

TRABAJO DE FIN DE MASTER (TFM)
MÁSTER EN PSICOLOGÍA Y PSICOPATOLOGÍA PERINATAL E INFANTIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE VALENCIA



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

**BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA MEJORA DEL VÍNCULO
PARENTO-FILIAL APLICADO A MADRES Y PADRES DE HIJOS/AS
CON TRASTORNO DE ESPECTRO AUTISTA (TEA) Y PARÁLISIS
CEREBRAL (PCI)**



Autora: Amelie Súñer Macías

Tutora: Laura Dolz Serra

Co-Tutor: Francisco Alcantud Marín

Valencia, 5 de septiembre de 2016

AGRADECIMIENTOS

Para empezar los agradecimientos tendría que remontarme a unos quince años atrás, a la terapeuta que me recomendó y me dio a conocer la meditación. Desde la primera sesión fue un antes y un después, gracias Isabel.

Agradezco la ayuda y el apoyo brindado por mi co-tutor Francisco Alcantud Marín por darme la oportunidad de realizar el curso de entrenamiento en Mindfulness y ocuparse de conseguir el espacio para la presentación y para la facilitación del curso.

También por el tiempo dedicado a ayudarme durante la organización del curso, agradezco a Yolanda Montoro y Darío Rico de CUDAP y a Jordi Ardit de la asociación MUA.

Así mismo agradezco a Olga Casañ de la asociación AVAPACE, por la confianza mostrada hacia el proyecto y la distribución de la información necesaria para participación de sus asociadas/os en el mismo.

Agradezco a Sandra Simó y Pascual Palau de la U.V. por mostrar interés en mi proyecto y animarme a llevarlo a cabo. Fue el “empujoncito” que me faltaba.

Agradezco a mi tutora Laura Dolz Serra su tiempo y la confianza, el apoyo, el ánimo y la motivación que me ha brindado. Gracias, Laura.

Agradezco también a todos los padres y madres que han participado en el curso de entrenamiento en Mindfulness que he facilitado por su participación, entrega, ilusión, interés, empatía y cariño demostrados.

Amelie Súñer

NOTA DE LA AUTORA

El Mindfulness ha aportado innumerables beneficios a mi vida. Diagnosticada de enfermedades crónicas y otras patologías que cursan con dolor crónico y sin encontrar en el tratamiento farmacológico que me administraban (incluida morfina) ninguna mejoría, comencé a investigar sobre el dolor crónico. Una terapeuta a la que consulté me recomendó la meditación y me habló de sus beneficios, me pareció tan interesante que empecé a investigar sobre el tema.

Me llamaron mucho la atención los estudios del Dr. Kabat Zinn sobre el Mindfulness y el dolor crónico y cómo en su clínica de Reducción del Estrés de Massachusetts trataban a los enfermos de dolor crónico a través de técnicas de Mindfulness con resultados favorables. De esto hace ya unos quince años, desde ese día, decidí practicar Mindfulness y seguir investigando sobre el tema. Después de estos años de práctica e investigación que me han abierto a otros nuevos campos, puedo observar en mí misma los resultados: he mejorado hasta el punto de no tener que tomar medicación crónica y puedo realizar actividades que antes eran impensables, pues tenía que estar continuamente en reposo y con mucho dolor.

Haciendo las prácticas en CUDAP y trabajando con niños/as con TEA y sus familias, observando la ansiedad, el estrés y los estados depresivos de algunos de los padres y madres de estos niños/as, se me ocurrió que podía aportar mis conocimientos y experiencia para que estos padres y madres pudieran sentirse mejor y así poder apoyar y ayudar a sus hijos/as desde un estado más relajado y consciente. Así fue como decidí transmitir lo que había aprendido y experimentado en mí misma creando el curso entrenamiento Mindfulness.

Amelie Súñer

INDICE

1. RESUMEN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	3
3. MINDFULNESS.....	6
3.1. Definición de Mindfulness.....	7
3.2. Breve recorrido por la historia del Mindfulness.....	9
3.3. Beneficios del Mindfulness.....	10
3.4. Estudios Empíricos.....	12
4. OBJETIVOS.....	16
5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	17
6. METODOLOGÍA.....	19
6.1. Participantes.....	19
6.2. Procedimiento.....	20
6.3. Instrumentos utilizados.....	22
6.4. Variables.....	26
7. RESULTADOS.....	26
8. CONCLUSIONES.....	37
9. REFERENCIAS.....	40
10. ANEXOS.....	47

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA MEJORA DEL VÍNCULO PARENTO-FILIAL APLICADO A MADRES Y PADRES CON HIJOS/AS CON TRASTORNO DE ESPECTRO AUTISTA (TEA) Y PARÁLISIS CEREBRAL (PCI).

1. RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo evidenciar una reducción en los niveles de ansiedad, depresión y estrés y un aumento de la atención consciente tomando también en consideración y por separado las facetas de Observación, Descripción, Conciencia, No juicio y No reactividad, en madres y padres con algún hijo/a con trastorno de espectro autista (en adelante TEA) y parálisis cerebral (en adelante PCI). Así mismo se espera evidenciar los beneficios que estos cambios (que se observan en los padres y madres) producen en el vínculo y relación parento-filial, la relación conyugal y la conducta tanto de los padres/madres como de los niños/as.

Los cuestionarios utilizados antes y después del curso de entrenamiento (pre-test y post-test) para realizar las mediciones han sido: el cuestionario DASS-21 para medir los niveles de ansiedad, depresión y estrés; el cuestionario FFMQ que mide las cinco facetas del Mindfulness (Observación, Descripción, Conciencia, No juicio y No reactividad) y también el Total General a nivel de Atención Plena; el cuestionario MAAS que mide los niveles de Atención Plena y por último; una encuesta cualitativa que elaboré para observar el estado anímico antes y después de la participación en el curso de entrenamiento, así como la mejoría experimentada.

Para conseguir estos objetivos se ha facilitado un curso de entrenamiento en Mindfulness a 11 padres y madres con hijos/as con TEA y PCI). El curso consta de una presentación donde se expuso la parte teórica y cinco sesiones que se realizaron un día a la semana con una duración de hora y media y tareas para realizar en el hogar diariamente a lo largo de cada semana.

Los resultados del estudio fueron significativos: se produjo un aumento del nivel de Atención Consciente, también en las facetas de Observación, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad (las facetas Reactividad y Descripción, aunque mostraron cambios, no obtuvieron resultados significativos), y una disminución en los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Así mismo, según los resultados de las encuestas cualitativas, se deduce que el curso de entrenamiento en Mindfulness ha ayudado a mejorar la relación parento-filial, la relación conyugal y la conducta tanto de los padres/madres como de sus hijos/as. También los participantes han evaluado de forma positiva el curso. Con los resultados obtenidos, se demuestra la efectividad del curso de entrenamiento en Mindfulness en la muestra de población evaluada.

Palabras clave: Mindfulness, Mindful Parenting, Atención Plena, Trastornos del Desarrollo, estrés, ansiedad, depresión.

ABSTRACT

This study aims to demonstrate a reduction in levels of anxiety, depression and stress and increase mindfulness also taking into consideration and separate facets of Observation, Description, Consciousness, no judgment and no reactivity in mothers and parents with a son / daughter with autism spectrum disorder (hereinafter ASD) and cerebral palsy (hereafter PCI). Also expected to demonstrate the benefits these changes (seen in parents) produced in the bond and parent-child relationship, the conjugal relationship and behavior of both parents / mothers and children / as.

The questionnaires used before and after the training course (pre-test and post-test) for measurement were: the DASS-21 questionnaire to measure levels of anxiety, depression and stress; the FFMQ questionnaire that measures the five facets of Mindfulness (Observation, Description, Consciousness, no judgment and no reactivity) and the General Total Mindfulness

level; MAAS questionnaire that measures the levels of Mindfulness and finally; a qualitative survey to prepare to observe the mood before and after participation in the training course and the improvement experienced.

To achieve these goals has facilitated a training course in Mindfulness to 11 parents with children / as with ASD and PCI). The course consists of a presentation where the theoretical part five sessions held one day a week last hour and a half and tasks to perform at home daily throughout each week was exposed.

The study results were significant: there was an increased level of Mindfulness, also facets of Observation, absence of judgment and lack of reactivity (the Reactivity and Description facets, though showed changes not obtained significant results), and a decreased levels of stress, anxiety and depression. Also, according to the results of qualitative surveys, it follows that the training course in Mindfulness has helped improve the relationship parent-subsidary, the marital relationship and behavior of both parents / mothers and their children / as. Participants also positively evaluated the course. With the results, the effectiveness of the training course in Mindfulness in the population sample evaluated is shown. **Keywords:** Mindfulness, Mindful Parenting, Mindfulness, Developmental disorders, stress, anxiety, depression.

2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.

Las conductas y respuestas de los padres ante situaciones conflictivas con sus hijos estarán influenciadas por su estado anímico. En el caso de padres que se encuentran en la situación de tener un hijo o hija con algún tipo de patología o trastorno, prestar atención al estado de ánimo de los padres y ofrecerles el apoyo necesario, favorecerá el bienestar y la evolución del niño. Estos padres se enfrentan a una situación emocionalmente compleja y más

si tienen dificultades en cuanto a su regulación emocional, pues este hecho interferirá en la adquisición de habilidades parentales adecuadas para la crianza de sus hijos.

Si bien la terapia se centra en los niños, la importancia del apoyo a los padres es evidente. Cómo se sientan los padres, su situación emocional, afecta directamente al estado del niño/a, a su diagnóstico y a su evolución.

El estrés y la ansiedad en los padres con niños/as que presentan algún tipo de trastorno o patología influyen en la calidad de vida de la familia y el pronóstico de futuro de la evolución del trastorno del niño. Estas familias se enfrentan a elevados niveles de estrés y ansiedad. A los problemas que pueden surgir en la crianza, se le suman diversos contratiempos y dificultades.

El estrés y la ansiedad en los padres, ha demostrado su incidencia en diferentes tipos de dificultades tanto en la crianza como en posibles apariciones de trastornos físicos y psicológicos en sus hijos/as y en ellos mismos. La literatura científica nos aporta claridad sobre este aspecto en referencia a la teoría del apego, el establecimiento del vínculo afectivo, la sensibilidad, la sincronía y la regulación emocional entre otros factores.

Los estados emocionales negativos por una inadecuada auto-regulación emocional ante el estrés, afectan a la atención y por consiguiente al procesamiento de la información, lo que dificulta poder dar una respuesta adecuada a las necesidades del niño/a en el momento que se presentan.

Los factores de estrés, infelicidad, ansiedad, se encuentran entre los más relevantes en relación con situaciones y percepciones emocionales negativas. Los padres con altos niveles en estos factores tienen más riesgo de actuar con sus hijos de forma inapropiada (Pons-Salvador, Cerezo, Bernabé, 2005).

El desarrollo de la sensibilidad y la sincronía afectiva para con sus hijos, es una de las claves para una crianza funcional y saludable. La capacidad de estar atentos a las señales que emite el niño, percibir las y reconocerlas, les ofrece una visión más clara a los padres de cuáles son las necesidades de sus hijos/as en ese momento, poder establecer una interpretación y dar así una respuesta más adecuada a esas necesidades en ese preciso momento. Así mismo desarrollar la sensibilidad y sincronía afectiva, favorece poder sentir al niño/a como parte diferenciada de mí mismo, lo que significa poder diferenciar entre nuestras propias necesidades y las del niño/a. Poder desarrollar esta sensibilidad favorecerá el establecimiento del vínculo afectivo y por consiguiente al establecimiento de un apego seguro.

Poder llegar a desarrollar la auto-regulación emocional por parte de los padres hará que conductas que afectan de forma negativa en cuanto a la crianza de su hijo puedan llegar a desaparecer, rompiendo así el ciclo de estímulo-respuesta automático y generando una cadena de respuestas positivas que se irán enlazando a su vez con otras. Es un proceso que generará una resonancia más allá del hecho de dar esa respuesta positiva en ese momento, es un proceso que se retroalimenta.

Si los padres logran llegar a adquirir esta capacidad de auto-regulación emocional posibilitando con ello dar una respuesta acertada a las necesidades de su hijo, salir de ese círculo vicioso negativo y cambiarlo por una retroalimentación positiva, el alcance puede llegar a ser considerablemente positivo.

Además, esta capacidad de auto-regulación emocional, no solo repercutirá en el aspecto de la relación paterno-filial, se traducirá en una mejor relación con uno mismo/a, con el cónyuge y con el entorno familiar y social.

Estas afirmaciones son corroboradas por diversos autores en los estudios e investigaciones que encontramos en la literatura científica al respecto:

La atención plena mejora la calidad del vínculo y la intimidad entre las personas (Brown & Ryan, 2004). La práctica habitual de técnicas de atención plena muestra efectos positivos en las relaciones conyugales en cuanto a intimidad, vínculo, aceptación y reducción del estrés en la relación (Carson et al., 2004). Promover la atención diaria en el contexto de la crianza y en la formación de los padres es una de las vías para mejorar la eficacia de los programas de crianza (Dumas, 2005).

En base a las evidencias que existen es este sentido, el presente estudio se centra en la facilitación de un curso de entrenamiento durante cinco semanas en una de las llamadas Terapias de Tercera Generación (TTG), el Mindfulness, aplicada a las madres y a los padres con hijos/as con TEA y PCI.

3. MINDFULNESS

El Mindful Parenting es la práctica del Mindfulness trasladada al campo de las relaciones parento-filiales. Se traduce como paternidad consciente (prestar atención al niño/a y su crianza de una forma intencional y consciente momento a momento). La práctica del Mindful Parenting desarrolla las cualidades de saber escuchar y estar atentos de forma consciente y plena en la interacción con los hijos. Estar atentos con precisión a los sentimientos, sensaciones, emociones, interacciones que se están produciendo en ese momento y aceptar la experiencia tal cual es (sin prejuicios) en lugar de tratar de negarla o evitarla. Esto permitiría salir a los padres del ciclo automático de estímulo-respuesta en cuanto a las conductas de los hijos y sus repuestas ya establecidas.

No existe aún mucha evidencia empírica al respecto del Mindful Parenting como tal, pero encontramos multitud de evidencias significativas en cuanto a los beneficios del Mindfulness y la atención plena.

El Mindfulness ha sido aplicado en campos como la psicología, la medicina y la educación dado a su éxito en los resultados obtenidos. “Se emplea cada vez más en las terapias e intervenciones más innovadoras” (Baer y Krietemeyer 2006, p. 95). Es considerada como una terapia cognitivo-conductual de tercera generación (TTG).

3.1. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

El Mindfulness se define como un estado de atención a lo que está sucediendo en la experiencia de lo que pasa en el presente, sin que medie el discurso o la discriminación cognitiva (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Esta atención tiene la característica de ser abierta, receptiva y sin juicio (Bishop et al., 2004). El practicante de Mindfulness, se concentra en lo que está realizando en ese momento, sin que su mente divague hacia el futuro o el pasado, sin apego o rechazo de la experiencia, lo que provoca energía, claridad de mente y alegría (Brown & Ryan, 2003). La atención plena aparece al prestar atención intencionalmente a la propia experiencia, en cada momento y aceptándola sin juicios. Desarrollando así una nueva forma de entender los pensamientos y los sentimientos experimentados, los cuales se reconocen como eventos mentales y no reflejos literales de la realidad (Kabat Zinn, 2003). Se trataría de asimilar las experiencias y los sucesos lo más plenamente posible, y ser consciente de las diferencias entre lo que se está sintiendo y lo que se proyecta sobre lo que se siente.

Fernando Pessoa (1987) describió, según mi parecer, de una forma sencilla y fácil de entender lo que es el Mindfulness. Según cita Vicente Simón en su artículo Mindfulness y neurobiología (2007), Fernando Pessoa (1987) escribió: *Ójala, en este instante lo siento, fuera alguien que pudiese ver esto como si no tuviese con ello más relación que el verlo: ¡contemplantarlo como si fuera el viajero adulto llegado hoy a la superficie de la vida! No haber aprendido, del nacimiento en adelante, a dar sentidos dados a todas estas cosas, poder verlas*

con la expresión que tienen separadamente de la expresión que les ha sido impuesta. Sería como observar la realidad sin filtros, ver la realidad pura.

La práctica habitual de Mindfulness permite desarrollar la habilidad de apartarse de los pensamientos y sentimientos durante los momentos de estrés en lugar de quedarse enganchado en ellos. Puede romper con el patrón negativo de pensamiento que se convierte en un ciclo repetitivo que genera estrés y ansiedad. El practicante se vuelve cada vez más consciente de sus pensamientos y sentimientos tal y como son en lugar de tomarlos como hechos indiscutibles y va dejando de identificarse con ellos y con las emociones conflictivas que puedan aparecer, pudiendo dar así una respuesta más creativa y efectiva en lugar de reaccionar impulsiva y mecánicamente. Con el paso del tiempo y con la práctica habitual, este estado es capaz de experimentarse en la vida diaria, en las acciones cotidianas, en las relaciones con los demás.

En la práctica del Mindfulness se enseña a los practicantes a fijar su atención en algo específico (lo más común es centrar la atención en la respiración), observando de forma imparcial los pensamientos que van surgiendo, las sensaciones y/o las diferentes emociones.

Cuando la persona que está practicando se da cuenta de que se ha distraído, la práctica consiste en reconocer en ese momento el contenido de ese pensamiento y volver de nuevo el foco de atención en la respiración. De esta forma se produce un proceso circular en el que el practicante se presta atención plena, se distrae, se hace consciente de la distracción y de una forma amable, vuelve a prestar atención plena. Conforme aumenta el hábito de la práctica y se familiariza con ella, irá disminuyendo gradualmente la tendencia a la distracción (Kabat-Zin, 2003).

3.2 BREVE RECORRIDO POR LA HISTORIA DEL MINDFULNESS

La práctica de la atención plena tiene más de 2500 años de antigüedad ya que es el fundamento principal del budismo. Se encuentra en una gran variedad de tradiciones espirituales, filosóficas y psicológicas, incluyendo la antigua filosofía griega, la fenomenología, el existencialismo y el naturalismo, en el pensamiento europeo occidental (entre otros, Santa Teresa de Jesús en textos antiguos del cristianismo hablaba de técnicas similares) y el trascendentalismo y el humanismo, en América (Brown et al., 2007). No obstante, practicarlo de modo intencional y estructurado se habría desarrollado minuciosamente en las tradiciones de la antigua India, específicamente en el budismo (Baer, 2003).

Durante los años 30 del pasado siglo XX se empiezan a realizar estudios con sujetos que practicaban técnicas mentales de concentración o meditación. La cardióloga Teresa Brosse, pionera en la realización de estudios en este sentido, ya efectuaba mediciones con registros electrocardiográficos de sujetos que se encontraban en estados meditativos.

Veinte años más tarde Wenger y Bagchi recorrieron 7.000 Kms. a lo largo de la India estudiando sujetos que realizaban ejercicios de yoga, presentando a la sociedad Norteamericana de Electroencefalografía un posible control voluntario de las funciones autónomas por parte de estos sujetos, en el que se ponía de manifiesto un aumento en la intensidad de las ondas Alfa en diferentes regiones cerebrales, además de la llamada Coherencia Electroencefalográfica Theta. (Infante et al., 1998)

La Asociación Americana de Psiquiatría manifestó, en 1977, su postura oficial ante la meditación, reconociendo su valor terapéutico y recomendando su investigación para reconocer su eficacia clínica. Sin embargo, el concepto de Mindfulness como tal fue introducido en el

campo de la medicina de occidente por el biólogo molecular y profesor emérito Jon Kabat-Zinn.

El Dr. Kabat-Zinn empezó a utilizar el Mindfulness para el tratamiento de pacientes con dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés, en la Clínica de Reducción de Estrés que fundó en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. A partir de este momento fueron en aumento los estudios e investigaciones sobre el Mindfulness y sus beneficios en diferentes y diversos campos.

Los últimos estudios que se están realizando actualmente y que abren un nuevo campo de investigación, se centran en la posible relación de la práctica de Mindfulness con cambios en nuestras células y modificaciones en nuestro ADN. Un ejemplo es el del reciente artículo publicado en la revista *Cancer* de la Dra. Linda Carson del Tom Baker Cancer Center en Alberta, Canadá, en el que se expone un estudio donde se ha detectado que pacientes de cáncer de mama que practicaron regularmente técnicas de reducción de estrés, incluyendo Mindfulness y yoga, llegaron a cambiar físicamente sus células, a pesar de no estar recibiendo tratamiento farmacológico. Los resultados fueron llamativos en cuanto a la longitud de los telómeros de sus células. Los telómeros son la parte final de los cromosomas, y actúan como protectores de la integridad de nuestro ADN. (Carlson et al., 2014)

3.3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Siguiendo con los innumerables beneficios del Mindfulness, a través las evidencias arrojadas por los diferentes estudios e investigaciones, se ha demostrado que, entre otros, el Mindfulness ayuda a desarrollar y mantener la atención, favorece la regulación emocional, el estado de alerta relajado, la disminución en la actividad del sistema nervioso periférico, la actividad sostenida del sistema nervioso central, una serie de cambios específicos en la vigilia y el sueño, disminuye el estrés y sus síntomas y la ansiedad y puede promover la empatía.

Según la evidencia empírica, algunos de los componentes y procesos del Mindfulness son: conciencia, momento presente y aceptación (Germer, 2005); centrarse en el momento presente, apertura a la experiencia y a los hechos, aceptación radical, elección de las experiencias y renunciar al control. (Vallejo, 2006); la regulación de la atención para focalizarse sobre las experiencias actuales (pensamientos, sentimientos, sensaciones) y una actitud abierta y curiosa de aceptación de aquellas experiencias, independientemente de lo agradable o desagradable que puedan ser (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, 2004, citados por Baer, 2010).

La práctica continuada de la atención plena desarrolla las partes del cerebro dedicadas a la función ejecutiva y a la corteza prefrontal, puede conducir a una reestructuración del cerebro con la mejora de la atención y la memoria de trabajo (Slagter et al., 2007) y también a un mayor control atencional (Shapiro, Raymond, Arnell, 1997).

La corteza prefrontal es una de las partes del cerebro que, según lo descrito, podría mejorar en sus funciones a largo plazo con la práctica continuada del Mindfulness. La corteza prefrontal está implicada en la toma de decisiones emocionales debido a su participación en el aprendizaje afectivo, la propensión al riesgo y a la impulsividad. Sus conexiones con la amígdala, justifica que pueda poseer un papel de interconexión entre la cognición y la emoción y desempeñar una función fundamental en la regulación y control del comportamiento.

La Función Ejecutiva es una de las funciones que se desarrollan en la corteza prefrontal. Las funciones ejecutivas coordinan información que procede de diferentes sistemas de entrada de información (percepciones), de procesamiento de información (atención, memoria y emociones), y también de salida (motores). Así pues, las funciones ejecutivas son responsables de la regulación de la conducta, de los pensamientos, recuerdos y afectos que promueven una respuesta adaptativa (piloto automático).

Uno de los aspectos que se podría conseguir al mejorar la atención, es dar un espacio para la cognición y para el awareness entre el estímulo y la respuesta, rompiendo así el ciclo de automatismo en la respuesta al estímulo. Los beneficios que proporcionaría este aspecto en cuanto a las relaciones parento-filiales sumada a una reducción del estrés, los estados depresivos y la ansiedad, ha sido documentada y aún más, ha conseguido que sea un foco de atención en el ámbito médico y científico en este campo.

Vicente Simón expone en su artículo *Mindfulness y Neurobiología* (2007) las nueve funciones de la corteza prefrontal medial que, según Siegel (2007), en su libro *The Mindful Mind*, están relacionadas con el Mindfulness. Estas funciones son; regulación corporal, comunicación sincronizada con otras mentes a través de procesos de resonancia, equilibrio emocional, flexibilidad de respuesta, empatía, auto-conocimiento (insight), modulación del miedo, intuición y moralidad. Según Vicente Simón, Siegel (2007) considera que las siete primeras funciones tienen que ver con las relaciones parento-filiales del apego seguro y afirma que *Mindfulness puede favorecer las relaciones sanas entre individuos a través de una serie de mecanismos, como la empatía incrementada, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuestas y una predisposición mental a la aproximación.*

3.4. ESTUDIOS EMPÍRICOS

Son numerosos los estudios, investigaciones y programas que se han realizado y se siguen realizando en diferentes campos sobre el Mindfulness. Desde el ámbito de la neurociencia, medicina, educación, y deporte de élite, entre otros, hasta llegar al campo de la genética donde, como anteriormente expongo, se comenzaron a realizar investigaciones sobre el efecto que produce la práctica habitual de Mindfulness sobre nuestras células y ADN (los primeros estudios son de la Dra. Elizabeth Blackburn).

En relación a la crianza y la relación parento-filial, podemos encontrar diversidad de artículos publicados en relación al Mindfulness:

3.4.1. Efectos de una intervención basada en la atención plena sobre los trastornos psicológicos, el bienestar y la auto-eficacia de las madres en periodo de lactancia.

Uno de los estudios que me llamó la atención fue este estudio piloto del año 2013 sobre los efectos de una intervención basada en la atención plena sobre los trastornos psicológicos, el bienestar y la auto-eficacia de las madres en periodo de lactancia. En este estudio se realizó una intervención basada en la atención plena durante 8 semanas con el objetivo de mejorar la autoeficacia materna, la atención, la auto-compasión, la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva, y la reducción de los trastornos psicológicos. El estudio concluyó que las madres que realizaron la intervención en atención plena puntuaron significativamente más alto en auto-eficacia materna, en algunas dimensiones de la atención plena y en auto-compasión y evidenciaron una reducción en estrés, ansiedad y angustia psicológica en comparación con el grupo de control. (Perez-Blasco, Viguer y Rodrigo, 2013)

3.4.2. Otro estudio interesante llevado a cabo en 2015, utilizó el método Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR) para padres/madres y cuidadores de los niños con Discapacidades del Desarrollo. El objetivo fue desarrollar, implementar y evaluar la viabilidad del programa en este sector de la población. El programa se realizó durante ocho semanas. En los resultados, todos los participantes experimentaron una reducción significativa en el estrés, también aumentó significativamente la atención plena, la auto-compasión, y el bienestar. Este estudio recogió información de los participantes después de 2 meses del programa y perduraba esa reducción significativa del estrés. (Bazzano, Wolfe, Zylowska, Wang, Schuster, Barrett y Lehrer, 2015).

3.4.3. Entrenamiento en Mindfulness para padres que esperan su primer hijo.

Otro de los estudios, publicado en el año 2014. Se realizó con parejas que esperaban su primer hijo. Se les aplicó a ambos padres un entrenamiento en Mindfulness de cuatro semanas, el estudio concluyó también con cambios positivos, los participantes indicaron que el programa aumentó su aceptación y conciencia, profundizó las conexiones con sus parejas, aumentó la implicación en la situación del embarazo por parte del hombre y los llevó a tener más confianza acerca de convertirse en padres. (Gambrel y Piercy, 2015).

3.4.4. Introducción al Mindfulness para padres de niños con Trastornos de Espectro Autista.

Otro estudio publicado en el año 2013 en la revista *Journal of Family Theory & Review*, Volumen 5, se realizó con padres y madres de hijos diagnosticados de TEA. El estudio demostró que aplicar el modelo de Mindfulness de Perry Kendall mediante una intervención de la atención plena, promueve resultados positivos y fortalece la relación de pareja. (Bluth, Roberson, Billen y Sams, 2013).

3.4.5. Mindfulness basado en la reducción del estrés para padres de niños con retraso en el desarrollo.

En el siguiente estudio publicado en 2014, no solo se investigaron los resultados del entrenamiento en los padres y madres, sino que además se estudiaron los cambios que se produjeron en los hijos/as después de que sus padres y madres realizaran el entrenamiento. El entrenamiento fue de ocho semanas con el programa Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSN) para padres y madres de niños con retrasos en el desarrollo. Los padres/madres que realizaron el MBSN, demostraron en los resultados significativamente menos estrés y

depresión, así como una mayor satisfacción con la vida en comparación con los padres del grupo de control. En cuanto a los resultados del niño, los niños cuyos padres participaron en MBSR tuvieron menos problemas de comportamiento después de la intervención, específicamente en las áreas de problemas de atención y la sintomatología TDAH. (Neece, 2014).

3.4.6. Evaluación de un Programa de Mindfulness Basado en la Reducción de Estrés (MBSR) para los cuidadores de niños con enfermedades crónicas.

Los cuidadores participaron en cada una de las siete sesiones de grupo MBSR que se ofreció entre agosto de 2001 y febrero de 2004. La mayoría eran madres de niños con necesidades especiales y diversas enfermedades crónicas, que habían sido diagnosticados un promedio de 7 años anteriores. Antes de la intervención, los médicos informaron de niveles muy altos de estrés y alteraciones del estado de ánimo. Estos disminuyeron sustancialmente durante el programa de ocho semanas, con una reducción general de los síntomas de estrés y en la perturbación total del estado de ánimo. El programa MBSR para los cuidadores de niños con enfermedades crónicas fue un éxito en este sentido. (Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones, 2006).

A partir de los resultados de estas investigaciones y estudios se puede llegar a entender mejor la naturaleza y las implicaciones del Mindfulness y los cambios que se producen en los individuos que lo practican.

El Mindfulness se descubre como una cualidad que posee fundamentalmente nuestra conciencia. (Kabat-Zinn, 2003) con lo que las investigaciones en este sentido pueden ayudar al conocimiento de la conciencia y a la comprensión de cómo actúa su práctica en el comportamiento humano y en sus constructos psicológicos. En base a estos conocimientos se pueden realizar y/o crear intervenciones que incluyan la práctica del Mindfulness con el

objetivo de disminuir los síntomas negativos e incrementar el bienestar en una determinada población (Baer et al., 2009).

4. OBJETIVOS

Objetivo General

El objetivo general de este estudio es probar los cambios que se producen en las mediciones de estrés, ansiedad, depresión y atención plena en padres y madres de hijos con TEA y PCI, después de la facilitación de un curso de entrenamiento en Mindfulness.

Objetivos Específicos

Uno de los objetivos específicos pretende mostrar cómo al reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión y aumentar los de atención plena en los padres y las madres de estos niños/as, se verá favorecida la relación parento-filial, la relación conyugal y la conducta tanto de los padres/madres como de los niños.

Otro de los objetivos será realizar una comprobación de si el curso de entrenamiento en Mindfulness creado para este estudio es eficaz y ofrece resultados favorables.

Hipótesis

Se espera que después del curso de entrenamiento en Mindfulness, los niveles en las mediciones de estrés, ansiedad y depresión descenderán y el nivel de atención consciente aumentará en la muestra escogida.

Se espera que al descender los niveles de estrés, ansiedad y depresión y aumentar el nivel de atención consciente, este hecho pueda repercutir así mismo en una mejoría en la relación parento-filial y la relación conyugal.

Se espera que el curso de entrenamiento en Mindfulness creado para este fin será eficaz en la consecución de sus objetivos.

5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

Para la selección de los participantes se recurrió a contactar con la dirección del Centro de Diagnóstico de Atención Temprana de la Universidad de Valencia (CUDAP), con la Asociación Música para el Autismo (MUA) y con la Asociación Valenciana de Parálisis Cerebral (AVAPACE), exponiéndoles el programa del curso, sus bases y los objetivos del estudio.

El número de plazas planteada para el curso fue de dieciocho, para que pudiera resultar funcional según los recursos con los que contaba (espacio en la sala). Hubo personas que quedaron en lista de espera.

A la presentación del curso asistieron diecisiete sujetos de los dieciocho que se habían inscrito (entre ellos, dos matrimonios). Dos de los participantes (un matrimonio), posteriormente al inicio del curso, comunicaron que por incompatibilidad con el horario del curso de sus respectivos trabajos y además por no tener dónde dejar a su hijo, no iban a poder realizar la mayoría de las sesiones del curso y se dieron de baja.

El curso de entrenamiento en Mindfulness se realizó durante cinco semanas. Se expuso una presentación del curso con la parte teórica y una práctica de meditación y cinco sesiones prácticas. Las sesiones fueron una vez a la semana, los viernes, con una duración de hora y media. Se pidió a los participantes trabajo para realizar en sus hogares durante la semana, que constaba en practicar la atención plena en momentos específicos con sus hijos/as, práctica de Mindfulness diaria, que aumentaba gradualmente, y llevar un diario escrito sobre las experiencias y emociones que les iban surgiendo durante el proceso.

En la presentación se mostró a los participantes un Power Point apoyando la explicación teórica sobre qué es Mindfulness, un breve recorrido por su historia, estudios e investigaciones al respecto, los beneficios de su práctica y el objetivo del estudio que se iba a realizar. A lo largo de la presentación, se realizaron algunos juegos cognitivos y de atención, relajación y una práctica de meditación de cinco minutos. Finalmente, los asistentes que quisieron participar en el estudio (los diecisiete sujetos), cumplieron los cuestionarios (pre).

Comenzaron el curso quince participantes, once mujeres y cuatro hombres y lo finalizaron 11 de los sujetos que participaron (dos de los cuales son matrimonio).

Las sesiones semanales (cinco en total) de hora y media de duración, constaron de tres partes: en la primera se realizaron dinámicas para favorecer la percepción y atención corporal, sensorial y emocional; en la segunda parte se realizaron la relajación y la práctica del Mindfulness y en la tercera parte se dejó un espacio para la puesta en común en el grupo de lo experimentado durante la sesión y durante la semana tras cada intervención, así mismo dudas, preguntas e inquietudes que iban surgiendo.

El trabajo a realizar en casa consistía en un tiempo dedicado a la práctica del Mindfulness que iba aumentando gradualmente semana a semana y un tiempo para dedicar la atención plena con su hijo/a en momentos de especial contacto como la alimentación, el baño o el momento de acostar al niño/a.

Para las tareas en el hogar, se empezó durante la primera semana con 5 minutos dos veces al día de práctica de Mindfulness y 5 minutos en algún momento de los indicados de atención plena con el niño. La segunda semana se aumentó el tiempo de práctica a dos veces al día 10 minutos, y se mantuvieron los 5 minutos de atención plena con el niño/a. En la tercera semana se aumentó el tiempo de práctica de Mindfulness a 24 minutos una vez al día, (lo que

duraba la grabación del CD que les fue entregado con la relajación y la guía para meditar) y 10 minutos de atención plena con el niño. En la quinta sesión se les recomendó seguir con la práctica del Mindfulness una vez al día con el CD y continuar con la atención plena con su hijo/a.

6. METODOLOGÍA

6.1. PARTICIPANTES

Los participantes que concluyeron el curso de entrenamiento en Mindfulness fueron once, cuatro hombres y siete mujeres, de edades comprendidas entre los 34 y 42 años. En su mayoría no tenían experiencia en Mindfulness o no lo conocían, solo tres de ellos había probado alguna vez o practicado ocasionalmente. Nueve de los once participantes habían concluido estudios superiores. Siete de los participantes tienen un solo hijo y cuatro de los participantes tienen dos hijos (una de las cuales tiene diagnóstico de TEA para ambos hijos). Todos los participantes residen en la provincia de Valencia.

A continuación, la **tabla 1** describe las características demográficas de los participantes.

Tabla 1.

Tabla Demográfica de los participantes

EDAD		%
Entre 34 y 40 años	8	72.7%
Entre 40 y 42 años	3	27.3%
GÉNERO		%
Mujeres	7	63.6%
Hombres	4	36.4%
ESTADO CIVIL		%
Soltero/a	1	9.1%
Conviviente	3	27.3%
Casado/a	7	63.6%
NÚMERO DE HIJOS		%
1 hijo/a	7	63.60%
2 hijos/as	4	36.40%
Nº DE HIJOS CON TGD		%
1 hijo/a	10	90.90%
2 hijos/as	1	9.10%
ESTUDIOS SUPERIORES COMPLETADOS		%
Secundaria	1	9.10%
Formación Profesional	1	9.10%
Formación Universitaria	9	81.80%
OCUPACIÓN		%
Empleados	8	72.70%
Desempleados	4	36.40%
TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO		%
Con tratamiento	2	18.20%
Sin tratamiento	9	81.80%

6.2. PROCEDIMIENTO.

La información recogida a través de los canales sensoriales está sujeta a los criterios de la experiencia vital del sujeto. Por una parte, hay que entrenar al cuerpo del sujeto a desarrollar la sensibilidad para poder percibir una mayor información a través de los canales sensoriales (sensaciones propioceptivas y viscerales), es decir, ayudar a aumentar la percepción del estado corporal. Por otra parte, hay que entrenar al sujeto para que esa información sea observada

separadamente de los criterios ya establecidos a través de su experiencia vital (encajar lo nuevo sin categorizarlo en moldes viejos) y dejar de lado lo preestablecido.

Al principio de cada sesión, se utilizaron técnicas de relajación, estiramientos de cadenas musculares y chikung para ayudar a que los participantes se enfocasen en el momento presente y observaran las diferencias que sentían en sus cuerpos antes y después de realizar los ejercicios.

A continuación, se facilitaron las dinámicas por parejas y de grupo que fueron creadas con objetivos concretos, definidos para el tipo de población que participaba en el curso. Fueron orientadas a fomentar y aumentar la percepción sensorial y propioceptiva, el awareness (toma de conciencia/darse cuenta), las capacidades ejecutivas, el buen humor, la diversión y la desinhibición (para crear cohesión de grupo), la empatía y el pensamiento positivo. Estas dinámicas están fundamentadas en diversos enfoques que incluyen humanista, sistémico y cognitivo-conductual. Al terminar las dinámicas se dejaba un tiempo para compartir lo experimentado entre las parejas que habían realizado la dinámica juntas y posteriormente compartir también con el grupo.

El tipo de meditación que se utilizó fue la de atención a la respiración o Vipassana (una de las técnicas más antiguas de la meditación), en la que el sujeto tiene que prestar atención plena a su respiración y a las sensaciones que le produce en el cuerpo, observando y dejando ir los pensamientos que le surgen durante la práctica de una forma no reactiva y sin identificarse con ellos.

Al terminar la meditación, se compartía en el grupo lo que cada uno había experimentado con la práctica y se resolvían dudas y preguntas. Posteriormente se compartía en el grupo lo experimentado en sus hogares con la práctica de Mindfulness diaria durante la semana así mismo la experiencia con la atención plena con sus hijos/as.

Hubo también un espacio durante la facilitación del curso para que los padres y madres compartieran ante el grupo su situación familiar y personal, sus preocupaciones y problemas tanto como los recursos y herramientas empleados. Resultó beneficioso para todo el grupo, creando apoyo mutuo, empatía y cohesión. Al finalizar el curso crearon un grupo de whatsapp entre ellos para poder seguir en contacto.

Entregué un CD con la grabación de la relajación y guía para la meditación. El CD lo grabé exclusivamente para este curso de entrenamiento en Mindfulness. Se entregó una copia como apoyo a cada participante en la segunda sesión, para que pudieran practicar en sus hogares y para que pudieran seguir practicando una vez concluido el curso de entrenamiento.

6.3. INSTRUMENTOS

- Consentimiento informado. Consentimiento por parte de los sujetos de la participación voluntaria en el estudio, donde se les explica la naturaleza y los objetivos del mismo. (Anexo1)

- Ficha Demográfica. Con el objetivo de obtener datos generales de los participantes para el análisis posterior, se entregó a cada participante una ficha donde se pedían datos como la edad, el sexo, lugar de nacimiento, estado civil, estudios concluidos, ocupación, número de hijos, diagnóstico del niño/a, tratamiento farmacológico, experiencia en meditación, práctica de algún deporte, enfermedades y asociación o centro al cuál pertenecen. (Anexo 2)

- Cuestionarios cualitativos pre y post. Con el objetivo de medir los datos cualitativos, se confeccionaron unas encuestas que los participantes tenían que rellenar antes y después del curso de entrenamiento. Estas encuestas fueron encaminadas a que los sujetos mostraran su estado anímico en el momento de cumplimentarlas y la mejoría que habían experimentado.

- Cuestionarios cuantitativos pre y post a la facilitación del curso de entrenamiento. Se responden por parte de los participantes cuestionarios previos y posteriores a la intervención

para medir y observar los resultados obtenidos a través del curso de entrenamiento en Mindfulness. (Anexo 6).

Los Cuestionarios Cuantitativos utilizados han sido:

6.3.1. Depression Anxiety and Stress Scales-21. (DASS-21) (Anexo 4)

Peña, Nava, Muños y Heras (2014) en su publicación en la revista *Psicología y Ciencia Social* exponen que según Lovibond & Lovibond (1995), la Depression Anxiety and Stress Scales-42 (DASS-42) es un instrumento de medida desarrollado para la valoración de los estados emocionales negativos. La escala en principio se construyó para evaluar ciertos síntomas centrales de la depresión y ansiedad. No obstante, durante su desarrollo, los estudios factoriales llevados a cabo arrojaron un tercer factor de estrés, por lo que el DASS-42 quedó formada por tres sub-escalas. La sub-escala de Depresión, la de Ansiedad y la de Estrés.

“Posteriormente, también se desarrolló una versión abreviada del instrumento (DASS-21) para situaciones en las que se necesite realizar una aplicación más breve” (Antúnez y Vinet, 2012, p. 50).

Específicamente la escala de depresión tiene reactivos para tristeza, expectación, fortaleza personal, ausencia de positividad, entusiasmo, pérdida de sentido e iniciativa. La escala de ansiedad contiene reactivos relacionados con la respiración entrecortada, sequedad de la boca, taquicardia, miedo, pánico, temblores, resentimiento y sentimientos de inferioridad. Y la escala de estrés se centra en reactivos relacionados con la reactividad, susceptibilidad, nerviosismo, tranquilidad, cansancio paulatino, intolerancia, agitación.

Para el presente estudio, se ha utilizado la escala adaptada y validada al español por Daza et al. (2002). La escala consta de 21 ítems cuyas puntuaciones van de 0 (no se aplica nada a mí) a 3 (se aplica mucho a mí la mayor parte del tiempo). Consta de 3 sub-escalas que

miden estrés, ansiedad y depresión, cada una con 7 ítems. Los ítems que miden el nivel de estado de depresión son 3,5,10,13,16,17 y 21. Los ítems que miden el nivel de estrés son 7,8,9,11,12,14 y 15. Los ítems que miden el nivel de ansiedad son el 1,2,4,6,18,19 y 20. El resultado se obtiene sacando la media de la puntuación arrojada por cada sub-escala.

6.3.2. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, et al, 2005) (Anexo 5)

Según Loret (2011) “con la finalidad de examinar la estructura factorial del mindfulness, y con la intención de unir las distintas aproximaciones a este constructo, Baer et al. (2006) llevaron a cabo diversos estudios con cinco instrumentos que miden el mindfulness como rasgo” (p. 17). Se realizó un análisis factorial exploratorio combinando los ítems de los cinco cuestionarios, lo que sumaron 112 ítems. De aquí se consolidaron las cinco facetas que componen el FFMQ: Observación, Descripción, Ausencia de Juicio, Actuar con Conciencia y Ausencia de Reactividad ante las experiencias internas, se procedió a crear la escala para cada una a partir de la selección de los siete u ocho ítems más representativos de cada factor (y menos representativos en los otros factores) y se formó el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) que combinó un total de 39 ítems (Loret, 2011).

La escala que se empleó en este estudio fue traducida y adaptada al español por Cebolla et al. (2012). Según los autores, el estudio de validación del cuestionario en español mostró índices de consistencia interna buenos (alfa de Cronbach iguales o superiores a 0,88) para todas las escalas del FFMQ. Así mismo, el cuestionario ha mostrado validez factorial, validez convergente y divergente (Cebolla et al., 2012).

El factor Observación (conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) hace referencia a observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores. El factor Descripción (conformado por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37) se refiere a nombrar y describir las

experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas. El factor Actuar con Conciencia (conformado por los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38) envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando. El factor Ausencia de Juicio (conformado por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39) incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas. Finalmente, el factor Ausencia de Reactividad ante las experiencias internas (conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33) se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (Baer et al., 2008).

Los participantes indicarán si están de acuerdo con cada ítem a través de una escala Likert con un rango de 1, si es nunca o muy rara vez cierto, a 5, si es muy a menudo o siempre cierto. En la mayoría de los ítems, una puntuación alta significa un alto nivel de Mindfulness, sin embargo, un número significativo de **ítems son inversos** (ítems 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38 y 39), los cuales son redactados de tal manera que **las puntuaciones altas obtenidas en ellos indican un bajo nivel de Mindfulness**. La puntuación para cada faceta se obtiene a partir de la suma de las puntuaciones resultantes de cada ítem perteneciente a dicha faceta, **teniendo en cuenta los ítems inversos**. Luego, para la puntuación total, se suman las puntuaciones de las cinco facetas. Para la faceta Ausencia de Reactividad, el rango posible va desde 7 (puntaje mínimo) hasta 35 (puntaje máximo). Para los demás factores, el rango posible es 8-40. La puntuación máxima del cuestionario es de 195 y la mínima de 39.

6.3.3. Mindful Attention Awareness Scale. (MAAS). (Anexo 3)

En 2003, Brown y Ryan elaboraron la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).

MAAS es un cuestionario que mide la frecuencia del estado de Mindfulness en la vida diaria cotidiana, sin que sea necesario que los sujetos hayan recibido entrenamiento previo en esta práctica. “Es una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana”. (Soler et al., 2012, p. 18).

La escala MAAS consta de 15 ítems que se puntúan según una escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). La puntuación final se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems. Puntuaciones elevadas indican mayor estado de Mindfulness en la vida cotidiana. Contra mayor sea la puntuación obtenida, mayor será el nivel de Atención Consciente. La puntuación más baja es 1, la puntuación media es 3,86 y la puntuación máxima es 6 (Soler et al., 2012).

La escala MAAS empleada en este estudio es una adaptación al español de Barajas y Garra (2003).

6.4. VARIABLES

Las variables que se midieron en este estudio para comprobar las diferencias antes y después de la aplicación del curso de entrenamiento en Mindfulness fueron las siguientes:

Tabla 2

Variables medidas e instrumentos utilizados para las mediciones

VARIABLES MEDIDAS	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
Observación	FFMQ
Descripción	FFMQ
Actuar con conciencia	FFMQ
Ausencia de juicio	FFMQ
Ausencia de reactividad	FFMQ
Depresión	DASS-21
Ansiedad	DASS-22
Estrés	DASS-23
Atención Consciente	MAAS

7. RESULTADOS

Se pasaron todos los datos recogidos en los cuestionarios cuantitativos a la base de datos Excel y posteriormente se volcaron al programa de software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para analizar la comparación de medias a través de la Prueba T para muestras relacionadas.

7.1. Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

La **Tabla 3** y la **Tabla 4** nos muestran los resultados obtenidos a través del cuestionario Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

Tabla 3

Diferencias entre las puntuaciones medias entre el pre-test y el pos-test del FFMQ

FACETAS	MEDIA PRETEST	MEDIA POSTEST
Observación	19.364	26.455
Descripción	23.273	25.182
Actuar con Conciencia*	20.182*	18.545*
Ausencia de Juicio*	22.727*	19.182*
Ausencia de Reactividad	19.545	23.182
Total General	105.091	112.545

* Hay que tener en cuenta que las puntuaciones de los ítems de las facetas "Actuar con Conciencia" y "Ausencia de Juicio" son inversas. Es decir, puntuaciones más bajas indican un aumento de nivel en esa faceta.

Tabla 4
Correlaciones y Pruebas del cuestionario FFMQ

FACETAS	Correlación	t	p
Observación	.619	-4.028	.002*
Descripción	.645	-1.836	.096
Actuar con Consciencia	.899	1.025	.330
Ausencia de Juicio	.908	2.766	.020*
Ausencia de Reactividad	.753	-3.533	.005*
Total General	.798	-2.647	.024*

* $p < .05$ Diferencia significativa

Como se ha expuesto anteriormente, el cuestionario FFMQ, mide cinco facetas del Mindfulness. En concreto mide los niveles de Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de juicio y Ausencia de reactividad antes y después de la participación en el curso en entrenamiento en Mindfulness.

La **Tabla 3** y la **Tabla 4** nos muestran los resultados obtenidos a través del cuestionario Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) que se exponen a continuación.

Observación

Como ya se expuso en la descripción del FFMQ, la faceta de Observación hace referencia a observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 26.455 tiene una media del nivel de Observación mayor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 19.364, se puede decir que **el curso de entrenamiento en Mindfulness ha aumentado el nivel de la faceta Observación un 36.62% en la muestra (n=11)**. La significación nos ofrece un valor de 0.002 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

Descripción

La faceta Descripción se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 25.182 tiene una media del nivel de Descripción mayor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 23.273, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha aumentado el nivel de la faceta Descripción un 8.20% en la muestra** (n-11). La significación nos ofrece un valor 0.96 ($p>0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza amplio con lo que **no proporciona resultados concluyentes**.

Actuar con Conciencia

Actuar con Conciencia, envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando.

Teniendo en cuenta que la faceta Actuar con Conciencia **se puntúa inversamente** (una disminución en la puntuación indicaría que ha habido un aumento en esta faceta) y dado que la muestra post-tratamiento con un valor de 18.545 tiene una media del nivel de Actuar con Conciencia menor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 20.182, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha aumentado el nivel de la faceta Actuar con Conciencia un 8.11% en la muestra** (n-11). La significación nos ofrece un valor de 0.330 ($p>0.05$), lo que muestra un intervalo de confianza amplio, con lo que **no proporciona resultados concluyentes**.

Ausencia de Juicio

La faceta Ausencia de Juicio, incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas.

Teniendo en cuenta que la faceta Ausencia de Juicio **se puntúa inversamente** (una disminución en la puntuación indicaría que ha habido un aumento en esta faceta) y dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 19.182 tiene una media del nivel de Ausencia de Juicio menor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 22.727, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha aumentado el nivel de la faceta Ausencia de Juicio un 15.60% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.02 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

Ausencia de Reactividad

Ausencia de Reactividad ante las experiencias se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (Baer et al., 2008).

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 23.182 tiene una media del nivel de No Reactividad mayor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 19.545, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha aumentado el nivel de la faceta Ausencia de Reactividad un 18.61% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.005 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

Total General

El Total General es el total de la suma de las facetas y proporciona el nivel de Atención Plena.

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 112.545 tiene una media del Nivel General de Atención Plena mayor que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 105.091, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha aumentado el nivel General de Atención Plena un 7.09% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.024 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes.**

7.2. Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)

La **Tabla 5** y la **Tabla 6** nos muestran los resultados obtenidos a través del cuestionario Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21).

Tabla 5

Diferencias entre las puntuaciones Medias entre el pre-test y el pos-test DASS-21

FACETAS	MEDIA PRETEST	MEDIA POSTEST
Ansiedad	1.0391	.5709
Depresión	.7682	.3636
Estrés	.8055	.4673

Tabla 6

Correlaciones y Pruebas DASS-21

FACETAS	Correlación	t	p
Ansiedad	.885	3.421	.007*
Depresión	.876	4.041	.002*
Estrés	.890	2.914	.015*

* $p < .05$ Diferencia significativa

La escala DASS-21 mide los niveles de ansiedad, depresión y estrés de los participantes. La disminución de estos valores (del pretest al postest), indicaría que ha habido

una disminución de los niveles de ansiedad, depresión y estrés después del curso de entrenamiento en Mindfulness.

A continuación, se exponen los resultados que nos muestran la **Tabla 5** y la **Tabla 6**.

Ansiedad

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 0.5709 tiene una media de ansiedad inferior que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 1.0391, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha disminuido el nivel de ansiedad un 54.94% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.02 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

Depresión

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 0.3636 tiene una media de depresión inferior que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 0.7682, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha disminuido el nivel de depresión un 47.33% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.07 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

Estrés

Dado que la muestra post-tratamiento (post) con un valor de 0.4673 tiene una media de estrés inferior que la muestra pre-tratamiento (pre) con un valor de 0.8055, se puede decir que el curso de entrenamiento en Mindfulness **ha disminuido el nivel de estrés un 58.01% en la muestra** (n=11). La significación nos ofrece un valor de 0.015 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

7.3. Mindful Attention Awareness Scale. (MAAS)

La escala MAAS mide el nivel de atención consciente. El aumento de los valores indicaría que ha habido aumento de la atención consciente después del tratamiento. En la **Tabla 7** y **Tabla 8** se muestran los resultados.

Tabla 7

Diferencias entre las puntuaciones medias entre el pretest y el posttest del cuestionario MAAS

FACETAS	MEDIA PRETEST	MEDIA POSTEST
Atención Consciente	3.54	4.09

Tabla 8

Correlaciones y Pruebas del cuestionario MAAS.

FACETAS	Correlación	t	p
Atención Consciente	.658	-2.602	.026*

* $p < .05$ Diferencia significativa

El MAAS es un cuestionario que mide la frecuencia del estado de Mindfulness o Atención Consciente en la vida diaria cotidiana

La **Tabla 7** y la **Tabla 8** nos muestran los resultados obtenidos a través del cuestionario Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) que expongo a continuación.

Dado que la muestra post-tratamiento (post) tiene una media de Atención Consciente de 4.09, superior que la muestra pre-tratamiento (pre) de 3.54, se puede decir que el tratamiento **ha aumentado el nivel de Atención Consciente un 15.54% en la muestra (n=11)**. La significación nos ofrece un valor de 0.026 ($p < 0.05$) lo que muestra un intervalo de confianza estrecho y **proporciona resultados concluyentes**.

7.4. PRUEBA CUALITATIVA

Para la prueba cualitativa he empleado unos cuestionarios creados con el fin de mostrar el estado anímico antes de la participación en el curso de entrenamiento y la mejoría experimentada después de su administración. Los resultados de estas encuestas no son objetivos ya que los puntué según mi propio criterio. Se podrá tener una idea de cómo han sido evaluados, leyendo las transcripciones de las encuestas. (Adjunto la transcripción literal de las encuestas en el anexo 6).

La escala evaluativa que he utilizado es de 1 a 3, siendo los valores en el pre-test: 1 para Bien, 2 para Regular y 3 para Mal y en el pos-test: 1 para Sí, 2 para Un Poco y 3 para No hubo Mejoría.

En la **Tabla 9** podemos observar los resultados obtenidos por la prueba cualitativa.

Tabla 9
Prueba Cualitativa

Nº						
SUJETOS	IDENTIF.	PRE TEST	POST TEST	EDAD	SEXO	SESIONES
1	101	3	1	39	M	4
2	102	3	2	42	M	3
3	103	3	1	40	H	5
4	104	3	1	40	M	3
5	105	2	1	43	H	5
6	106	2	1	37	H	4
7	108	3	1	36	M	3
8	109	3	1	35	M	5
9	112	3	1	34	H	5
10	116	2	1	43	M	3
11	117	2	1	34	M	5
TOTALES		29	12			

Según la estimación, a la pregunta de cómo se sienten en el momento de contestar el cuestionario antes del curso de entrenamiento (pre) y si han experimentado alguna mejoría después de su participación en el curso de entrenamiento en Mindfulness (post), la respuesta

general es que ha habido una mejoría considerable en el grupo. De 29 puntos en el pretest ha disminuido a 12 puntos, cifras que indican una mejoría en la muestra del 41.38%.

Podemos tomar como ejemplo algunas de las experiencias que nos han transmitido los padres y madres a través de las encuestas cualitativas:

La sujeto con número de identificación 101 expresa en la encuesta lo siguiente en cuanto a cómo ha cambiado la relación con su hija: *“He descubierto algunos gestos pequeños que no conocía. Fija más la mirada. Siento que estamos más unidas (si cabe). Creo que ella también está más relajada. Está en una fase de aprendizaje más rápida. He disfrutado mucho aplicando la atención plena”*. En cuanto a su relación conyugal, expresa lo siguiente: *“Los conflictos con mi pareja se han reducido muchísimo, parece que haya aumentado la comprensión del uno con el otro”*

La sujeto con número de identificación 104 expresa en la encuesta lo siguiente en cuanto a cómo ha cambiado la relación con su hijo: *“He notado que muchas veces hacemos nuestras labores de forma automática sin pararnos a disfrutar de los momentos. No sé si es debido a esto pero percibo que ahora incluso come mejor”*. En cuanto a su relación conyugal, expresa lo siguiente: *“Aunque soy una persona muy ansiosa suelo ser bastante paciente, pero mi nivel de stress ha disminuido y ciertas cosas a las que daba mucha importancia e incluso que me hieren, ahora las noto más llevaderas. Creo que soy más flexible.”*

El sujeto con número de identificación 105 expresa en la encuesta lo siguiente en cuanto a cómo ha cambiado la relación con su hijo: *“Me siento más conectado a él y él lo percibe. He notado un incremento notable en su mirada a los ojos. Es como si me buscara más para interactuar/jugar”*. En cuanto a su relación conyugal, expresa lo siguiente: *“Más relajado, me afectan menos las situaciones estresantes. Más empatía con los demás”*.

La sujeto con número de identificación 116 expresa en la encuesta lo siguiente en cuanto a cómo ha cambiado la relación con su hijo: *“Cuando mis hijos son conscientes de que les presto atención plena están más predispuestos a la comunicación”*. En cuanto a su relación conyugal, expresa lo siguiente: *“Ha rebajado mi nivel de estrés, lo que me permite relacionarme de un modo más tranquilo y empático”*.

La sujeto con número de identificación 117 expresa en la encuesta lo siguiente en cuanto a cómo ha cambiado la relación con su hija: *“Me he dado cuenta que con la atención plena, mi hija está más tranquila, es como una conexión diferente. Cuando más hago la atención plena siento más cosas, que con el día a día no eres consciente. Me gusta mucho hacerlo, y es algo que voy a hacer continuamente”*. En cuanto a su relación conyugal, expresa lo siguiente: *“Me he dado cuenta que no eres consciente del día a día, pasa el tiempo y parece que no lo disfrutas. Me ha servido para tener más atención con las personas de mi alrededor”*

También durante las sesiones, los comentarios de los padres y madres al respecto de lo que han experimentado pueden mostrar cómo se ha ido integrando la práctica en su día a día:

“He llevado al campo a mi hijo y he estado con él sin distracciones. Ahora no me enfado tanto, le doy la vuelta a las cosas. Antes perdía más la paciencia con mi mujer, ahora negocio y soy más creativo”.

“No cuento los minutos cuando estoy realizando la atención plena con mi hijo, es muy gratificante para ambos. Nota que estoy más pendiente y conecta más su mirada a mis ojos. Venir a las sesiones es un privilegio que me relaja para toda la semana”.

“He disfrutado mucho con la atención plena y me he dado cuenta de todo lo que he conseguido hasta ahora yo sola estando mi marido cuatro años fuera. Con mi hija no cuento los minutos en los que estoy practicando la atención plena”.

“Me he dado cuenta de que ya no necesito tener un diagnóstico de mi hijo, algo que me obsesionaba mucho, ahora me siento mucho más tranquila. Con mi marido cuando estamos los dos atendiendo al niño antes era peor porque no nos poníamos de acuerdo, ahora me relajo más y dejo que él haga más cosas”.

“Mi hija no expresa emociones y siempre he tenido que estar atenta para saber si quería comer o lo que fuera. Ahora es una atención más centrada. Soy consciente de lo que ella produce en mí y sus caricias erizan mi piel. No es una niña comedora y ahora come mejor y yo me doy cuenta de si necesita más espacio entre cucharada y cucharada o si ya no quiere comer más”.

“Estoy más tranquila con las rabietas de mi hijo, me fijo en lo que le va mejor. También hago la atención plena con mi otra hija de 8 meses”.

8. CONCLUSIONES

Como se ha descrito anteriormente en la justificación teórica, sabemos que los estados emocionales negativos por una inadecuada auto-regulación emocional ante el estrés afectan a la atención y por consiguiente al procesamiento de la información, lo que dificultará a los padres/madres poder dar una respuesta adecuada a las necesidades del niño/a en el momento que se presentan.

Los padres y las madres de niños/as con algún tipo de patología clínica se enfrentan a niveles de estrés, ansiedad y depresión mayores que los padres de niños/as sin ningún tipo de patología y según afirman Pons-Salvador, Cerezo y Bernabé (2005), los factores de estrés, infelicidad y ansiedad, se encuentran entre los más relevantes en relación con situaciones y percepciones emocionales negativas, con lo que los padres con altos niveles en estos factores tienen más riesgo de actuar con sus hijos de forma inapropiada.

Los sujetos que participaron en el estudio incluyeron a padres y madres de niños/as con TEA y PCI que expresaban padecer estrés y ansiedad en su día a día. Según las pruebas pre-test, los padres y madres, mostraban en su mayoría índices elevados de ansiedad, estrés y depresión, destacando los valores de ansiedad por encima del resto.

Después de la aplicación del sistema de intervención que he creado, durante las cinco semanas que ha durado el curso de entrenamiento en Mindfulness y en referencia a los objetivos que se plantearon en un principio, como se puede observar según los resultados obtenidos, los datos arrojados son en su mayoría significativos.

Dada esta significación, se podría afirmar que los cambios surgidos no son debidos al azar. Los resultados que ha mostrado el cuestionario DASS-21 han sido significativos y se han reducido los niveles de ansiedad en un 54.94% ($p = .007$), los niveles de estrés descendieron en un 58.01% ($p = .015$) y los de depresión en un 47.33% ($p = .002$). El resultado de la prueba MAAS muestra un aumento del nivel de atención consciente en un 15.54% ($p = .026$) resultando significativo. Obtenemos a través del cuestionario FFMQ un aumento de la faceta Observación del 36.62% con resultado significativo ($p = .002$); un aumento de la faceta Descripción del 8.20% no resultando significativo en la muestra ($p = .096$); un aumento de la faceta Actuar con Conciencia del 8.11% (ítem inverso) que tampoco ha arrojado resultado significativo en la muestra ($p = .330$); un aumento de la faceta Ausencia de Juicio del 15.60% (ítem inverso) siendo este significativo ($p = .020$); un aumento del 18.61% de la faceta Ausencia de Reactividad siendo este significativo ($p = .005$) y un Total General que ha aumentado en un 7.09% arrojando resultado significativo ($p = .024$).

Las encuestas cualitativas (transcritas e incluidas en anexos) también muestran que ha habido, además, mejoras sustanciales en la relación y vínculo con sus hijos/as y con sus

cónyuges, aumentado el uso de estrategias de afrontamiento en la resolución de conflictos y reduciendo la reactividad como respuesta.

Así mismo se puede concluir según los resultados obtenidos, que el curso de entrenamiento en Mindfulness facilitado ha sido efectivo y viable en sus objetivos en la muestra de sujetos del estudio (n=11).

Podría hipotetizar que las discrepancias en las facetas de Descripción y de Actuar con conciencia en cuanto a no ser significativas, puedan ser debidas a que la muestra es pequeña y a que los participantes, en su mayoría, no poseían experiencia previa en entrenamiento en Mindfulness. De hecho, los participantes que faltaron a alguna de las sesiones les costó más concentrarse en la práctica cuando retomaban su asistencia, ya que el tiempo de práctica en cada sesión iba aumentando gradualmente con lo que los sujetos iban adaptándose poco a poco a realizar una práctica más larga. Los que habían faltado a alguna sesión, se le hacía más difícil, su mente divagaba más y surgían incomodidades.

Dado que la literatura actual sugiere que las intervenciones basadas en Mindfulness pueden aliviar problemas de salud mental y mejorar el funcionamiento psicológico, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión y aumentando los niveles de atención consciente, a través del estudio realizado se llegan a conclusiones que confirman estas hipótesis al igual que fueron confirmadas a través de otras investigaciones y estudios.

Una de las cuestiones que me he planteado durante la facilitación del curso de entrenamiento es cuáles son los mecanismos que hacen que algunos de los sujetos participantes en el estudio experimenten los beneficios del Mindfulness durante las primeras sesiones y sin embargo a otros les cueste más tiempo. Variables como género, nivel de estudios, edad, número de hijos/as, creencias, estatus socio-económico, apoyo familiar, constructos cognitivos, personalidad, etc., pueden ser, hipotéticamente, factores que afecten en este sentido. Sin duda

es un campo a explorar y seguir investigando, quedan muchas incógnitas, se plantean un sinnúmero de cuestiones para las que obtener respuesta en un estudio más riguroso y sería interesante ampliar el estudio con una mayor muestra.

Según los hechos y los resultados obtenidos en este estudio, la literatura, las investigaciones y otros estudios que se han realizado al respecto, se podría afirmar que la práctica habitual de Mindfulness utilizado en la crianza puede constituir un nuevo modelo para el acercamiento a la relación paterno-filial. No obstante, para que los resultados de este estudio fueran concluyentes, se necesitaría una mayor muestra, ya que este ha sido solo un estudio piloto y tiene sus limitaciones.

9. REFERENCIAS

Antúñez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS-21):

Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 3-27.

Barajas, S., & Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(1), 49-56.

- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies, 24*(2), 298-308.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Billen, R. M., & Sams, J. M. (2013). A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of family theory & review, 5*(3), 194-213.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry, 18*(4), 211-237.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy, 35*(3), 471-494.

- Carlson, L., Beattie, T., Giese-Davis, J., Faris, P., Tamagawa, R., Fick, L., ... & Speca, M. (2014). Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) and Supportive Expressive Therapy (SET) Maintain Telomere Length (TL) and Cortisol Slopes Relative to Control in Distressed Breast Cancer Survivors. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), A24-A25.
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
- Cerezo, M. A., Salvador, G. P., & Bernabé, G. (2005). Cambio y estabilidad en los factores que afectan negativamente a la parentalidad. *Psicothema*, 17(1), 31-36.
- Conner, C. M., & White, S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617-624.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A., & Averill, P. (2002). The depression anxiety stress scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of

- automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Ortega Alcaraz, V. (2015). Mindfulness y regulación emocional.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: a randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 5-24.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child—Part 2: Phenomenological Findings. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 25-41.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.

Infante, J. R., Peran, F., Martinez, M., Roldan, A., Poyatos, R., Ruiz, C., ... & Garrido, F.

(1998). ACTH and β -endorphin in transcendental meditation. *Physiology & behavior*, *64*(3), 311-315.

Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: the mediating role of mindfulness and acceptance. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, *119*(2), 171-185.

Josep, A., & i Martí, C. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, *4*(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 144-156.

Loret de Mola Gubbins, A. M. (2011). Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states:

Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, *33*(3), 335-343.

Méndez Sánchez, C. (2014). Efecto del mindful parenting con respecto al Parent Management Training en el manejo efectivo de la conducta de los hijos en padres de niños con problemas de comportamiento.

Minor, H. G., Carlson, L. E., Mackenzie, M. J., Zernicke, K., & Jones, L. (2006). Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social work in health care*, 43(1), 91-109.

Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.

Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breastfeeding mothers: results of a pilot study. *Archives of women's mental health*, 16(3), 227-236.

Peña, G. M. G., Nava, P. B., Muños, M. P. B., & Heras, J. A. V. (2014). Estructura factorial y consistencia interna de la escala de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21). *Psicología y ciencia social*, 8(2).

Saura Miranda, L. (2016). La efectividad de un programa de intervención psicológica en la mejora del afrontamiento parental al estrés y su repercusión en la adaptación general de niños con TDAH. *Proyecto de investigación*.

- Schmidt, C., & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 33(2), 93-102.
- Shapiro, K. L., Raymond, J. E., & Arnell, K. M. (1997). The attentional blink. *Trends in cognitive sciences*, 1(8), 291-296.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749-771.
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biol*, 5(6), e138.
- Soler Ribaudi, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual Segovia, J. C., Cebolla i Martí, A. J., Soriano, J., ... & Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo: Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 27(2), 92-99.

10. ANEXOS

ANEXO

Transcripción literal de las encuestas cualitativas

Sujeto 101

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

En estos momentos tengo dos sensaciones muy claras, una es la energía para motivar y estimular a mi hija con ilusión, porque cada vez es más evidente su evolución y eso me da alegría y ganas de ir hacia adelante acompañándola en el camino.

Por otro lado, me encuentro cansada física, pero sobretodo mentalmente, la niña requiere mucha atención y son muchos frentes los que tenemos abiertos (revisiones médicas, estimulación en varios ámbitos, nutrición, etc...).

Siento que no puedo relajarme y que cuando lo hago se me olvida algo que considero importante, pues todo lo que se refiere a ella es importante para mí.

Eso ha desencadenado algo de tensión en la pareja, porque sin querer exijo al papá que asuma responsabilidades para yo liberarme pero por otro lado, no tengo confianza plena y finalmente prefiero llevar yo toda la carga (pienso que yo hago mejor las cosas, aunque no siempre sea cierto)

También me siento poco apoyada y querida por su parte, como si no valorase mi trabajo y esfuerzo como madre.

La problemática de la niña ha generado distancia en la pareja y ese me da tristeza.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Me siento más tranquila en general, reacciono mejor ante las adversidades, sin enfadarme. Me doy cuenta cuando me pongo nerviosa y puedo reaccionar y cambiar mi comportamiento.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

- He descubierto algunos gestos pequeños que no conocía.
- Fija más la mirada.
- Siento que estamos más unidas (si cabe).
- Creo que ella también está más relajada.
- Está en una fase de aprendizaje más rápida.
- He disfrutado mucho aplicando la atención plena.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Los conflictos con mi pareja se han reducido muchísimo, parece que haya aumentado la comprensión del uno con el otro.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sin duda me ha ayudado mucho a tomarme las cosas de otra manera, más comprensiva y relajada, y a asumir la diferencia de mi hija de manera más cordial y no tan conflictiva.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí, consigo relajarme con sólo planteármelo y con unas respiraciones profundas.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Llevo mucho tiempo dedicándome a conocerme a mí misma y a mi hija desde que nació, sin duda esto es una herramienta más.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

- El conocimiento consciente de la atención plena.
- El compartir con otros papás y mamás en situaciones similares a la mía.

8. ¿Qué mejorarías?

Más tiempo para compartir sentimientos con el resto de papás y mamás.

9. Otras observaciones a compartir.

El curso me ha encantado, es la primera vez, desde que nació mi hija, que me dedico tiempo para mí misma, y siento que lo he aprovechado al máximo.

Sujeto 102

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

En una montaña rusa, con alti-bajos frecuentes. Un poco sola; tiste, desanimada, frustrada, culpable, tensa y a la defensiva; pero también optimista y con esperanza, a largo plazo, eso sí. Muy insegura.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Que tiendo a “exagerar” o a otorgar demasiada importancia a cosas superfluas. Tengo un poco más de control con respecto a mis emociones, sobre todo de enfado y/o frustración, aunque sigo estando “excitada”.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Que quizá le he exigido mucho en algunos aspectos y que este afectó a su relación conmigo. Que me he centrado más en lo que “fallaba” y no he valorado suficiente lo que está bien.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Que estoy demasiado centrada en el “problema” de mi hijo y en él, y he dejado de lado todo lo demás. No escucho, no me implico en nada que no tenga que ver con él.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sí, pero no. Sí que tengo algo más de auto-control pero es un comienzo; tengo más paciencia, soy más consciente de lo que siento, y tengo más capacidad para “prever” reacciones de terceros (de mi hijo), pero sigo en niveles “insanos”.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Más relajada no; Más capacitada para conseguir relajarme, sí.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

No; quizá me ha ayudado a ser más consciente en “todo momento”, pero de momento no he hecho “grandes descubrimientos” sobre mí o mi hijo.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Me ha obligado a tener momentos sólo para mí, que suelen quedar olvidados.

8. ¿Qué mejorarías?

No he practicado tanto como debería. El corte en el CD no me ha gustado y me resulta difícil encontrar 25 minutos para hacerlo. Prefiero intervalos más cortos.

9. Otras observaciones a compartir.

Sigo “dispersa”, acometiendo varios proyectos a la vez, y siendo “poco eficaz”.

Sujeto 103

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

En líneas generales en este momento estoy bastante bien. El problema de mi hijo (TEA Gdo.2) está yendo bastante bien, va progresando muy bien. Lo cual es lo más importante para mí en este momento. Sin embargo no deja de preocuparme su futuro, ya que progresa pero querría que el niño fuera mejor. Es todo una incertidumbre y eso es lo que peor llevo. Este año empieza el colegio y eso me preocupa, pues aunque tiene una serie de habilidades “increíbles” se sabe el abecedario en español e inglés, los colores, las formas, casi lee... la interacción con sus iguales le cuesta.

Mi estado de ánimo depende de cómo esté él, cuando tiene un día difícil, a mí se me viene a la cabeza todos los problemas que puede tener. También cuando se pone “cabezón” me cuesta mantener la calma y a veces pierdo los nervios y le grito... luego me siento muy mal, porque me da pena. Incluso a veces, me saltan las lágrimas cuando lo veo abstraído o “mirando al infinito”.

La verdad es que cada vez hay menos momentos de estos, antes era más difícil, cuando se enfadaba se autolesionaba (cabezazos) y eso era desesperante. Ahora la mayoría del tiempo está muy bien, pero no deja de ser difícil la situación. Pero en línea general creo que estoy bien.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Tengo más paciencia. Tomo las cosas con más tranquilidad. Y sobre todo me relajo mucho más. Las sesiones de los viernes, me han venido muy bien. Era como si la relajación me durara para toda la semana.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Pues sobre todo tolero mucho mejor cuando tiene una rabieta. Lo veo desde otra perspectiva y aguanto mucho mejor el tirón en los momentos de tensión.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Empatizo más. Intento ponerme en el lugar de la otra persona y por qué actúa de cierta manera. Aunque a veces es muy difícil. Trabajo cara al público y es muy complicado.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

En todo lo que enuncia la pregunta, cuento hasta diez antes de saltar, soy muy nervioso. Lo mismo que la anterior pregunta intento empatizar más con las personas.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Si mucho más, incluso con la relajación de los viernes como que me dura para el resto de la semana. Es que antes nunca me relajaba. Por eso noto tanto cambio.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Totalmente, aunque creo que con la práctica continuada me ayudará a conocerme más, ahora simplemente ha sido una pincelada. Hay mucho que trabajar.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

La relajación y la meditación. Por que me ha sorprendido mucho que yo logre relajarme y meditar pues soy un manajo de nervios. Y lo recomendaría a todo el mundo. A veces nos olvidamos de cultivar la mente.

8. ¿Qué mejorarías?

Quizás más sesiones o más tiempo, pero es tan difícil eso... tener más tiempo. Eso lo único, creo que ha estado genial.

9. Otras observaciones a compartir.

Me ha ayudado mucho en mi relación con mi hijo por lo ya comentado anteriormente. Sobre todo ante las rabietas, soy capaz de gestionarlas mejor. Y el estar relajado hace también que mejore mi relación con mi mujer. Estoy más tranquilo y me tomo las cosas de otra manera.

Sujeto 104

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Desde hace algún tiempo siento que me falta energía y ganas para realizar algunas cosas aunque, finalmente, las acabo haciendo a pesar del sobreesfuerzo que me supones. Mi hijo es un nene muy enérgico y, a pesar de la actividad que realizo, siempre me encuentro cansada, aunque por él intento mantener una buena actitud y muchas dosis de paciencia. Siento que estoy atrapada en una espiral de la que me siento incapaz de salir puesto que mis obligaciones y prioridades siempre suelen ser las mismas.

Suelo también sentirme mal al quejarme por las circunstancias que estamos atravesando pero mantener la actitud me acaba produciendo un gran desgaste.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Me he dado cuenta de la necesidad de parar, respirar y retomar las actividades cotidianas con mucha más calma. Ahora soy mucho más consciente de mi respiración, algo que antes realizaba por inercia y muy rápidamente.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

He notado que muchas veces hacemos nuestras labores de forma automática sin pararnos a disfrutar de los momentos. No sé si es debido a esto pero percibo que ahora incluso come mejor.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Aunque soy una persona muy ansiosa suelo ser bastante paciente, pero mi nivel de stress ha disminuido y ciertas cosas a las que daba mucha importancia e incluso que me hieren, ahora las noto más llevaderas. Creo que soy más flexible.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sí, aunque todavía debo practicar más, considero que el simple hecho de parar por un rato y respirar, me ayuda a sobrellevar mucho mejor el stress. Además, he notado que duermo mucho mejor.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

No siempre cuando lo necesito pero sí en muchos momentos.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Sí, sobre todo más enfocado a él. Ahora estamos quitando el pañal (muy estresante) y siento menos frustración.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Lo que más me ha gustado es que me recuerden lo importante que es respirar correctamente y la profe que es un sol y transmite una paz brutal.

8. ¿Qué mejorarías?

Quizá el lugar, nada más.

9. Otras observaciones a compartir.

Mis niveles de stress han disminuido considerablemente y, como ya he mencionado, mi sueño ha mejorado notablemente. Aunque los problemas no varían, creo que necesitaba al así para cambiar mi actitud.

Sujeto 105

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Vivo una vida muy estresante en todos los ámbitos (laboral, familiar) si bien la afronto con una actitud muy positiva. Me gusta mucho tener “pequeños” momentos para mí: un paseo al trabajo, sentir la lluvia, unos minutos de descanso antes de dormir, etc.

Tiendo a no expresar mis sentimientos. Me siento muy seguro de mí mismo.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Más consciente de mis sentidos: trato de prestar más atención a lo que siento, escucho, veo, etc. Alguna noche en la que al ir a dormir estaba estresado, he conseguido quedarme dormido en pocos minutos tras comenzar a meditar.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Me siento más conectado a él y él lo percibe. He notado un incremento notable en su mirada a los ojos. Es como si me buscara más para interactuar/jugar.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Más relajado, me afectan menos las situaciones estresantes. Más empatía con los demás.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sí, aumentando la empatía y el manejo de situaciones complicadas con (con ejemplo) el equipo de trabajo.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Si, trato de aplicar la atención plena en aspectos varios de mi vida diaria, lo cual me ayuda a relajarme cuando es necesario.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Efectivamente. Ahora soy más consciente de mis sentimientos y emociones, y por supuesto, más empático con los demás.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Las sesiones de relajación al inicio frente a cualquier situación estresante que lleve en ese momento. Algunos ejercicios prácticos me han gustado mucho.

8. ¿Qué mejorarías?

La verdad es que me ha gustado todo. Trataría de acabar siempre en hora (algunos días hemos acabado con cierto retraso)

9. Otras observaciones a compartir.

Todo genial. Darte las gracias por el curso.

Sujeto 106

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

¿Cómo me siento? A esa pregunta siempre respondo, “estoy mal pero bien”; quiero decir que hay ocasiones en las que estoy mal o peor y otras en las que estoy bien, pero la mayor parte del tiempo estoy bien.

La época ésta de Marzo a Mayo, suelo tener algo de ansiedad por que coincide con los aniversarios de mis neumotórax y del diagnóstico de mi hija y muchas veces no soy consciente de ello pero mi subconsciente sí, por esto a veces noto como un cinturón en el pecho que me impide llenarme completamente de aire, esta situación la llevo bien, tratando de asimilar la sensación e identificarla y apartarla y dejarla estar, también uso la técnica del “autobostezo” para conseguir “llenarme de aire”.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

He notado tener más paciencia y un mejor humor, sobre todo al final del día.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Que se le pasa genial y que lo que más le gusta es estar con nosotros haciendo lo que sea.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Más paciencia y mejor humor. Menos nerviosismo. Ir más calmado.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Me ha ayudado a no reaccionar tan rápidamente, a ir un poco más lento.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Siento que tengo otra herramienta más.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Ya de por sí, me considero una persona con bastante empatía y mucha inteligencia emocional, me ha ayudado a ir más despacio.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Me ha gustado conocer e interactuar con otros padres para ver que todos tenemos nuestros problemas. Sí que lo recomendaría por aprender a relajarte en cualquier lugar.

8. ¿Qué mejorarías?

Poco, ha sido un curso genial, no sé si ha sido corto o largo (es el primero que hago), para mí me ha parecido muy útil.

9. Otras observaciones a compartir.

Que no lo he conocido antes.

Sujeto 108

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Me siento incomprendida por mí misma. Que pienso una cosa y hago otra. Me siento como si no me conociera, como si no supiera quien soy. Con mucha indecisión e inseguridad. Me siento bloqueada, me gustaría hacer muchas cosas, pero no me apetece hacerlas.

Racionalmente sé lo que debo hacer, pero hay algo (no sé el qué) que me bloquea y no me permite llevarlas a cabo.

Siento que estoy viviendo una vida que no me corresponde.

Siento que compartir experiencias con otras familias respecto a las discapacidades me está ayudando a aceptar mi situación, a respetar los ritmos de mi hija, a ver sus capacidades en lugar de sus discapacidades y tb me está ayudando a ser consciente de que hay que reconstruirse una nueva vida y que se puede. Estas familias me dan mucha fuerza y ánimo.

Estoy en una fase de aceptación y espero llegar a construir un equilibrio familiar, profesional y sentirme de nuevo la mujer que era antes.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Que puedo tener más paciencia de la que pensaba. Que puedo pensar y actuar de forma más consciente si estoy más relajada.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Que podemos conectar mejor. Nos transmitimos como una especie de paz mutua.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Que no estoy tan estresada y ansiosa.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

A estar un poco más tranquila y paciente. A reaccionar mejor ante las cosas.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

A conocerme mejor no, pero a prestar más atención a determinados detalles del día a día, sí.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Las actividades o juegos q hemos hecho que me han permitido prestar atención a cosas q pasan desapercibidas muchas veces (sensaciones, olores...)

El intercambio de impresiones y experiencias con los compañeros. Claro que lo recomendaría.

8. ¿Qué mejorarías?

La duración. En lugar de 1 día/semana 1h 30 lo haría 2 días 45'. Pero es 1 opinión muy personal pq tengo q dejar a la nena durante 2 h al cuidado de otra persona.

9. Otras observaciones a compartir.

Antes de empezar el curso estaba más angustiada y negativa. Ahora me encuentro más positiva y relajada.

Sujeto 109

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Actualmente discuto a menudo con mi marido, por cosas que a lo mejor hablando se podrían evitar, pero no tengo la paciencia suficiente para hablarlo, me altero rápidamente, elevo mi voz y empieza la discusión, me cuesta mucho ver el sentido de las cosas y acabo pensando que todo el mundo está en contra mía.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Que si dedicas unos minutos a reflexionar para dar una respuesta, todo sale mejor.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Que las dos disfrutamos y estamos más agusto en el momento que nos dedicamos a la atención plena.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Que me freno un poco en contestar, no salto y presto más atención a la persona que me comunica algo.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

- No reaccionar.
- Cómo se pueden sentir los demás.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Sí, bastante más.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Las experiencias que compartes con los compañeros. Sí que lo recomiendo.

8. ¿Qué mejorarías?

Que nos ofrecieran más sesiones.

9. Otras observaciones a compartir.

Que no se un grupo demasiado extenso.

Sujeto 112

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Soy una persona en la que actualmente y en modo normal tengo mucho trabajo y estoy sometido a mucha presión, trabajando muchas horas. Estoy casado con mi mujer que es un sol y tenemos dos niñas, una de 4 años a la recientemente le han diagnosticado síndrome de Asperger, y otra de 7 meses.

Últimamente me siento desbordado con la situación global en conjunto y hace que mis pensamientos tiendan a ser negativos para casi todo, siendo consciente que yo no soy así, y no puedo controlar esta situación, siendo muchas las preocupaciones que me vienen a la cabeza del presente y de futuro, lo que me crea una intranquilidad e infelicidad.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

- Me he dado cuenta que hay un modo de relajarse y rebajar la tensión que llevas dentro.

- He percibido que en general no se presta atención en mi caso a lo que te está pasando con la atención suficiente y te pierdes cosas sin ser consciente.
- Personalmente la práctica del Mindfulness estimula mi persona de un modo positivo.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

- Con la atención plena con mi hija me ha servido para darme cuenta, no tanto de lo que con ello me transmite mi hija, que también, sino de cómo yo percibo y siento de modo más pleno, al “obligarte” a de un modo pausado y con calma, a percibirla de un modo más pleno.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

- Que es más positivo para mí, pero que debería aplicarlo todo el tiempo, y no sólo cuando te lo planteas. No ha sido un tiempo suficiente hasta el momento, se necesita más pienso, para realmente tenerlo interiorizado en el día a día.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sí, pero en ocasiones puntuales. En mi caso la “sociedad” te lleva a un ritmo en el cual llevas un stress, que todavía no me ha llegado a calar con lo que me hubiera gustado, seguro por falta de más tiempo y práctica.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí. Rotundamente. Es una práctica que desconocía y la veo muy positiva para mi persona.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Sí, y por suerte para ser más consciente de todo.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

- Todas la herramientas que te ha dado, que habiendolas puesto en práctica, te das cuenta que te aporta en positivo para tu vida.
- Sí que lo recomendaría.

8. ¿Qué mejorarías?

- Del curso no sabría decir, me ha parecido bien estructurado y planteado.

9. Otras observaciones a compartir.

- Espero que lo aprendido, sea capaz de introducirlo en mi vida y no se quede en una cosa temporal.

Sujeto 116

PRE

¿Cómo te sientes actualmente?

Ahora mismo me siento con bastante capacidad de control sobre las situaciones de estrés en mi vida diaria, pero siento que no es una situación permanente y que debo trabajar en ello.

El hecho de reservar un tiempo para venir a las sesiones ya me supone el reto de reservar ese tiempo para mí. Pero lo consigo.

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

Me ha hecho más consciente del nivel habitual de estrés, y cómo esto influye en mis rutinas.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Cuando mis hijos son conscientes de que les presto atención plena están más predispuestos a la comunicación.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Ha rebajado mi nivel de estrés, lo que me permite relacionarme de un modo más tranquilo y empático.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Sí, a tomar un poco de tiempo antes de permitir que las situaciones me saturen, y a buscar momentos para mí misma.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí, controlo mejor la capacidad de relajarme.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Sí, me ha ayudado a gestionar mejor mi estrés y esto influye (mejorando) todo lo demás.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Me ha gustado la dinámica de grupo, y la posibilidad de dedicarme un tiempo a la semana para mí.

Sí lo recomendaría.

8. ¿Qué mejorarías?

En general ha estado muy bien. Tal vez la posibilidad de realizarlo en un lugar con menos ruido exterior.

9. Otras observaciones a compartir.

Me ha gustado el modo de facilitar las sesiones de la terapeuta.

Sujeto 117

PRE

Me siento cansada, ya que tengo dos niñas, una de 4 años y otra de 8 meses, y también trabajo, así que últimamente no paro y me siento un poco cansada.

Soy una persona muy positiva y alegre, aunque tengo que reconocer que últimamente, el no parar, hace que me sienta que pasa el tiempo volando y no lo aprovecho 100%.

A veces no eres consciente del tiempo y pasa sin más...

POST

1. ¿Qué cambios personales y/o de qué cosas te has dado cuenta durante el transcurso del entrenamiento en Mindfulness?

A nivel personal me ha servido para darme cuenta de cosas que antes no era consciente. Por ejemplo, en la respiración, el notar el aire cuando inspiras y expiras en la relajación, sentir las cosas más, gusto, olfato...

Tener más sensaciones en el cuerpo.

2. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en relación con tu hijo/a a través de la atención plena con él/ella?

Me he dado cuenta que con la atención plena, mi hija está más tranquila, es como una conexión diferente.

Cuando más hago la atención plena siento más cosas, que con el día a día no eres consciente.

Me gusta mucho hacerlo, y es algo que voy a hacer continuamente.

3. ¿Qué cambios y/o de qué te has dado cuenta en cuanto a tu relación con las demás personas (pareja, familiares, etc.)?

Me he dado cuenta que no eres consciente del día a día, pasa el tiempo y parece que no lo disfrutas. Me ha servido para tener más atención con las personas de mi alrededor.

4. ¿Crees que te ha ayudado a mejorar tu vida en algún aspecto (por ejemplo: no reaccionar sino más bien pararte antes de responder a un estímulo; tomarte las cosas de otra manera; ser más consciente de cómo te sientes y de cómo se pueden sentir los demás...)? ¿En cuáles?

Me ha ayudado a ser más consciente de cómo me siento yo y las sensaciones que tengo con respecto a ciertos estímulos.

5. ¿Te sientes más relajado/a o capacitado/a para relajarte cuando lo necesitas?

Sí.

6. ¿Crees que te ha ayudado a conocerte mejor a ti y a tu hijo/a? ¿Y a ser algo más empático/a?

Sí.

7. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso de entrenamiento en Mindfulness? ¿Lo recomendarías?

Sí que lo recomiendo. Me parece que este entrenamiento es muy bueno, tendría que conocerse más, incluso darlo en el colegio en mi opinión, es muy bueno para relajarse y ser consciente de lo que nos rodea y de la vida en general.

Muy recomendable.

8. ¿Qué mejorarías?

A nivel de entrenamiento en Mindfulness no se me ocurre nada que mejorar...

9. Otras observaciones a compartir.

El curso me ha sido útil, me ha gustado mucho, me ha servido para ser más consciente en general en todo. Voy liada día a día, pero poco a poco cada vez, voy liada, pero más relajada...