



El impacto del síndrome de alienación parental y como afecta a los hijos

Descripción

Cuando el amor se ve envuelto en conflictos invisibles: entender el Síndrome de Alienación Parental para proteger el bienestar emocional de niñas y niños.

En medio de disputas familiares altamente mediáticas, como la reciente contienda entre Wanda Nara y Mauro Icardi, emerge un concepto que invita a la reflexión y a la búsqueda de soluciones compasivas: el Síndrome de Alienación Parental (SAP). Más allá de las luces y sombras de los titulares, este fenómeno plantea un desafío profundo sobre cómo los conflictos entre adultos repercuten en la vulnerabilidad emocional de las hijas e hijos que se encuentran en el centro de las batallas legales y afectivas. Comprender este síndrome es un paso esencial para evitar que la manipulación y el rechazo tornen heridas invisibles que dañan para siempre la autoestima y el desarrollo integral de los menores.

¿Qué es realmente el Síndrome de Alienación Parental?

El Síndrome de Alienación Parental fue conceptualizado en la década de 1980 por el psiquiatra Richard Gardner para describir situaciones en las que un progenitor manipula emocionalmente al hijo o hija para que rechace al otro, a menudo implantando incluso falsos recuerdos negativos. Aunque esta definición parece captar a simple vista la complejidad de algunos divorcios conflictivos, es importante aclarar que el SAP no está reconocido formalmente por organismos como la Organización Mundial de la Salud ni por la Asociación Americana de Psiquiatría, y su validez científica sigue siendo motivo de debate en la comunidad especializada.

En la práctica, se manifiesta en un rechazo sistemático del menor hacia uno de sus padres, impulsado por campañas de desacreditación y manipulación emocional. Sin embargo, esta realidad no puede ni debe simplificarse, porque el bienestar de las niñas y niños siempre debe ser el eje que guíe las decisiones legales y psicológicas. En Argentina, por ejemplo, la Asociación de Psicólogos de Buenos

Aires alerta que el uso indiscriminado del SAP podría impedir la denuncia legítima de situaciones de abuso o violencia intrafamiliar, lo que añade un nivel más de complejidad al abordaje del tema.

Las heridas invisibles: cómo afecta el SAP a la salud emocional infantil

Los niños y niñas que atraviesan el Síndrome de Alienación Parental sufren mucho más que una simple crisis de lealtades: pierden un vínculo fundamental para su crecimiento emocional. Se observa frecuentemente una conducta de evitación marcada por ansiedad intensa — dolores de cabeza o estómagos antes de las visitas, nerviosismo extremo —, trastornos del sueño, dificultad para expresar y comprender sus emociones, y una dependencia emocional casi radical hacia el progenitor “aceptado”.

Estas manifestaciones no solo perturban su rutina diaria, sino que afectan directamente su autoestima y el autoconcepto, al verse atrapados en un juego de “conmigo o sin mí” que limita su libertad afectiva. Es como si su inocencia se viera erosionada por la presión de tener que elegir un bando, evidenciando la necesidad urgente de ayuda profesional que priorice su salud integral y bienestar emocional.

Entre el conflicto y la compasión: claves para acompañar a niñas y niños

Para mujeres modernas que buscan empoderarse en todos los ámbitos, desde lo personal hasta lo familiar, es fundamental reconocer que la maternidad y la crianza en contextos conflictivos demandan mucha más que voluntad: requieren estrategias conscientes que protejan el equilibrio emocional de sus hijos e hijas.

Algunos consejos valiosos para madres, padres y cuidadores incluyen:

- **Escuchar activamente** a los niños sin juzgar ni forzar sus opiniones, validando sus emociones genuinas.
- **Promover espacios seguros** donde puedan expresar sus sentimientos y temores sin miedo a represalias.
- **Evitar comentarios negativos** sobre el otro progenitor frente a los hijos para no alimentar el rechazo ni la manipulación.
- **Buscar asesoría psicológica** especializada para acompañar a los niños y a la familia en el proceso de sanar heridas y reconstruir vínculos.
- **Fomentar la empatía** y enseñarles que amar a ambos padres no es contradictorio, sino parte de su derecho y necesidad.

El rol de la justicia y la sociedad: un llamado a la responsabilidad y la ética

En los casos judiciales, como el emblemático entre Wanda Nara y Mauro Icardi, el desafío no consiste en aplicar etiquetas diagnósticas cuestionadas, sino en priorizar la protección de las niñas involucradas y el respeto a sus derechos. Por eso, si se detectan indicios de manipulación, existen otras herramientas legales y psicológicas enfocadas en el bienestar infantil, evitando la utilización del SAP que puede entorpecer investigaciones legítimas y más complejas.

Así como las tendencias de moda femenina 2025 nos invitan a reinventar nuestra imagen con autenticidad y fuerza, también en los vínculos familiares debemos cultivar una sensibilidad renovada, alejándonos de simplificaciones y buscando la verdad con enfoque humano y científico. La salud integral de las mujeres y sus familias depende de esta mirada profunda y empática.

Mirando hacia adentro: reflexionar para sanar y empoderar el vínculo familiar

El Síndrome de Alienación Parental nos invita a mirar con atención el delicado equilibrio entre conflicto y cuidado en las relaciones familiares. La maternidad y la paternidad en la mujer y el hombre modernos se enfrentan a desafíos inéditos, donde la comunicación consciente, el amor sin condiciones y el apoyo psicológico son esenciales para que las hijas e hijos puedan desarrollarse como seres libres y seguros.

En estos días, cuando la luna llena ilumina nuestras emociones y los rituales de auto cuidado nos ayudan a conectar con nuestra esencia femenina, es vital también abrir el corazón para sanar esas heridas invisibles que afectan a tantas familias. Porque ser mujer en el siglo XXI implica también convertirnos en guardianas de la memoria afectiva y la salud emocional de quienes amamos.

Tu voz importa: comparte y conecta

¿Has vivido o conoces casos donde los conflictos familiares hayan afectado la relación con tus hijos o seres queridos? ¿Qué prácticas o rituales te han ayudado a mantener la calma y la conexión en tiempos difíciles? En TodoMujeres.cl queremos escuchar tu experiencia y construir un espacio de apoyo y aprendizaje mutuo. ¡Cuéntanos en los comentarios o en nuestras redes sociales! Juntas, podemos transformar el dolor en fuerza y el conflicto en una oportunidad para crecer.

Fecha de creación

junio 2025