

# Las creencias de las madres sobre el colecho

Trabajo de Fin de Máster

**Alumna:** Adriana Padrón Díaz

**Tutora:** Dra. Beatriz Triana Pérez

**Curso académico:** 2019/2020

Índice	
Resumen .....	3
1.Introducción.....	5
2.Marco teórico.....	6
3.Objetivos.....	9
4.Método.....	11
4.1.Participantes.....	11
4.1.1. Estudio 1: Creencias y práctica de colecho en una muestra practicante. ....	11
4.1.2. Estudio 2: Estudio comparativo sobre el colecho entre practicantes y no practicantes.....	12
4.2.Instrumentos.....	12
4.3. Procedimiento .....	13
4.4. Diseño y Análisis de datos .....	13
5.Resultados.....	14
5.1. <i>Estudio 1</i> . Creencias y práctica de colecho en una muestra practicante.....	14
5.1.1. Resultados respecto a las Creencias generales sobre la práctica de colecho	14
5.1.2. Resultados respecto a los Beneficios para la unidad familiar, los hijos/as y los progenitores .....	14
5.1.3. Resultados respecto a los Inconvenientes para los hijos/as y los progenitores .....	16
5.1.4. Resultados respecto a las Fuentes de información sobre el colecho utilizadas por los participantes .....	17
5.1.5. Resultados respecto a la exploración sobre la práctica del colecho .....	18
5.2. Estudio comparativo sobre el colecho, entre practicantes y no practicantes .....	18
5.2.1. Resultados respecto a las Creencias generales sobre la práctica del colecho, según se practique o no. ....	18
5.2.2. Resultados respecto a los Beneficios para la unidad familiar, para los hijos/as y para los progenitores .....	20
5.2.3. Resultados respecto a los Inconvenientes para los/as hijos/as y progenitores .....	22
5.2.4. Resultados respecto a las Fuentes de información sobre el colecho utilizadas por los participantes .....	24
6.Discusión y conclusión.....	25
7.Bibliografía.....	28
Anexos.....	31

## **Resumen**

El objetivo principal de esta investigación es explorar el tema del colecho, mediante dos estudios. En el primero, se pretende conocer las creencias sobre el tema, y algunas características de su puesta en acción, en un grupo de madres que utilizan dicha práctica. En el segundo, se pretende comparar las creencias sobre el colecho asumidas por un grupo practicante y otro no practicante. Para ello, se elaboró un cuestionario que explora, entre otros aspectos, las ventajas y desventajas del colecho, partiendo de las aportaciones encontradas en una revisión bibliográfica previa. En dicho cuestionario, los participantes debían valorar su grado de acuerdo con las ideas expuestas. En el primer estudio participaron 180 madres que practican el colecho. En el segundo estudio participaron 68 madres, la mitad de las cuales sí practican el colecho, y la otra mitad no. Los participantes respondieron a un cuestionario sobre el tema que fue presentado en un formato on-line. Para el análisis se utilizan datos descriptivos y también Anovas simples. Los resultados muestran, en general, una visión muy positiva sobre el colecho en las madres que practican el colecho, y bastante más negativa entre quienes no lo practican. Además, se observa, como principal fuente informativa en ambos grupos, Internet, aunque también se nombra a profesionales de la salud, a los amigos o a la familia. A modo de conclusión, se necesitan estudios más objetivos sobre dicha realidad, que confirmen qué punto de vista es el más certero.

*Palabras claves: Colecho, creencias, ventajas, inconvenientes, madres*

## **Abstract**

The main goal of this research is to explore the subject of co-sleeping, through two studies. In the first, it is intended to know the beliefs on the subject, and some characteristics of its implementation, in a group of mothers who use this practice. In the second, it is intended to compare the beliefs about co-sleeping assumed by a practicing group and a non-practicing group. For this purpose, a questionnaire was developed that explores, among other aspects, the advantages and disadvantages of co-sleeping, based on the contributions found in a previous bibliographic review. In this questionnaire, the participants had to assess their degree of agreement with the ideas presented. 180 co-sleeping mothers participated in the first study. The second study involved 68 mothers, half of whom do co-sleep, and the other half do not. The participants responded to a questionnaire on the subject that was presented in an online format. Descriptive data and

also simple anovas are used for the analysis. The results show, in general, a very positive view on co-sleeping in the participating mothers who co-sleep, and much more negative among those who do not practice it. In addition, the Internet is observed as the main source of information in both groups, although health professionals, friends or family are also named. By way of conclusion, more objective studies are needed about this reality, which confirm which point of view is the most accurate.

*Keywords: Co-sleeping, beliefs, advantages, disadvantages, mothers*

## **1. Introducción**

La cultura actúa como guía para los individuos, ya que permite la transmisión de valores, normas sociales e, incluso, comportamientos, entre otros aspectos. La transmisión de la cultura tiene lugar especialmente en la familia, por lo que se la considera el principal reflejo de la sociedad. Son los progenitores, con el ejercicio de su parentalidad, quienes instruyen a los hijos e hijas, desde temprana edad, para que sepan comportarse e integrarse en la sociedad.

No obstante, estas normas y comportamientos sociales varían de una cultura a otra, de forma que lo que está bien visto en ciertos lugares, no lo está en otros. E incluso, se observan diferencias en distintos grupos sociales que componen una misma cultura. Esas diferencias pueden marcar dinámicas diferentes al interior de la familia, y también niveles de desarrollo diferenciales en los hijos e hijas. Esto es así con ciertas prácticas, como es el caso del colecho, que se considera más común en las culturas orientales que en las occidentales, pero dentro de estas últimas también se aprecian grupos partidarios de dicha práctica, y grupos que la rechazan.

A pesar de ser una práctica cada vez más extendida, son pocos los estudios e investigaciones realizados sobre este tema. Por ello, se decidió explorarlo como investigación para el presente Trabajo de Fin de Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria, intentando no sólo conocer la perspectiva de quienes lo practican, sino también la de los no practicantes. Así, esta investigación consta de dos estudios. El primero, que trata de explorar las creencias sobre el colecho, y algunos rasgos sobre su ejercicio, en progenitores que utilizan dicha práctica. El segundo estudio supone una exploración comparativa entre las creencias de los practicantes y de los no practicantes, sobre el tema.

En definitiva, se pretende conocer algo más sobre las creencias que soporta actualmente la sociedad sobre la práctica del colecho y sus posibles beneficios e inconvenientes para la unidad familiar, para los/as hijos/as y para los progenitores, como guía para justificar, o no, el despliegue o no de dicha práctica.

## 2. Marco teórico

La familia es el primer agente de socialización, permitiendo comprender cómo funciona la sociedad (Infante y Martínez, 2015). En ella, y desde su nacimiento, el ser humano comienza a adquirir no sólo conocimiento, sino también normas que guían su conducta para la vida en sociedad (Oliva y Villa, 2014). De este modo, la familia transmite la cultura y la práctica social de una generación a otra (Johnson y Ray, 2016; Ramos y González, 2017). Dicha transmisión se produce a través de la crianza o parentalidad (Vargas y Arán, 2014), que supone algo más que la acción de cubrir las necesidades básicas, ya que se asocia con el conocimiento, las actitudes y las creencias que los progenitores consideran adecuados para guiar su actuación con sus hijos con el fin de convertirlos en seres sociales (Izzedin y Pachajoa, 2009).

Bronfenbrenner (1987), en su modelo ecológico, considera a la familia como un microsistema formado por tres subsistemas: el de la pareja, el de los padres y madres y sus hijos/as, y el de los/as hermanos/as, los cuales se relacionan e influyen mutuamente (Rodrigo y Palacios, 1998). Así, por ejemplo, los problemas conyugales, ya sean afectivos, sexuales, sociales, económicos o intelectuales, afectan de forma negativa al sistema de la familia en su conjunto (Agudelo y Palacio, 2015). Pero también se sabe que existe una influencia positiva entre la calidad de la relación de pareja y la relación de padres/madres e hijos/as, concepto denominado *spillover*. Esto quiere decir que cuando la relación conyugal es negativa, esta repercute negativamente en la relación parentofamiliar, de ahí la importancia de la relación de pareja (Castro, 2019). En definitiva, una buena relación de pareja previa favorece su continuidad durante la paternidad/maternidad (Mosmann y Wagner, 2008). Olson (2000), considera que una pareja con una mayor adaptabilidad tenderá a ser una familia más funcional, y estilos educativos más democráticos.

Desde el Modelo Restaurador de Orientación Familiar, se entiende como familia funcional aquella que tiene la capacidad de adaptarse a las diferentes crisis que se le presenten, y por consiguiente evolucionar de forma constante (Pérez, Ramos, y Alfaro, 2018). Para ello es importante la cohesión conyugal o proximidad existente entre los miembros, ya que favorecerá la unidad familiar. Se ha determinado, que una mayor cohesión conlleva un funcionamiento conyugal elevado, caracterizado por la proximidad emocional y la lealtad. Por el contrario, el conflicto conyugal se entiende como aquellas discrepancias entre los miembros de la familia (Mosmann y Wagner, 2008). Realmente, lo verdaderamente importante no es la existencia de conflictos, sino la capacidad para

solucionarlos. También, la satisfacción conyugal se asocia al nivel de bienestar psicológico y de acuerdo existente entre la pareja (Fontana y Fernández, 2011).

La incorporación de un hijo/a en la vida conyugal supone un cambio significativo en la rutina de la pareja, así como la adquisición de ciertos roles por parte de estos. Así, genera una disminución de las actividades compartidas, como es el caso de las relaciones sexuales, pudiendo conllevar una reducción de la satisfacción conyugal (Hidalgo y Menéndez, 2003). De hecho, en ocasiones la paternidad se considera un periodo de crisis (Bornstein, 2002), que conlleva un elevado estrés y ansiedad (Deater, 2004). Por ello, se entiende que la paternidad puede suponer un proceso estresante, aunque también conlleva numerosas satisfacciones y efectos positivos, no solo a nivel personal, como el desarrollo de fuertes lazos emocionales, sino también a nivel social (Hidalgo, 1998).

El ejercicio de la parentalidad es una actividad compleja. Es decir, no sólo supone la satisfacción de las necesidades básicas de los hijos/as, sino también la adaptación a las demandas de estos en los diferentes ciclos vitales (Vargas y Arán, 2014). Además, también conlleva un proceso de socialización donde se aprenden determinadas pautas de la vida cotidiana, como las que tienen que ver con la alimentación o los hábitos de sueño. Así, los niños y niñas aprenden hábitos desde muy temprana edad, según la cultura a la que pertenecen. Por ejemplo, en Occidente se come sentados en sillas y con utensilios como tenedor y cuchillo, mientras que en la cultura oriental se come sentados en el suelo y con palillos como cubiertos. De igual forma ocurre con las prácticas del sueño, donde el colecho se convierte en una práctica particular, no siempre compartida. Concretamente, el colecho es aquella *“situación en la que el/la niño/a duerme de manera habitual, es decir, todas las noches y durante al menos cuatro horas en la misma superficie que el adulto cuidador. Habitualmente se trata de los padres o madres, pero puede ser otro miembro de la familia. La superficie suele ser la cama, pero puede tratarse de un sillón o sofá, ya que hay muchas maneras de dormir.”* (Martín, Sánchez y Teruel, 2017, p.16). También, se entiende a las diferentes formas en las que el bebé duerme en contacto tanto social como físico con el progenitor (The Academy of Breastfeeding Medicine, 2008).

De este modo, el espacio en el que duermen los niños y niñas puede cambiar según la cultura. Por ejemplo, en la cultura oriental, estos tienden a compartir la cama con sus progenitores, mientras que en la occidental se tiende más a promover la autonomía, haciendo que el bebé duerma separado (Blunden, Thompson, y Dawson, 2011). En la actualidad, la relevancia otorgada al apego en Occidente ha llevado a grupos sociales a tratar de consolidarlo mediante el establecimiento de una relación cálida, íntima,

protectora y continua, afín al colecho, con el fin de promover desarrollo no solo físico sino también psicológico de los hijos. Por ello, y a pesar de que hay investigadores que no recomiendan la práctica del colecho, muchos progenitores llevan a cabo esta actividad por considerar que es beneficiosa para la vida en familia (Martín, Sánchez, y Teruel, 2017).

Algunos detractores del colecho afirman que, para que el niño/a identifique mejor el momento de ir a la cama, es necesario que éste tenga su propio cuarto y cama, un contexto que relacione con el sueño (Jurado, 2016). Por otra parte, culturalmente la cama matrimonial se considera símbolo de encuentro sexual, procreación y conversaciones íntimas y privadas. Es decir, se relaciona con el mundo adulto. A pesar de esto, los progenitores que practican el colecho manifiestan argumentos variados para su uso. Por ejemplo, se asocia a temas de comodidad; a la evitación de prácticas autoritarias; a la proyección del propio miedo de los progenitores al de sus hijos/as (“mi hijo/a dice que ve monstruos, y de pequeño/a mí me pasaba lo mismo”); o incluso para evitar las relaciones sexuales con el cónyuge. Además, en ciertos casos, como los de divorcio, los hijos e hijas pueden actuar como sustitutos del cónyuge ausente. También se argumenta que es una forma de pasar tiempo juntos, o como forma de compensar la escasez de tiempo compartido, ya sea por motivos laborales o de otra índole; o puede responder al hecho de contar con espacios físicos reducidos (Emmerich, 2015). Otras ventajas comentadas son la facilidad en el mantenimiento de la lactancia materna, sobre todo de las tomas nocturnas (Santos, Mota, Matijasevich, Barros, y Barros, 2009); que ayuda a sincronizar el sueño de los bebés con los progenitores, lo que minimiza las probabilidades de apneas del sueño, o disminuye el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y favorece el vínculo afectivo (Rodríguez, Miranda, y Navío, 2013); la sensación de acompañamiento que experimentan los hijos, minimizando situaciones de estrés que afecten a la conciliación del sueño (Landa et al., 2012; Montserrat y Fortes, 2013).

Por el contrario, en cuanto a las posibles desventajas del colecho se cita la disminución del sueño de los progenitores, debido a que están en alerta constante (Volkovich, Hamutal, Karny, Meiri, y Tikotzky, 2015); el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, por riesgo de sofocación accidental Blair (2008), por situaciones de abuso y maltrato (Ball, 2009), o por temas de adicción en los progenitores (Asociación Española de Pediatría, 2014; y Baddock, Galland Bolton, Williams y Taylor, 2006) ya que les impide actuar rápido ante una situación de emergencia; así como progenitores que presenten una obesidad extrema. No obstante, se advierten no solo problemas físicos sino

también consecuencias psicosexuales negativas (American Academy of Pediatrics, 2002). Además, el colecho imposibilita a los hijos e hijas reconocerse no solo en el ámbito físico, sino también en el psíquico. Así, tener una cama propia actúa como un espacio personal, que supone intimidad y permite reflexionar acerca de los deseos y posibilidades personales (Libenson, 2013). Por otra parte, también se ha relacionado colecho con el desarrollo de ciertas conductas como la agresividad o el consumo de alcohol (Garcíandía y Samper, 2019); o porque compartir la cama puede generar sentimientos de hostilidad, y por consiguiente aumentar la conflictividad familiar (Allende y Bardi, 2017). Tal y como ya se comentó, puede repercutir negativamente en la satisfacción marital (Stewart, 2017) y supone la pérdida del erotismo propio de la relación conyugal (Garcíandía y Samper, 2019).

Como se puede observar, hay numerosos argumentos tanto en uno como en el otro sentido. Pues bien, algunos estudios resaltan ciertos factores que determinan el uso o no del colecho. Por ejemplo, la precariedad económica y la presencia de espacios reducidos en el hogar facilita su práctica. Además, existe una mayor prevalencia en familias monoparentales y en la población inmigrante (Martín, Sánchez, y Teruel, 2017); o cuando se tiene un elevado número de hijos e hijas, lo que dificulta poder contar con una cama propia para cada uno de ellos/as (Roldán, y otros, 2009).

Evidentemente, no siempre el colecho se produce por razones tan objetivas, sino también subjetivas, vinculadas a las creencias y/o sugerencias de profesionales. Además, no siempre supone una práctica constante. En ocasiones se practica cuando algún hijo/a está enfermo (Casero, 2017).

En definitiva, puesto que es una práctica cada vez más habitual en nuestra sociedad (aunque se desconoce prevalencia), y dado que existen pocos trabajos que exploren su uso, este trabajo de investigación se centra en dicho tema, intentando conocer mejor cómo lleva a cabo dicha práctica una muestra canaria y qué creencias llevan a los progenitores a utilizar o no dicha práctica con sus hijos e hijas.

### **3. Objetivos**

El presente trabajo se organiza en dos estudios. En el primero se analiza el colecho en una muestra más extensa que utiliza dicha práctica, explorando tanto las creencias de los participantes como su ejercicio. En el segundo se exploran las creencias acerca del colecho comparando una muestra que ejerce el colecho frente a otra que no lo hace. Los objetivos generales y específicos que se persiguen se señalan a continuación.

**Objetivo general 1:** Conocer las creencias sobre el colecho, y su ejercicio, en una muestra que lleva a cabo dicha práctica.

**Objetivo específico 1.1:** Conocer las creencias generales sobre la práctica de colecho, en una muestra practicante, y el posible efecto de las variables independientes.

**Objetivo específico 1.2:** Averiguar las creencias sobre los beneficios del colecho para la unidad familiar, los hijos/as y los progenitores, en una muestra practicante, y el posible efecto de las variables independientes.

**Objetivo específico 1.3:** Averiguar las creencias sobre los inconvenientes del colecho para los hijos/as y los progenitores, en una muestra practicante, y el posible efecto de las variables independientes.

**Objetivo específico 1.4:** Explorar las diferentes fuentes de información sobre el colecho, que utiliza una muestra practicante.

**Objetivo específico 1.5:** Analizar la frecuencia de la práctica del colecho, en una muestra practicante.

### **Hipótesis Estudio 1:**

**Hipótesis 1:** Los practicantes de colecho valoran más positivamente los beneficios de esta práctica que los inconvenientes.

**Hipótesis 2:** Los practicantes de colecho consultan un gran número de fuentes de información sobre el colecho.

**Objetivo general 2:** Comparar las creencias acerca del colecho entre una muestra practicante y otra no practicante.

**Objetivo específico 2.1:** Comparar algunas creencias generales sobre la práctica del colecho, según se practique o no.

**Objetivo específico 2.2:** Comparar creencias sobre los beneficios del colecho para la unidad familiar, para los hijos/as, y para los progenitores, según se practique o no.

**Objetivo específico 2.3:** Contrastar creencias sobre los inconvenientes del colecho para los hijos e hijas y para los progenitores, según se practique o no.

**Objetivo específico 2.4:** Comparar las diferentes fuentes de información sobre el colecho, entre los practicantes y los no practicantes.

### ***Hipótesis Estudio 2:***

*Hipótesis 1:* Los practicantes de colecho asumen creencias generales más positivas sobre esta práctica que los que no lo practican.

*Hipótesis 2:* Los practicantes de colecho atribuyen más beneficios a dicha práctica, para la unidad familiar, para los hijos/as y para los progenitores, que los que no lo practican.

*Hipótesis 3:* Quienes no practican el colecho atribuyen más inconvenientes de dicha práctica, para los hijos/as y para los progenitores, que quienes sí lo practican.

*Hipótesis 4:* Los practicantes de colecho consultan más fuentes de información sobre esta práctica que los no practicantes.

## **4. Método**

### **4.1. Participantes**

Inicialmente, participó en el estudio un total de 326 personas, que se prestaron a contestar el cuestionario on-line sobre el colecho. Entre los participantes había grupos reducidos de hombres, personas solteras, divorciadas o reconstituidas, y/o de estructuras monoparentales. Para evitar que estas variantes, poco representadas, distorsionaran los resultados, y para conseguir una mayor homogeneidad del grupo de cara al análisis final, se optó por seleccionar para el estudio la muestra mayoritaria de los participantes, que es la que cumple los requisitos de ser mujer, casada (o pareja de hecho) y vivir en una estructura biparental. Finalmente, se contó con un total de 214 participantes. Dentro de este grupo se seleccionaron 180 personas para su participación en el Estudio 1 (todas practicantes de colecho), y 68 para su participación en el Estudio 2 (la mitad practicante de colecho y la otra mitad no).

En ambos estudios se establecieron dos grupos de contraste atendiendo a su edad (Grupo 1 menor o igual a 34 años; y Grupo 2 mayor o igual a 35 años) y también al número de hijos (Grupo 1 si tiene un solo hijo o hija; y Grupo 2 si tiene dos o más hijos).

#### ***4.1.1. Estudio 1: Creencias y práctica de colecho en una muestra practicante.***

En este estudio participaron 180 mujeres, practicantes de colecho, casadas o parejas de hecho, que conviven en una estructura biparental. La franja de edad de las participantes oscila entre los 20 y los 54 años, con una Media (M) de 34 años y una Desviación Típica (DT) de 6.17. La Tabla 1 recoge la distribución en los subgrupos.

Tabla 1

*Datos descriptivos de la muestra*

		Frecuencia	Porcentaje	M	DT
Grupo de edad	G1 $\leq$ 34 años	98	54.4	30.29	3.25
	G2 $\geq$ 35 años	82	45.6	39.59	4.87
Grupo según el número de hijos/as	G1 1 hijo/a	126	70		
	G2 2 o más hijos/as	54	30		

#### **4.1.2. Estudio 2: Estudio comparativo sobre el colecho entre practicantes y no practicantes**

Para el estudio comparativo se intentó contar con dos muestras que fueran lo más homogéneas posibles. Concretamente, el grupo de no practicantes no era muy extenso (34 personas). Se buscaron sus correspondientes parejas atendiendo a sus condiciones sociodemográficas, de entre las participantes practicantes de colecho. De este modo, en el estudio participó un total de 68 participantes, con edades comprendidas entre 26 y 58 años, y una media de edad de 34.34 (DT 7.27). La distribución de la muestra, en función de las variables independientes exploradas, se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2

*Datos descriptivos de la muestra*

		Frecuencia	Porcentaje	M	DT
Practica colecho	Practicante	34	50		
	No practicante	34	50		
Grupo edad	G1 $\leq$ 34 años	46	67.6	30.35	2.08
	G2 $\geq$ 35 años	22	32.4	42.68	7.17
Grupo nº de hijos/as	G1 Un hijo/a	42	61,8		
	G2 Dos hijos/as o más	26	38,2		

#### **4.2. Instrumentos**

Para la recogida de la información se elaboró un cuestionario *ad hoc* denominado *Cuestionario de uso y creencias sobre la práctica del colecho* (ver Anexo 1). Dicha información se extrae de la revisión bibliográfica realizada previamente. Tras una breve introducción, se registran los datos sociodemográficos (p.e., sexo, edad, estado civil, estructura familiar y número de hijos/as). A continuación, la información se distribuye en diferentes bloques informativos. El primero, recoge afirmaciones que se presentan aleatorizadas sobre el colecho (ítems del 1 al 18), ahondando sobre los siguientes

contenidos: *Creencias generales sobre la práctica del colecho, Beneficios para la unidad familiar, Beneficios para los hijos/as, Beneficios para los progenitores, Inconvenientes para los hijos/as e Inconvenientes para los progenitores*. Los participantes debían puntuar su grado de acuerdo con las afirmaciones (o ítems), tomando como referencia una escala tipo Likert que va de cero a diez puntos, siendo “0” Total desacuerdo y “10” Total acuerdo.

En un segundo bloque se exploran las fuentes de información desde la que han elaborado los participantes su información sobre el colecho, con una pregunta de respuesta múltiple. El tercer bloque se inicia con la pregunta de si alguna vez han practicado el colecho, y a partir de ahí la última cuestión se dirige a quienes hayan afirmado practicar el colecho. Esta cuestión se trata de una pregunta de respuesta múltiple, y se indaga sobre la frecuencia que llevan a cabo dicha práctica

#### **4.3. Procedimiento**

El procedimiento para la recogida de datos se iba a realizar inicialmente de forma presencial, a través de entrevistas con padres y madres. Debido a la actual crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19, se tuvo que buscar otra alternativa para recoger los datos, transformando la entrevista en un cuestionario en formato online, utilizando para ello los Formularios Google.

Para conseguir la colaboración de participantes a través de esta nueva vía, se contactó con un grupo de padres y madres, con la intención de que participaran y, además, divulgaran el estudio con el fin de ampliar la muestra, como procedimiento de “bola de nieve”. Asimismo, y para incentivar la participación, se envió el cuestionario a un perfil de la red social de *Instagram*, que se caracteriza por la publicación de contenidos relacionados con el colecho. Este hecho facilitó el alto número de participantes que hacen uso de dicha práctica.

#### **4.4. Diseño y Análisis de datos**

Este estudio responde a una investigación de corte no experimental, de modalidad transversal, con análisis descriptivo y comparativo, con una muestra de conveniencia, que utiliza la técnica de encuesta para la recogida de datos. El análisis de los datos se realizó con el programa SPSS (versión 25), basado en datos descriptivos (medias -M-, desviaciones típicas -DT- y porcentajes) y en la realización de Anovas con el Modelo

Lineal Univariado, calculándose además el tamaño del efecto a partir del estadístico Eta parcial al Cuadrado ( $\eta^2_p$ ), estableciendo como tamaño del efecto pequeño cuando su valor está comprendido entre  $\eta^2_p > .01$  y  $\eta^2_p < .06$ , mediano cuando  $\eta^2_p > .06$  y  $\eta^2_p < .15$ , y grande cuando  $\eta^2_p > .15$ . Las variables independientes utilizadas en el estudio son: si se practica o no el colecho, el grupo de edad y el grupo según el número de hijos. Por su parte, las variables dependientes son el grado de acuerdo mostrado por los participantes en cada afirmación o ítem del cuestionario.

## 5. Resultados

### 5.1. Estudio 1. Creencias y práctica de colecho en una muestra practicante.

En este estudio se analizan las creencias de una muestra practicante de colecho, presentando los resultados ordenados según los contenidos que se exploran.

#### 5.1.1. Resultados respecto a las Creencias generales sobre la práctica de colecho

La Tabla 3, referida a los ítems del bloque *Creencias generales sobre la práctica de colecho*, muestra las puntuaciones medias y desviaciones típicas obtenidas en cada una de sus afirmaciones.

Tabla 3

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a las Creencias generales sobre la práctica del colecho*

	(M)	(DT)
La pareja suele estar de acuerdo en la realización de dicha práctica	8.41	2.10
Se práctica por falta de espacio	0.87	1.79
Favorece al mantenimiento de la lactancia materna	8.18	2.69

Los participantes muestran puntuaciones altas en los ítems *La pareja suele estar de acuerdo en la realización de dicha práctica* y *Favorece al mantenimiento de la lactancia materna*, y una puntuación baja en el ítem *Se práctica por falta de espacio*. Respecto a los Anovas, este bloque no presenta ningún resultado significativo según las variables independientes exploradas.

#### 5.1.2. Resultados respecto a los Beneficios para la unidad familiar, los hijos/as y los progenitores

En la Tabla 4 se reflejan las medias y desviaciones típicas de cada afirmación del bloque *Beneficios para la unidad Familiar*. En ella, se observa que las puntuaciones son altas para los ítems *Favorece el vínculo afectivo* y *Favorece a la cohesión y unión*, y

moderadamente alta para el ítem *Ayuda a sincronizar el sueño*. Esta última afirmación, los participantes con dos o más hijos/as ( $M= 7.87$ ,  $DT= 2.68$ ) presentan un grado de acuerdo significativamente mayor que los que tienen un hijo/a ( $M= 6.82$ ,  $DT= 3.27$ ) ( $F(1, 179) = 4.340$ ,  $p = .039$ ,  $\eta^2_p = 0.024$ ), siendo el tamaño del efecto pequeño.

Tabla 4

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para la unidad familiar*

	(M)	(DT)
Favorece al vínculo afectivo	8.99	1.81
Favorece a la cohesión y unión	8.34	2.47
Ayuda a sincronizar el sueño	7.13	3.14

La Tabla 5 muestra puntuaciones moderadamente altas para todos los ítems de este bloque sobre los *Beneficios para los hijos/as*. Además, los participantes con dos o más hijos ( $M= 7.00$ ,  $DT= 2.71$ ) muestran un grado de acuerdo mayor frente a los participantes con un hijo/a ( $M= 5.71$ ,  $DT= 3.34$ ) ( $F(1, 179) = 6.311$ ,  $p = .013$ ,  $\eta^2_p = 0.034$ ), mostrando un tamaño del efecto pequeño.

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para los hijos/as*

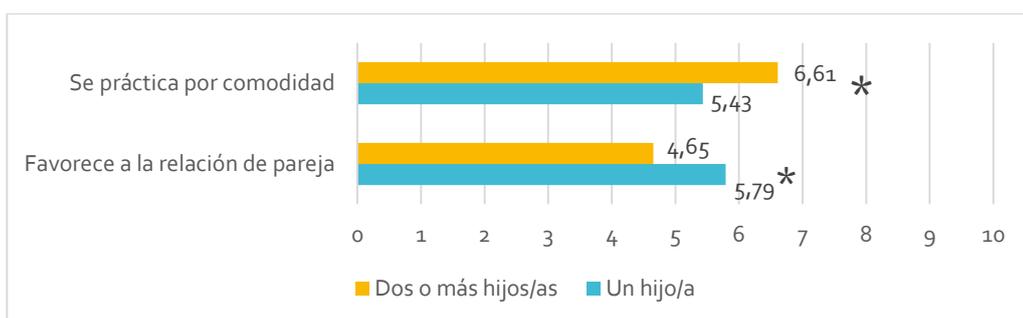
	(M)	(DT)
Favorece al desarrollo cognitivo del niño/a	7.97	2.44
Disminuye los casos de Muerte Súbita	7.32	3.14
Evita que el hijo/a sufra	6.09	3.21

En la Tabla 6 se muestra las medias y desviaciones típicas de los ítems correspondientes al bloque *Beneficios para los progenitores*. Se observan puntuaciones moderadas para los ítems *Favorece a la relación de pareja* y *Se realiza por comodidad*, y una puntuación moderadamente baja para el ítem *Se realiza para compensar el poco tiempo dedicado a los hijos/as*.

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para los progenitores*

	(M)	(DT)
Favorece a la relación de pareja	5.45	2.84
Se realiza por comodidad	5.78	3.49
Se realiza para compensar el poco tiempo dedicado a los hijos/as	2.89	3.25



\*  $p \leq .05$

Figura 1: Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación referida a los *Beneficios para los progenitores* según lo practiquen o no, en los Anovas que han salido significativos.

En el ítem *Favorece la relación de pareja*, los participantes con un hijo/a muestran un grado de acuerdo mayor ( $M= 5.79$ ,  $DT= 2.75$ ) que los participantes con dos o más hijos/as ( $M= 4.65$ ,  $DT= 2.91$ ) ( $F(1, 179) = 6.311$ ,  $p = .013$ ,  $\eta^2_p = 0.034$ ), siendo el tamaño del efecto pequeño. En el caso del ítem *Se practica por comodidad* los participantes con dos o más hijos ( $M= 6.61$ ,  $DT= 3.43$ ) presentan un grado de acuerdo mayor que los que tienen un hijo/a ( $M= 5.43$ ,  $DT= 3.47$ ) ( $F(1, 179) = 4.418$ ,  $p = .037$ ,  $\eta^2_p = 0.024$ ), mostrando también un tamaño del efecto pequeño.

### 5.1.3. Resultados respecto a los Inconvenientes para los hijos/as y los progenitores

En la Tabla 7 se reflejan las medias y desviaciones típicas de cada ítem correspondiente al bloque *Inconvenientes para los hijos/as*. Los resultados muestran puntuaciones moderadamente bajas para los ítems *Supone un riesgo de aplastamiento o asfixia* y *Aumenta el grado de dependencia*, y una puntuación moderada para el ítem *No fomenta la independencia*. Respecto a los Anovas, no se obtienen resultados significativos con las variables independientes exploradas.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Inconvenientes para los hijos/as

	(M)	(DT)
Supone un riesgo de aplastamiento o asfixia	2.91	3.08
Aumenta el grado de dependencia	3.11	3.23
No fomenta la independencia	4.91	3.39

La Tabla 8 refleja las puntuaciones medias y desviaciones típicas referida a los ítems del bloque *Inconvenientes para los progenitores*. Así, se observa una puntuación moderadamente baja para los ítems *Conlleva el desplazamiento de un progenitor* y *Dificulta el sueño*, y una moderada para el ítem *Afecta a la intimidad sexual*. En el ítem *Conlleva el desplazamiento de un progenitor*, los participantes con dos o más hijos/as presenta un mayor grado de acuerdo ( $M= 3.20$ ,  $DT= 3.93$ ) que los que tienen un hijo/a ( $M= 1.82$ ,  $DT= 2.90$ ) ( $F(1, 179) = 6.92$ ,  $p = .009$ ,  $\eta^2_p = 0.037$ ), mostrando un tamaño del efecto pequeño.

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Inconvenientes para los progenitores*

	(M)	(DT)
Conlleva el desplazamiento de un progenitor	2.23	3.29
Dificulta el sueño	3.62	3.49
Afecta a la intimidad sexual	4.26	3.68

#### 5.1.4. Resultados respecto a las Fuentes de información sobre el colecho utilizadas por los participantes

La Figura 2 presenta los porcentajes de citación a cada afirmación correspondiente al bloque de *Fuentes de información*.

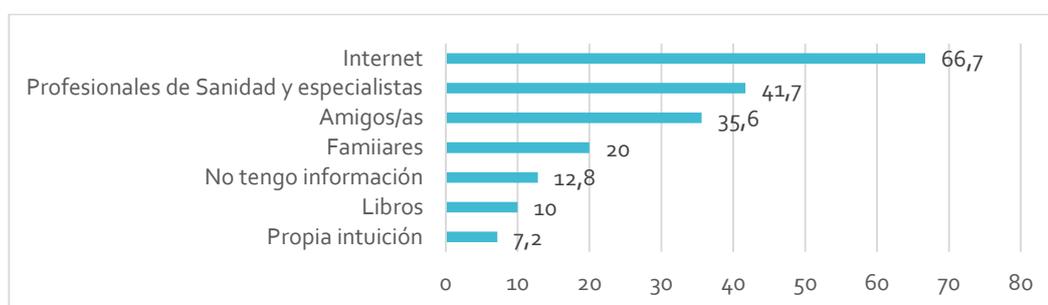


Figura 2. Porcentajes de citación en cada tipo de *Fuente de información*.

La afirmación que presenta un mayor porcentaje de citación es *Internet* (66,7%), seguida de *Profesionales de Sanidad y especialistas* (41,7%), *Amigos/as* (35,6%) y *Familiares* (20%). Las otras categorías de respuesta presentan bajos porcentajes de citación. Respecto a los Anovas realizados, en la categoría *Internet* los participantes de menor edad ( $M= 0.74$ ,  $DT=0.44$ ) presentaban un grado de acuerdo mayor que los de mayor edad ( $M= 0.57$ ,  $DT=0.50$ ) ( $F(1, 179) = 6.058$ ,  $p = 0.015$ ,  $\eta^2_p = 0.033$ ), mostrando un tamaño del efecto pequeño. En cuanto a la categoría *No tengo información*, los participantes con dos o más hijos/as ( $M= 0.22$ ,  $DT=0.42$ ) ofrecen un grado de acuerdo

mayor que los que tienen un hijo/a ( $M= 0.09$ ,  $DT=0.28$ ) ( $F(1, 179) = 6.322$ ,  $p = 0.013$ ,  $\eta^2_p = 0.034$ ), siendo el tamaño del efecto pequeño.

### 5.1.5. Resultados respecto a la exploración sobre la práctica del colecho

En la Figura 3 se presentan los porcentajes obtenidos en cada categoría de respuesta que aglutina la pregunta.

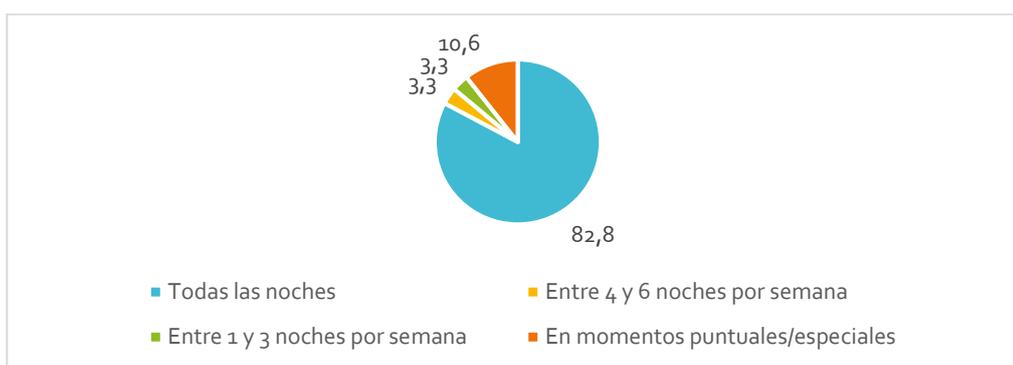


Figura 3. Porcentaje de citación respecto a la pregunta *Con qué frecuencia lleva a cabo la práctica del colecho*.

Así, se observa que la categoría más elegida es *Todas las noches* (82,8%). Las otras categorías de respuesta presentan bajos porcentajes de citación, destacando algo *En momentos puntuales y especiales* (10.6%). Los Anovas realizados no resultan significativos.

Cuando se pregunta si dicha práctica se ha llevado a cabo con todos los hijos/as, el 96% de quienes tienen más de uno responden que sí.

## 5.2. Estudio comparativo sobre el colecho, entre practicantes y no practicantes

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en el segundo estudio que compara las creencias sobre el colecho de un grupo practicante y otro no practicante de dicha práctica. Los resultados se presentan organizados según los contenidos explorados.

### 5.2.1. Resultados respecto a las Creencias generales sobre la práctica del colecho, según se practique o no.

En la Tabla 9 se presentan las puntuaciones medias y las desviaciones típicas obtenidas por los participantes en las tres afirmaciones del bloque de creencias generales.

Tabla 9

Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a las Creencias generales sobre la práctica del colecho

	(M)	(DT)
La pareja suele estar de acuerdo en la realización de dicha práctica	6.72	3.16
Se práctica por falta de espacio	1.09	1.80
Favorece al mantenimiento de la lactancia materna	6.96	3.52

Los participantes muestran puntuaciones moderadamente altas en los ítems *La pareja suele estar de acuerdo en la realización de dicha práctica*, y *Favorece al mantenimiento de la lactancia materna*, mientras que el ítem *Se práctica por falta de espacio* tiene una puntuación baja.

La Figura 4, recoge las medias obtenidas por cada grupo de contraste en los ítems referidas a las Creencias generales, y también los Anovas que han salido significativos.



\*\*\*  $p \leq .001$ .

Figura 4. Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación referida a la Creencia General sobre el colecho, según lo practiquen o no, en los Anovas que han salido significativos.

Analizando el contraste entre los grupos según se practique o no el colecho, los Anovas realizados muestran que, para la afirmación *La pareja suele estar de acuerdo en la realización de dicha práctica*, los participantes practicantes de colecho ( $M= 7.97$ ,  $DT= 2.54$ ) muestran un grado de acuerdo con dicho ítem significativamente mayor que los no practicantes ( $M= 5.47$ ,  $DT= 3.26$ ) ( $F(1, 67) = 12.446$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2_p = 0.159$ ), mostrando un tamaño de efecto grande. Lo mismo ocurre en el enunciado *Favorece al mantenimiento de la lactancia materna*, donde el acuerdo es mayor entre los que practican colecho ( $M= 8.32$ ,  $DT= 2.57$ ) que los no practicantes ( $M= 5.59$ ,  $DT= 3.84$ ) ( $F(1, 67) = 11.930$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2_p = 0.153$ ), siendo el tamaño del efecto grande.

### 5.2.2. Resultados respecto a los Beneficios para la unidad familiar, para los hijos/as y para los progenitores

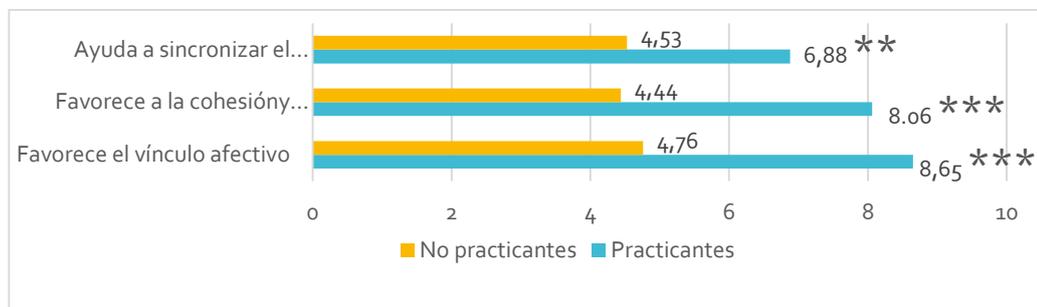
La Tabla 10, referida a los ítems del bloque *Beneficios para la unidad familiar*, refleja las puntuaciones medias y desviaciones típicas obtenidas en cada una de sus afirmaciones.

Tabla 10

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para la unidad familiar*

	(M)	(DT)
Favorece al vínculo afectivo	6.71	3.54
Favorece a la cohesión y unión	6.25	3.63
Ayuda a sincronizar el sueño	5.71	3.66

Los resultados muestran puntuaciones moderadamente altas para los ítems *Favorece el vínculo afectivo* y *Favorece a la cohesión y unión*. Mientras que para el ítem *Ayuda a sincronizar el sueño* es moderada. La Figura 5, recoge los Anovas que han salido significativos y las medias obtenidas por cada grupo de contraste en los ítems de dicho bloque.



\*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Figura 5. Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación referida a los *Beneficios para la unidad familiar*, según practiquen o no colecho, y Anovas significativos

En la afirmación *Favorece el vínculo afectivo*, se aprecia un mayor grado de acuerdo con el ítem en los practicantes de colecho ( $M= 8.65$ ,  $DT= 2.01$ ), que en los no practicantes ( $M= 4.76$ ,  $DT= 3.70$ ) ( $F(1, 67) = 28.865$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2_p = 0.304$ ), mostrando un grado del efecto grande. También la afirmación *Favorece a la cohesión y unión* tiene un grado del efecto grande, y la media de los practicantes de colecho es significativamente mayor ( $M= 8.06$ ,  $DT= 2.75$ ) que la de los no practicantes ( $M= 4.44$ ,  $DT= 3.53$ ) ( $F(1, 67) = 22.172$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2_p = 0.251$ ). De modo similar, en la afirmación *Ayuda a sincronizar el sueño*, las puntuaciones son significativamente mayores en los practicantes de colecho

( $M= 6.88, DT= 3.37$ ), que en los no practicantes ( $M= 4.53, DT= 3.61$ ) ( $F(1, 67) = 7.707, p = .007, \eta^2_p = 0.105$ ), pero con un tamaño de efecto mediano.

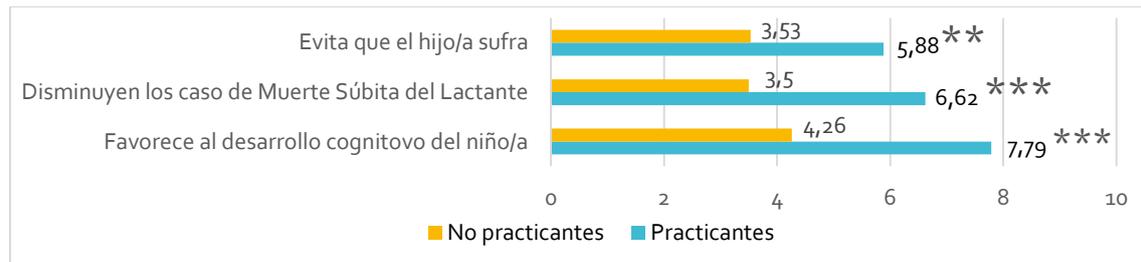
En la Tabla 11 se presentan las medias y desviaciones típicas de cada afirmación correspondiente al bloque de *Beneficios para los/as hijos/as*.

Tabla 11

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para los hijos/as*

	(M)	(DT)
Favorece al desarrollo cognitivo del niño/a	6.03	4.49
Disminuye los casos de Muerte Súbita	5.06	3.84
Evita que el hijo/a sufra	4.71	3.32

Los resultados muestran puntuaciones moderadamente altas para el *Favorece al desarrollo cognitivo del niño/a*, y moderadas para los ítems *Disminuye los casos de Muerte Súbita* y *Evita que el hijo/a*. La Figura 6, recoge las medias obtenidas por cada grupo de contraste a los ítems de dicho bloque, y Anovas que han salido significativos.



\*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Figura 6. Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación a los *Beneficios para el hijo/a*, según practiquen o no colecho, y Anovas significativos.

Respecto al enunciado *Favorece al desarrollo cognitivo del niño/a*, los practicantes de colecho muestran un mayor grado de acuerdo ( $M= 7.79, DT= 2.71$ ) frente a los no practicantes ( $M= 4.26, DT= 3.32$ ) ( $F(1, 67) = 23.057, p = .001, \eta^2_p = 0.259$ ), siendo el tamaño del efecto grande. Asimismo, se aprecia que los practicantes de colecho ( $M= 6.62, DT= 3.73$ ) puntúan significativamente más ( $F(1, 67) = 13.226, p = .001, \eta^2_p = .167$ ) que los no practicantes ( $M= 3.50, DT=3.32$ ), respecto a la afirmación *Permite que disminuyan los casos de Muerte Súbita de los lactantes*, mostrando un tamaño de efecto grande. También, se observa un mayor grado de acuerdo en los practicantes de colecho ( $M= 5.88, DT= 3.01$ ) frente a los no practicantes ( $M= 3.53, DT=3.24$ ) ( $F(1, 67) = 9.616, p = .003, \eta^2_p = 0.127$ ), en la afirmación *Evita el hijo/a no sufra*, mostrando en este caso un tamaño de efecto mediano.

En la Tabla 12 los ítems *Favorece a la relación de pareja* y *Se realiza para compensar el poco tiempo dedicado a los hijos/as*, obtienen puntuaciones moderadamente bajas, mientras que el ítem *Se realiza por comodidad*, refleja una puntuación moderadamente alta. En este caso, tan sólo se obtiene un Anova significativo ( $F(1, 67) = 16.308, p = .001, \eta^2_p = 0.198$ ), con un grado del efecto grande, para la afirmación *Favorece a la relación de pareja*, observándose que los practicantes ofrecen un mayor grado de acuerdo ( $M = 5.26, DT = 3.10$ ) que los no practicantes ( $M = 2.59, DT = 2.31$ ).

Tabla 12

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Beneficios para los progenitores*

	(M)	(DT)
Favorece a la relación de pareja	3.93	3.03
Se realiza por comodidad	6.59	3.16
Se realiza para compensar el poco tiempo dedicado a los hijos/as	3.04	3.23

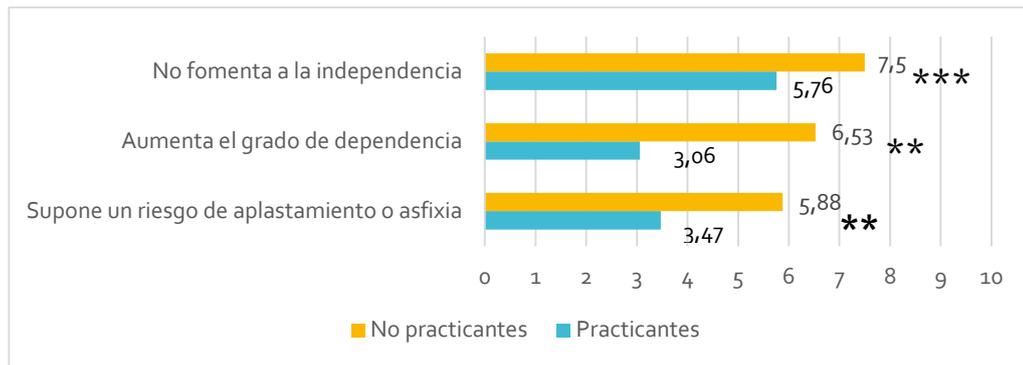
### **5.2.3. Resultados respecto a los Inconvenientes para los/as hijos/as y progenitores**

Las medias y las desviaciones típicas presentadas en la Tabla 13 corresponden a los ítems del bloque *Inconvenientes para los hijos/as*. En este caso se aprecia que los participantes muestran puntuaciones moderadas para los ítems *Supone un riesgo de aplastamiento o asfixia* y *Aumenta el grado de dependencia*, y una puntuación moderadamente alta para el ítem *No fomenta a la independencia*. La Figura 7 recoge los Anovas que han salido significativos, y las medias obtenidas por cada grupo de contraste en cada ítem del bloque analizado.

Tabla 13

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Inconvenientes para los hijos/as*

	(M)	(DT)
Supone un riesgo de aplastamiento o asfixia	4.68	3.67
Aumenta el grado de dependencia	4.79	3.44
No fomenta a la independencia	6.63	3.14



\*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Figura 7. Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación de los *Inconvenientes para los hijos/as*, según practiquen o no colecho, y Anovas significativos

En este bloque, los Anovas realizados con los ítems *Supone un riesgo de aplastamiento o asfixia* ( $F(1, 67) = 8.117, p = 0,006, \eta^2_p = 0.110$ ), y *No fomenta a la independencia*, ( $F(1, 67) = 5.551, p = 0,021, \eta^2_p = 0.078$ ), han resultado significativos, mostrando un tamaño de efecto mediano. Así, se observan menores grados de acuerdo es en los practicantes ( $M = 3.47, DT = 3.16$ ; y  $M = 5.76, DT = 3.44$ , respectivamente), que en los no practicantes ( $M = 5.88, DT = 3.79$ ; y  $M = 7.50, DT = 2.57$ , respectivamente). También, respecto a la afirmación *Aumenta el grado de dependencia* se observan puntuaciones significativamente más altas ( $F(1, 67) = 22.892, p = 0.001, \eta^2_p = 0.117$ ) en quienes no practican colecho ( $M = 6.53, DT = 2.79$ ) frente a los que sí lo practican ( $M = 3.06, DT = 3.18$ ), con un grado del efecto grande.

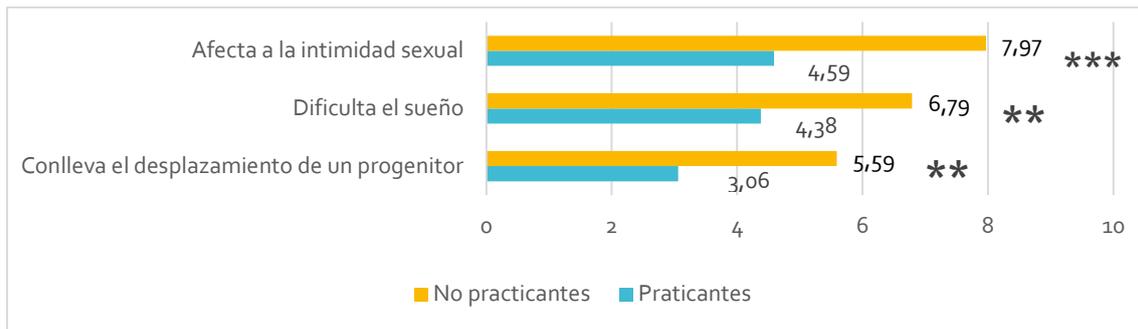
En la Tabla 14 se presenta las medias y desviaciones típicas de las afirmaciones al bloque *Inconvenientes para los progenitores*. Como se puede apreciar en la Tabla 14, la puntuación que otorgan los participantes a los ítems *Conlleva el desplazamiento de un progenitor* y *Dificulta el sueño* son moderadas, mientras que el ítem *Afecta a la intimidad sexual* la puntuación es moderadamente alta.

Tabla 14

*Estadísticos descriptivos obtenidos en los ítems referidos a los Inconvenientes para los progenitores*

	(M)	(DT)
Conlleva el desplazamiento de un progenitor	4.32	3.72
Dificulta el sueño	5.59	3.73
Afecta a la intimidad sexual	6.28	3.82

La Figura 8 recoge las medias obtenidas por cada grupo de contraste en dichos ítems, y también los Anovas que han salido significativos.



\*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Figura 8. Puntuación promedio dada por los participantes a cada afirmación de los *Inconvenientes para los progenitores*, según practiquen o no colecho, y Anovas significativos.

En la afirmación *Conlleva el desplazamiento de un progenitor*, el grado de acuerdo es significativamente mayor en los no practicantes ( $M= 5.59$ ,  $DT=3.42$ ) que en los practicantes ( $M= 3.06$ ,  $DT=3.61$ ) ( $F(1, 67) = 8.753$ ,  $p=0.004$ ,  $\eta^2_p = 0.117$ ), mostrando un tamaño de efecto mediano. Lo mismo ocurre en el enunciado *Dificulta el sueño* observándose que los no practicantes presentan un mayor grado de acuerdo ( $M= 6.79$ ,  $DT= 3.07$ ) que los practicantes ( $M= 4.38$ ,  $DT=3.98$ ) ( $F(1, 67) = 7.829$ ,  $p =0.007$ ,  $\eta^2_p = 0.106$ ), siendo el grado del efecto mediano. Por último, en la afirmación *Afecta a la intimidad sexual*, puntúan significativamente menos los practicantes ( $M= 4.59$ ,  $DT=4.03$ ) que los no practicantes ( $M= 7.97$ ,  $DT=2.74$ ), pero en este caso el tamaño del efecto es grande.

#### 5.2.4. Resultados respecto a las Fuentes de información sobre el colecho utilizadas por los participantes

En la Figura 9 se presentan los porcentajes de citación de cada tipo de fuente informativa utilizada por los participantes para recabar información sobre el colecho.

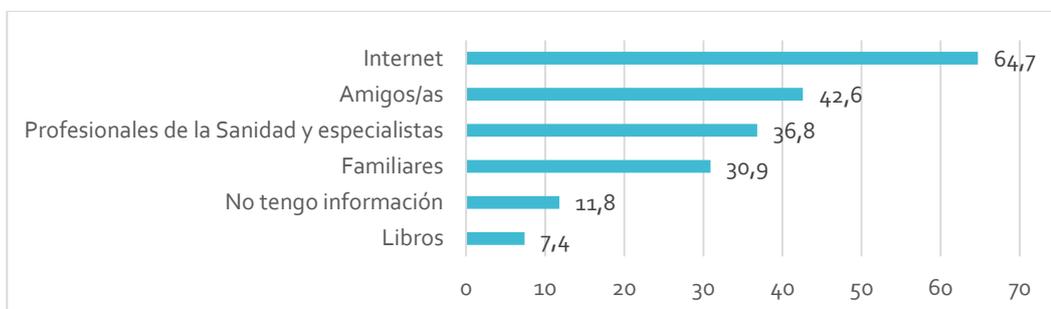


Figura 9. Porcentajes de citación en cada tipo de *Fuente de información*.

Como se puede observar, la principal fuente de información citada por los participantes es *Internet* (64,7%), seguida de *Amigos/as* (42,6%), *Profesionales de la Sanidad y especialistas* (36,8%) y *Familiares* (30,9%). En menor grado citan también las categorías de *No tengo información* (11,8%) y *Libros* (7,4%). Mencionar también, que no salen Anovas significativos cuando se exploran los contrastes según si se e practican o no colecho.

## **6. Discusión y conclusión**

El presente trabajo ha pretendido ahondar en el colecho, con la asunción de que su práctica, o el rechazo de realizarlo, viene determinado por creencias socioculturales (Barry, 2019). La escasez de trabajos sobre el tema ha guiado el interés de este estudio, con el fin de conocer algo más dicha práctica, y las creencias soportadas por quienes lo ejercen y quienes no lo hacen. Así, los resultados muestran que quienes practican colecho lo hacen principalmente como una acción que beneficia especialmente a la unidad familiar, favoreciendo el vínculo afectivo y la unión entre sus miembros, y ayudando a sincronizar el sueño; pero también como beneficio para los hijos e hijas, promoviendo su desarrollo cognitivo, evitando que sufran o que puedan padecer de muerte súbita, y ayudando a prolongar la lactancia materna. Estas ideas concuerdan con afirmaciones aportadas por autores como (Emmerich, 2015; Martín, Sánchez y Teruel, 2017; Rodriguez, Miranda y Navio, 2013). Por otra parte, aunque se asume también un beneficio para los progenitores, éste se muestra moderado. Por el contrario, y a diferencia de lo afirmado por Emmerich (2015) la falta de espacio o el tratar de compensar el poco tiempo dedicado a los hijos, no suelen ser argumentos representativos.

Además, las creencias de quienes practican colecho apenas contemplan aspectos negativos asociados a dicha práctica, salvo, y de forma bastante moderada, lo que se refiere al hecho de que perjudica la independencia de los hijos, aspecto comentado por Libenson (2013), o que afecta a la intimidad sexual entre la pareja, efecto también citado por Garcíandia y Samper (2019).

Por tanto, se confirma con ello la hipótesis 1 que afirmaba una valoración más positiva que negativa sobre el tema en los practicantes de colecho. El grupo de edad de los participantes no parece afectar en los resultados y, en general, el número de hijos lo hace en ocasiones tan solo a modo tendencia, mostrando puntuaciones algo más altas en el caso de tener dos o más hijos. Probablemente, al no estar demasiado contrastados los niveles de las variables, haya contribuido a los resultados obtenidos.

Respecto a la relación de pareja, los practicantes afirman que suele responder a un acuerdo entre ambos miembros. Según Fontana y Fernández (2011), este acuerdo se podría relacionar con la satisfacción conyugal. No obstante, dicho resultado contradice la afirmación de Stewart (2017), quien considera un efecto negativo del colecho sobre la relación de pareja, que se puede asociar, entre otros aspectos, a la falta de intimidad, anteriormente comentada. No obstante, hay que considerar que quienes participan en este estudio han sido todas mujeres. Sería necesario poder contrastar la información de sus respectivas parejas, ya que nuestra cultura, todavía hoy, sigue resaltando en la mujer su papel como madres, pero no ocurre en la misma proporción el papel de los padres, quienes quizás no se muestren tan dichosos al ver que la parentalidad relega en cierto modo la relación de pareja. Nuevos trabajos deben realizarse también con la participación masculina para comparar sus creencias y percepciones sobre el tema.

Un segundo aspecto que se exploró en el primer estudio fue la frecuencia con la que los participantes practican el colecho. Los resultados muestran que la gran mayoría lo llevan a cabo de forma continuada. Tan sólo alrededor de una décima parte de ellos informan hacerlo en momentos puntuales y especiales. Esto no coincide con los resultados del estudio de Casero (2017), en el que la mayoría de los participantes expresaban que solo lo realizaban cuando sus hijos o hijas estaban enfermos/as. Ello puede deberse, según Landa y otros (2012), a que los progenitores suelen mentir sobre esta práctica, dado que temen juicios de valor por parte de los profesionales. Pero también, a que la muestra de este estudio se recaba principalmente a través de una web de seguidores de dicha práctica y, por tanto, son personas que no practican el colecho de forma accidental, sino por pleno convencimiento de su utilidad. La cuestión a plantearse ahora es si la práctica del colecho es aprendida dentro del entorno social, como señala Monserrat y Fortes (2013), ¿de dónde obtienen los participantes la información sobre el tema?

Respondiendo a la pregunta, la principal fuente parece ser Internet. Evidentemente, habría que explorar el grado de fiabilidad de la información que se recaba a través de dicha fuente. Puesto que a pesar de que internet tiene ventajas como su accesibilidad a la información, la fiabilidad de esta información no siempre es la idónea (Mira, Pérez, y Lorenzo, 2004). No obstante, alrededor de dos quintas partes de los participantes reciben información de profesionales y especialistas, que deben contar con información algo más científica. Pero también hay quienes se guían de amigos y familiares, o simplemente, lo practican como decisión personal. Evidentemente, es

necesario que se desarrollen trabajos específicos que ayuden a dilucidar de forma más técnica los pro y contras de dicha práctica. De cualquier modo, se observa que la mayoría de los participantes no usan una gran variedad de fuentes, lo que no confirma la hipótesis 2 inicialmente planteada.

El segundo estudio pretendía comparar las creencias de una muestra de practicantes de colecho con otra no practicante. En este caso se aprecia que los practicantes puntúan más, frente a los no practicantes, en la mayoría de las afirmaciones exploradas sobre los beneficios del colecho en los distintos subsistemas familiares explorados, con efectos grandes y moderados en las diferencias, salvo en los ítems que afirman que se realiza por comodidad o para compensar el tiempo dedicado a los hijos, donde no se aprecian diferencias. Por el contrario, los participantes no practicantes puntúan significativamente más que los practicantes en los distintos ítems que señalan los inconvenientes de la práctica del colecho, también en este caso con tamaños de los efectos encontrados, grandes o medianos. Se confirman así las tres primeras hipótesis del segundo estudio, mostrándose posturas claramente diferenciadas hacia el colecho en ambos grupos.

Por último, también en este estudio se reafirmó que la fuente principal de la que obtienen los progenitores la información sobre el colecho es internet, seguida de los amigos, y de profesionales o familiares. Sin embargo, no se aprecian diferencias en el uso de las distintas fuentes informativas, en función de si practican o no el colecho.

Para finalizar, es necesario mencionar la presencia de ciertas limitaciones durante el desarrollo de la investigación. En un inicio se pensaba explorar el tema a través de entrevistas presenciales abiertas, pero debido a la declaración del estado de alarma causado por el Covid-19, fue necesario sustituir este método por un cuestionario online, con los posibles inconvenientes que ello supone. Por otra parte, se hace necesario para el futuro poder profundizar en el análisis tomando nuevas variables de análisis, como el sexo de los participantes, la estructura familiar de referencia, englobando a las familias monoparentales o a la diversidad familiar, en general. También, sería interesante relacionar la práctica del colecho con los diferentes estilos educativos asumidos por los progenitores. Además, análisis más profundos que permitan analizar la práctica desde la complejidad de la estructura familiar, y los cambios que se producen progresivamente en las relaciones. No obstante, esta investigación puede ser un incentivo para futuros estudios sobre una práctica que está cada vez más en auge, y de la que no se tienen suficientes datos científicos sobre sus efectos.

## 7. Bibliografía

- Agudelo, M. E., & Palacio, M. A. (2015). Problemáticas en la relación de pareja y de padres e hijos de los consultantes del Centro de Familia de la UPB. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 31(31), 75-92.
- Allende, L., & Bardi, D. (2017). El colecho: de los discurso de moda al Psicoanálisis. *Anuario de investigaciones*, 24, 51-62.
- American Academy of Pediatrics. (2002). AAP Grand Rounds. 8(4), 46-47.
- Asociación Española de Pediatría . (2014). *Colecho, síndrome de muerte súbita del lactante y lactancia materna. Recomendaciones actuales del consenso*. Madrid: Asociación Española de Pediatría .
- Baddock, S., Galland, B., Bolton, D., Williams, S., & Taylor, B. (2006). Differences in Infant and Parent Behaviors During Routine Bed Sharing Compared With Cot Sleeping in the Home Setting. *Pediatrics*, 117(5), 1599-1607.
- Ball, H. L. (2009). Bed-sharing and co-sleeping. *New digest*, 22-27.
- Barry, E. (2019). Co-sleeping as a proximal context for infant development: The importance off Physical touch. *Infant Behavior and Development*, 57.
- Blair, P. (2008). Putting co-sleeping into perspective. *Jornal pediatria*, 84(2), 99-101.
- Blunden, S., Thompson, K., & Dawson, D. (2011). Behavioral sleep tratments and night tiem crying in infants: Challenging te status quo. *Sleep Medicine Review*, 327-334.
- Bornstein, M. (2002). *Handbook of parenting*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. London: Harvard University Press.
- Casero, D. (2017). El colecho, ¿beneficia o perjudica la relación de pareja? *Publicaciones Didácticas*(82), 176-182.
- Castro, M. (2019). *Dimensiones cualitativas de la parentalidad*. Argentina: Teseo.
- Deater, K. (2004). *Parenting Strees*. Yale University Press.
- Emmerich, A. (2015). *Colecho: padres que duermen con sus hijos. Una lectura psicoanalítica para una práctica del auge*. Madrid: 5to Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología.
- Fontana, M., & Fernández, M. J. (2011). Evaluación de la satisfacción conyugal e interacción padres-hijos en familias de la Comunidad de Madrid. *INFAD. Revista de psicología*, 2(1), 511-520.
- Garciandía, J. A., & Samper, J. (2019). El colecho, un espacio de ambigüedades afetivas. *Redes*, 19-34.

- Hidalgo, M. V. (1998). Transición a la maternidad y la paternidad . En M. J. Rodrigo, & J. Palcios, *Familia y desarrollo humano* (págs. 168-169). Madris: Alianza.
- Hidalgo, M. V., & Menéndez, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos e hijas. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse en padre y madre. *Infancia y aprendizaje*, 26(4), 469-483.
- Infante, A., & Martínez, J. F. (2015). Concepciones sobre la crianza: el pensamiento de madres y padres de familia. *Liberabit*, 22(1), 31-41.
- Izzedin, R., & Pachajoa, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza...ayer y hoy. *Liberabit*, 15(2), 109-115.
- Johnson, B., & Ray, W. (2016). *Family Systems Theory*. London: John Wiley & Sons.
- Jurado, M. J. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Docuemnto ofial de la Sociedad Española del Sueño. *Revista de neurología*, 63(2), 1-27.
- Landa, L., Díaz, M., Gómez, A., Paricio, J., Pallas, C., & Hernández, M. (2012). El colecho favorece a la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Dormir con los padres. *Pediatría Atención Primaria*, 14(53), 53-60.
- Libenson, A. (2013). *Los nuevos padres*. Madrid: Aguilar.
- Martín, R., Sánchez, M., & Teruel, M. (2017). El colecho en nuestro medio: estudio de casos y controles en las consultas pediátricas de Atención Primaria . *Padriatía Atención Primaria*, 19, 15-21.
- Mira, J., Pérez, V., & Lorenzo, S. (2004). Navegando en Internet en busca de información sanitaria: no es oro todo lo que reluce... *Atención Primaria*, 33(7), 391-399.
- Monserrat, A. M., & Fortes, M. A. (2013). Aprender a dormir. *Pediatría Atención Primaria*, 15(60), 145-155.
- Mosmann, C., & Wagner, A. (2008). Dimensiones de la conyugalidad y de la parentalidad: un modelo correlacional. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* , 10(2), 79-103.
- Oliva, E., & Villa, V. J. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20.
- Olson, D. (2008). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167.
- Pérez, A., Ramos, G., & Alfaro, A. M. (2018). Los estilos educativos parentales y las relaciones de pareja. *Educació Socia. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 68, 125-144.
- Ramos, Y., & González, M. (2017). Un acercamiento a la función educativa de la familia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 100-114.

- Rodrigo, M. J., & Palacios, J. (1998). Conceptos y dimensiones en el análisis evolutivo-educativo de la familia. En M. J. Rodrigo, & J. Palacios, *Familia y desarrollo humano* (págs. 48-49). Madrid: Alianza.
- Rodríguez, V., Miranda, M., & Navío, C. (2013). Practicando el colecho. Asesoramiento de la matrona. *Trances*, 5(3), 281-286.
- Roldán, M. T., García, M. M., Blanco, M. V., Vera, J. A., García, J., & Cebrián, R. (2009). Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres. ¿que podemos recomendar los profesionales de enfermería? *Index de enfermería*, 18(1).
- Santos, I., Mota, D., Matijasevich, A., Barros, A., & Barros, F. (2009). Bed-sharing at 3 months and breast-feeding at 1 year in southern Brazil. *J Pediatr.*, 155(4), 505-509.
- Stewart, S. (2017). *Co-sleeping: Parents, Children, and Musica Beds*. London: Rowman & Littlefield.
- The Academy of Breastfeeding Medicine. (2008). ABM Clinical Protocol: Guideline on Co-Sleeping and Breastfeeding. *Breastfeeding Medicine*, 3(1), 38-43.
- Vargas, J., & Arán, V. (2014). Importancia de la Parentalidad para el Desarrollo Cognitivo Infantil: una Revisión Teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 12(1), 171-186.
- Volkovich, E., Hamutal, B.-Z., Karny, D., Meiri, G., & Tikotzky. (2015). Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study. *Sleep Medicine*, 16(11), 1305-1312.

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de uso y creencias sobre la práctica de colecho

#### CUESTIONARIO DE USO Y CREENCIAS SOBRE LA PRÁCTICA DEL COLECHO

La llegada de un hijo o hija es un proceso que conlleva numerosos cambios en la dinámica familiar, pudiendo modificar algunos hábitos que se siguen normalmente en el hogar. La práctica del colecho, esto es, la situación en la que el hijo/a duerme por la noche y de manera habitual en un espacio próximo al adulto o adultos (normalmente sus progenitores), ya sea en su cama o un espacio anexo dentro de la misma habitación, es cada vez más habitual. Se conoce poco acerca de la opinión que comparte la sociedad sobre dicha práctica. Por ello, el presente estudio, asociado a un Trabajo Fin de Máster, pretende analizar las creencias sobre dicha práctica, destacando sus posibles ventajas e inconvenientes. Es importante que sepa que, la participación en la realización del presente cuestionario on-line, garantiza el anonimato y la confidencialidad de los/as participantes. Muchas gracias por su participación.

#### Datos Sociodemográficos

1. Sexo

- Mujer
- Hombre

2. Edad

---

3. Estado civil

- Casado/a o pareja de hecho
- Soltero/a
- Divorciado/a o separado/a
- Viudo/a

4. Estructura familiar

- Biparental (dos progenitores)
- Monoparental (un progenitor)
- Reconstituida (segundas nupcias o uniones)
- Otra

5. Número de hijos/as

---

### Creencias sobre el colecho

A continuación, muestre su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre la práctica del colecho, tomando como referente una escala de 0 a 10, donde “0” indica que está en total desacuerdo y “10” que está en total acuerdo con las mismas.

1. Creo que el colecho favorece el vínculo afectivo entre los progenitores y sus hijos/as  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
2. Creo que el colecho se practica para que el hijos/a no sufra cuando tiene pesadillas o cuando siente miedo al quedarse solo/a  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
3. Creo que el colecho permite que disminuyan los casos de Muerte Súbita de los lactantes  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
4. Creo que el colecho favorece de forma positiva a la cohesión y unión de la familia  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
5. Creo que es bueno que los bebés tengan sus propios espacios, y mantengan cierta independencia de los adultos  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
6. Creo que el colecho favorece a que se mantenga la lactancia materna durante más tiempo.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
7. Creo que la práctica del colecho se usa para compensar el poco tiempo que reciben los hijos/as, por las demandas laborales o de otra índole de sus progenitores.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
8. Creo que el colecho ayuda a sincronizar el sueño de los progenitores con el de sus hijos/as.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
9. Creo que el colecho puede suponer un riesgo de aplastamiento o asfixia para los hijos/as especialmente cuando son bebés.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
10. Creo que, cuando se practica el colecho, los dos miembros de la pareja suelen estar de acuerdo en la realización de dicha práctica.

- 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
11. Creo que el colecho aumenta el grado de dependencia de los hijos/as hacia sus progenitores.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
12. Creo que el colecho conlleva el desplazamiento de uno de los progenitores a otra habitación, a la hora de dormir.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
13. Creo que el colecho dificulta el sueño de los progenitores.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
14. Creo que la razón de practicar el colecho es la falta de espacio para que el niño/a tenga su propia cama o habitación.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
15. Creo que el colecho afecta, en negativo, a la intimidad sexual de la pareja.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
16. Creo que el colecho favorece y contribuye en positivo a la relación de pareja.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
17. Creo que el colecho se practica por comodidad de los adultos, para no tener que desplazarse a otra habitación cada vez que el niño/a reclame atención.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
18. Creo que el colecho favorece al desarrollo cognitivo del niño/a.  
0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )
19. Señala qué fuente o fuentes ha utilizado para recabar información sobre el colecho (puede señalar más de una alternativa).
- Amigos/as
  - Familiares
  - Profesionales del Servicio Sanitario
  - Internet
  - No tengo información al respecto
  - Otra
20. ¿Usted ha llevado a cabo la práctica del colecho, o lo hace actualmente?
- Sí
  - No

Si ha contestado Si:

21. ¿Con qué frecuencia ha practicado (o practica actualmente) el colecho?

- Todas las noches
- Entre cuatro y seis noches por semana
- Entre uno y tres noches por semana
- En momentos puntuales y especiales