência e maior estresse parental. Essas competências mediam significativamente a relação entre o número de netos e a sobrecarga, bem como com o estresse parental, atuando como fator protetor. A mediação foi total em ambos os casos, destacando seu papel fundamental no bem-estar. **Conclusão:** Este achado ressalta a importância de fortalecer os recursos emocionais nesse grupo populacional, pois eles permitem uma melhor adaptação ao papel de cuidadora, reduzindo os efeitos negativos associados ao tempo e à intensidade do cuidado.

Palavras-chave: Cuidadores, competências emocionais, estresse parental, sobrecarga.



INTRODUCCIÓN

Según la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022 del INEGI, en México, el 7.6% de los niños y niñas de entre 0 y 5 años, y el 6.7% de los menores de 0 a 17 años, son cuidados principalmente por sus abuelas. ⁽¹⁾ Estos datos evidencian la significativa participación de las abuelas en el sistema informal de cuidados, especialmente en contextos donde el acceso a servicios públicos es limitado. Su rol, aunque pocas veces reconocido, representa una contribución esencial al bienestar familiar, pero también implica una carga adicional para las mujeres mayores.

Este fenómeno se ha intensificado con la creciente incorporación de las mujeres al mercado laboral, lo que ha reconfigurado las redes familiares de cuidado y ha reforzado el papel de las abuelas como principales cuidadoras. Así, emergen nuevos roles intergeneracionales vinculados al cuidado informal de los nietos y a transformaciones en las dinámicas de convivencia. ⁽²⁾ Como señala Marhánková, este tipo de cuidado ha estado históricamente asociado al rol femenino, consolidando la figura de la abuela como parte fundamental en la crianza. ⁽³⁾

Es importante resaltar que el cuidado de los nietos tiene un grado de relevancia en el proceso de envejecimiento, ya que las abuelas suelen replicar la misma crianza que emplearon con sus hijos. Esto puede generar creencias sociales y de salud que pueden no ser compatibles con los avances actuales y pueden influir en la formación de su propia visión crítica. ⁽⁴⁾ Además, se considera que el cuidado del nieto afecta las relaciones de los abuelos con el resto de los miembros de la familia, y el estrés experimentado por los abuelos puede incidir en los conflictos familiares, tanto presentes como futuros. ⁽⁵⁾

Este rol puede tener efectos negativos en la salud del cuidador. El cuidado prolongado de los nietos aumenta la probabilidad de presentar patologías, como el estrés y la sobrecarga del cuidado. ^(6,7) Estas variables pueden ser mediadas por las competencias emocionales.

Las competencias emocionales de la abuela se refieren a su capacidad para afrontar el rol de cuidadora y educadora de sus nietos, así como a la percepción de sus habilidades para controlar el estrés, desarrollar seguridad, equilibrar esta función con sus actividades personales y autorregularse emocionalmente. ⁽⁸⁾ Estas competencias pueden influir positivamente en la reducción del estrés y la sobrecarga.

Las competencias emocionales son un factor clave que debe ser intervenido para disminuir la sobrecarga del cuidado. Aunque el cuidar a los nietos puede implicar ayuda y solidaridad, para las abuelas este rol suele ser visto como un deber, lo que puede generar afectaciones en sus propios factores. ⁽⁹⁾ Además, García y Martínez-González indican que cuando las abuelas tienen una valoración positiva de sus competencias emocionales, experimentan menos estrés y una mayor seguridad en el desempeño de su rol, lo que les permite conciliar mejor este rol con otras actividades personales, disfrutando de su función sin sentimientos negativos. ⁽⁸⁾

Por otro lado, el estrés parental, según Abidin, se define como el grado de ansiedad o malestar que experimentan los cuidadores al desempeñar su rol como abuelos o abuelas. ⁽¹⁰⁾ Este estrés se manifiesta cuando el cuidador percibe que las demandas asociadas a dicho rol superan sus capacidades, lo que puede afectar negativamente su salud física, psicológica y social. ^(11,6) Diversos estudios han evidenciado que el cuidado prolongado de los nietos puede generar situaciones altamente estresantes, incrementando el riesgo de enfermedades y deterioro en la salud del cuidador. ^(6,7, 11-13) No obstante, la literatura sobre cómo los eventos vitales experimentados por los abuelos inciden en el impacto del cuidado de los nietos sobre su salud y bienestar aún es limitada.

La sobrecarga de las abuelas se refiere a las demandas colectivas de sus múltiples roles, que exceden su tiempo disponible, energía y habilidades, lo que les impide cumplir adecuadamente con las expectativas de los diversos roles, afectando su satisfacción. ⁽¹⁴⁾

De igual manera, Ortúzar considera que la función de las abuelas cuidadoras surgía de la necesidad de apoyo de sus hijas, quienes trabajaban. Sin embargo, ellas reportaron sentimientos ambivalentes: por un lado, satisfacción por cuidar a sus nietos, y por otro, cansancio, sobrecarga y estrés, además de dificultades para manejar su espacio personal. ⁽¹⁵⁾

Respecto a la relación entre el estrés parental y la sobrecarga del cuidado, la literatura destaca la importancia de que las abuelas cuidadoras cuenten con redes de apoyo, tiempo para descansar, actividades recreativas y atención médica y psicológica. Estas medidas son esenciales para evitar la sobrecarga y el estrés parental, factores que afectan el estilo y la calidad de vida de las abuelas. ⁽¹⁶⁾

El estrés parental puede generar una sobrecarga significativa en las abuelas que asumen el rol de cuidadoras principales de sus nietos. Estudios recientes han demostrado que las competencias emocionales y la satisfacción con el cuidado otorgado influyen en la percepción de sobrecarga. ⁽⁹⁾ Además, investigaciones han encontrado que altos niveles de estrés parental y sintomatología depresiva en cuidadores principales se asocian con una menor calidad de vida familiar, lo que subraya la necesidad de integrar evaluaciones sobre el estrés en las intervenciones dirigidas a este grupo. Estos hallazgos enfatizan la importancia de brindar apoyo emocional y recursos adecuados a las abuelas cuidadoras para mitigar los efectos negativos del estrés parental en su bienestar. ⁽¹⁷⁾

Considerando lo anterior, es crucial analizar el efecto sobre la salud psicosocial de las abuelas cuidadoras de nietos. Este estudio busca visibilizar un fenómeno que ha sido normalizado, pero para el cual existe evidencia científica limitada. Por lo tanto, este estudio representa una oportunidad para generar intervenciones de prevención y promoción; asimismo, brindará información clave para desarrollar programas de salud y políticas públicas que reconozcan y determinen las necesidades de las abuelas cuidadoras de nietos ⁽¹⁸⁾.

Este estudio también contribuirá con evidencia científica sobre el vacío de conocimiento relacionado con el fenómeno de las abuelas cuidadoras de nietos y su impacto en la salud integral, y permitirá visibilizar el problema como base para el desarrollo de intervenciones multidisciplinarias en su entorno individual y familiar. Dado lo planteado, el objetivo de esta investigación es analizar el efecto mediador de las competencias emocionales sobre el estrés parental y la sobrecarga de las abuelas cuidadoras de nietos.

METODOLOGIA

Se utilizó un diseño explicativo, dado que se busca identificar la varianza explicada de la mediación del número de nietos sobre las competencias emocionales y esta sobre el estrés parental en la sobrecarga de abuelas cuidadoras de nietos.

La población está conformada por abuelas cuidadoras de nietos de Coahuila. La muestra fue determinada con el programa G Power, considerando un tamaño del efecto de 0.25, probabilidad de error del 0.05 y poder de 0.95, obteniendo una muestra de 201 abuelas cuidadoras. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia para que cumplan los criterios de inclusión, entre

ellos ser abuela cuidadora de nietos, tener una edad mayor o igual a 35 años, tener a su cuidado nietos con una edad menor de 15 años y que el cuidado de los nietos sea de mínimo 10 horas a la semana.

Para evaluar las características de la muestra, se aplicó una cédula de datos de la abuela cuidadora y de los nietos, donde se cuestionaron datos sociodemográficos y del cuidado, en cuanto a la abuela cuidadora: estado civil, situación laboral actual, escolaridad y del nieto/a: edad, sexo, línea familiar, entre otras.

En cuanto a la variable de competencia emocional, se midió con la escala de la competencia emocional de las abuelas. Esta mide cómo afrontan su rol de cuidadores y educadores de sus nietos. Está constituida por 10 ítems, medidos con escala tipo Likert de nunca (1), a veces (2), casi siempre (3) y siempre (4), oscilando la puntuación entre 10 y 40 puntos, donde a mayor puntuación, mayor competencia emocional. Esta escala está constituida por 4 subescalas: la primera es el estrés en la función de cuidado de los nietos, la seguridad personal en la función de cuidado de sus nietos, la dificultad para conciliar las circunstancias personales y el rol de abuelo y abuela, y la autorregulación emocional en el ejercicio del rol de abuelo y abuela. Cuenta con un alfa de Cronbach de 0,75. ⁽⁸⁾

El estrés parental fue medido con el Índice de Estrés Parental. Este evalúa el estrés que se siente en el ejercicio de la abuelidad. Cuenta con una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 es igual a (totalmente en desacuerdo) y 5 es igual a (totalmente de acuerdo). Respecto a la interpretación de los resultados, la literatura menciona que a mayor puntuación, mayor estrés parental. Asimismo, cuenta con un alfa de Cronbach de 0,92. ^(11,19)

La sobrecarga fue medida mediante la escala Zarit versión corta, la cual es un instrumento que mide la carga del cuidador familiar. Ha sido validada en México en cuidadores de niños con enfermedad crónica. Está constituida por 12 ítems. Las escalas de respuesta son de tipo Likert con cinco opciones de respuesta: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), frecuentemente (4), siempre (5). Además, está constituida por tres subescalas: impacto del cuidado (ítems 1, 2, 6, 7 y 8), relación interpersonal (ítems 3, 4, 5, 9 y 10), expectativas de autoeficacia (ítems 11 y 12), donde a mayor puntuación, mayor sobrecarga. Este instrumento cuenta con un alfa de 0,86. ⁽²⁰⁾

Proceso de recolección de datos

Se llevó a cabo la gestión para el levantamiento en diversas zonas de la ciudad de Saltillo. Se incluyeron únicamente las abuelas cuidadoras que cumplieran con los criterios de inclusión. Tras aceptar participar y firmar consentimiento informado, se aplicaron instrumentos como las escalas de competencias emocionales, seguidas de estrés parental, y se finalizó con la escala de sobrecarga.

Consideraciones éticas

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación correspondiente y se clasificó como de riesgo mínimo para los participantes. Se garantizó en todo momento el respeto a la dignidad humana, la protección de la privacidad y la confidencialidad de la información. Asimismo, se obtuvo el consentimiento informado de cada participante, en cumplimiento de lo establecido en los artículos 13, 14, 16, 17 y 22 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. ⁽²¹⁾

Análisis de datos

El procesamiento de la información de los datos cuantitativos se realizó en el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) de Windows versión 25. Se usó estadística descriptiva para las variables categóricas y ordinales: frecuencias y porcentajes; en cuanto a las variables continuas, fueron analizadas con media y desviación estándar. Posteriormente, se determinó la normalidad de las variables continuas mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, utilizando pruebas no paramétricas al tener una distribución no normal ($p < .05$). Posteriormente, se determinó la correlación mediante la prueba de Spearman. Por último, para dar respuesta al objetivo general, se midió mediante un modelo de mediación donde $a =$

número de nietos, $b =$ competencias emocionales de la abuela y $c =$ sobrecarga, así como estrés parental.

RESULTADOS

La muestra estuvo constituida por 200 abuelas cuidadoras de nietos con una edad media de 57 años ($DE=9.18$), encontrándose dicha media en la etapa de prevejez. En cuanto al nivel de escolaridad, se comprobó que las participantes, en su mayoría, estudiaron bachillerato, eran casadas y amas de casa (ver tabla 1).

Tabla 1
Datos sociodemográficos de los participantes.

Variable	f	%
Estado civil		
Casada	129	60.0%
Viuda	45	22.5%
Soltera	13	6.5%
Separada o divorciada	22	11.0%
Escolaridad		
Nivel licenciatura	16	8.0%
Nivel técnico	56	28.0%
Nivel bachillerato	61	30.5%
Estudios primarios	59	29.5%
Sin estudios	8	4.0%
Situación laboral		
Tiempo completo	30	15.0%
Tiempo parcial	38	19.0%
Jubilada	32	16.0%
Desempleada	5	2.5%
Ama de casa	95	47.5%
Sexo nieto		
Hombre	102	51.0%
Mujer	98	49.0%
Línea familiar		
Paterna	46	23.0%
Materna	154	77.0%
Razón cuidado		
Necesidades económicas	25	12.5%
Por cuestiones laborales	135	67.5%
Por problemas de salud	6	3.0%
Por separación/divorcio	18	9.0%
Otras	16	8.0%

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=200.

Los resultados indicaron que la edad del nieto se encontró en edad escolar, cuidando en promedio a cuatro nietos, con tiempo de cuidado de 47 meses, cinco días a la semana y 30 horas de cuidado a la semana (ver tabla 2).

Tabla 2 Estadísticos descriptivos.

Variables	Min	Max	$\bar{x}$	DE
Edad de la abuela	37	84	57.56	9.18
Edad del nieto	1	15	5.91	3.90
Tiempo de cuidado (meses)	1	180	47.54	45.01
Días a la semana de cuidado	1	7	4.95	1.62
Horas de cuidado a la semana	8	168	30.86	24.99
Número de hijos	1	10	3.54	1.69
Número de nietos	1	30	4.73	4.41
Total, Competencias emocionales	17	40	30.53	5.25
Total, sobrecarga	12	59	22.71	7.90
Total, estrés parental	39	138	76.59	21.69

Nota: x = media, DE = desviación estándar, Min = mínimo, Max = máximo

Se observa que, a mayor número de nietos, existe una ligera tendencia a presentar competencias emocionales más elevadas. Sin embargo, un mayor tiempo dedicado al cuidado se asocia con menores niveles de dichas competencias. Asimismo, se encontró que, a mayor tiempo de cuidado, mayor es

el nivel de estrés parental. Por otro lado, mayores competencias emocionales se relacionan con menores niveles de estrés parental y una menor percepción de sobrecarga. Finalmente, se evidencia que un mayor estrés parental se asocia con una mayor percepción de sobrecarga (ver tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones de las variables del estudio.

Correlación de Pearson	Número de nietos	Tiempo de cuidado	Competencias emocionales	Estrés parental	Sobrecarga
Número de nietos	1				
Tiempo de cuidado	.096 .176	1			
Competencias emocionales	.162* .022	-.147* .038	1		
Estrés parental	-.034 .632	.150* .034	-.430** .000	1	.
Sobrecarga	-.059 .404	.027 .704	-.317** .000	.568** .000	1

* p menor a 0.05 ** p menor a 0.001

Los resultados muestran que las competencias emocionales de la abuela median de manera significativa la relación entre el número de nietos y la sobrecarga. El efecto indirecto fue significativo ($\beta = -0.0917$, $p = 0.038$), indicando que el tener más nietos incrementa las competencias emocionales, y estas, a su vez, disminuyen la sobrecarga. Por otro lado, el efecto directo del número de nietos sobre la sobrecarga no fue significativo ($p = 0.905$), lo que sugiere una mediación total, donde el 86.4% del efecto se explica a través de esta vía mediadora, lo que destaca la importancia de las competencias emocionales como recurso protector en el afrontamiento del rol de abuela cuidadora (ver tabla 4).

Se encontró que el modelo de mediación indica que las competencias emocionales de la abuela median significativamente la relación entre el número de nietos y el estrés parental (efecto indirecto = -0.348 , $p = 0.028$). El efecto directo del número de nietos sobre el estrés parental no fue significativo ($p = 0.571$), lo que sugiere una mediación total. Es decir, el tener más nietos puede permitir desarrollar competencias emocionales, y esas competencias ayudan a manejar mejor el estrés parental. Estas competencias actúan como un factor protector, amortiguando el impacto del número de nietos sobre el estrés; asimismo, el 65,9% del efecto total se explica por esta vía mediadora (ver tabla 5).

Tabla 4

Modelo de mediación de la sobrecarga en abuelas cuidadoras de nietos.

Efecto		Estimado	ES	Z	p	% mediación
Indirecto	a x b	-0.0917	0.0441	-2.079	0.038	86.4
Directo	C	-0.0145	0.1216	-0.119	0.905	13.6
Total	c+a+b	-0.1061	0.1263	-0.840	0.401	100.0

Nota: ES=Error estándar, Z=estadístico Z, p=significancia bilateral, %=porcentaje, n=200

Tabla 5.

Modelo de mediación del estrés parental en abuelas cuidadoras de nietos

Efecto		Estimado	ES	Z	p	% mediación
Indirecto	a x b	-0.01586	0.00717	-2.214	0.027	64.0
Directo	C	0.00892	0.01572	0.567	0.571	36.0
Total	c+a+b	-0.00694	0.01438	-0.483	0.629	100.0

Nota: ES=Error estándar, Z=estadístico Z, p= significancia bilateral, %=porcentaje, n=200

DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue analizar el efecto mediador de las competencias emocionales sobre el estrés parental y la sobrecarga de las abuelas cuidadoras de nietos. Asimismo, los hallazgos de este estudio confirman la hipótesis planteada al evidenciar que las competencias emocionales ejercen un efecto mediador significativo en la relación entre el estrés parental y la sobrecarga de las abuelas cuidadoras de nietos.

En este estudio la media de la edad de la abuela fue de 57 años (DE=9.18), estos resultados fueron menor en comparación con el estudio de Amaro y cols (2021) con una media de 71.87 (DE=7.65), así como lo referido por Cervantes y cols (2022) con una media de 68.56 y una DE= 7.09.^(22,23) Por consiguiente, se puede entender que la edad de la abuela es una de las variables más debatidas, ya que la edad de la abuela condiciona la relación con los nietos.⁽²⁴⁾ Con respecto a la edad de los nietos también es una variable que transforma la relación con las abuelas que puede aumentar el vínculo abuela-nieto cambia en función en los distintos momentos en los que se encuentre el nieto y la edad de la abuela.⁽²⁵⁾

En cuestión con las características de los nietos en promedio tienen 5 años y el tiempo del cuidado fueron 30 horas a la semana, en comparación, en comparación con el estudio de Díaz y cols (2020) fue mayor, con una media de 12.59 (DE= 1.49) y referente a las horas de cuidado a la semana fue menor, con una media de 40.90 horas a la semana (DE= 47.56); así mismo Ramírez y cols (2018) la edad promedio de los nietos fue de 9.3, cuidándolo 4.8 días a la semana.^(26,27) Lo anterior puede estar explicado porque la edad del nieto, así como las horas de cuidado, influyen de manera significativa en los cuidados brindados por las abuelas, y esto puede conllevar efectos negativos, ya que en la mayoría brindan una atención muy intensa a los nietos.⁽²⁶⁾

De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio, la variable competencias emocionales tuvo una media de 30.53 (DE=5.25); fue menor en comparación con el estudio de Galarraga et al. (2024) con una media de 46.36 (DE=4.23). De igual forma, fue mayor en el estudio de Medina y cols. (2024) con una media de 31.65 (DE=4.55).^(28,9) Lo anterior puede explicarse debido a que poseer competencias emocionales en el rol de cuidado facilita el desempeño efectivo del abuelazgo, el cual se sustenta en intercambios intergeneracionales recíprocos. Este proceso puede estar influenciado por las demandas culturales y emocionales relacionadas con el acto de brindar y recibir apoyo, así como con la responsabilidad de contribuir en la crianza y el bienestar de los nietos.⁽²⁹⁾

Asimismo, el estrés parental tuvo una media de 76.59 (DE=21.69). Estos resultados fueron menores comparados con el estudio realizado por Eunju Lee y cols. (2016), donde se obtuvo una media de 78.41(9.00); en otro estudio realizado por Pérez y cols. (2014) se encontró que fue mayor con una media de 94.08 y una DE = 27.08.^(30,31) Los niveles de estrés parental en las abuelas se explicarían a partir de que, en los últimos años se ha dado un cambio respecto a los roles de las madres y la inserción laboral. Las abuelas han ido asumiendo las tareas que antes eran consideradas únicamente para los padres, específicamente para la madre de sus nietos, por ende, se ha dado una alta demanda, como el estrés parental generado por dicho cuidado y por cómo afrontarlo.⁽³²⁾

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio, la variable de sobrecarga tuvo una media de 22.71 (DE=7.90). Estos resultados fueron menores en comparación con el estudio de Medina y cols. (2024), en donde se obtuvo una media de 22.98 (DE=7.94), y de igual forma fueron mayores que los del estudio realizado por Galarraga y cols. (2024), con una media de 4.32 (DE=2.31).^(9,28) Se ha encontrado que las abuelas cuidadoras, a pesar de presentar sobrecarga, este

amor hacia sus nietos hace que se sientan felices de ser abuelas, y que la mayoría de ellas no sientan que criar a sus nietos sea una carga.⁽⁶⁾

Respecto a la variable de competencias emocionales, se encontró una correlación significativa tanto con el estrés parental como con la sobrecarga. Lo anterior puede ser explicado teniendo en cuenta que, al ejercer el rol de cuidadora principal, las abuelas que poseen mayores competencias emocionales logran gestionar de manera más efectiva sus emociones, lo que les permite afrontar las exigencias del cuidado con mayor resiliencia y control. Estas competencias actúan como un recurso protector ante las demandas emocionales y físicas del cuidado cotidiano, disminuyendo la percepción de sobrecarga y mitigando el impacto del estrés parental.⁽⁸⁾

Finalmente, el análisis de mediación sugiere que las competencias emocionales actúan como un factor protector significativo frente a la sobrecarga y el estrés parental. Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer las competencias emocionales como una estrategia efectiva para mejorar el bienestar psicológico de las abuelas cuidadoras y disminuir los efectos adversos del estrés parental y la sobrecarga.

CONCLUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran un perfil específico de las abuelas cuidadoras, quienes se encuentran en la etapa de prevejez, con una escolaridad media de bachillerato, mayormente casadas y desempeñando roles tradicionales como amas de casa. El cuidado de los nietos, predominantemente por razones laborales de los padres, se realiza durante varios días y horas a la semana, lo que representa una carga considerable. A pesar de ello, se observa que las competencias emocionales desempeñan un papel crucial en la forma en que estas mujeres enfrentan el cuidado, ya que un mayor número de nietos parece estar relacionado con un desarrollo más elevado de dichas competencias.

Asimismo, el análisis de mediación sugiere que estas competencias actúan como un factor protector significativo frente a la sobrecarga y el estrés parental. Específicamente, se encontró que el impacto del número de nietos sobre la sobrecarga y el estrés no es directo, sino que está mediado completamente por el nivel de competencias emocionales de las abuelas. Este hallazgo subraya la importancia de fortalecer los recursos emocionales en este grupo poblacional, ya que

permiten una mejor adaptación al rol de cuidadora, reduciendo los efectos negativos asociados al tiempo y la intensidad del cuidado.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. 2022. <https://www.inegi.org.mx/programas/enasic/2022/>
2. García E, Alfageme A. Abuelas cuidadoras: percepciones y desigualdad de género. 2016. <http://hdl.handle.net/10234/167121>
3. Marhánková JH, Štípková M. Women as care managers: The effect of gender and partnership status on grandparent care for grandchildren. Czech Sociol Rev. 2015;51(6):929-958. <https://doi.org/10.13060/00380288.2015.51.6.224>
4. Estévez C. Los abuelos son cruciales en la construcción de infancias felices y bien estructuradas. Centro de Estudios en Derechos Humanos y Tiempos Internacionales. 2016. <http://www.cedeti.cl/noticias/los-abuelos-son-cruciales-en-la-construccion-de-infancias-felices-y-bien-estructuradas/>
5. Shorey S, Debby E. A social-ecological model of grandparenting experiences: A systematic review. Gerontologist. 2022;62(3): e193-e205. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa172>
6. Hayslip B, Fruhauf CA, Dolbin M. Grandparents raising grandchildren: What have we learned over the past decade? Gerontologist. 2019;59(3): e152–e163. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx106>
7. Lee Y, Jang K, Smith AB, Toyokawa N, Darling N, Toyokawa T. Mental health of grandparents raising grandchildren: Understanding predictors of grandparents' depression. Gerontology. 2019;3(S1). <https://doi.org/10.1093/geront/igz038.1042>
8. García V, Martínez-González RA. Escala de competencias emocionales de abuelos y abuelas (ECEA). Rev Iberoam Diagn Eval. 2018;49(4):106–120. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459657524010/html/>
9. Medina-Fernández I, Orozco-González C, Cervera-Baas M, Torres-Soto N, Carrillo-Cervantes L, Sifuentes-Leura D. Efecto de la competencia emocional y satisfacción del cuidado otorgado en la sobrecarga de abuelas cuidadoras. Índex Enferm. 2024;32(4). <https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20235>
10. Abidin RR. Parenting Stress Index. 3rd ed. Psychological Assessment Resources; 1995. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=561821>
11. Díaz-herrero Á, et al. Estructura factorial y consistencia interna de la versión española del Parenting Stress Index-Short Form. Psicothema. 2010; 22:1033–1038. <https://www.psicothema.com/pdf/3837.pdf>
12. Luna S, Ramos P, Rivera F. Afrontamiento, estrés y salud en abuelas cuidadoras. Estud Psicol.

- 2016;37(1):90–114.
<https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1122435>
13. Sánchez G. Cuestionario de estrés parental. Tesis licenciatura, Universidad de Lima. 2015.
<http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/3384>
14. Becker S. Role overload: Examining the definition and measurement of a common work stressor. Tesis maestría. Wright State University; 2021.
https://corescholar.libraries.wright.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3673&context=etd_all
15. Ortúzar C. Abuelas cuidadoras chilenas: voces de niños, niñas y abuelas. Tesis maestría. Pontificia Universidad Católica de Chile; 2018.
<https://doi.org/10.7764/tesisUC/PSI/22364>
16. Soria M, López A. Autoestima y aspectos sociodemográficos en abuelos/as cuidadores informales. Rev Electrónica Psicol Iztacala. 2023;26(2).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/86036>
17. Bagnato MJ, Hontou Beisso C, Barbosa Molina E, Gadea Rojas S. Estrés parental, depresión y calidad de vida familiar. Rev Esp Discapacidad. 2023;11(2):149-164.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9232270>
18. Bastidas Erazo A. Cuidado de nietos(as) en un contexto crítico y/o vulnerable. Univ Nacional de Colombia; 2020.
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/79225>
19. Ortiz M. Abuelas cuidadoras de sus nietos: estrés y calidad de vida [tesis de licenciatura]. Bogotá: Universidad de los Andes; 2004 [citado año de acceso]. <https://hdl.handle.net/1992/21647>
20. Montero X, Jurado S, Valencia A, Méndez J, Mora I. Escala de carga del cuidador de Zarit: validez en México. Psicooncología. 2014;11(1):71-85.
https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n1.44918
21. Secretaría de Salud. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigaciones. DOF 02-04-, 1–31; 2014.
<https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
22. Amaro Y, Reyes G, Méndez F. Calidad de vida en abuelos cuidadores. Innov Desarro Tecnol. 2021;13(1):48–53. https://iydt.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/02/1_03_calidad-de-vida-en-abuelos-cuidadores-de-nietos.pdf
23. Carrillo-Cervantes AL, Sifuentes-Leura D, Yam-Sosa A, Cándila-Celis J, González-Tovar J, Esparza-González SC. Calidad de vida en adultos mayores cuidadores de nietos del norte y suroeste de México. Enferm Glob. 2022;21(2):46–63.
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.489371>
24. Cuenca M, Del Valle R. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Rev Psicol Deporte. 2016;25(4):79–84.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5797903>
25. Ricis J. Un vínculo especial, abuelo-nieto: una relación de confianza. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2017.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=122003>
26. Díaz R, Saavedra K. Análisis de la salud en abuelos que cuidan nietos [trabajo de fin de grado]. San Cristóbal de La Laguna: Universidad de La Laguna; 2020.
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/19936>
27. Ramírez Meza D, García Ponce M. Calidad de vida en personas mayores asociado al cuidado de sus nietos [tesis de magíster]. Santiago de Chile: Universidad de Chile, Facultad de Ciencias, Magíster en Kinesiología Gerontológica; 2018.
28. Galarraga Cristóbal L, Noriega C, Pérez-Rojo G, López J. Supplementary grandparent caregiving and psychological wellbeing: the role of character strengths. BMC Geriatrics. 2025; 25:218.
<https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-025-05827-7>
29. Marín A, Palacio M. La crianza y el cuidado en primera infancia: un escenario familiar de inclusión de los abuelos y las abuelas. Trabajo Social. 2016;0(18):159–176.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5716224>
30. Lee E, Clarkson M, Yeonggeul. Parenting stress of grandparents and other kin as informal kinship caregivers: A mixed methods study. 2016.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.07.013>
31. Pérez-Padilla J, Menéndez Álvarez-Dardet S. Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. Salud Mental. 2014;37(1):27–34. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n1/v37n1a4.pdf>
32. Delgado C. Involucramiento del padre en la crianza y seguridad del apego en niños(as) preescolares. 2018;1–46. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9940>