



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

**Manuscrito Recepcional**  
**Programa de Profundización en Clínica**

**Retomar la Crianza en Tribu como propuesta para repensar  
la maternidad**

**Investigación Teórica**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**Tania Itzel Barragán Lara**

**Directora: Mtra. Aura Silva Aragón**  
**Vocal: Mtra. Jessica Gómez Rodríguez**  
**Secretaria: Mtra. Rosa María Calvo Armendáriz**



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 11 de noviembre de 2020



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

### **AGRADECIMIENTOS**

A mi tutora; Mtra. Aura Silva Aragón, este trabajo no hubiera sido posible sin su apoyo y paciencia. Gracias por estar siempre ahí, despejando dudas y aportando con base a sus conocimientos, ha sido muy enriquecedor el poder trabajar contigo. Ojalá hubiera más profesoras y profesores como tú, tan comprometidos con su labor.

A mi tribu; por todo su apoyo para poder llegar hasta aquí, sin ustedes esto no hubiera sido posible.

### **DEDICATORIAS**

A mi hija Isabella, por mostrarme este hermoso y retador camino de la maternidad.

A mi madre, por ser mi inspiración para realizar este trabajo.

## RESUMEN

El objetivo de la siguiente revisión teórica fue; realizar una revisión histórica y teórica del concepto "Criar en tribu" y a su vez identificar los aportes que esta propuesta suma en el abordaje de las vivencias en torno a la maternidad. Se plantea el origen y desarrollo de la crianza en tribu a la largo de los años, así como la situación en la que se encuentra actualmente, cuál es su importancia y que beneficios aporta a las madres y sus hijas/os, por último se realiza una propuesta tomando como referencia la crianza en tribu.

**Palabras clave:** crianza en tribu, maternidad.

## ÍNDICE

Introducción .....	5
Capítulos .....	9
Capitulo 1 "Origen y desarrollo histórico del concepto "criar en tribu".....	9
Capitulo 2 "Estado actual" .....	11
Capitulo 3 "Importancia aportes y propuestas".....	14
Capitulo 4 "Propuesta".....	16
Discusión, conclusiones y propuestas .....	21
Referencias .....	25

## INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años las familias se han ido reduciendo cada vez más, hace algunos años había familias muy numerosas, seis o hasta diez hijas o hijos; actualmente las mujeres retrasamos cada vez más el ser madres y cuando pensamos en serlo no pensamos en cuatro o más hijos o hijas, el número se reduce a uno o dos. La entrada al mundo laboral nos deja cada vez menos tiempo para la crianza ya que se nos dan las mismas condiciones que a los hombres; sí, el tener acceso al mundo laboral nos ha dado mucha mayor independencia económica, pero esto no significa que exista "equidad" entre hombres y mujeres, más bien ha resultado ser una trampa en donde nos tenemos que acoplar a un mundo construido a través de jerarquías que generan desigualdades, claro, porque estas jerarquías fueron construidas por hombres, poniéndose ellos y sus necesidades en primer lugar, entonces ahora las exigencias para las mujeres que somos madres aumentan ya que además de tener que cumplir con el rol de madre y el rol de pareja, también tenemos que trabajar y aportar al hogar, entre las demás exigencias del cuidado del hogar y la crianza, entonces ¿dónde podemos encontrar ese equilibrio? muchas veces por estas razones algunas mujeres deciden no ser madres ya que no tendrán el tiempo suficiente para dedicar a la crianza de sus pequeñas/os, muchas de ellas se ven en la necesidad de recurrir a guarderías o a la ayuda de familiares, o abuelas/os. Al igual se nos ha impuesto un modelo ideal de lo que es la familia "esposa, esposo e hijas o hijos y las tareas de trabajar, criar, hacer quehaceres del hogar, se tienen que realizar entre dos, a veces uno, cuando lo ideal sería que pudiéramos "Criar en tribu", y de esa tribu recibir el soporte que tanto necesitamos como madres, también es importante vivir en una sociedad mucho más empática con nosotras, que el estado legisle a favor de la crianza y las madres, brindando oportunidades de empleos que se ajusten a los tiempos de nosotras y licencias de maternidad mucho más largas dando así la oportunidad de estar en casa y poder criar a nuestras/os pequeñas/os, pero sin tener que sacrificar la parte laboral, para no perder nuestra independencia económica y autonomía.

La situación ideal sería que cada madre pudiera contar con una tribu que le apoye con los cuidados tanto de ella en el puerperio como en todo el proceso de la crianza, siendo un

soporte emocional también, lo cual evitaría sentimientos como la soledad, incluso se podría reducir la depresión post parto. Sería poder romper con este esquema actual que se tiene sobre la familia en el que solo entra el esposo, la esposa y las/os hijas/os, porque en realidad para la crianza es necesario contar con una red amplia en la que podamos confiar, ya sea familia o amigas/os.

Existe una gran diferencia entre lo que vivimos actualmente, comparada con el ideal de crianza ya que con el modelo actual que se tiene de familia se espera demasiado de nosotras, las madres, como estar al frente de la crianza, el hogar y además aportar económicamente. En México tampoco existen muchas opciones de empleos remunerados que sean compatibles con la crianza, la opción suele ser emprender, pero muchas veces no se cuenta con los recursos necesarios para lograrlo, en otras ocasiones tenemos que renunciar al crecimiento en el área profesional para poder hacerse cargo de la crianza, pero esto resulta ser una situación privilegiada que no todas las madres tienen, muchas veces también se tiende a delegar la crianza para poder tener un ingreso monetario, el tener permisos de maternidad más largos también sería de gran ayuda para hacer uso de ellos y criar pero a la vez saber que no perderemos nuestro trabajo. Es necesario que veamos a la maternidad real y estar conscientes de todo el apoyo que necesitamos como madres, dejar de romantizarla es un paso importante al igual que el pedir ayuda. Para poder lograr encontrar este equilibrio en nuestras vidas es necesario contar con nuestra red de apoyo, nuestra tribu quien nos ayudará a no dejar de lado nuestro rol como mujeres y asumir nuestro nuevo rol como madres, es adoptar un nuevo modelo de familia en el que participen, abuelos, abuelas, tíos, tías, amigas, vecinos/as, primos/as, etc.

Es importante para mí también poner en contexto el por qué elegí este tema para realizar mi manuscrito de titulación, soy madre autónoma de una pequeña de dos años, el día que yo me enteré que estaba embarazada estábamos en el inicio de la pandemia en México, con mucho miedo por esta situación y por el hecho de que iba a criar sola decidí seguir en este camino de la maternidad, en el transcurso de mi embarazo yo viví en casa de mi mamá y mi papá, pero siempre tuve en mente que cuando todo esto de la pandemia pasara yo me iba a ir a vivir sola con mi hija, iba a trabajar y encargarme de todo yo, pensando, si otras mujeres lo han logrado porque yo no, la

realidad es que yo no estaba consciente de todo lo que hay detrás de esas madres autónomas que trabajan y cuidan al mismo tiempo; nació mi hija y entonces me enfrenté con la realidad, no iba a poder cuidarla sola y además trabajar, tuve la fortuna de en ese momento estar con mi familia y han sido ellas/os quien hasta el día de hoy me han apoyado en todo este camino, pero aun así yo no quería recibir su ayuda, yo quería hacer todo por mi cuenta, porque así me lo habían enseñado, así lo había visto en otras mamás y sobre todo en redes sociales, poco a poco y gracias a asistir a terapia y a pláticas con mi madre, quien no tuvo una tribu que la apoyara, fui aceptando mi nueva realidad y empecé a pedir y aceptar más de su ayuda, lo cual nos ha beneficiado mucho a mi hija y a mí en muchos aspectos, fue aquí cuando me di cuenta de la importancia de contar con una tribu. Todo mi embarazo lo viví en cuarentena por lo cual no pude ir a yoga para mamás o ese tipo de grupos donde se reúnen mujeres embarazadas, se conocen y muchas veces se llega a generar una amistad, pero sobre todo al estar en la misma etapa se pueden compartir diversos temas y apoyarse mutuamente, desafortunadamente no tuve la oportunidad de generar una red de apoyo fuera de casa, yo vivo en la ciudad de Oaxaca, y al ir disminuyendo el distanciamiento comencé a buscar una red de apoyo presencial, la cual no pude encontrar, busqué también en redes sociales pero solo encontré grupos en los que se perdía la sororidad, a raíz de esta búsqueda y de lo que yo había vivido me surgió la necesidad de saber más sobre la crianza en tribu, cómo propiciarla, saber porqué no se habla mucho de ella, porque se ha ido quedando en el olvido y sobre todo poder ayudar a otras madres en este camino tan hermoso pero tan retador y poder acompañarlas, que sepan que no están solas.

Derivado de esta situación, decidí realizar mi manuscrito sobre este tema, "Crianza en tribu", del cual surge la siguiente pregunta de investigación; ¿Cuál es el origen y estado del arte del concepto "Criar en tribu", así como sus aportaciones en el abordaje de las vivencias en torno a la maternidad?

El objetivo de este reporte de investigación teórica es: "Realizar una revisión histórica y teórica del concepto "Criar en tribu" y a su vez identificar los aportes que esta propuesta suma en el abordaje de las vivencias en torno a la maternidad.

De este objetivo general se desglosaron los siguientes objetivos específicos:



1. Realizar una revisión histórica del origen del concepto "criar en tribu".
2. Llevar a cabo una revisión teórica sobre el desarrollo del concepto "criar en tribu".
3. Identificar el estado actual del concepto "criar en tribu".
4. Describir la importancia y principales propuestas del concepto "criar en tribu".
5. Realizar una propuesta de intervención retomando las propuestas del concepto "criar en tribu".

Este reporte de investigación teórica se divide en cuatro capítulos.

El primero, "Origen y desarrollo histórico del concepto "criar en tribu", describe la historia del concepto y como ha ido cambiando con el tiempo así como la definición del concepto.

El segundo, "Estado actual" trata sobre cómo se encuentra la crianza en tribu en la actualidad y con el crecimiento de las redes sociales.

El tercer capítulo, "Importancia aportes y propuestas "explica la importancia que tiene fomentar la crianza en tribu, así como los beneficios que tiene para las madres, sus hijas/os y las personas que participan en ella.

El cuarto y último capítulo, "Propuesta" describe la propuesta que realizó para abonar a la crianza en tribu, de acuerdo a mi entorno.

A continuación se desarrollan los capítulos antes mencionados.

## CAPÍTULOS

### **Capitulo 1.-Origen y desarrollo histórico del concepto "criar en tribu"**

A lo largo del tiempo la maternidad ha pasado por diversas transformaciones, Esther Vivas (2018) menciona que dejó de ser un destino único para las mujeres ya que por los años ochenta la mujer se empezó a incorporar al mercado laboral y a la vida pública, aunque esto trajo consigo un ideal de buena madre mucho más complejo. Carolina del Olmo (2013) considera que los procesos de modernización también afectaron profundamente la estructura de los hogares, el cual se redujo al lugar donde habita la pequeña familia nuclear moderna, el hogar antiguo era un lugar mucho más abigarrado; en él se superponían tareas muy distintas, muchas de ellas controladas por mujeres.

Nuria Sánchez (2021), nos explica que la crianza en tribu o crianza cooperativa es un sistema social establecido en ciertas especies animales, caracterizado por un cuidado aloparental. Es decir: la descendencia recibe atención no solo de su madre y padre, sino también de otros miembros del grupo. La crianza cooperativa ofrece una amplia variedad de opciones, es decir; diversidad de individuos que colaboran en la crianza. Este tipo de crianza animal tiene su traducción en la especie humana. En este caso, es un sistema de crianza en el que miembros del grupo diferentes a mamá y papá ayudan a ambos a criar a las/os hijas/os.

Carolina del Olmo (2013) realiza una reseña histórica sobre la Crianza en Tribu y ella menciona lo siguiente; durante miles de años, antes del Neolítico, los seres humanos vivieron en pequeños grupos nómadas de cazadoras/es-recolectoras/es, que seguramente guardaban semejanzas con las tribus que todavía hoy viven de la caza y la recolecta en algunas partes del mundo. Se trata de una forma de organización social que articuló la vida de millones de personas a lo largo de muchísimo tiempo, así que es muy arriesgado hacer generalizaciones. No obstante, sabemos que en muchas de estas sociedades las mujeres realizaban tareas productivas fundamentales para la subsistencia. La recolección de alimentos vegetales, una tarea predominantemente femenina, suponía un porcentaje muy elevado de la dieta de la tribu. Lo que sugiere que difícilmente podrían las mujeres ocuparse exclusivamente de la crianza, contradiciendo la imagen mítica de la madre encerrada en la cueva y volcada en el cuidado de sus hijas/os, esperando el

regreso del padre proveedor. A pesar de su alcance limitado para el conocimiento de nuestro pasado, los estudios de los grupos de cazadoras/es-recolectoras/es actuales han mostrado que las madres reciben una cantidad variable, aunque siempre importante, de ayuda de otros hombres y mujeres, así como de niñas/os mayores. Estas figuras ayudantes a las que la sociobiología ha llamado alomadres, no solo protegen y alimentan a las/os más pequeñas/os, también pueden sostener a las/os niñas/os y transportarlas/os, incluso desde el primer día, como se ha observado entre los grupos de pigmeos Efe y Aka de África central. Entre los Efe, una/un bebé de tres semanas pasa con sus alomadres una media del 40% diario, siendo también parte fundamental el cuidado y porteo de niñas/os mayores dejando que la madre pueda asumir otro tipo de tareas productivas para las que estas/os niñas/os aún no están preparadas/os. Estos datos procedentes de sociedades tradicionales podrían sugerir que los humanos somos lo que en biología se llama una especie de crianza cooperativa, es decir, una especie en la que las/os individuos/os proveen cuidados a crías que no son las suyas.

La crianza en tribu o la crianza en colectivo como muchos suelen llamarle no es una invención y mucho menos reciente, ha sido la forma de criar desde hace mucho tiempo, muchas veces llegamos a pensar en una crianza individualizada ya que no queremos cargar a alguien más con la responsabilidad de criar a nuestras/os hijas/os, pero es prácticamente imposible el llevar a cabo esta labor sin necesitar o pedir ayuda, ya sea de nuestras/os familiares o pagar por estos servicios de forma particular, nuestra atención no podrá ser al cien por ciento hacia nuestras/os hijas/os ya que como seres humanos tenemos necesidades que satisfacer y procurar un bienestar físico y emocional.

## Capítulo 2.-Estado actual

A pesar de que la crianza en tribu ha ido perdiéndose en el tiempo, debido a diferentes factores, como el creciente individualismo, las demandas maternas que nos exigen ser súper mujeres y las redes sociales que nos muestran maternidades insostenibles, nuestra misma naturaleza nos hace buscar cobijo en las/los demás ya sean familiares amigas/os o en otras mujeres que pasan por una situación similar a la nuestra, aunque no podamos vernos físicamente, mantenemos el contacto de forma virtual, sobre todo en época de pandemia las redes sociales y los grupos de apoyo fueron creciendo por estos medios, ya que desde el embarazo es importante y necesario el acompañamiento para ir atravesando cada una de las etapas.

Como dice Ana Acosta Rodríguez (2019), es muy importante contar con una tribu que nos apoye, un capital social que sea nuestro sostén y anclaje; transitar la maternidad sola es muy duro, comenta que se refiere a ese grupo que nos arrebató la modernidad, pero que nuestra propia esencia de mamíferas reclama a gritos. Esa tribu en la cual, mientras las/os niñas/os juegan, las mamás hablan y se acompañan; esa misma tribu que nos obliga a salir de las cuatro paredes de casa, que hace que los días fluyan de otra manera. Criar solas nos llena de ansiedad, miedos y culpa, el no tener cerca a alguien que nos escuche y nos ayude en esta ardua labor genera en nosotras estos sentimientos los cuales repercuten no solo en nuestra salud mental sino también en las de nuestras/os hijas/os además de que los humanos hemos evolucionado gracias a la crianza cooperativa, Sara Blaffer (2009), como se citó en Ana Acosta Rodríguez (2019), en la que muchos miembros de una comunidad ayudan a la madre a alimentar y cuidar de sus crías. Gracias a la crianza cooperativa, hemos sobrevivido como especie y eso se ha perdido en la era moderna.

Esther Vivas (2018), explica que aunque haya cada vez más expertas/os en temas de maternidad y crianza, ya sean médicas/os, psicólogas/os etc. el buscar consejo y ser escuchada por otras madres continúa siendo, en pleno siglo XXI, algo tan importante como lo era antaño. Internet y las redes sociales han sido un terreno fértil para tejer solidaridades en una sociedad individualista donde cada vez nos encontramos más aisladas/os y con menos marcos comunitarios. El tantas veces citado, y tan acertado, refrán africano que dice que para criar hace falta una tribu entera, se materializa ahora en la nube digital. Lo vemos en múltiples foros de debate, páginas

de Facebook, blogs y grupos de WhatsApp que funcionan como espacios de apoyo para las madres, y también para algunos padres.

Esther Vivas (2018) considera que el uso de redes sociales es una tendencia que ha ido a más en los últimos años y menciona como ejemplo; la proliferación de una nutrida blogosfera maternal. Las comunidades que albergan páginas web dedicadas al tema han crecido de manera exponencial. Todo un síntoma del interés creciente, la necesidad que tantas madres tienen de compartir su experiencia y la visibilidad que las redes han dado a una serie de temáticas que hasta hace poco quedaban encerradas en la intimidad del hogar. Desde el momento en que se busca el embarazo, pasando por el parto, hasta bien entrada la crianza, son muchas las mujeres que quieren dar a conocer su proceso vital. Algunas se animan a escribir un blog personal, otras se suscriben a un foro, siguen una página de Facebook o se juntan en una lista de Twitter. Hay experiencias anónimas y otras con nombres y apellidos. Se trata, en definitiva, de intercambiar opiniones, buscar consejo, encontrar apoyo o superar la soledad que significa criar en una sociedad como la actual. Temas que hasta hace poco podían ser considerados tabú, como la dificultad para quedarse embarazada, la adopción, empezar un tratamiento de reproducción asistida o vivir una pérdida gestacional, encuentran su espacio en la red, donde el anonimato puede ser de gran ayuda. Lo que empieza como una experiencia vital que se comparte con un grupo de extrañas/os poco a poco va dando paso a la configuración de una comunidad, con la que puede trabarse una larga relación virtual o incluso una amistad fuera de la pantalla. Sin embargo, los relatos tienden a ser de naturaleza distinta en función de la red social. Mientras Instagram o Pinterest contribuyen, en general, a crear una imagen edulcorada de la maternidad – con retratos fragmentados e idílicos de las criaturas recién nacidas–, otros instrumentos, como los blogs, ofrecen una mirada más personal y realista. Lo vemos en narraciones sobre el parto y el posparto, que dan una información que contrasta con la aséptica explicación médica habitual. Muchos de estos relatos sirven para denunciar el abuso y la violencia obstétrica sufrida, el dolor tras una pérdida gestacional, los miedos que nos asaltan en el puerperio, crónicas que permiten curar heridas e informar a otras mamás. Las redes han contribuido a cotidianizar la maternidad, mostrando una realidad que no tiene nada que ver con los reportajes edulcorados de embarazos y pospartos de

famosas, que hasta hace relativamente poco eran el único referente publicado.

Existen también espacios presenciales, donde como dice Esther Vivas (2018), la sororidad se materializa; estos grupos brindan apoyo en temas como la lactancia materna, la crianza, los hay también para madres autónomas, entre diversos temas pero con la finalidad de materializar la sororidad. En la búsqueda de información sobre estos grupos de apoyo o tribus fuera de lo que es la familia y amigas/os pude encontrar que existen de forma virtual algunos grupos de Facebook a los cuales te puedes unir, la desventaja es que ya hay muchas integrantes y la información llega a convertirse en desinformación, incluso llega a haber conflictos y no existe la sororidad, existen otros grupos, sobre todo en Instagram y blogs conformados por expertas pero estos son de paga, se cobra una cuota mensual o anual y muchas veces no contamos con esos recursos para formar parte de ellos, a pesar de que las redes nos acercan el tener una tribu en la que realmente podamos obtener este apoyo que tanto necesitamos parece imposible. De forma presencial, en mi estado había existido un grupo de apoyo pero a raíz de la pandemia cerró y siguen sin intenciones de abrir hasta ahora.

Para Esther Vivas (2018), todos estos instrumentos y espacios anteriormente mencionados, ya sean digitales o analógicos, dan voz y visibilidad a las madres, a su experiencia, y representan una forma de empoderamiento individual y colectivo. De este modo, se recupera la autoestima personal, así como la estima social negada.

### **Capítulo 3.-Importancia, aportes y propuestas**

Nuria Sánchez (2021), considera que creemos que la crianza de una/un hija/o es un asunto que concierne a la esfera personal. Es más, queremos hacernos cargo de la crianza en exclusiva en una sociedad donde prácticamente es necesario el trabajo de los dos progenitores para tener una mínima calidad de vida y esto sin mencionar a las familias monoparentales.

Antes de ser madre había escuchado muy poco sobre la crianza en tribu, lo cual no entendía muy bien y tampoco tenía idea de la magnitud de la importancia que tiene para nosotras las madres, yo estaba casada con la idea de la imagen de las maternidades edulcoradas que se muestran en redes sociales, siempre me imagine como la madre que cocinaba para sus hijas/os y su esposo, que además estaba siempre arreglada y en forma y por si fuera poco hacía todo esto sola, la realidad es muy distinta, no puedo imaginar que haría sin la ayuda de mi familia, mi tribu, quienes son los que me ayudan y están presentes para mí y para mi hija, quienes además me acompañan cuando no todo es color de rosa y quienes ayudan a aminorar esos sentimientos de culpa y soledad que tanto nos invaden. El contar con una tribu es fundamental para la salud física y mental de una madre y sus hijas/os, además trae beneficios adicionales para las/los niñas/os y para sus cuidadoras/es.

Nuria Sánchez (2021), alude que la crianza en tribu aumenta las oportunidades de aprendizaje social porque las crías disponen de más modelos a los que imitar y un periodo de desarrollo más largo durante el cual aprender. Cuantas más personas participen en la crianza, más rico será el aprendizaje de la/el niña/o.

Judith María Burkart & Carel P. van Schaik (2016) como se citó en Raquel Alonso (2020), postulan que las tareas asociadas con el cuidado alomaterno requieren mecanismos, tales como una mayor tolerancia social o una prosocialidad proactiva, que pueden facilitar el desempeño de tareas sociocognitivas.

Relacionado a lo mencionado anteriormente, Sara Blaffer (2009) comenta que las/os bebés que reciben cuidados de múltiples cuidadoras/es crecen no solo sintiéndose seguras/os sino con capacidades mejor desarrolladas y mejoradas para ver el mundo desde múltiples perspectivas. Como Lamb sospechó desde el principio en base a sus observaciones de bebés unidos tanto a la madre como al padre, la conciencia de diversas perspectivas

desde una edad temprana puede hacer que un niño sea más empático y contribuir a capacidades más sofisticadas para atribuir estados mentales y emocionales a otros. Uno de los hallazgos más sólidos de la psicología es que las/os niñas/os aprenden a atribuir estados mentales a otras personas a partir de experiencias tempranas al interactuar con ellas/os. Para generar empatía se requiere un sentido de sí mismo junto con la capacidad de conceptualizar a las/os demás como seres separados con sus propios estados mentales y sentimientos.

Sara Blaffer (2009), refiere que una vasta literatura interdisciplinaria atestigua el hecho de que las madres con más apoyo social responden mejor a las necesidades de sus bebés. Cuanto mayores son los factores de riesgo, más evidentes se vuelven las correlaciones entre el apoyo alop parental, la sensibilidad materna y el bienestar de la/el niña/o. En cuanto al costo de energía que supone la lactancia, se ha encontrado evidencia de que la crianza compartida puede suponer una mayor rapidez en el destete de las/os hijas/os.

También podemos descansar un poco más y tener algo de tiempo para hacer pendientes, trámites personales o simplemente un tiempo para nosotras mismas. Si tenemos la fortuna de que las/os abuelas/os formen parte de nuestra tribu y nos puedan ayudar con el cuidado de nuestros pequeños según Nuria Sánchez (2021), ellos rejuvenecen, además de que cambian, hacen cosas que no hicieron en su rol de padres, como tal vez vestir muñecas, etc.



#### Capítulo 4.- Propuesta

Dentro de la búsqueda de información sobre la crianza en tribu pude encontrar algunos grupos y páginas en los que se ofrece tanto información como acompañamiento para mujeres embarazadas, madres y orientación en la crianza, a continuación enlisto algunos de ellos;

- "Entre mamás", es un espacio (virtual y presencial) creado por Claudia Pariente Rossells donde ofrece acompañamiento en la lactancia, la crianza y la maternidad. Busca ofrecer un servicio integral con el apoyo de diversos profesionales no solo para dar servicio a las madres, sino también a sus hijas/os. Para pertenecer a este grupo es necesario pagar una cuota de forma mensual.
- "Tribu CSC", al igual que el anterior es necesario pagar una cuota mensual para poder tener acceso al acompañamiento y los servicios que ofrecen, este espacio fue abierto por Armando Bastida y también ofrece artículos sobre diversos temas de interés relacionados con la maternidad y la crianza, los cuales son escritos por mujeres expertas en cada área.
- "Madresfera", fue creado por la periodista Mónica de la Fuente , es una página que se dedica a recopilar y reunir blogs con temas relacionados a la crianza, la infancia, la maternidad y la paternidad, aquí el acceso a leer estos blogs es libre y podemos muchas veces encontrar textos de madres con los cuales sentirnos identificadas o que atraviesan una situación similar a la nuestra.
- "Aserrín Aserrán", es al igual que el anterior, una página que alberga blogs y artículos relacionados a la maternidad y la infancia, solo que esta página tiene también un grupo en Facebook el cual tiene más de un millón de integrantes, se puede publicar en él y recibir respuesta de las madres que pertenecen a este grupo.

Con base a la investigación que realicé sobre la crianza en tribu, lo que pude ver en redes sociales y las necesidades que pude detectar en mi comunidad, hago la siguiente propuesta:

"Conformar un grupo de madres de forma presencial, con el objetivo de poder compartir experiencias, dar y recibir apoyo, propiciando la confianza y seguridad para las madres que se lleguen a sumar, es decir conformar una pequeña tribu fuera del núcleo familiar donde prevalezca la sororidad".

Es importante recalcar que este grupo, es para la reflexión y acompañamiento, pero que surge de la inquietud de la necesidad de una tribu para criar.

El grupo para coordinar las sesiones estaría conformado de la siguiente forma:

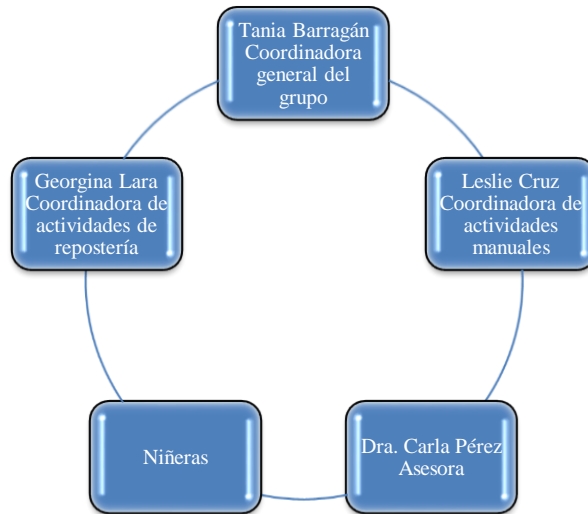


Figura 1: Integrantes que conforman la organización del grupo de apoyo.

A continuación pongo un poco en contexto sobre las mujeres que estarían conmigo coordinando las actividades que se realicen en el grupo:

Carla Pérez es Dra. en psicología perinatal, recién acaba de nacer su hija, la conocí hace tiempo por un grupo de amigos, después se convirtió en mi terapeuta y compañía en la maternidad y la crianza, ella está viviendo en Nueva York pero se regresa a Oaxaca precisamente por el nacimiento de su hija, en algún momento platicábamos sobre la formación de estos grupos como ayuda a otras mujeres que se encuentran en situaciones similares a las nuestras, además ella en su experiencia ha visto una necesidad muy grande en otras madres de contar con redes de apoyo.

Leslie Cruz es Licenciada en educación especial y además pertenece a un colectivo de mujeres emprendedoras, es mi cuñada y ha sido un gran apoyo para mí desde que estaba embarazada, fue de ella de quien escuche por primera vez sobre la crianza en tribu ella está interesada en ayudar a otras mujeres y

madres para que no se sientan solas en este camino de la maternidad.

Georgina Lara, es una mujer emprendedora quien se ha dedicado a las actividades del hogar y la crianza, ella es mi mamá y desde que recuerdo le gusta ayudar a las/os demás sobre todo a otras mujeres, por medio de sus experiencias y sus conocimientos en repostería y cocina que siempre comparte.

Las actividades a realizar por cada una serían las siguientes:

<b>Responsable</b>	<b>Actividades</b>
Tania Barragán	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar las reuniones de forma semanal (establecer, fecha, hora y lugar).</li> <li>• Realizar programa de los temas que se verán en cada sesión.</li> <li>• Coordinar grupo de WhatsApp.</li> <li>• Dirigir los círculos de conversación.</li> <li>• Encargarse de que todas las participantes se conozcan.</li> </ul>
Leslie Cruz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar las actividades manuales que se lleguen a hacer de acuerdo al programa.</li> <li>• Realizar lista de materiales necesarios a utilizar.</li> </ul>
Carla Pérez	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asesorar en los temas a tratar de acuerdo al programa.</li> <li>• Brindar platicas de acuerdo a los temas a tratar.</li> </ul>
Georgina Lara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar las actividades de repostería que se lleguen a hacer de acuerdo al programa.</li> <li>• Realizar lista de materiales necesarios a utilizar.</li> <li>• Dar la clase de repostería</li> </ul>
Niñeras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encargarse del cuidado de las/os niñas/os y su seguridad.</li> <li>• Realizar actividades con las/os niñas/os por el tiempo que dure la sesión.</li> </ul>

Tabla 1: Responsables de la coordinación del grupo de apoyo.

Las actividades a llevar a cabo en las sesiones serían las siguientes:

<b>Actividades a realizar en las sesiones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pláticas sobre temas específicos que engloben el embarazo, la maternidad y la crianza.</li> <li>• Círculos de conversación.</li> <li>• Escuchar algún podcast sobre temas de maternidad y platicarlo posteriormente.</li> <li>• Leer previamente el capítulo de algún libro sobre maternidad o crianza y platicarlo.</li> <li>• Compartir experiencias de vida.</li> <li>• Actividades manuales.</li> <li>• Actividades de repostería.</li> </ul>

Tabla 2: Listado de actividades a llevar a cabo en el grupo de apoyo.

Es importante mencionar que las actividades manuales y de repostería se harán en forma de círculo de conversación, no se presentarán en todas las sesiones y no serán obligatorias, podrá participar quien quiera hacerlo y quien no, de cualquier forma podrá asistir para conversar.

Las reuniones serían presenciales, de inicio planeo que se lleven a cabo en mi casa ya que el espacio es suficientemente grande, la duración aproximada sería de 1 hr. a 1hr. y media, una vez cada quince días, los días jueves o viernes y podrá asistir cualquier mujer embarazada o madre.

Los temas a tratar irán cambiando de acuerdo a las necesidades que se vayan presentando, incluso la sola convivencia podría ser uno de ellos. A continuación se presenta un ejemplo de los temas a tratar:

<b>Tema</b>	<b>Recursos necesarios</b>
1. Repensar la maternidad	Lectura de los capítulos "El mito de la perfección" y "El dilema de la maternidad" del libro mamá desobediente.
2. ¿Cómo construir maternidades informadas y consientes?	Escuchar el podcast "Lo que nunca te han contado de la maternidad" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sLRaDq2TbWw">https://www.youtube.com/watch?v=sLRaDq2TbWw</a>

Tabla 3: Temas a conversar en el grupo de apoyo.

Ejemplo de estructura de sesión inicial:

# sesión:	Fecha:
Actividades:	
1. Presentación de todas las integrantes.	
2. Comunicar el objetivo de crear el grupo de apoyo.	
3. Hablar de cómo serán las sesiones.	
4. Entre todas establecer las reglas de convivencia.	
5. Realizar actividad para que nuestras/os hijas/os se conozcan.	
6. Platica abierta entre todas las integrantes sobre la creación del grupo.	
7. Cierre de la sesión y conclusiones sobre lo compartido.	

Tabla 4: Estructura de la primera sesión del grupo de apoyo.

Ejemplo de estructura de sesiones posteriores:

# sesión:	Fecha:
Actividades:	
1. Bienvenida a todas las mujeres que nos acompañen.	
2. Platica de introducción sobre el tema ¿Cómo construir maternidades informadas y consientes?	
3. Se abre el circulo de conversación para compartir opiniones.	
4. Se abre dinámica para compartir en pares, experiencias de vida.	
5. Cierre de la actividad.	
6. Cierre de la sesión y conclusiones sobre lo compartido.	

Tabla 5: Estructura de las sesiones posteriores del grupo de apoyo.

Con el tiempo esta red podría irse haciendo más extensa o replicando en diferentes zonas para llegar a más mujeres que lo necesiten y así poder tener este acompañamiento que tanto nos hace falta y que nos es de mucha ayuda en esta etapa en la que vivimos como en una montaña rusa.

## DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y PROPUESTA

El día de hoy gracias a la lucha de muchas mujeres, el ser madres ya no es nuestro único destino, ni un sinónimo de autorrealización, gracias a ellas y a su lucha, nuestra lucha, ya podemos elegir la maternidad como un camino entre muchas otras posibilidades, pero ¿qué pasa cuando elegimos ser madres?; se nos imponen estereotipos de maternidades idealizadas, las redes sociales nos muestran solo imágenes idílicas de la maternidad y la crianza, hasta ahora es que, hay mamás que también gracias a las redes sociales se han atrevido a mostrar un poco de lo que es en realidad la maternidad, antes ni pensarlo, había que cumplir con todos los estereotipos de buena madre, lo cual no ha cambiado mucho pero al menos ya tenemos más mamás hablando sobre lo que en realidad implica la maternidad y todos sus matices.

Es muy importante romper con estas barreras de la información para que las mujeres que decidan ser madres estén realmente informadas y puedan tener maternidades conscientes, además que conozcan el impacto psicológico que tendrá en su vida dejando de lado las maternidades idealizadas y así también dejando de lado la culpa que tanto nos atormenta en la maternidad sobre todo al no encajar en estos estándares impuestos.

Como madre me hubiera gustado saber antes todo lo que sé ahora sobre lo que implica la maternidad, nadie me dijo, ni siquiera mi propia madre, que el día que mi hija naciera no solo conocería a una persona nueva, sino que también conocería a mi nueva yo, tampoco sabía que no me iba a sentir inundada de felicidad después del parto y que eso estaba bien y que era normal porque estaba viviendo un duelo en el que dejaba atrás todo lo que había sido para ser quien ahora soy, pero en cambio lo único que sentía era tristeza, soledad y mucha culpa por no sentirme inmensamente feliz y solo quería llorar pero tampoco sentía que estuviera bien, entonces solo me quedaba sentirme como una "mala madre". Otra idea que tenía muy marcada es que iba a poder sola con todo, iba a ser la super woman, trabajo, crianza y además verme en "forma", que idea tan más alejada de la realidad, ahora sé que sin mi tribu no podría con tanta carga física y mental, esto es algo que todas las mujeres que quieren ser madres deberían saber para prepararse y formar o buscar una tribu que las acompañe en todo este proceso, desde el embarazo hasta la crianza.

Ahora me pregunto ¿porque nadie me contó nunca nada sobre la realidad de la maternidad? ¿por qué no escuché jamás a mis amigas quejarse o hablar sobre las dificultades que atravesaban en este proceso? ¿por qué se nos han impuesto estándares tan altos sobre ser "buenas madres"? ¿Por qué seguimos intentando cumplir con estos estándares idílicos de la maternidad? es hora de que se sepa lo que implica realmente la maternidad y no para que las mujeres que quieren ser madres se arrepientan sino para que lleguen a la maternidad informadas, preparadas y sobre todo acompañadas, por aquellas personas que les brindaran su apoyo en este andar.

Considero que el informar a las madres y futuras madres sobre la importancia y los beneficios de la crianza en tribu o en colectivo es fundamental, sobre todo para que sepan que no están solas y que así cuidaran de su salud mental y física al igual que la de sus pequeñas/os, estos ideales de criar en soledad tal vez pudieran ser posibles sí, pero, muy sufribles y el costo a la larga es muy alto; no es necesario cumplir con este estereotipo, que nos marca que todo lo debemos poder hacer solas, la realidad es que está bien pedir ayuda eso no nos hace malas madres o mujeres débiles, por el contrario el reconocer que necesitamos de otros nos fortalece.

La crianza en tribu es de mucho beneficio para todas las madres, pero esta se ha ido perdiendo con el paso del tiempo y el creciente individualismo, que según un estudio realizado en Estados Unidos, esta viene en aumento desde hace más de 150 años. Con este tipo de crianza o al menos contar con un grupo de apoyo, si es que no es posible que tengamos una tribu en casa por temas de distancia o algún otro que lo impida, problemas como la depresión postparto se disminuyen, sentimientos como la soledad y la culpa se aminoran, se presenta mayor felicidad, se tiene mayor entusiasmo, hay menos cansancio y por lo tanto la crianza y lo que podemos ofrecer a nuestras/os hijas/os mejora. Creo que es importante abrir espacios para poder compartir sobre estos temas, lo ideal sería poder tener espacios sin costo ya que hay muchas mujeres que no tienen los recursos para pagar una suscripción a una tribu o grupo de apoyo pero realmente lo necesitan, sería ideal propiciar estos espacios dirigidos por profesionales.

Un punto importante a tomar en cuenta y que no se debe perder de vista es que quienes formar parte de nuestra tribu tienen que estar en sintonía con el tipo de crianza que queremos

ofrecer a nuestras/os hijas/os con esto se evitarán conflictos y desacuerdos futuros, tiene que haber acuerdos y límites propuestos por las madres y padres de las pequeñas/os y los cuales es muy importante sean respetados por los integrantes de la tribu.

Esta investigación para mí resultó muy enriquecedora ya que a pesar de que sabía que el tener una tribu me era de ayuda no magnificaba la importancia y los beneficios que tiene para mí y para hija, además de que somos afortunadas porque no todas las madres pueden contar con esta ayuda, me gustaría que todas las madres pudieran tener una tribu en la cual sentirse cobijadas y sobre todo seguras, es por eso que creo que el propiciar espacios y plataformas confiables es muy importante como apoyo a todas las madres y futuras madres.

El poder estudiar la carrera de psicología para mí ha sido muy satisfactorio, debo decir que me pareció más retador estudiar en línea que de forma presencial, ya que se tiene que contar con ciertas habilidades como; el hábito de la lectura, una buena organización, motivación, constancia, etc. muchas de ellas se van adquiriendo en el camino. En mi recorrido por la universidad considero que adquiriré muchas nuevas habilidades y conocimientos como; hacerme hábitos de estudio y aplicar estrategias de aprendizaje, también aprendí a trabajar en equipo de forma diferente porque es más difícil encontrar un espacio en el cual coincidir. Creo que la mayoría de las/os asesoras/es están muy comprometidos con nuestro aprendizaje y buscan herramientas que nos sean de utilidad, gracias a esto pude obtener la sensibilidad para tratar con otras personas, también pude entender sobre la lucha feminista y apoyarla, buscando la equidad entre hombres y mujeres. Me hubiera gustado llevar una materia de introducción a la psicoterapia o al acompañamiento, sería de mucha utilidad para todas/os las/os que nos queremos inclinar hacia esa rama, también considero importante que el plan de estudios no estuviera solo dirigido hacia al enfoque cognitivo-conductual, el abrirla a otros enfoques sería muy enriquecedor para nuestro desempeño profesional. En cuanto a la organización de los tiempos me era más fácil cuando solo trabajaba y estudiaba, cuando nació mi hija dejé de trabajar porque veía imposible el poder enfocarme en tantas cosas sin descuidar alguna, muchas madres no tienen esa oportunidad por lo que creo que sería importante al menos abrir los justificantes por enfermedad de las/os hijas/os sobre todo para las madres autónomas porque el desgaste físico y



mental llega a ser increíble y creo que esto ayudaría al menos a poder tener un descanso tanto físico como mental y así apoyar a que las madres se sigan preparando profesionalmente.

Al realizar este trabajo de investigación pude ampliar mis conocimientos sobre la crianza en tribu y la maternidad que son temas de mucho interés para mí por el lugar en el que me encuentro ahora, además porque me gustaría acompañar a otras mujeres en el camino de la maternidad y lo puedo hacer ya no solo por medio de mis vivencias sino también con base en conocimientos teóricos.

Para mi desempeño profesional, desarrolle conocimientos sobre, diagnóstico y evaluación, tratamiento e intervención, evaluación de resultados, planeación, prevención y promoción pero sobre todo pude comprender que como psicóloga debo trabajar desde la empatía, entendiendo también que cada persona atraviesa por diferentes vivencias, situaciones y características y que en mi labor de acompañamiento tengo una posición de compromiso y no una posición de poder sobre las personas que me consulten en el futuro.

## REFERENCIAS

Alonso Fernández Raquel, (2020). Apego, cultura y crianza compartida: una revisión crítica (Tesis para optar el grado en licenciatura, Universidad Pontificia Comillas). Repositorio institucional de la Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/41273/TFG%20Psicologia.%20Alonso%20Fernandez%2c%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Acosta Rodríguez Ana Amparo, (2019). La parte olvidada del binomio madre/hijo. *La crianza rebelde: Educar desde el respeto, la consciencia y la empatía*. (pp. 48-54). Madrid-España: Publicación independiente.

Blaffer Hdry Sara (2009). Demographic implications of shared care. *Mothers and Others. The Evolutionary Origins of Mutual Understanding* (pp.101-105). Estados Unidos de America: Harvard University Press.

Blaffer Hdry Sara (2009). Multiple attachments and their integration. *Mothers and Others. The Evolutionary Origins of Mutual Understanding* (pp.131-132). Estados Unidos de America: Harvard University Press.

Blaffer Hdry Sara (2009). Becoming empathetic and otherwise emotionally modern. *Mothers and Others. The Evolutionary Origins of Mutual Understanding* (pp.135-140). Estados Unidos de America: Harvard University Press.

Castillo Grijota Marga (2015, 10 de febrero). ¿Por qué somos cada vez más individualistas?. *Expansión*. <https://www.expansion.com/2015/02/10/entorno/1423569685.html>

Del Olmo Carolina (2013). Los límites de la intimidad. *¿Dónde está mi tribu?* (pp. 50-54). Madrid-España: Clave intelectual.

De la Fuente Mónica (2011). *Que es Madresfera*. <https://www.madresfera.com/que-es-madresfera/>

Minutti Berra Yamel, (2022). Materpedia. Crianza Colectiva (Tesis para optar el grado en licenciatura, Universidad Iberoamericana Puebla). Repositorio institucional de la Universidad Iberoamericana Puebla. <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/5297/martepediofinal.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Pariante Rossells Claudia (2009). Quienes somos. <https://www.entremamas.org/quienes-somos-entremamas>

Sánchez Gey Nuria. La tribu y el bebé: Beneficios de la crianza cooperativa. *Criar con sentido común*. <https://normas-apa.org/referencias/citar-un-blog/>

Vega Carmen. La importancia de la tribu en la lactancia. *Criar con sentido común*. <https://www.criarconsentidocomun.com/la-importancia-la-tribu-la-lactancia/>

Vivas Esther. (2018). Sororidad en red. *Mamá desobediente* (pp. 70-71). Madrid-España: Capitán Swing.

Vivas Esther. (2018). El dilema de la maternidad. *Mamá desobediente* (pp. 9). Madrid-España: Capitán Swing.

Vivas Esther. (2018). El ángel del hogar o la superwoman. *Mamá desobediente* (pp. 9-10). Madrid-España: Capitán Swing