

TFM Alejandra de Pedro

por Alejandra María de Pedro González

ARCHIVO	87033_ALEJANDRA_MARIA_DE_PEDRO_GONZALEZ_TFM_ALEJANDRA_DE_PEDRO_1651689_148202564.PDF (430.03K)		
HORA DE LA ENTREGA	08-MAY.-2020 09:48P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	10999
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1319727726	SUMA DE CARACTERES	60007

Alejandra
de Pedro
González



**RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PARENTAL, MINDFULNESS Y EVITACIÓN
EXPERIENCIAL EN MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR**

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Autora: Alejandra de Pedro González
Directora Profesional: Lara Kehrmann Irisarri
Director Metodológico: David Paniagua Sánchez



MADRID | Mayo 2020

Resumen

El estrés parental es una forma habitual de estrés sufrida por padres y madres ante las demandas de la paternidad que tiene importantes consecuencias negativas tanto para padres como para niños. El objetivo de este estudio fue examinar la relación entre el estrés parental, el mindfulness y la evitación experiencial. La muestra estuvo comprendida por 92 madres de niños entre dos y seis años y los instrumentos empleados fueron el Parental Stress Index en su versión reducida, la Mindful Attention and Awareness Scale y el Acceptance and Action Questionnaire II. En los resultados, el estrés parental correlacionó de manera significativa e inversa con el mindfulness ($p = -,56$) y de manera positiva con la evitación experiencial ($p = ,53$). Además, los resultados pusieron de manifiesto que la evitación experiencial mediaría la relación entre mindfulness y estrés parental. Las implicaciones prácticas de este hallazgo se debaten, como por ejemplo el que futuros programas de intervención para la reducción del estrés parental basados en el mindfulness presten especial atención al componente de procesamiento emocional.

Palabras clave: crianza consciente, evitación experiencial, estrés parental, mindfulness.

Abstract

Parental stress is a widespread form of stress that parents suffer due to the high demands of parenting and it can have negative consequences on both parents and children. The main objective of this study was to examine the relationship between parental stress and mindfulness as well as experiential avoidance. A sample of 92 mothers of children between the ages of two and six participated in this study, answering a form comprised of the following questionnaires: Parental Stress Index Short form, Mindful Attention and Awareness Scale and the Acceptance and Action Questionnaire II. Results showed parental stress to be significantly correlated with mindfulness negatively ($p = -,56$), whereas experiential avoidance correlated positively with parental stress ($p = ,53$). Results also show the existence of a significant mediation relationship by means of which experiential avoidance could act as a mediator between mindfulness and parental stress. The practical implications of this discovery are also discussed, such as future intervention programs for parental stress reduction being based on mindfulness training and especially on the processing of emotions.

Keywords: experiential avoidance, mindful parenting, mindfulness, parental stress.

Estrés parental

El estrés parental se define como la reacción psicológica ante la percepción de que las demandas de la paternidad superan los recursos disponibles con los que satisfacerlas (Deater-Deckard, 1998). Crnic y Ross (2017) hacen una distinción entre estrés parental y padres estresados: mientras que un padre estresado puede estarlo por una variedad de circunstancias como su trabajo, situación económica o relaciones interpersonales, el estrés parental se refiere específicamente a estresores vinculados a la relación padre-hijo y al rol de ser padre o madre. El estrés parental es como cualquier otro tipo de estrés en el sentido de que su existencia a niveles moderados puede fomentar la puesta en marcha de recursos y estrategias para afrontar las exigencias de la paternidad de manera satisfactoria (Pérez-Padilla y Menéndez Álvarez-Dartet, 2014). En su forma cronificada, sin embargo, el estrés parental se denomina 'burnout parental' (Le Vigoroux, Scola, Raes, Mikolajczak y Roskam, 2017), y es un síndrome que cursa con tres síntomas importantes: sensación de agotamiento, distanciamiento emocional e ineficacia (Roskam, Raes y Mikolajczak, 2017).

Factores predisponentes. Aunque la paternidad puede ser una fuente de gran satisfacción, las demandas de la crianza, así como el comportamiento difícil de los niños en ocasiones puede frustrar e irritar a los padres, creando situaciones que son fácilmente percibidas como estresantes por los padres. Aunque de manera aislada ciertos eventos estresantes no tengan gran impacto, es el cúmulo de estos estresores lo que en definitiva da lugar al estrés parental (Crnic y Low, 2002). Deater-Deckard (1998) señala que la experiencia de estrés parental parece ser universal a todos los padres, sin embargo, dentro de la vivencia normativa de estrés parental existen grandes diferencias cuantitativas que dependerán de numerosos factores que a continuación se detallan.

De acuerdo con el modelo ABC-X del sociólogo Reuben Hill (1949), la probabilidad de aparición de una crisis familiar (X) dependerá en primer lugar de que se de 'A', una situación estresante. Algunos ejemplos de estos estresores normativos, tal y como los denomina Peterson (2017), son los momentos de ir a la cama, las horas las comidas, los desafíos, las tareas del hogar, y las horas de recogida del colegio e incompatibilidades con el trabajo de los padres (Crnic y Low, 2002). 'B' se refiere a los recursos disponibles de la familia para hacer frente a la crisis y 'C' se refiere a la interpretación y percepción del estresor. De manera similar al modelo de Reuben Hill (1949), el modelo de Belsky (1984) pone de manifiesto que el ejercicio de la paternidad

depende de diversos factores comprendidos en tres esferas: la de los padres, los hijos y la del entorno próximo.

Dentro de los factores relacionados con los padres pueden estar su personalidad y vulnerabilidad al estrés (Crnic y Low, 2002) así como su historia de desarrollo personal. En relación con los hijos, parecen estar relacionados el temperamento (Crnic y Low, 2002), los problemas de comportamiento (Pérez Padilla, Lorence Lara y Menéndez Álvarez-Dardet, 2010; Pérez-López, Rodríguez-Cano, Montealegre Ramón, Pérez-Lag, Perea Velasco y Botella Bernal, 2011) y el hecho de que existan o no alteraciones del desarrollo (Innocenti, Huh y Boyce, 1992). Finalmente, algunos de los factores del contexto que inciden en el desarrollo del estrés parental son estar en situación de riesgo psicosocial (Pérez-Padilla y Menéndez Álvarez-Dardet, 2014), el tener un menor nivel educativo (Reitman, Currier y Stickle, 2002) y la precariedad laboral (Ayala-Nunes, Lemos y Nunes, 2012). También la larga extensión de las jornadas laborales de los padres y la inflexibilidad laboral se han vinculado al estrés parental (Pérez Padilla et al., 2010).

Respecto a las diferencias de sexo, las madres parecen sufrir niveles más elevados de estrés parental (Gerstein, Crnic, Blacher, y Baker, 2009; Pérez-López, Pérez-Lag, Montealegre-Ramón y Perea-Velasco, 2012). Sin embargo, a pesar de ser una experiencia compartida, muchas madres todavía se muestran reservadas a la hora de compartir este problema por miedo a ser juzgadas (Heneghan, Mercer y DeLeone, 2004), por lo que el aislamiento social podría ser también un factor mantenedor del propio estrés.

En cuanto a los factores relacionados con la propia estructura familiar, un mayor número de hijos está asociado a mayores niveles de estrés, (Pérez Padilla, Lorence Lara y Menéndez Álvarez-Dardet y Hidalgo, 2014). Ante estos resultados, dichos autores argumentan que las dinámicas familiares probablemente incidan más en la experiencia de estrés que la propia estructura familiar. Entre estas dinámicas familiares, un gran factor protector parece ser la capacidad de coordinación y de trabajo en equipo por parte de la pareja (Durtschi, Soloski y Kimmes, 2016).

Consecuencias del estrés parental. En la literatura, numerosas variables se han puesto en relación con el estrés parental, pero la gran mayoría de estas investigaciones no dan datos acerca de la dirección de estas relaciones. Aún así, existen autores que han podido llegar a importantes conclusiones acerca de las consecuencias del estrés parental. Crnic y Low (2002) agrupan estas consecuencias en tres áreas de funcionamiento que pueden quedar afectadas: el funcionamiento de los padres y ejercicio de la paternidad, el funcionamiento del hijo y el funcionamiento del sistema familiar.

Dentro del área de los padres, el estrés parental se encuentra vinculado a una variedad de psicopatologías y condiciones psicológicas (Crnic y Ross, 2017) como la depresión (Rodgers-Farmer, 1999) y el malestar psicológico general (Pérez Padilla y Menéndez Álvarez-Dardet, 2016). En relación con su rol como padres, el estrés parental se vincula a una autopercepción de eficacia más negativa (Crnic y Ross, 2017) y en general a una menor satisfacción con el rol parental (Pérez Padilla y Menéndez Álvarez-Dardet, 2014). El estrés parental parece también influir de manera directa (Assel et al., 2002) e indirecta (Rodgers, 1998) en las prácticas parentales, estando los niveles elevados de estrés relacionados con los estilos parentales negligentes (Park y Walton-Moss, 2012) y autoritarios (Deater-Deckard y Scarr, 1996) y con una disciplina más estricta y relación menos nutricia (Anthony et al, 2005). También se asocia a una alimentación más insana y a más presión a la hora de comer (Berge et al., 2017).

Con el paso del tiempo, estas prácticas parentales ineficientes terminan por generar psicopatologías tanto internalizantes como externalizantes en los hijos (Crnic y Low, 2002), por lo que el funcionamiento del subsistema filial también queda afectado. El estrés parental está asociado a mayores problemas de conducta en hijos (Mackler, Kelleher, Shanahan, Calkins, Keane y O'Brien, 2015; Walker y Cheng, 2007; Pérez-López, Rodríguez-Cano, Montealegre-Ramón, Pérez-Lag, Perea Velasco, Botella Bernal, 2011) y a mayor conducta agresiva (Cabrera García, González Bernal y Guevara Marín, 2012). También se asocia a problemas internalizantes (Melis Yavuz, Selcuk, Corapci y Aksan, 2017) y a un menor desarrollo cognitivo social en los niños (Guajardo, Snyder y Petersen, 2009).

Finalmente, en cuanto al funcionamiento del sistema familiar, el estrés parental parece estar relacionado con una menor calidez en las interacciones madre-hijo (Melis et al., 2017) y a una mayor hostilidad y menor disponibilidad emocional hacia los hijos (McMahon y Meins, 2012). También se ha asociado a una peor calidad de la relación conyugal y a una menor satisfacción marital (Durtschi et al., 2017; Robinson y Neece, 2014; Gerstein et al., 2009).

Aunque estas tres áreas pueden ser delimitadas conceptualmente en la práctica, el estrés parental, las interacciones familiares y el funcionamiento psicosocial de los hijos son tres esferas que se encuentran estrechamente relacionadas (Cabrera, Guevara y Barrera, 2006). Por ejemplo, Crnic y Ross (2017) destacan que el estrés parental limita la capacidad de coordinación de las parejas, y esta capacidad es a su vez es un factor protector contra el estrés parental (Durtschi et al. 2016), por lo que el ciclo de estrés

parece propiciarse por sí solo en la pareja. De la misma manera, el estrés parental da lugar a dinámicas relacionales menos funcionales, que a su vez llevan a comportamientos más disruptivos por parte de los niños, por lo que aparecerán más situaciones estresantes que añaden al entramado del estrés parental. En definitiva, el estrés parental tiene consecuencias negativas directas e indirectas para el sistema familiar y debe continuar siendo estudiado para que pueda ser interceptado y paliado antes de que de lugar a patologías más graves tanto padres como en niños.

Desafíos de la etapa escolar y estrés

Las transiciones del desarrollo de los niños suponen épocas de cambios importantes en las que los padres han de adaptarse a las demandas de la etapa. Entre las transiciones más importantes y que más estrés generan se encuentran el nacimiento y la primera infancia, donde los padres tienen que acomodarse a su nuevo rol (Peterson, 2017), y la adolescencia de los hijos (Ayala-Nunes et al., 2012), donde los padres deberán acomodarse a la autonomía creciente de sus hijos (Peterson, 2017).

La etapa preescolar, o la niñez temprana, es el periodo comprendido entre los dos y los seis años (Papalia, Olds y Feldman, 2001) y supone también una época de transición del desarrollo. Durante estos años, los niños llevan a cabo una serie de logros como son adquirir la capacidad de regulación emocional, el control de los impulsos y, en definitiva, desarrollar las capacidades necesarias para incorporarse a un grupo social de iguales, como el desarrollo de la teoría de la mente, la empatía, la conducta prosocial y la reflexión acerca de sus propias acciones (Berger, 2007). A esta serie de procesos se les denomina 'socialización', que se basa en pasar de la simple obediencia de normas a la verdadera internalización de las normas sociales. A estas edades aumenta también la necesidad de autonomía, por lo que ante la imposición de normas es común que aparezcan el negativismo, la oposición y la resistencia a la autoridad, alcanzando su máximo alrededor de los tres años y medio y descendiendo alrededor de los seis (Papalia et al., 2001).

La frustración y pérdida de nervios, el desafío e incluso las agresiones son normales en niños que están en esta etapa del desarrollo (Wakschlag et al. 2007), pero igualmente constituyen experiencias desagradables que pueden ser fuente de estrés para sus madres. Otras posibles fuentes de estrés a estas edades pueden ser las quejas, las rabietas, el manejo de horarios, la suciedad y el desorden, las interferencias con otros roles y necesidades de los padres, los cambios de planes debidos a necesidades imprevistas de los niños, las resistencias a la hora de ir a la cama y el difícil manejo del

comportamiento de los niños en público, entre otras (Crnic, Gaze y Hoffman, 2005; Crnic y Greenberg, 1990). Sumado a todo ello, las altas expectativas a menudo puestas sobre madres de niños pequeños en particular, el miedo a no estar siendo buena madre (Hubert y Aujoulat, 2018) y la presión por ser madres perfectas pueden acrecentar esta experiencia de estrés (Meeussen y Van Laar, 2018). De hecho, Pérez y Santelices (2016) encuentran en su estudio que las madres presentan mayores niveles de estrés parental, en concreto, el 40% de las madres de su estudio presentaban niveles altos de estrés, frente a un 30% en los padres.

Cabe destacar que, a pesar de ser una etapa de alta variabilidad con grandes cambios en los niños, el estrés parental se mantiene relativamente estable en la etapa preescolar (Crnic, Gaze y Hoffman, 2005). Esto es porque la mayor parte del estrés parental se debe a las demandas cotidianas que tiene el ejercicio de la paternidad, que en primera instancia pueden no parecer tan estresantes como situaciones extremas como el divorcio o la pérdida de un empleo (Deater-Deckard, 2004). Según el modelo de Lazarus y Folkman (1984), una experiencia de estrés consta de cuatro elementos: un factor externo que la propicia, una evaluación cognitiva de ese estresor, la puesta en marcha de mecanismos para hacer frente a ese estresor y una reacción fisiológica ante todo ello. De esta manera, un mismo factor externo, como lo puede ser una rabieta o la oposición a una norma puede ser interpretado de diferentes maneras por diferentes personas, dando lugar a niveles más agudos de estrés parental dependiendo de la persona y de sus características.

Mindfulness y crianza consciente

El mindfulness, o la atención plena, es la habilidad de las personas para lograr la conciencia plena y atención al momento de presente, de manera abierta y sin prejuicios ni intenciones (Kabat-Zinn, 2015). Bishop et al. (2004) hablan de un proceso de dos pasos: por un lado, requiere de la habilidad para observar y prestar atención, y por otro, significa adoptar una actitud abierta y aceptadora hacia el flujo de pensamientos y sensaciones. Aplicado a la crianza, el mindfulness se denomina crianza consciente y es una práctica que trata de prestar atención a las necesidades de bebés y niños momento a momento, desarrollando habilidades como la escucha atenta, la autorregulación emocional y la conciencia y aceptación de los estados internos emocionales tanto propios como del hijo (Duncan, Coatsworth y Greenberg, 2009).

Durante los últimos 20 años las intervenciones basadas en crianza consciente han ido creciendo (Bögels, Lehtonen y Restifo, 2010) y están mostrando una serie de beneficios prometedores, siendo efectivas a la hora de reducir el estrés general, el estrés parental y para mejorar el bienestar psicológico de padres (Corthorn, 2018; Bazzano et al., 2013; Carmody y Baer, 2007; Cachia, Anderson y Moore, 2015; Emerson, Aktar, Bruin, Potharst y Bögels, 2019; Brassel et al., 2016). También parecen estar siendo beneficiosas reduciendo la psicopatología en niños (Emerson et al., 2019) y previniendo la transmisión intergeneracional de trastornos mentales de padres a hijos (Bögels, Lehtonen y Restifo, 2010). Asimismo, muestran beneficios para el vínculo padre-hijo, estando asociada a una mayor percepción de seguridad en la relación por parte del niño (Medeiros, Gouveia, Cannavaro y Moreira, 2016). Finalmente, aunque no menos importante, las intervenciones basadas en mindfulness han sido eficaces para mejorar la sensación de competencia como padres (Bögels, Helleman, van Deursen, Römer y van der Meulen, 2013) y para mejorar sus prácticas parentales (Brassel et al., 2016; Potharst et al., 2019).

El mindfulness puede ser deliberado o puede aparecer de manera espontánea (Kabat-Zinn, 2015), dependiendo de la persona y de su predisposición a la atención plena. En ese sentido, además de ser un proceso de atención, el mindfulness es también una variable disposicional, es decir, una capacidad inherente con la que cuentan las personas en mayor o menor medida (Kabat-Zinn, 2003). En una revisión sistemática compuesta por 93 estudios, Tomlinson, Yousaf, Vitterso y Jones (2017), encontraron que el mindfulness disposicional se relacionaba de manera inversa con la depresión y de manera positiva con un buen procesamiento emocional, entre otros muchos beneficios psicológicos. Por desgracia, la capacidad disposicional para el mindfulness es un concepto todavía reciente que no cuenta con una descripción única (Soler et al., 2012). La mayoría de los autores consideran que es un rasgo unidimensional (Tomlinson, Yousaf, Vitterso y Jones, 2017) cuyo factor principal es la capacidad para la atención plena (Soler et al. 2012), mientras que otros autores consideran que hay más facetas, como por ejemplo Baer, Smith y Allen (2004) que hablan de capacidades para observar, para describir, para actuar con conciencia y para la aceptación sin juicio.

En relación con la crianza existen pocos estudios, aunque prometedores, como el de Gouveia, Carona, Canavaro y Moreira (2016) que hallan que el mindfulness disposicional se asocia a mejores prácticas parentales e interacciones más adaptativas con los hijos, así como a un menor estrés parental. En cualquier caso, sería interesante

investigar el mindfulness disposicional en relación con el estrés parental ya que estudiar diferencias individuales podría explicar por qué algunos padres tienen más facilidades a la hora de adoptar actitudes de crianza consciente que otros (Gouveia, Carona, Canavarro y Moreira, 2016).

Relacionando estrés y mindfulness: el papel de la evitación experiencial

Pese a que son múltiples los beneficios del mindfulness en cuanto a la crianza y al estrés parental, los mecanismos de cambio todavía no han sido muy explorados, aunque sí se han propuesto diversas explicaciones. Uno de los mecanismos de acción mediante los cuales el mindfulness podría reducir el estrés parental es simplemente que la atención plena al momento presente limita el tiempo que los padres dedican a los pensamientos rumiativos acerca de la crianza (Bögels, Lehtonen y Restifo, 2010). Otro mecanismo de acción podría ser a través de la intervención del córtex prefrontal (Siegel y Hartzell, 2013). Esta área del cerebro está implicada en los procesos de atención que precisamente entrena el mindfulness, por lo que la práctica de la conciencia plena desarrollaría el córtex prefrontal, contribuyendo a reducir las respuestas desadaptativas ante situaciones estresantes con niños, como por ejemplo una rabieta o una crisis.

Pero el mecanismo de cambio que más apoyo parece estar teniendo en la literatura es el del papel mediador de la evitación experiencial. La evitación experiencial se define como una serie de estrategias que ponen en marcha las personas para evitar sensaciones, emociones y pensamientos desagradables (Hayes et al, 2004). La evitación experiencial juega un papel central en la terapia de Aceptación y Compromiso donde se considera que muchas patologías psicológicas se deben al efecto paradójico de la evitación, que al cabo de un tiempo termina por causar más sufrimiento del que había originalmente (Ruiz, 2010).

Aplicando este concepto a la paternidad, ciertas sensaciones generadas por situaciones típicas de la edad preescolar, como los llantos, las rabiets o los malos comportamientos pueden ser especialmente intolerables para algunos padres (Deater-Deckard, 2004). Según el modelo explicativo que desarrollan Shea y Coyne (2011), aquellos padres que sufren más estrés parental son más propensos a la evitación experiencial como modo de regulación emocional, de manera que esto les hace más susceptibles a prácticas parentales inapropiadas. De este modo, unos padres estresados pueden percibir una alta carga emocional cuando sus hijos se comportan mal, y, ante la intolerancia de esta sensación pueden responder mediante castigos demasiado severos o,

por otro lado, ignorando el comportamiento por completo (Shea y Coyne, 2011). Pérez Padilla y Menéndez Álvarez-Dartet (2014) encuentran resultados en consonancia con la hipótesis de Shea y Coyne, hallando que unos niveles clínicos de estrés parental están asociados a un estilo de afrontamiento de tipo evitativo, mientras que niveles extremos se asocian a un estilo de afrontamiento pasivo.

En la práctica clínica, un entrenamiento en mindfulness, por su énfasis en la atención plena al momento presente, puede lograr que los padres sean capaces de aceptar ciertas situaciones difíciles con sus niños, en lugar de evitar o recurrir a prácticas más coercitivas para detener la situación desagradable (Emerson et al. 2019). En una época de alto estrés parental, como lo puede ser la etapa preescolar, una mayor atención plena puede suponer la diferencia entre reaccionar de manera automática o reaccionar de manera sosegada y acorde con los valores de los padres (Gouveia, Carona, Canavarró y Moreira, 2016).

Objetivos e hipótesis

Gracias al creciente interés por la crianza consciente, parece estar bien establecido que las intervenciones basadas en el mindfulness para padres tienen grandes beneficios tanto para sus prácticas parentales como para el estrés parental. Si bien desde los años 80 se vienen haciendo numerosos estudios acerca del estrés parental, la gran mayoría de las investigaciones recientes parecen haberse centrado de manera casi exclusiva en investigar el estrés parental sufrido por padres de niños con alteraciones del desarrollo (véase Cachia, Anderson y Moore, 2015; Neece, Chan, Klein, Roberts y Fenning, 2019; Bazzano et al., 2013; Da Paz y Walander, 2017; Neece, 2014). Además, tal y como destacan Pérez Padilla y Menéndez Álvarez-Dartet (2014), en España son todavía pocas las investigaciones acerca de esta variable y en todos los casos han sido llevadas por un mismo grupo de investigadores que indagan acerca del estrés parental en poblaciones de riesgo psicosocial (véase Pérez Padilla, Lorence Lara y Menéndez Álvarez-Dartet, 2016; Pérez Padilla, Menéndez Álvarez-Dartet y Hidalgo, 2014; Pérez Padilla Menéndez y Álvarez-Dartet, 2014). En definitiva, a día de hoy, pese a que está establecido que el estrés parental es una experiencia compartida por muchos padres, y pese a que existen instrumentos de medida que son potentes y fiables, no existen datos acerca de la prevalencia del estrés parental en la población general española.

En cuanto a las otras variables, la cantidad de literatura disponible acerca del mindfulness disposicional en relación con el estrés parental es limitada. Por tanto, indagar sobre el factor del mindfulness disposicional podría tener importantes implicaciones clínicas, por ejemplo, a la hora de desarrollar y mejorar programas de intervención para el estrés parental (Gouveia, Carona, Canavarró y Moreira, 2016). Por todo ello, uno de los principales objetivos del presente trabajo es ver cómo las diferencias individuales en el mindfulness de los padres de niños de dos a seis años están relacionadas con las diferencias en niveles de estrés parental. El segundo objetivo del trabajo es ver cómo se relacionan los diferentes niveles de evitación experiencial para responder a la pregunta de si es más acusado el estrés parental en aquellos padres más tendentes a la evitación.

Además de investigar estas correlaciones, el trabajo tiene como objetivo ahondar en la cualidad de estas relaciones ya descritas y descubrir si la evitación experiencial es un factor que media entre el estrés parental y el mindfulness. A pesar de que existen estudios que relacionan el mindfulness disposicional con el estrés parental (Gouveia et al., 2016), y modelos que relacionan la evitación experiencial con el estrés parental (Shea y Coyne, 2011), no existen estudios que relacionen las tres variables en conjunto en un solo modelo integrado. Actualmente, la mayoría de las intervenciones para reducir el estrés basadas en mindfulness se componen de una serie de entrenamientos como el ejercicio de la atención al cuerpo y al entorno, la práctica del yoga y la meditación (Bazzano et al., 2013). Responder a la pregunta de si el procesamiento emocional es un factor mediador o no podría justificar el poner más énfasis en ejercicios que promuevan un mayor procesamiento emocional de aquellas tareas de la crianza que generen más estrés, o, por el contrario, seguir enfocando la intervención al desarrollo de otras facetas del mindfulness.

Por último, como objetivo adicional, este estudio pretende analizar de manera meramente descriptiva otras variables demográficas como la edad de la madre, la edad a la que se tuvo al primer hijo y el número de hijos con la cantidad de estrés parental percibido por las madres. De este modo, las principales hipótesis de este trabajo en relación con los objetivos descritos son cuatro: 1) El estrés parental estará relacionado de manera negativa con el mindfulness disposicional, 2) la evitación experiencial estará relacionada con el estrés parental de manera positiva, 3) la evitación experiencial mediará la relación entre mindfulness y estrés parental y 4) el estrés parental será mayor en aquellas madres que fueron madres más jóvenes y en aquellas con más hijos.

Método

Participantes

El número total de participantes que completaron la encuesta fue de 108. Como criterio de inclusión se estableció tener más de 18 años y ser padre o madre de al menos un hijo o hija de entre dos y seis años. En una fase inicial del estudio participaron tanto padres como madres, sin embargo, sólo 16 padres varones completaron la encuesta, por lo que sus datos se excluyeron del total, quedando la muestra reducida a 92 mujeres. En su mayoría, las participantes fueron de nacionalidad española, a excepción de 2 de nacionalidad búlgara, aunque hispanoparlantes. La edad media de las participantes fue de 38,8 años y el número promedio de hijos fue de 1,63. La media de edad a la que tuvieron a su primer hijo fue de 33,8 años. El tipo de familia más común entre las participantes fue la familia nuclear en un 89 %, seguido de familias monoparentales (9%), familias con padres separados o divorciados (1%) y familias reconstituidas (1%).

Diseño e instrumentos

El diseño de la investigación fue correlacional ex post-facto retrospectivo y las variables que se analizaron fueron el estrés parental, el mindfulness disposicional y la evitación experiencial. A continuación, se detallan los instrumentos que se emplearon para cada variable.

Para la medición del estrés parental se utilizó el cuestionario Parental Stress Index en su forma reducida (PSI-SF), que mide el estrés parental y sus distintas áreas de manifestación. El PSI fue inicialmente creado por Abidin (1983), y posteriormente se realizó una versión reducida de 36 ítems a evaluar en una escala de Likert en cuanto al grado de acuerdo (Abidin, 1995). A pesar de que existe una versión actualizada de este cuestionario, su última versión sólo ha sido traducida a español latino por lo que se optó por emplear la versión española de Díaz-Herrero, Brito de la Nuez, López, Pérez-López y Martínez-Fuentes (2010), que se validó en una muestra tanto de madres como de padres. Este cuestionario ha mostrado tener propiedades psicométricas adecuadas y una alta fiabilidad, con una consistencia interna de entre ,80 y ,87 (Díaz-Herrero, López-Pina, Pérez-López, Brito de la Nuez y Martínez-Fuentes, 2011).

Si bien en un estudio inicial se describió una estructura bifactorial en el cuestionario PSI-SF (Díaz-Herrero et al. 2010) en un estudio posterior estos mismos autores hallaron tres factores (Díaz-Herrero et al., 2011), en consonancia con los resultados originalmente hallados por Abidin (1995). Los tres factores en los que

dividieron el cuestionario fueron: 'interacciones disfuncionales padre-hijo', que mide la insatisfacción respecto a su vínculo con el hijo, 'niño difícil', que mide la percepción de la dificultad a la hora de controlar comportamientos disruptivos y 'estrés parental', que mide el estrés asociado al su rol como padres, con ítems referidos a su sentido de competencia o a su grado de conciliación con otras áreas de sus vidas.

Para la medición del mindfulness disposicional se utilizó el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Compuesto por 15 ítems, el MAAS fue creado por Brown y Ryan (2003) para evaluar de manera sencilla y rápida la capacidad del individuo para estar atento y consciente al momento presente, tanto a sus experiencias internas como a lo externo. Al contrario que otras escalas de mindfulness que miden más de un factor, como por ejemplo la FFMQ (Baer, Smith, Hopkins, Krimemeyer y Toney, 2006), o la PHLMQ (Cardaciotto, Herbert, Foreman, Moitra y Farrow, 2008), la MAAS está compuesta por un único factor. La versión en castellano de Soler et al. (2012) presentó una buena validez convergente con la Five Facet Mindfulness Questionnaire, una fiabilidad de $\alpha = ,89$ y una buena estabilidad temporal.

La evitación experiencial se midió mediante la segunda versión del Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II). La primera versión del AAQ de Hayes et al. (2004) fue revisada para crear el AAQ-II, con mejores propiedades psicométricas que su versión anterior (Bond et al., 2011). El cuestionario está compuesto por siete ítems a modo de afirmaciones a puntuar en una escala de Likert entre el uno y el siete. El AAQ-II en su versión en castellano tiene adecuadas propiedades psicométricas (α entre ,75 y ,93) y ha mostrado ser un cuestionario válido para medir la inflexibilidad psicológica y la evitación experiencial (Ruiz, Herrera, Luciano, Cangas y Beltrán, 2013).

Procedimiento

Para la recogida de datos se difundió un enlace a familiares y amigos con un formulario con las preguntas correspondientes a los tres cuestionarios, así como preguntas acerca de factores sociodemográficos. Dicho enlace podía ser copiado y compartido con más conocidos para una mayor difusión de la encuesta. Una vez los participantes se dirigían al enlace llegaban a un formulario de Google en el que aparecían, en primer lugar, unas instrucciones detalladas garantizando la confidencialidad de los datos, así como un consentimiento informado de sus derechos. Los participantes fueron informados de que la encuesta era completamente voluntaria y anónima y que sus datos serían guardados confidencialmente. Tras el comunicado inicial, los participantes contestaron a las

preguntas en el siguiente orden: datos sociodemográficos, PSI-SF, MAAS y APQ-II. El tiempo aproximado que se tardaba en responder al cuestionario era de 15 minutos.

Los resultados fueron compilados y analizados mediante el programa SPSS. En primer lugar, se realizaron pruebas de fiabilidad para los cuestionarios utilizados y de normalidad, así como una prueba para corroborar el modelo de tres factores propuesto por Díaz-Herrero et al (2011) para el cuestionario PSI-SF. En segundo lugar, se hallaron estadísticos de frecuencia, media y desviación típica para cada variable y se hicieron pruebas de correlaciones entre el estrés parental y la edad de las madres, la edad a la que tuvieron a su primer hijo y su número de hijos. Puesto que no hubo suficiente variabilidad en el tipo de familia no se pudieron hacer pruebas de diferencias de estrés según el tipo de familia. Finalmente se realizaron pruebas de correlación para hallar relaciones entre los tres pares de variables medidas por los cuestionarios. Para testar la hipótesis de que la evitación experiencial media la relación entre mindfulness y estrés parental se siguió el modelo de Baron y Kenny (1986) mediante el cual se determina si existe o no una relación de mediación, utilizando la prueba de Process para SPSS de Hayes (2017).

Resultados

Los cuestionarios empleados mostraron una adecuada fiabilidad, obteniendo puntuaciones de α entre ,90 y ,94. En el caso del cuestionario PSI, se realizaron pruebas de fiabilidad para cada factor, y estos también mostraron una adecuada consistencia interna, de α entre 0,80 y 0,85. En adición, para comprobar la adecuación del modelo de tres factores al cuestionario PSI-SF se realizó una prueba de Bartlett y se determinó que un análisis factorial era relevante. Por este motivo, el estrés parental se analizó de manera global, pero también se tomaron los tres factores del cuestionario PSI-SF y se correlacionaron con las variables de mindfulness y evitación experiencial de manera independiente.

La puntuación media de las participantes en el cuestionario de estrés parental fue de 73,51, estando situada en el percentil 40, que según Abidin (1990) supondría unos niveles normales de estrés. Ninguna participante mostró niveles clínicos de estrés parental. Las medias y desviaciones típicas de puntuaciones de cada prueba quedan reflejadas en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Medias y desviaciones típicas de los resultados.

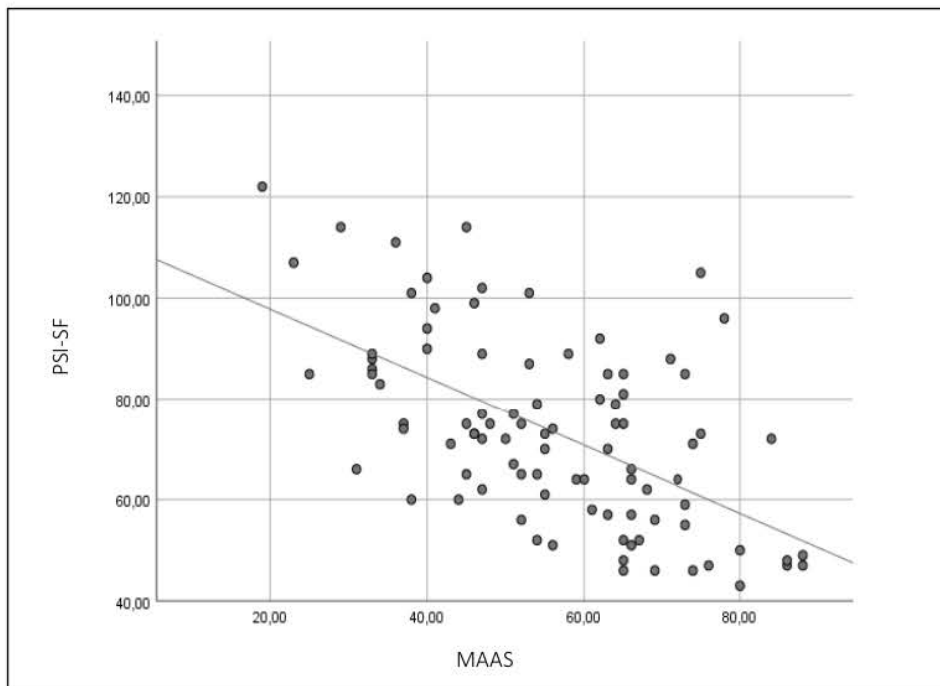
	Media	Percentil	Desv. típica
PSI-SF	73,51	40	18,55
PSI-SF EP	32,00	53	9,89
PSI-SF IPH	16,84	28	5,26
PSI-SF ND	24,60	40	7,87
MAAS	55,98	62	15,91
AAQ-II	21,22	60	11,68

EP = Estrés parental. IPH = Interacción padre-hijo. ND = Niño difícil

En cuanto a la relación de estrés parental con la variable de mindfulness disposicional, en un análisis de regresión entre las puntuaciones en el test MAAS y el PSI-SF se halló una relación inversa con un r^2 de ,34 que se muestra en la figura a continuación.

Figura 1.

Relación entre mindfulness disposicional y estrés parental



Puesto que los resultados de una prueba Kolmogrov-Smirnov pusieron de manifiesto que las puntuaciones del cuestionario AAQ-II no seguían una distribución normal, se optó por utilizar estadísticos no paramétricos para el resto de las pruebas para hallar las correlaciones entre variables. En este análisis no se observaron correlaciones significativas entre los niveles de estrés parental y el número de hijos. Tampoco entre estrés parental y la edad actual de las madres ni con la edad a la que tuvieron a su primer hijo. El resto de las correlaciones entre las variables medidas por los cuestionarios quedan reflejadas en la siguiente tabla.

Tabla 2.

Correlaciones de Spearman entre las puntuaciones.

	PSI-SF	MAAS	AAQ-II
PSI-SF		-,56**	,53**
PSI-SF EP		-,43**	,48**
PSI-SF IPH		-,35**	,37**
PSI-SF ND		-,54**	,42**
MAAS	-,56**		-,46**
AAQ-II	,53**	-,46**	

** $p < 0,01$.

EP = Estrés parental. IPH = Interacción padre-hijo. ND = Niño difícil

Tal y como muestran los resultados de la tabla 2, el estrés parental se relacionó con el mindfulness con una correlación significativa de -,56, de manera que, a mayor mindfulness disposicional, menor estrés parental. También se relacionó con la evitación experiencial, con una correlación de ,53, indicando que, a mayor evitación experiencial, mayor estrés parental. Entre las dimensiones del cuestionario de estrés parental, la más relacionada con la evitación experiencial fue la de ‘estrés parental general’, mientras que la más relacionada con mindfulness fue la dimensión de ‘niño difícil’. La dimensión de ‘interacción padre-hijo’ obtuvo las correlaciones más pequeñas, aunque estas también éstas fueron significativas.

La evitación emocional también se relacionó de manera negativa con el mindfulness, con una correlación de -,46. En relación con la hipótesis de mediación, los datos indican, con un 95% de confianza, que existe una mediación a través de la evitación experiencial entre el mindfulness y el estrés parental ($\beta = -.47$, 95% IC [-,32 – -0,9]). Tanto la relación directa (Figura 2), como la relación indirecta (Figura 3) quedan reflejadas a continuación.

Figura 2.

Trayectoria directa de la interacción entre mindfulness y estrés parental.

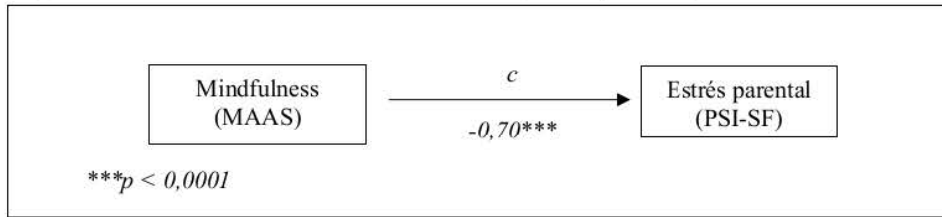
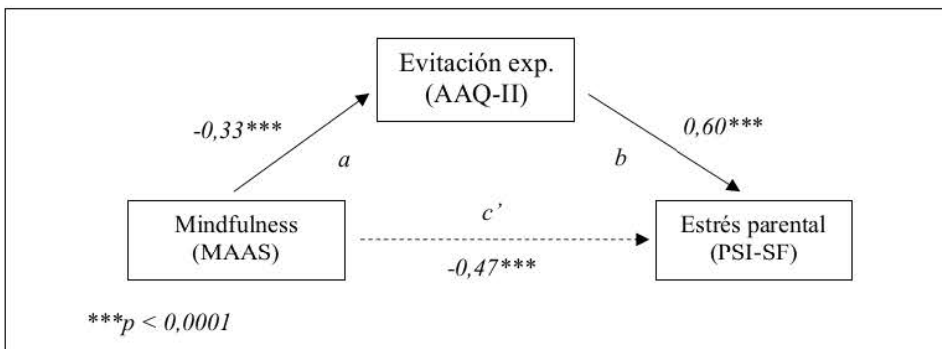


Figura 3.

Trayectoria indirecta mediante la mediación de evitación experiencial.



Discusión

El presente estudio tuvo como objetivos relacionar las variables de estrés parental con el mindfulness disposicional y la evitación experiencial en una muestra de madres de niños entre dos y seis años. Tal como se esperaba, los resultados apoyan la existencia de una asociación negativa entre el mindfulness disposicional de las madres y su nivel de estrés parental percibido, en consonancia con los resultados ya hallados por Gouveia et al. (2016). Sin embargo, una limitación del estudio es que tan sólo se empleó el método correlacional, por lo que la dirección de la relación entre estas variables es todavía una incógnita, aunque se pueden barajar algunas explicaciones. Por un lado, el mindfulness podría tratarse de un factor protector que hace posible que las situaciones estresantes a las que se enfrentan las madres sean más tolerables, gracias a la apertura y aceptación características del mindfulness. Otra explicación es que, a mayores niveles de estrés, mayor necesidad de reprimir y escapar el malestar, por lo que, a la hora de responder los cuestionarios, las madres no mostrarán esa actitud centrada en el presente que tanto caracteriza al mindfulness.

Resulta llamativo que, dentro de los resultados, la subdimensión del cuestionario de estrés parental que más se relacionó con el mindfulness fuera la de 'niño difícil', una dimensión que hace referencia a los problemas de comportamiento de los niños. Este dato iría en la misma línea del argumento que expone Deater-Deckard (2004) acerca de cómo los malos comportamientos pueden resultar especialmente intolerables para algunos padres, por lo que tenderán más a no llevar a cabo una actitud de conciencia plena. A su vez, esta falta de conciencia plena se retroalimentaría y podría generar más estrés parental. Lo más probable, en definitiva, es que la interacción que existe entre mindfulness y estrés parental se trate de una relación compleja y en ambas direcciones.

Tal y como se hipotetizó, los resultados ponen también de manifiesto una clara asociación negativa entre el estrés parental y la evitación experiencial, a favor del modelo de Shea y Coyne (2011) mediante el cual se estima que aquellos padres con un mecanismo de regulación emocional basado en la evitación sufren más el estrés parental. También en la misma línea que los resultados de Pérez Padilla y Menéndez Álvarez-Dardet (2014) que asocian el estrés parental con un estilo de afrontamiento de tipo evitativo. De nuevo, la dirección de la relación no queda clara debido a la metodología del estudio, pero sabemos que la evitación experiencial está involucrada en un gran número de condiciones psicológicas (Ruiz, 2010), por lo que no sería sorprendente que la evitación experiencial fuera también una de las causas de un mayor estrés parental.

Dentro de las subdimensiones del cuestionario de estrés parental, la evitación experiencial se relacionó más con el factor de 'estrés parental general'. Estos eran los ítems que se referían al estrés asociado al rol de padres y a su conciliación con otras áreas de su vida, con ítems como: "*hay bastantes cosas que me preocupan acerca de mi vida*" y "*me siento solo/a y sin amigos*". Es decir, se trataría de aquellos ítems referidos a otras situaciones más allá de la interacción con los hijos. Este hallazgo podría apuntar a la existencia de una relación entre el malestar general sentido por los padres en su día a día y la evitación. Es posible que aquellas madres que sufren más estrés en sus vidas cotidianas tienden más a la evitación ya que necesitan continuar con sus tareas y obligaciones sin que sus emociones negativas se interpongan. Desgraciadamente, no se realizaron pruebas de diferencia de medias entre las diferentes subdimensiones del cuestionario PSI-SF, por lo que toda conclusión a la que apunten estas ligeras diferencias entre correlaciones será limitada. En futuras investigaciones, las subdimensiones del cuestionario PSI-SF se podrían examinar con más detalle en relación con el mindfulness y la evitación experiencial.

La tercera correlación que muestran los resultados es la relación inversa entre mindfulness y evitación experiencial. Esta correlación no se incluyó entre las hipótesis del estudio ya que, de entre todos los pares de variables, era la relación más esperable. El mindfulness, al fin y al cabo, se caracteriza entre otras cosas por una habilidad para tolerar los sentimientos que aparezcan, sean agradables o desagradables. De este modo, una persona con más propensión a emplear estrategias de mindfulness tenderá a no evitar tanto las emociones desagradables y de ahí la dirección negativa de la correlación en los resultados. En esta línea, sería interesante, en futuros estudios acerca del estrés parental, emplear otro tipo de cuestionarios que contemplen más de una dimensión para ver cómo otros componentes del mindfulness se relacionan con la evitación. La Philadelphia Mindfulness Scale (PHMS), por ejemplo, incluye dos facetas: conciencia en el momento presente y aceptación (Cardaciotto et al, 2008), mientras que la Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) contempla hasta cinco: observar, describir, actuar con consciencia, no juzgar experiencias internas y no reaccionar frente a experiencias internas (Baer et al., 2006).

Finalmente, el hallazgo más importante de este estudio es el modelo de mediación que queda reflejado en la Figura 3. Según los resultados de esta muestra, la evitación experiencial mediaría la relación existente entre las puntuaciones en mindfulness disposicional y el nivel de estrés parental. Según Baron y Kenny (1986), una variable mediadora supone la existencia de una relación de causalidad por medio de la cual una variable, en este caso la evitación experiencial, explica la relación entre la variable predictora, en este caso el mindfulness, y la variable criterio: el estrés parental. Estos resultados estarían directamente en contra del modelo de Bögels et al. (2010), que proponen como aspecto central del mindfulness su capacidad para reducir el tiempo dedicado a la rumia, y del de Siegel y Hartzell (2013), que consideran que la atención al momento presente sería buena para entrenar las funciones ejecutivas del córtex prefrontal para que se den respuestas más adaptativas frente al estrés. Por contra, los resultados parecen indicar que el procesamiento de emociones negativas jugaría un importante papel mediador.

Remitiéndonos al modelo de Bishop et al. (2004) que habla de que el mindfulness requiere de dos capacidades distintas, el modelo de mediación hallado en este estudio pondría de manifiesto que la capacidad de tomar una actitud abierta y aceptadora ante emociones y pensamientos es más útil para evitar el estrés parental que la capacidad para prestar atención. Esto podría tener implicaciones prácticas a la hora de diseñar programas

de intervención para padres para la reducción del estrés parental. Tal y como ya apuntaban Bazzano et al, (2013), los programas basados en mindfulness podrían enfocarse más en entrenar la tolerancia, el procesamiento y el manejo de emociones negativas y menos en otros componentes del mindfulness como la atención, la concentración o la relajación.

En cuanto a los objetivos secundarios, el estudio tuvo una gran cantidad de limitaciones que hizo imposible que se establecieran conclusiones acerca del estrés parental y algunas variables sociodemográficas. Se hipotetizó que el estrés parental sería mayor en aquellas madres que actualmente fueran más jóvenes y que hubieran sido madres antes, sin embargo, no se encontraron datos a favor de ninguna de estas relaciones. Respecto a este hecho, es posible que dicha relación no exista y que las diferencias en el estrés parental se deban más a factores de tipo socioeconómico como ya resaltan otros autores (véase Pérez-Padilla y Menéndez Álvarez-Dartet, 2014; Reitman, Currier y Stickle, 2002; Reitman, Currier y Stickle, 2002), o, por otro lado, que la muestra no fuera lo suficientemente amplia como para que este tipo de correlaciones pudieran verse. En cualquier caso, no se hicieron preguntas acerca de factores como el nivel educativo o la situación laboral, por lo que pudieron haber interferido numerosas variables extrañas. Algunas variables importantes que el estudio no tuvo en cuenta fueron el tener o no ayuda externa contratada para el cuidado de los hijos o la existencia de enfermedades o alteraciones del desarrollo en los hijos, lo cual supone una importante limitación a la hora de valorar los niveles de estrés parental.

También se esperaba que aquellas madres con más hijos puntuaran más alto en el PSI-SF, pero en los resultados no hubo correlación entre nivel de estrés y el número de hijos, tal y como habían encontrado Pérez Padilla et al. (2014). Esto podría deberse de nuevo al tamaño y a la poca variabilidad de la muestra: tan solo un 5% de las madres de la muestra tenían tres hijos o más. Quizá hubiera sido más pertinente realizar pruebas de diferencias de media en lugar de un análisis de correlaciones. Además, respecto a variabilidad de la muestra, la gran mayoría de las participantes pertenecían a familias nucleares donde el cuidado de los hijos era compartido, por lo que no se pudieron apreciar diferencias entre los niveles de estrés y el tipo de familia.

Para el estudio se tomó como muestra a madres de niños entre dos y seis años, por considerarse ésta una época de desafíos particulares relativos a la crianza, sin embargo, el estudio no permite corroborar este hecho ya que no se realizaron comparaciones entre madres de hijos de diferentes edades. Tampoco se pudieron ver las diferencias entre los niveles de estrés de las madres en la muestra según la edad de sus hijos ya que para ello

hubiera sido necesario que solamente participaran madres de un solo hijo, para controlar así la variable de número de hijos, y esto no fue posible. En la literatura son pocas las investigaciones que estudian las diferencias por edades, por lo que la variable de la edad de los niños en relación con el estrés parental continuará siendo una incógnita.

Finalmente, no hubo disponibilidad de suficientes padres varones que participaran en el estudio, por lo que no se pudo aportar nueva evidencia en consonancia con resultados hallados por Gerstein et al. (2009) o Pérez-López et al. (2012) acerca de la mayor prevalencia de estrés parental en madres que en padres. Conocer los datos acerca de las diferencias de sexo, así como las diferencias según los anteriormente mencionados datos sociodemográficos resulta imprescindible para poder abordar los problemas específicos relativos a cada sexo y a cada grupo de edad, teniendo en cuenta las necesidades que existen tanto a nivel individual como a nivel familiar. Este conocimiento también nos permitiría dirigir las intervenciones especialmente a aquellas poblaciones que estén en mayor riesgo de desarrollar estrés parental. Es necesario que ocurra un cambio de paradigma en la investigación tras el cual el estrés parental se investigue más en la población general y no solo en familias con hijos con alteraciones del desarrollo o enfermedades crónicas, para así diseñar intervenciones adecuadas que vayan de la mano de los últimos resultados en investigación.

La crianza durante la etapa preescolar es una época difícil de establecimiento de límites, de incompatibilidades con otras áreas de la vida y repleta de situaciones estresantes que generan malestar. Es en el manejo de estas situaciones, sin embargo, y sobretodo en el manejo de las emociones sentidas durante confrontaciones e interacciones con los hijos, donde parecen apreciarse más las diferencias individuales en la cantidad de estrés parental percibido. Este estudio pone de manifiesto que aquellas madres que cuentan con estrategias de mindfulness ya en su repertorio y aquellas que tienden a una menor evitación experiencial como mecanismo de afrontamiento presentan menores niveles de estrés parental. El mindfulness podría ser o bien un factor protector o un elemento favorable para reducir el ya existente estrés parental. Los resultados son significativos a favor de la existencia de un posible modelo mediador por el cual la evitación experiencial sería un factor importante en el desarrollo de estrés parental.

La crianza consciente supone adoptar una actitud presente y un comportamiento autorregulado a la hora de ejercer las prácticas parentales, algo similar a lo que suponen la no evitación experiencial y el mindfulness. Las intervenciones basadas en la práctica de mindfulness para padres y madres con tendencia a la evitación experiencial podrían

ayudarles a ejercer una crianza en la que los momentos difíciles se pudiesen tolerar como parte de la experiencia de ser padres. Momentos en los que aprender a aceptar las situaciones estresantes como parte fundamental e inevitable de la crianza de sus hijos, y así dejar espacio para que se den respuestas más adaptativas y de manera que no se acumule el estrés.

Con menores niveles de estrés parental las madres podrían gastar menos energía sintiéndose mal acerca del incumplimiento de su rol como madres. Por otro lado, un malestar interno tolerable y unos niveles adecuados de estrés parental harían menos propensas las reacciones desproporcionadas, los estallidos de rabia y las prácticas coercitivas ante las acciones indebidas de los hijos. Una actitud de presencia y aceptación fomentaría las buenas prácticas parentales y los estilos educativos positivos. Para los hijos, esto supondría crecer en un entorno con límites y expectativas de comportamiento claras, ideal para su adecuada socialización y para la prevención de problemas de comportamiento. Un entorno validante donde las consecuencias de sus acciones fueran proporcionadas a sus actos y no respondieran a un estrés acumulado con el que cargan las madres a menudo. Por otro lado, para las madres, un menor estrés parental supondría un mayor disfrute de la maternidad incluso en los momentos difíciles y una mejor conciliación con otras áreas de su vida como el trabajo o la pareja.

Es necesario que exista una concienciación de que las dificultades en la vida cotidiana y los malos comportamientos son parte de la crianza, y no sólo están presentes en niños problemáticos. Debemos reducir el estigma asociado al desgaste emocional que sufren los padres, y en concreto las madres, quienes sobrellevan una mayor presión asociada al rol de ser madres, y educar en la importancia de una crianza paciente y consciente. Además de programas de educación que proporcionasen información importante acerca de los beneficios de la crianza consciente, serían útiles los programas de intervención para la prevención del estrés parental. Pero para ello, primero deben realizarse grandes estudios descriptivos para que se indague acerca de la verdadera prevalencia del estrés parental en España, así como sus posibles consecuencias. También habrá que examinar el estrés parental en relación con ciertas variables demográficas como el estado civil, la edad, el sexo del progenitor o el número de hijos para así poder dirigir las intervenciones a poblaciones en riesgo.

En conclusión, los beneficios de la práctica del mindfulness para el estrés parental son reiterados en este estudio, cuyas conclusiones, aunque limitadas, pueden suponer un primer paso en la investigación acerca del papel mediador de la evitación experiencial en

el estrés parental. El mindfulness puede ser beneficioso para padres y madres que estén atravesando épocas estresantes, sobretodo en cuanto su capacidad para lograr en las personas un adecuado procesamiento de emociones y una aceptación del malestar interno. Sin embargo, esto son solo unos primeros indicios y se deberán llevar a cabo estudios experimentales para comprobar si en efecto existe un beneficio a largo plazo del mindfulness y una reducción del estrés parental. También harán falta estudios con diferentes condiciones experimentales para descomponer las intervenciones basadas en el mindfulness en sus diversos módulos y ver qué aspectos del mindfulness son útiles y cuales son prescindibles, respondiendo así a la pregunta de si la capacidad para la atención plena sería superflua frente al entrenamiento en tolerancia de emociones y sensaciones tal y como parece indicar este estudio. En el futuro, las investigaciones acerca del estrés parental deberán ir de la mano del diseño y la creación de estas intervenciones, para que su desarrollo sea complementario a la investigación y los programas puedan ser más eficaces y eficientes.

Referencias

- Abidin, R. R. (1983). The Parenting Stress Index. Charlottesville, VA: *Pediatric Psychology Press*.
- Abidin, R. R. (1990). Parenting stress index-short form. Charlottesville, VA: *Pediatric Psychology Press*.
- Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Index (PSI) manual (3^a ed.), Charlottesville, VA: *Pediatric Psychology Press*.
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., y Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, *14*(2), 133–154. doi:10.1002/icd.385
- Assel, M. A., Landry, S. H., Swank, P. R., Steelman, L., Miller-Loncar, C., y Smith, K. E. (2002). How do mothers' childrearing histories, stress and parenting affect children's behavioural outcomes? *Child: Care, health and development*, *28*(5), 359–368.
- Ayala-Nunes, L., Lemos, I., y Nunes, C. (2012). Predictores del estrés parental en madres de familias en riesgo psicosocial. *Universitas Psychologica*, *13*(2), 529–539.
- Baer, R. A., Smith, G. T., y Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*(3), 191–206. 10.1177/1073191104268029.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., y Lehrer, D. (2013). 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. doi:10.1007/s10826-013-9836-9
- Baron, R. M. y Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173-1182.

- 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.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.
- Berge, J. M., Tate, A., Trofholz, A., Fertig, A. R., Miner, M., Crow, S., y Neumark-Sztainer, D. (2017). Momentary Parental Stress and Food-Related Parenting Practices. *Pediatrics*, 140(6). doi:10.1542/peds.2017-2295
- Berger, K. S. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Medica Panamericana.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., y Van der Meulen, R. (2013). Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. doi:10.1007/s12671-013-0209-7
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., y Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., y Seehuus, M. (2016). *Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 111–120. doi:10.1016/j.jcbs.2016.03.001
- Brown, K. W. y 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.
- Cabrera, V. E., González, M. R. y Guevara, I. P. (2012). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*, 11(1), 241–254.
- Cabrera, V. E., Guevara, I. P. y Currea, F. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115–126.

- Cachia, R. L., Anderson, A., y Moore, D. W. (2015). Mindfulness, Stress and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 1–14. doi:10.1007/s10826-015-0193-8
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. y Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.
- Carmody, J., y Baer, R. A. (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Corthorn, C. (2018). Benefits of mindfulness for parenting in mothers of preschoolers in Chile. *Frontiers in Psychology*, 9, 1443. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01443>
- Crnic, K. A., Gaze, C., y Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14(2), 117–132.
- Crnic, K. A., y Greenberg, M. T. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. doi:10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x
- Crnic K y Low C. (2002). *Everyday stresses and parenting*. En: Bornstein M. H., Handbook of parenting. (5^a ed.). *Practical issues in parenting*. Mahwah, USA: Lawrence Erlbaum.
- Crnic, K., y Ross, E. (2017). Parenting Stress and Parental Efficacy. *Parental Stress and Early Child Development*, 263–284.
- Da Paz, N. S., y Wallander, J. L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical psychology review*, 51, 1–14.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Deater-Deckard, K., y Scarr, S. (1996). Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences? *Journal of Family Psychology*, 10(1), 45–59. doi:10.1037/0893-3200.10.1.45

- Díaz-Herrero, A., Brito de la Nuez, A.G., López J.A., Pérez-López, J. y Martínez-Fuentes, M.T. (2010). Estructura factorial y consistencia interna de la versión española del Parenting Stress Index-Short Form. *Psicothema*, 22(4), 1033–1038.
- Díaz-Herrero, A., López-Pina, J. A., Pérez-López, J., Brito de la Nuez, A. y Martínez-Fuentes, M. (2011). Validity of the Parenting Stress Index-Short Form in a sample of Spanish fathers. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 990–997.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., y 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.
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., y Kimmes, J. (2016). The Dyadic Effects of Supportive Coparenting and Parental Stress on Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308–321.
- Emerson, L. M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., y Bögels, S. (2019). Mindful parenting in secondary child mental health: key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01176-w>
- Gerstein, E. D., Cmic, K. A., Blacher, J., y Baker, B. L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981–997. doi:10.1111/j.1365-2788.2009.01220.x
- Gouveia, M. J., Carona, C., Cannavarro, M. C., y Moreira, H. (2016). Self-compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712.
- Guajardo, N. R., Snyder, G., y Petersen, R. (2009). Relationships among parenting practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 18(1), 37–60.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... y Stewart, S. H. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553–578.

- Hill, R. (1949). *Families Under Stress: Adjustment to the Crises of War Separation and Reunion*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Heneghan, A. M., Mercer, M., y DeLeone, N. L. (2004). Will Mothers Discuss Parenting Stress and Depressive Symptoms With Their Child's Pediatrician? *Pediatrics*, *113*(3), 460–467. doi:10.1542/peds.113.3.460
- Hubert, S., y Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1021. doi:10.3389/fpsyg.2018.01021
- Innocenti, M. S., Huh, K. y Boyce, G. C. (1992). Families of children with disabilities: Normative data and other considerations on parenting stress. *Topics in Early Childhood Special Education*, *12*(3), 403–427.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(6), 1481-1483.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York (NY): Springer publishing company.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., y Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, *119*, 216–219.
- Meeussen, L., y Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Shea, S. E., y Coyne, L. W. (2011). Maternal Dysphoric Mood, Stress, and Parenting Practices in Mothers of Head Start Preschoolers: The Role of Experiential Avoidance. *Child and Family Behavior Therapy*, *33*(3), 231–247. doi:10.1080/07317107.2011.596004
- Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., y O'Brien, M. (2015). Parenting Stress, Parental Reactions, and Externalizing Behavior From Ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, *77*(2), 388–406. doi:10.1111/jomf.12163
- McMahon, C. A., y Meins, E. (2012). Mind-mindedness, parenting stress, and emotional availability in mothers of preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, *27*(2), 245–252. doi:10.1016/j.ecresq.2011.08.002

- Melis Yavuz, H., Selcuk, B., Corapci, F., y Aksan, N. (2017). Role of temperament, parenting behaviors, and stress on Turkish preschoolers' internalizing symptoms. *Social Development*, 26(1), 109–128.
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., y Moreira, H. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-Being Through the Child's Attachment to Parents. *Mindfulness*, 7, 917–927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-zA>
- 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.
- Neece, C. L., Chan, N., Klein, K., Roberts, L., y Fenning, R. M. (2019). Mindfulness-based stress reduction for parents of children with developmental delays: understanding the experiences of Latino families. *Mindfulness*, 10(6), 1017-1030.
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2001). *Psicología del desarrollo*. Bogota: McGraw-Hill.
- Park, H., y Walton-Moss, B. (2012). Parenting Style, Parenting Stress, and Children's Health-Related Behaviors. *Journal of Developmental y Behavioral Pediatrics*, 33(6), 495–503. doi:10.1097/dbp.0b013e318258bdb8
- Pérez-López, J., Pérez-Lag, M., Montealegre-Ramón, M. P. y Perea Velasco, L. P. (2012). Estrés parental, desarrollo infantil y atención temprana. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 123–132.
- Pérez-López, J., Rodríguez-Cano, R. A., Pérez-Lag, M., Perea Velasco, L. P y Botella Bernal, L. (2011). Estrés adulto y problemas conductuales infantiles percibidos por sus progenitores. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 531–540.
- Pérez Padilla, J., Lorence Lara, y Menéndez Álvarez-Dardet, S. (2010). Estrés y competencia parental: un estudio con madres y padres trabajadores. *Suma psicológica*, 17(1), 47-57.
- Pérez Padilla, J., Lorence Lara, y Menéndez Álvarez-Dardet, S. (2016). El estrés parental como predictor de la sintomatología psicológica en madres de familias en riesgo. *Psicología conductual*, 24(1), 51–71.
- Pérez Padilla, J., y Menéndez Álvarez-Dardet, S. y Hidalgo, M. V. (2014). Estrés parental, estrategias de afrontamiento y evaluación del riesgo en madres de

- familias en riesgo usuarias de los Servicios Sociales. *Psychosocial Intervention* 23, 25–32.
- Pérez Padilla, J., y Menéndez Álvarez-Dardet, S. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud mental*. 37(1), 27-34.
- Pérez, F., y Santelices, M. P. (2016). Sintomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar. *Revista argentina de clinica psicológica*, 25(3), 235-244.
- Peterson. (2017). Conceptualizing parental stress with family stress theory. En: Price, C. A., Bush, K. R. y Price, S. J. *Families and change: Coping with stressful events and transitions*, 53–75. 5ª ed. SAGE Publications, California.
- Reitman, D., Currier, R. O. y Stickle, T. R. (2002). A Critical Evaluation of the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) in a Head Start Population. *Journal of Clinical Child y Adolescent Psychology*, 31(3), 384–392.
- Robinson, M., y Neece, C. L. (2014). Marital Satisfaction, Parental Stress, and Child Behavior Problems among Parents of Young Children with Developmental Delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23–46. doi:10.1080/19315864.2014.994247
- Rodgers, A. Y. (1998). Multiple sources of stress and parenting behavior. *Children and youth services review*, 20(6), 525–546.
- Rodgers-Farmer, A. Y. (1999). Parenting stress, depression, and parenting in grandmothers raising their grandchildren. *Children and Youth Services Review*, 21(5), 377–388.
- Roskam, I., Raes, M. E., y Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8(163).
- Ruiz, Francisco J. (2010). A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental Psychopathology, Component and Outcome Studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(1), 125–162
- Ruiz, F. J., Luciano, C., Cangas, A. J. y Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psicothema*, 25(1), 123–129.
- Siegel, D. J., y Hartzell, M. (2013). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. London: Penguin.

- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., Alvarez, E., y Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 19–26.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., y Jones, L. (2017). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. doi:10.1007/s12671-017-0762-6
- Walker, L. O., y Cheng, C. Y. (2007). Maternal empathy, self-confidence, and stress as antecedents of preschool children's behavior problems. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 12(2), 93–104.
- Wakschlag, L. S., Briggs-Gowan, M. J., Carter, A. S., Hill, C., Danis, B., Keenan, K., ... y Leventhal, B. L. (2007). A developmental framework for distinguishing disruptive behavior from normative misbehavior in preschool children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(10), 976-987.