European Family Support Network

Recursos Prácticos

2022

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

# Parentalidad consciente

María José Rodrigo, María Ángeles Balsells, Enrique Bernardino, María Ángeles Espinosa, Victoria Hidalgo, María Luisa Maiquez, Juan Carlos Martín, Raquel Amaya Martínez y Ana Pizarro Carmona

EurofamNet es una red paneuropea de apoyo a la familia financiada actualmente como una acción COST por la Asociación COST cuyo objetivo es informar sobre políticas y prácticas familiares con el fin último de garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes y el bienestar de las familias. EurofamNet cuenta con grupos de trabajo nacionales y miembros del grupo español han desarrollado este trabajo que ha sido promovido por la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y Familias en Positivo, plataforma online fundada por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 del Gobierno de España.

Para más información visita: https://familiasenpositivo.org/; http://www.femp.es/; https://eurofamnet.eu/

## ¿Qué es la parentalidad consciente?

**Mindfulness** o atención plena es una capacidad inherente al ser humano que todos poseemos y que se puede cultivar por medio de las prácticas de meditación ideadas para ello. La valoración de esta capacidad está en auge actualmente en nuestras sociedades occidentales, aunque su origen se remonta a las culturas asiáticas y budistas donde se conoce y se estudia desde hace miles de años. La capacidad que denominamos "mindfulness" resulta de prestar atención de manera deliberada a lo que sucede en nuestro interior (pensamientos, sensaciones corporales y emociones) y en el exterior, de relaciones y eventos sociales que nos rodean.

Una de las razones de su auge es que, debido al ritmo frenético de la vida moderna, la activación del "piloto automático" es casi permanente en nuestro trabajo, en las relaciones sociales, durante las tareas cotidianas e incluso en las relaciones familiares. Este funcionamiento automático disminuye la calidad de las vivencias que experimentamos en distintas situaciones, lo que tiene consecuencias directas en el ejercicio de la parentalidad. Así, por ejemplo, si no destinamos el tiempo necesario para conocer cuáles son las necesidades de nuestro hijo o hija pequeño/a cuando está llorando, nuestra respuesta puede no ser la adecuada. También afecta a la comunicación con nuestro hijo o hija adolescente cuando está intentando contarnos un hecho importante para él o ella y no prestamos la suficiente atención, pasándonos desapercibido ese momento.

Aunque ser padre o madre conlleva emociones y sentimientos positivos, como orgullo y alegría, también puede generar ansiedad y estrés debido, entre otros aspectos, a los cambios rápidos a nivel físico, cognitivo o afectivo que experimentan tanto las figuras parentales como sus hijos e hijas, así como las circunstancias cambiantes que se producen en cada momento en el entorno social. Estas condiciones cambiantes generan una gran incertidumbre sobre el modo de actuar, que puede interferir en nuestras acciones en el plano educativo. El concepto de "parentalidad consciente" alude a la aplicación de las habilidades que conlleva la atención plena al ejercicio de la parentalidad para poder hacer frente a la complejidad que requiere dar una respuesta reflexiva ante las demandas de las situaciones.

Funded by the European Union

European Family Support Network (EurofamNet) © 2022

© This document is based upon work from COST Action CA18123 The European Family Support Network, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology).

## ¿Cómo promover la parentalidad consciente?

Los estudios llevados a cabo en este campo han identificado cinco habilidades clave para promover la parentalidad consciente:

- **Escuchar con atención plena:** Consiste en tener la intención de oír más allá de las palabras articuladas, prestando atención a otros aspectos que están inmersos en ellas, como su intención, causas o sus consecuencias. Con ello, se está dando lugar a una lectura profunda de los mensajes comunicativos entre las figuras parentales y sus hijos e hijas. Un ejemplo sería percibir con precisión el mensaje verbal y emocional del hijo o la hija u observar las señales de comportamiento que muestran.

- **Aceptación sin juicios de valor tanto hacia sí mismo/a como hacia el hijo o la hija.** Implica no interpretar, inventar causas o generar expectativas que puedan interferir negativamente en la relación parento-filial. Además, evita transmitirles percepciones sesgadas por nuestros deseos y, por el contrario, supone aceptarles y mostrarles comprensión y empatía. Un ejemplo sería la apreciación de los rasgos de personalidad de los hijos e hijas tal y como son, sin distorsiones ni imposiciones de cómo querríamos que fueran.

- **Consciencia emocional tanto propia como del hijo o la hija.** Consiste en centrar la atención en estados internos y ser consciente de ellos para reducir su procesamiento automático e identificar las emociones que van aflorando. De este modo, es posible interactuar con el hijo o la hija de forma consciente y tomar decisiones reflexivas que ayuden a tener una perspectiva más amplia de lo que ocurre. La capacidad de respuesta adecuada a las necesidades y emociones del hijo o la hija sería un buen ejemplo del empleo de consciencia emocional.

- **Autorregulación en la relación parental.** Se basa en reducir los impulsos negativos mediante la adopción de un espacio de espera que permita a las figuras parentales reflexionar en lugar de caer en la reacción automática. La capacidad de "parar" ayuda a responder con intencionalidad sin limitarse únicamente a reaccionar. Un ejemplo sería el empleo de la regulación emocional cuando tenemos que reaccionar ante una rabieta o un comportamiento de nuestro hijo o hija que percibimos como provocador.

- **Compasión tanto hacia uno/a mismo/a como hacia el hijo o la hija.** Se basa en adoptar una posición de aceptación y empatía y una actitud proactiva en la comunicación con el objeto de satisfacer sus necesidades y proporcionar armonía y consuelo en los momentos en que se debe promover el afecto positivo. Un ejemplo sería el ser más comprensivos con nosotros/as mismos/as respecto a los esfuerzos que hacemos en las tareas de cuidado y educación.

## ¿Qué técnicas pueden emplearse?

Existen varios programas de intervención basados en evidencias que emplean la atención plena como elemento central para la reducción de los síntomas de estrés y ansiedad, o el empleo de la aceptación y la adquisición de compromisos. Dichos programas incluyen técnicas de diversa índole basadas en la meditación, el medio más eficaz hacia la parentalidad consciente. Si bien esas técnicas están estudiadas y diseñadas para su uso estructurado en programas de educación parental, su uso cotidiano puede ser un recurso para adquirir la consciencia deseada en el ejercicio de la parentalidad. A continuación, se exponen ejemplos de las ocho técnicas más conocidas, cuya combinación resulta especialmente eficaz para entrenar las distintas habilidades clave en la atención consciente antes mencionadas:


© This document is based upon work from COST Action CA18123 The European Family Support Network, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology).

- **Autorregistro.** Es una herramienta de observación de una situación concreta, ya sea interna o externa, para conocer cómo nos hace sentir y poder diferenciar los pensamientos, las sensaciones, las emociones y las reacciones de comportamiento. En una ficha de autorregistro diario dirigida a tomar consciencia de acontecimiento agradables podría preguntarse: ¿Cuál fue la experiencia?; ¿Fue consciente de las sensaciones agradables o desagradables?; ¿Cómo se sentía su cuerpo, en detalle, durante la experiencia?; ¿Qué sentimientos y emociones acompañaron a este acontecimiento?; ¿Cómo reaccionó con su comportamiento verbal (palabras, tonos, volumen, etc.) y gestual?, ¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza ahora mientras escribe esto?

- **Dinámicas de comunicación.** Se trata de juegos de rol cuyo objetivo es la comunicación interpersonal uno a uno con la finalidad de ayudar a las figuras parentales a ser conscientes de su propia escucha activa y de sus patrones de comunicación. Esta consciencia permitirá conocer cómo afectan los factores de estrés en la comunicación con los hijos e hijas. Se deben trabajar estrategias de comunicación asertiva, siendo conscientes de los pensamientos y sentimientos tanto de las propias figuras parentales como de los hijos e hijas, sin juzgarles mientras se habla con ellos/as.

- **Meditación con mantras.** Este tipo de práctica meditativa es una forma particular de práctica de atención focalizada, que implica un estilo tendente a la concentración; se basa en la repetición de una palabra o frase especial como objeto de consciencia al que recurrir. Un ejemplo de mantra podría ser “me acepto como madre/padre”.

- **Meditación con música.** La música actúa como facilitador de la atención, al contar con un elemento externo que guía la observación. Teniendo como ancla la respiración, se basa en tomar consciencia tanto de los elementos musicales (ritmo, sonidos) como de uno mismo/a (recuerdos, pensamientos, sensaciones corporales, emociones).

- **Meditación centrada en la respiración.** Meditación focalizada en la respiración, prestando especial atención a las inhalaciones y exhalaciones, así como a los pensamientos, sensaciones y emociones que aparecen, sin pretender actuar ante ellos, sino solo atendiéndolos para hacerlos conscientes.

- **Meditación caminando.** Esta práctica tiene como objetivo la meditación mientras el cuerpo está en movimiento. Se busca la relajación a través de la consciencia en cada acción antes, durante y después del movimiento, así como en las sensaciones corporales que genera. Para favorecer la observación, la concatenación de acciones y movimientos que dan lugar a la marcha se realizan de manera lenta y sutil, profundizando en cada uno de ellos.

- **Escáner corporal.** Esta técnica se basa en realizar ejercicios de estiramiento conscientes de manera secuenciada parte a parte del cuerpo, con el objetivo de observar y conocer las sensaciones corporales que los estiramientos van produciendo.

- **Meditación de monitorización abierta.** Implica un estilo no directivo durante el cual se utilizan técnicas de monitorización de la experiencia y observaciones sin juicio para mantener la conciencia en el presente. No existe objeto en el que focalizarse, se basa en escucharse a uno/a mismo/a con una actitud abierta y con predisposición, que aumente el nivel de autoconocimiento y fomente la reflexión personal.


© This document is based upon work from COST Action CA18123 The European Family Support Network, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology).

## Implicaciones

La investigación de los resultados de los programas basados en mindfulness y en parentalidad consciente muestra diversos beneficios en distintas dimensiones individuales como son el estrés (disminuyendo tanto los síntomas físicos y observables como el estrés percibido), la ansiedad, la salud general o el estado de ánimo. Se ha demostrado que los beneficios no son solo individuales, sino que la parentalidad consciente es una vía para promover relaciones de apego seguras con hijos e hijas, así como facilitar una mejora de la relación entre las figuras parentales y sus hijos e hijas asociada a los cambios en el modo de comunicase entre ellos. Incluso en caso de problemas de comportamiento internalizantes y externalizantes de los hijos e hijas, la práctica de la atención plena por parte de las figuras parentales impacta positivamente en dichos problemas.

## Recursos adicionales

- **Canal de Youtube "Intimind":** https://www.youtube.com/c/intimind
- **Página web sobre mindfulness:** https://www.webmindfulness.com/
- **Blog sobre aceptación emocional y mindfulness:** https://aemind.es/
- **Artículo de investigación:** Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. J., and Miró, T. (2006). The practice of meditation and full attention: Millenary techniques for parents of the 21st century. *Revista de Psicoterapia, 17*, 157–176. https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.910

## Más información

**María José Rodrigo: mjrodri@ull.es**

https://familiasenpositivo.org/

http://www.femp.es/

https://eurofamnet.eu/contact

https://www.facebook.com/Eurofamnet/

@eurofamnet

Cualquier cita de este documento debe utilizar la siguiente referencia:

**Rodrigo, M.J., Balsells, M.A., Bernardino, E., Espinosa, M.A., Hidalgo, V., Maiquez, M.L., Martín, J.C., Martínez, R.A., y Pizarro-Carmona, A. (2022). *Mindful Parenting*. [Recurso práctico]. EurofamNet.**

cost EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY

Funded by the European Union

European Family Support Network (EurofamNet) © 2022

© This document is based upon work from COST Action CA18123 The European Family Support Network, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology).