

Alienación parental: La psicología de las relaciones fracturadas entre padres e hijos

Por Richard A. Warshak / Marzo 2022

La alienación parental ocurre cuando un niño rechaza a uno de sus padres sin una buena causa, usualmente bajo la influencia del otro padre.

¿Tus hijos se han vuelto contra ti? ¿Se resisten a pasar tiempo contigo? ¿Se han unido a tu ex para tratarte con desprecio? Si es así, pueden estar sufriendo de alienación parental.

En este artículo, ofrezco una descripción general y un resumen de la alienación parental para ayudar a padres separados y divorciados, abuelos y otras personas afectadas por este problema en identificar, prevenir y sanar las relaciones fracturadas que dañan psicológicamente.

Puede leer más sobre la alienación parental haciendo clic en los enlaces al final de este artículo.

Resumen: Alienación parental

Este artículo cubre los siguientes temas.

A. ¿Qué es la alienación parental?

B. Comportamientos de la alienación parental: convertir a los niños en aliados en una batalla entre padres

C. Cómo identificar a un niño que sufre alienación parental

- El niño se resiste a una relación con el otro padre
- Pérdida de una relación positiva anterior con el padre rechazado
- La ausencia de abuso, negligencia o crianza gravemente deficiente
- Comportamientos del padre alienador y camaradas
- Actitudes y comportamientos denigrantes hacia un padre

- D. Prevención de la alienación parental e intervención temprana
- E. Diez errores comunes que los padres afectados deben evitar
- F. Cómo pueden ayudar los tribunales de familia con la alienación parental
- G. Cómo obtener más información sobre la alienación parental

A. ¿Qué es la alienación parental?

A1. Definición de alienación parental

La alienación parental es una perturbación en la que un niño rechaza a uno de sus padres sin una buena causa. El rechazo puede variar de leve a severo. En la alienación leve, un niño puede compartir la letanía de quejas de uno de los padres sobre el otro padre, pero se encariña con ese padre cuando están juntos. En la alienación parental severa, el niño puede rechazar el contacto, expresar un odio puro hacia un padre que antes amaba y creer que el padre no vale nada.

A2. “Síndrome de alienación parental” – Por qué el término está en desuso

Al igual que con otros problemas de salud mental, nuestra comprensión de la alteración y los términos utilizados para describirla han evolucionado con el tiempo. Por ejemplo, lo que hoy llamamos “trastorno de estrés postraumático” alguna vez se conoció como “neurosis de guerra”. Debido a que los médicos observaron que los niños alienados de forma irrazonable tienden a compartir un grupo de actitudes y comportamientos, como expresar solo pensamientos y sentimientos negativos sobre el padre alienado, en el pasado este problema de salud mental se conocía como *síndrome de alienación parental*. Se usó el término *síndrome* porque se refiere a un grupo de síntomas de salud mental que ocurren juntos de manera consistente.

“La alienación parental de un niño, si no se corrige, puede durar toda la vida”.

A pesar del comúnmente observado conjunto de comportamientos de los niños alienados, el término

síndrome de alienación parental cayó en desuso, especialmente en los litigios de derecho de familia. A los profesionales de la salud mental les preocupaba que cuando un niño alienado mostraba estos comportamientos típicos hacia uno de los padres, los terapeutas y los jueces en un caso de custodia infantil llegarían a la conclusión de que el otro padre tenía la culpa. Naturalmente, otros factores pueden dañar la relación de un niño con un padre y, por lo tanto, es esencial

mantener la mente abierta al buscar las raíces del rechazo de un niño a uno de los padres.

A3. Alienación parental y los hijos adultos

La alienación parental de un niño, si no se corrige, puede durar toda la vida. Muchos padres rechazados informan que sus hijos adultos permanecen distantes o completamente fuera de contacto. Estos padres pierden eventos importantes, como la graduación universitaria de sus hijos, la boda y el nacimiento de los nietos. Los hijos adultos alienados pueden privar a sus propios hijos de sus abuelos.

Como adultos, algunos niños anteriormente alienados se dan cuenta de que fueron manipulados para rechazar a un buen padre. Finalmente se vuelven a conectar con el padre que rechazaron durante tantos años, pero están enojados con el padre alienador que interfirió con su capacidad de dar y recibir amor de un padre rechazado y les hizo perder muchas experiencias con ese padre.

B. Comportamientos de la alienación parental: convertir a los niños en aliados en una batalla entre padres

La mayoría de los padres separados y divorciados entiende la importancia de proteger a sus hijos de los conflictos de la pareja y hacen un trabajo bastante bueno al cumplir con esta responsabilidad.

Algunos padres, sin embargo, pierden de vista la necesidad de sus hijos de amar y ser amados por ambos padres. Tal progenitor(a), a veces llamado el (*) “padre alienador”, recluta a los niños como aliados en una batalla contra el otro, a veces llamado el “padre objetivo o el padre alienado”.

A través de una variedad de estrategias de alienación parental, los padres alienadores les enseñan a los niños que su otro progenitor es un mal padre o madre que realmente no los ama, que puede ser peligroso y que no merece su confianza, afecto o respeto. Los progenitores alienadores alientan y apoyan el desafío y la falta de respeto de los niños hacia el otro y recompensan a los niños por evitar el contacto con el otro progenitor.

() “padre” se refiere a progenitor: padre y/o madre*

Algunos niños se sienten agobiados por la necesidad de apoyo emocional de uno de los progenitores y se convierten en sus cuidadores emocionales al cumplir con el deseo del mismo de empequeñecer la importancia del otro padre.

Los niños que absorben las lecciones de odio de un padre alienador se alejan de una madre o un padre que antes amaba y, a menudo, de toda una familia extendida, dejando a los parientes rechazados desconcertados sobre lo que podrían haber dicho o hecho para romper la relación.

En los casos más extremos, los padres que alienan a sus hijos contra el otro padre conspiran con los hijos hasta para matar al padre objetivo.

C. Cómo identificar a un niño que sufre alienación parental

El comportamiento negativo de un niño hacia un padre no es suficiente para determinar que el niño está alienado de forma irrazonable. Para tomar una determinación de la alienación parental, los profesionales de la salud mental y de la ley, y los profesionales involucrados en las evaluaciones de custodia de menores, consideran cinco factores.

C1. El niño se resiste a una relación con el otro padre

El sello distintivo de la alienación parental es el alejamiento emocional y, a veces, físico del niño de un padre. Esto puede ocurrir en varios grados. El niño puede pasar tiempo bajo el cuidado de uno de los progenitores, pero negarse a involucrarse significativamente con aquél, permaneciendo retraído; rechazar los intentos del padre de comunicarse, de interactuar o de compartir actividades agradables (incluso comidas); despreciar las expresiones de afecto; y tratar al padre o madre en cuestión con desdén.

“Los padres alienadores les enseñan a los niños que su otro padre es un mal padre que realmente no los ama, que puede ser peligroso y que no merece su confianza, afecto o respeto”.

El niño puede pasar tiempo en la casa del padre afectado solo para robar artículos y documentos,

sabotear equipos electrónicos o reunir evidencia "espiando" al padre de referencia. Mientras está en el hogar, el niño puede destruir posesiones preciadas, agredir físicamente al padre o intentar de otras maneras provocar una

escena dramática que resulte en quejas de maltrato. O el niño puede resistir el contacto con el padre, negarse a cumplir con el régimen de relacionamiento ordenado por la corte o huir del padre rechazado.

Para que el comportamiento negativo de un niño sea considerado una expresión de alienación parental, el comportamiento negativo debe ser crónico, frecuente, dirigido a un solo progenitor, ocurrir sin mostrar un amor genuino hacia ese padre y ser atípico para un niño de esa edad. Por ejemplo, un niño que se siente más cercano a uno de los padres o más cómodo en el hogar de ese padre, pero continúa mostrando amor e interés en pasar tiempo con el otro padre, no está alienado.

C2. Pérdida de una relación anterior positiva con el padre afectado

En la mayoría de los casos, antes de que el niño comenzara a rechazar al padre afectado, disfrutaban de una relación normal. La alienación actual del niño contrasta marcadamente con el pasado. El niño solía mostrar afecto y comodidad con el padre. Ahora el niño afirma odiar o temer al padre alienado.

Pero una buena relación anterior no significa automáticamente que un niño que rechaza a un padre no esté justificado. Es posible que el comportamiento del padre rechazado se haya deteriorado significativamente después de la ruptura. Por ejemplo, los niños pueden sentirse ansiosos o resentidos con un padre que ha comenzado a hablar mal del otro padre constantemente. En lugar de alinearse con el padre alienador y rechazar al padre objetivo, los niños quieren evitar al padre que los hace sentir incómodos, lo que los profesionales llaman "retroceso".

Si un padre alienador habla mal del otro padre constantemente, los niños pueden sentirse ansiosos y resentidos, y es posible que deseen evitar escuchar cosas malas sobre un padre al que aman.

Además, en algunas familias, un niño puede ser alienado aun cuando nunca se estableció una buena relación previa. En estas familias, el niño se vio privado de suficientes oportunidades para ver al padre bajo una luz positiva, ya sea porque se le mantuvo fuera de contacto o se le enseñó desde una edad temprana que el otro padre no era digno de respeto.

C3. La ausencia de abuso, negligencia o crianza gravemente deficiente

Cuando el rechazo de un niño es una reacción justificada por haber sido maltratado severamente por un padre o por haber presenciado violencia doméstica, no se trata de un caso de alienación parental.

Los niños que son maltratados crónicamente por un padre pueden aceptar el divorcio de los padres o la separación familiar como una oportunidad para escapar del maltrato. Cuando estos niños saben que ya no deben pasar más tiempo con un padre abusivo y no temen las represalias, pueden resistirse o rechazar el contacto. Esto no es alienación parental.

En algunas familias, que un niño rechace a un padre implica una mezcla de componentes racionales e irracionales. El padre rechazado ha actuado de alguna manera que podría razonablemente decepcionar o enojar a un niño de forma que la reacción inicial del niño sea comprensible. Pero con el tiempo, la sensibilidad del padre rechazado y el apoyo adecuado de los demás, la relación padre-hijo normalmente se recuperaría, a menos que alguien, como el otro padre, alimente la discordia y aliente al niño a ver un episodio desafortunado único como imperdonable y como justificación para una ruptura definitiva. En ese caso, la hostilidad y el desdén del niño son implacables, claramente fuera de proporción con la infracción del padre, y pueden poner en peligro la relación padre-hijo.

Todos los niños encuentran cosas que criticar de sus padres. Normalmente esto no destruye la relación. Los niños alienados necesitan ayuda para comprender que los errores no definen a alguien y que las personas, incluso los padres rechazados, son más que sus errores.

En algunos casos, lo que parece un comportamiento que justificaría el rechazo del niño es, en cambio, la respuesta ineficaz de un padre a la alienación del niño. No es raro que un padre que no entiende el comportamiento confuso y hostil del niño pierda la paciencia con el niño.

Los profesionales de la salud mental y de la ley diferencian los casos de alienación parental vinculados principalmente al comportamiento de uno de los padres de aquellos vinculados a ambos padres al considerar cuándo comenzó la alienación, la naturaleza y el contexto de los comportamientos de cada padre, las actitudes del niño y si el padre rechazado puede tener buenas relaciones con otros niños (como hijastros).

C4. Comportamientos del padre alienador y aliados

En la mayoría de los casos de alienación parental, el padre alienador presenta un patrón de comportamiento (no unos cuantos casos aislados de insultos) que claramente tiene la capacidad de dañar la relación del niño con el otro padre. En mi libro sobre la alienación parental, [Divorce Poison](#) [Veneno de divorcio], me refiero a un espectro de comportamientos alienadores que van desde hablar mal hasta criticar severamente y lavar el cerebro.

En estos casos, el padre alienador y los aliados hablan mal de manera persistente del padre objetivo, centran la atención de los niños en los errores del padre objetivo y exageran sus defectos. Ocultan a los niños toda evidencia del amor y apoyo del otro padre. Los padres alienadores interfieren con el contacto padre-hijo programando actividades conflictivas, dando a los niños la opción de no pasar el tiempo ordenado por la corte con el otro padre, o usurpando este tiempo con llamadas y mensajes de texto frecuentes para reforzar las actitudes negativas de los niños mientras están con su otro padre.

Al no hablar nunca positivamente sobre el otro padre y al resaltar lo negativo, un padre alienador manipula a los niños para que rechacen al otro padre de la misma manera que un político pinta una imagen desfavorable para alienar a los votantes de su oponente. En algunos casos, un padre alienador entrena a un niño para que acuse falsamente al otro padre de abuso físico, emocional o sexual.

C5. Actitudes y comportamientos denigrantes hacia un padre

De acuerdo con los psicólogos que trabajan con la alienación parental, los niños que están alienados de manera irrazonable comparten ciertas actitudes y comportamientos. Los niños alienados se concentran en denigrar al padre, recitan una lista de quejas y tratan a los padres como si no tuvieran ningún valor y nunca lo hubieran tenido. Muchos niños severamente alienados dicen que desearían que el padre muriera o simplemente desapareciera.

Al mismo tiempo, los niños no expresan culpa ni remordimiento por su odioso comportamiento. En cambio, la mayoría de los niños abusados físicamente temen a su abusador y actúan serviles y obedientes para evitar enojar al padre. No desafían abiertamente ni faltan al respeto al padre abusivo.

A menos que acusen a un padre de abuso, los niños que están alienados irracionalmente generalmente no pueden explicar adecuadamente por qué rechazan al padre. Dan razones triviales, a veces absurdas, para querer romper los

lazos. Por ejemplo, un niño dijo que ya no quería ver a su madre porque no le gustaban las comidas que ella preparaba.

Normalmente, la mayoría de los niños tienen sentimientos encontrados acerca de sus padres. Les gustan ciertas cosas y les desagradan otras. Incluso los niños que han sufrido abuso físico, sexual o emocional por parte de un padre se aferran a los recuerdos de buenos momentos con ese padre, quieren ver al abusador bajo una luz positiva y, a menudo, defienden al padre ante las autoridades.

En cambio, en el caso de la alienación parental, los niños irracionalmente alienados carecen de ambivalencia hacia sus padres. No pueden pensar en nada bueno que decir sobre el padre alienado, pero se abstienen de criticar al padre preferido (también llamado padre favorecido) con quien se alinean. En las disputas de los progenitores, los niños automáticamente se ponen del lado de su padre preferido en contra del padre alienado y automáticamente aceptan como verdaderas las alegaciones del padre con quien se alinean acerca del padre afectado.

“A medida que su alienación se vuelve más arraigada, los niños rechazan no solo a un padre, sino también a las personas, mascotas y actividades asociadas con el padre alienado”.

De hecho, los niños que están alienados se hacen eco del catálogo de quejas del padre al que se alinean, a menudo

usando un lenguaje similar aun cuando incluye palabras y frases que el niño no entiende completamente. Al mismo tiempo, los niños insisten en que están rechazando al padre por iniciativa propia y que no han sido influenciados por el padre que prefieren. Esto ocurre aun cuando los observadores señalan las obvias manipulaciones del padre alienador.

A medida que su alienación se vuelve más arraigada, los niños rechazan no solo a un padre, sino también a las personas, mascotas y actividades asociadas con el padre alienado. Los profesionales de la salud mental se refieren a esto como odio por asociación o propagación de animadversión. Los familiares que se niegan a reprobar al padre son condenados como indignos de una relación, como si el niño creyera que “el amigo de mi enemigo es mi enemigo”. Trágicamente, las relaciones profundamente cariñosas con abuelos, tíos, tías y primos se evaporan en un instante.

La propagación del odio puede ser el signo más evidente de que las actitudes del niño no son razonables, porque a menudo ocurre sin interacciones intervinientes

de los familiares. La última vez que la niña estuvo con la abuela, le encantaba pasar tiempo en su casa. Ahora no quiere tener nada que ver con ella, y su cambio de actitud no podría reflejar el trato que le dio su abuela porque no hubo contacto ni comunicación desde la última visita. Amando un minuto, odiando en el siguiente.

D. Prevención de la alienación parental e intervención temprana

Es más fácil mitigar la alienación parental antes de que se vuelva severa y arraigada. Los padres involucrados en comportamientos alienadores necesitan aprender cómo están dañando a sus hijos y desarrollar formas más saludables de lidiar con su decepción y enojo hacia su ex pareja. Necesitan saber que sus hijos pueden resentirse por sus insultos hacia el padre afectado y querer evitar estar cerca de ellos: retroceso. En algunos casos, el comportamiento alienador severo puede resultar en un contacto restringido, supervisado o temporalmente perdido con los niños. Aprender acerca de tales posibles consecuencias negativas puede ayudar a motivar a los padres a inhibir el comportamiento alienador tóxico.

Los padres cuyos hijos están volviéndose alienados deben mantener contacto con los niños, excepto cuando esto genere preocupaciones sobre la seguridad del padre o el niño. Puede ser necesario buscar medidas legales, como pedirle a la corte que haga cumplir el régimen de relacionamiento y tal vez ordenar que los padres y los niños asistan a programas de educación de divorcio o terapia.

E. Diez errores comunes que los padres afectados deben evitar

Los padres con hijos que están experimentando la alienación parental necesitan aprender formas de comunicarse con sus hijos que no intensifiquen el problema. **Divorce Poison** [Veneno de divorcio] enseña a los padres cómo responder al comportamiento negativo de los niños que están alienados y cómo evitar estos 10 errores comunes que empeoran las cosas.

1. No pierdas los estribos, no actúes con demasiada agresividad ni critiques duramente a sus hijos.
2. No contrarrestes a tus hijos diciéndoles que, si no quieren verte, tú no los quieres ver.
3. No permitas pasivamente que los niños y tu ex dicten los términos de tu contacto con ellos. No esperes pacientemente hasta que los niños se

“enfríen” o sientan que “es el momento adecuado” para que te vean. Los padres alienados aprenden demasiado tarde que el momento nunca es el adecuado.

4. No pierdas tu tiempo con los niños tratando de disuadirlos de sus actitudes negativas. En su lugar, participe en interacciones placenteras y libres de conflictos.
5. No desestimes los sentimientos de los niños ni les digas que no están realmente enojados ni tienen miedo de ti. Aunque esto puede ser cierto, los niños pueden sentir que no los comprendes.
6. No acuses a los niños de simplemente repetir lo que el otro padre les ha dicho. De nuevo, aunque esto puede ser cierto, los niños lo negarán con vehemencia y se sentirán atacados por ti.
7. No hables mal de tu ex.
8. No exijas disculpas de tus hijos por su comportamiento irrespetuoso en el pasado. Concéntrese en su relación en el presente y el futuro.
9. No insistas en dejar las cosas claras sobre las acusaciones falsas del pasado como condición previa para seguir adelante. No es necesario que los niños estén de acuerdo en que fuiste difamado falsamente. Esto puede volverlos indebidamente ansiosos a tu alrededor y ser contraproducente.
10. No seas reacio a obtener ayuda legal para hacer cumplir las expectativas de contacto con tus hijos y rescatarlos de un ambiente de crianza tóxico.

F. Cómo un juzgado de familia puede ayudar con la alienación parental

Los padres involucrados en procedimientos en un juzgado de familia (Juzgado de Paz o de Primera Instancia en Paraguay), incluidos los casos de divorcio de alto conflicto y litigios de custodia de menores, a veces aprenden sobre la alienación parental en un breve programa educativo ordenado por la corte. Ayuda cuando el tribunal dicta y hace cumplir órdenes detalladas sobre el tiempo de crianza y del tratamiento ordenado por la corte.

“Perder a un padre es una tragedia en la vida de un niño. Deberíamos hacer todo lo posible para evitar la tragedia de la alienación parental”.

El asesoramiento estructurado y de tiempo definido para padres y los programas psicoeducativos para toda la familia pueden ayudar a prevenir la alienación parental o disminuir los niveles

leves de comportamientos alienadores. El asesoramiento estructurado enseña a padres e hijos habilidades para afrontar y reducir conflictos.

El tribunal de familia puede designar a un coordinador de crianza para ayudar a los padres involucrados en una crianza compartida de alto conflicto a manejar mejor las disputas, comprender las necesidades de sus hijos y proteger las relaciones sanas entre padres e hijos.

El video, [Welcome Back, Pluto: Understanding, Preventing, and Overcoming Parental Alienation](#) [Bienvenido de nuevo, Plutón: Comprender, prevenir y superar la alienación parental], ha ayudado a muchos niños a resistir la alienación mientras aprenden a mantenerse al margen de las disputas de sus padres. Algunos profesionales que brindan terapia familiar les muestran a los niños y a los padres algunas secciones a la vez durante las sesiones de terapia familiar. En algunos casos de custodia de menores, el juez pide u ordena a los padres que vean el video. Un coordinador de crianza puede hacer que los padres vean el video para mejorar su capacidad de mantener a sus hijos fuera de los desacuerdos de los padres.

Superar una alienación más severa usualmente requiere una intervención legal. El tribunal de familia puede colocar a los niños alienados bajo la custodia del padre rechazado y autorizar a ese padre a obtener ayuda especializada para los niños, como asistir a un taller de [Family Bridges](#) [Puentes familiares]. En algunos casos, el tribunal suspende temporalmente el contacto de los niños con un padre alienador, esencialmente poniendo en cuarentena al padre para proteger a los niños de una mayor exposición a influencias negativas que pueden frustrar su progreso en la curación de la relación con el otro padre. Esto a veces se llama período de separación protectora del padre alienador y período de contacto restaurativo con el padre alienado.

Un padre alienador y los niños alienados pueden oponerse a tales esfuerzos para superar el problema y argumentar que separar a los niños del padre que prefieren, incluso si el tribunal determina que su preferencia fue el resultado de una manipulación psicológicamente abusiva, traumatizará a los niños. No existe ninguna base científica para tal predicción, y la mayoría de los profesionales de la

salud mental creen que es esencial rescatar a los niños de un proceso tóxico que podría costarles una relación cariñosa con un padre y los familiares del padre y provocarles un sufrimiento de por vida. Ningún estudio ha encontrado que los niños se arrepientan de haberse reunido con un padre bueno y amoroso.

Perder a un padre es una tragedia en la vida de un niño. Debemos hacer todo lo posible para prevenir la tragedia de la alienación parental y ayudar a los niños a recuperarse y evitar daños psicológicos duraderos. El tribunal de familia puede ayudar.

G. Dónde obtener más información sobre la alienación parental

Material en este sitio web

[Artículo de Child & Family Blog](#) [Blog del niño y la familia]: La alienación parental es abuso infantil, dicen los investigadores del desarrollo infantil.

Más recursos del autor

Para obtener más información, visite mi sitio web oficial: <https://warshak.com/index.html>

Este popular sitio web ofrece muchos recursos para ayudar a padres y a profesionales de la salud mental y de la ley a comprender, afrontar y superar la alienación parental y tratar los problemas de custodia de los hijos. El Centro de Control del Veneno del Divorcio del sitio web describe remedios para niños alienados; consejos para trabajar con abogados, evaluadores y terapeutas; antídotos para el veneno del divorcio; y consejos sobre cómo iniciar conversaciones útiles con niños reacios.

El sitio web también incluye una lista de películas, programas de televisión y libros que enseñan a los niños cómo superar la alienación irrazonable de un padre. También encontrarás enlaces a grupos de apoyo comunitarios y en línea y otros recursos que ofrecen ayuda para niños alienados y sus padres.

[Divorce Poison: How to Protect Your Family from Bad-mouthing and Brainwashing](#) [Veneno de divorcio: Cómo proteger a tu familia de calumnias y de lavado de cerebro] es la clásica y más vendida guía para prevenir y superar la alienación parental.

[Welcome Back, Pluto: Understanding, Preventing, and Overcoming Parental Alienation](#) [Bienvenido de nuevo, Plutón: Comprender, prevenir y superar la alienación parental] es un poderoso video para familias que enfrentan alienación parental potencial o actual. El video enseña a niños y adolescentes cómo y por qué evitar tomar partido por uno de los padres en contra del otro, y motiva a niños y adultos a restablecer relaciones positivas con los padres y otros familiares.

[Warshak e-LIBE](#) proporciona recursos descargables sobre alienación parental, custodia de los hijos y asuntos de divorcio, así como consejos sobre cómo manejar casos legales con acusaciones de alienación parental y cómo defenderse de acusaciones falsas de alienación parental.

[Mi página de Facebook](#) presenta extensos ensayos sobre cómo identificar, prevenir y superar correctamente la alienación parental.

[Plutoverse](#) es mi blog con numerosos ensayos sobre cómo comprender y superar la alienación parental, referencias culturales a la alienación parental y acuerdos de custodia de los hijos.

Otros recursos sobre alienación parental

[Parental Alienation Database](#) [Base de datos de alienación parental] es una base de datos en línea de trabajos académicos sobre alienación parental y síndrome de alienación parental.

Autores del artículo

[Richard A. Warshak](#)