

Los factores de distrés o malestar psicológico, infelicidad, ansiedad y problemas percibidos con los otros y con uno mismo, figuran entre los más relevantes en relación con situaciones y percepciones emocionales negativas. Los padres/madres con altos niveles en estos factores tienen más riesgo de actuar con sus hijos/as de forma inapropiada o incluso abusiva, física y emocionalmente.

*Pons-Salvador, Cerezo, Bernabé
(2005)*



Amelie Súñer

Maestra E.I., Docente N.E.E., Terapeuta Infancia y Familia, Coach, Máster en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil. Especialista en Neuroeducación y Mindfulness Parenting.

amelie.suner@gmail.com



PARENTAL SENSITIVITY

Programa de Entrenamiento en Mindful Parenting dirigido a padres, madres y profesionales en infancia y familia



PARENTAL SENSITIVITY es un Programa de Entrenamiento en Atención Plena enfocado a la mejora del vínculo parento-filial.

Ha sido implementado a través de un estudio piloto realizado con padres y madres con hijos/as con TEA del centro de atención temprana e investigación de la Universidad de Valencia (CUDAP).

Es un programa ideado para fomentar la implicación parental en la educación y el desarrollo de la sensibilidad parental para una mejora del vínculo parento-filial.

Los resultados mostraron una relevante disminución del estrés, la ansiedad y el estado depresivo y un aumento considerable en la atención consciente en los padres y madres participantes. Así mismo, los autoinformes mostraron que hubo, además, mejoras sustanciales en la relación y vínculo con sus hijos/as y con sus cónyuges, aumentando el uso de estrategias de afrontamiento en la resolución de conflictos y reduciendo la reactividad como respuesta.

El desarrollo de la sensibilidad y la sincronía afectiva para con sus hijos/as, es una de las claves para una crianza funcional y saludable. La capacidad de estar atentos/as a las señales que emite el niño/a, percibirlos y reconocerlos, les ofrece una visión más clara a los padres/madres 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.

El Programa de Entrenamiento PARENTAL SENSITIVITY es un programa multidisciplinar como lo es su autora. Auna el Mindfulness con herramientas parentales para un vínculo afectivo y crianza saludables.

EN TOTAL, SE HAN DISEÑADO 1 SESIÓN PSICOEDUCATIVA Y 5 SESIONES PRÁCTICAS (UNA A LA SEMANA) DE UNA DURACIÓN APROXIMADA DE HORA Y MEDIA Y SESIONES DIARIAS DOMICILIARIAS. PARA EL TRABAJO DOMICILIARIO SE FACILITA MATERIAL MULTIMEDIA CONSISTENTE EN UN CD CON LA GRABACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

TESTIMONIOS DE PADRES/MADRES

Madre. 1 hija de 22 meses. “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”

Padre. 1 hijo de 8 años. “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”.