



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CRIANZA MINDFULNESS, PRÁCTICAS PARENTALES Y TEMPERAMENTO INFANTIL

Autor: Irene Montanero Marcos

Tutor profesional: Lara Kehrmann Irisarri

Tutor Metodológico: Mónica Terrazo Felipe

Madrid

Mayo 2019

Irene
Montanero
Marcos

**CRIANZA MINDFULNESS, PRÁCTICAS PARENATALES Y
TEMPERAMENTO INFANTIL**



Resumen

La crianza mindfulness extiende los conceptos del mindfulness al terreno interpersonal de la relación de crianza. Incorpora elementos como el estar presentes, escuchar con atención plena, tener consciencia de las emociones y saber autorregularlas, así como tener compasión, no juicio y aceptación del rol como padre o madre. En este trabajo se pretende estudiar la relación de este tipo de crianza con ciertas prácticas parentales y con el temperamento infantil. Para ello, se analizaron, por un lado, estas tres variables, por otro lado, las diferencias entre dos grupos de madres de menor o mayor nivel de crianza mindfulness y por último, se planteó un análisis de mediación para comprobar el papel de las prácticas parentales en la relación entre la crianza mindfulness y el temperamento. El estudio se llevó a cabo con 55 madres participantes procedentes de varias Comunidades Autónomas de España. Los resultados mostraron asociación entre variables y diferencias estadísticas entre los grupos. En cambio, no se encontró que la variable prácticas parentales mediara la relación entre las otras dos. Estos resultados sugieren la importancia de poder implementar talleres o medidas de prevención para el bienestar familiar a través de este tipo de crianza mindfulness. Más investigación es necesaria para poder extrapolar estos resultados a otras etapas evolutivas, teniendo además en cuenta el papel de ambos progenitores.

Palabras clave: Crianza mindfulness, temperamento, autocompasión, prácticas parentales, prevención.

Abstract

Mindful parenting extends the concepts of mindfulness into parent-child relationships that occur during parenting. It implies being aware in the present moment, listening with full attention, cultivating self-compassion, emotional awareness and self-regulation, and nonjudgmental acceptance as a father/mother. The aim of the present study is to analyse the association among mindful parenting, child temperament and parental practices. Further, differences between two groups of mothers were examined (high and low level of mindful parenting). A mediation model was tested to assess the mediation role of parental practices. A total of 55 mothers from different regions of Spain participated in the study. Results showed statistical association among variables and differences between the two groups of mothers. However, the mediation model was not confirmed. Parental practices did not mediate the relationship between mindful parenting and child temperament. These results suggest the importance of promoting mindful parenting in prevention workshops to family well-being. More studies are needed in order to extrapolate the results to different stages of development and also consider both parents.

Key words: Mindful parenting, temperament, self-compassion, parental practices, prevention.

El Mindfulness es una práctica de meditación que proviene de la tradición budista, definida como: “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, pp.145). La aplicación del mindfulness y el interés científico del mismo en la cultura Occidental ha crecido en los últimos diez años, lo que se ha visto reflejado en un aumento del número de publicaciones (Parra-Delgado, et al., 2012). Esta práctica ha reportado beneficios dentro de la esfera clínica, en la reducción de ansiedad, depresión o problemas emocionales (Khoury et al., 2013; Hofmann et al., 2010). Así como a nivel general, en un aumento del bienestar, mejora en la calidad de vida, aumento de la empatía, la autocompasión y comportamientos prosociales (Luberto et al., 2017), disminución del afecto negativo, estrés (Shapiro et al., 1998) y aumento del positivo (Kok et al., 2013).

El mindfulness como una práctica intrapersonal es bien conocida, sin embargo, su práctica puede extenderse hasta un nivel interpersonal, y, por tanto, a las relaciones de cuidado y crianza de padres a hijos, lo que se ha denominado “mindful parenting” o crianza mindfulness. En la actualidad, la búsqueda en las bases de datos científicas como PsycInfo ofrecen 198 resultados para con las palabras “mindfulness”, “parenting” o “parents”, frente a 68 resultados en 2015 o cinco en 2003 (McCaffrey, 2015).

La crianza mindfulness se define como: prestar atención al hijo y a la crianza de éste de una forma particular, intencionadamente, en el momento presente y sin juicio (Kabat-Zinn y Kabat Zinn, 1997). Este tipo de crianza se caracteriza por una serie de prácticas parentales y habilidades que buscan aumentar la consciencia sobre lo que ocurre en el momento presente en la interacción padres/hijo (Gouveia et al., 2016), por ello, se considera que es algo que puede ser entrenado y modificable (Dumas, 2005). Este autor propone que el mindfulness puede utilizarse por los padres para romper con patrones automáticos disfuncionales e incorporar otros más adaptativos en la relación con el hijo/a (McCaffrey, 2015).

Se ha observado que el mindfulness puede ser una característica disposicional (Brown et al. 2007) que está asociada con una mayor probabilidad de práctica de crianza mindfulness (de Bruin et al., 2014). Padres con mayor capacidad mindfulness tienen una mejor capacidad para adoptar una actitud mindfulness en la relación con sus propios hijos (Bögels et al., 2010; Parent et al., 2016; Williams y Wahler, 2010).

Según Duncan et al. (2009), este tipo de crianza más consciente y de aceptación en las interacciones padres-hijos, de las necesidades propias y del niño crean un contexto familiar más satisfactorio y relaciones interpersonales de mayor calidad. Aunque no existe una conceptualización precisa sobre la crianza mindfulness, el modelo que mayor aceptación ha recibido ha sido el de Duncan et al. (2009). Estos autores proponen un modelo de cinco dimensiones. Cada una de las dimensiones está relacionada con una serie de comportamientos, actitudes y habilidades en los padres (ver tabla 1).

Tabla 1
Dimensiones de la crianza Mindfulness.

<p>1. <i>Escuchar con atención plena.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser sensible al tono de voz, expresión facial, lenguaje corporal del hijo/a. • Utilizar estas señales para conocer las necesidades reales del hijo/a y responder adecuadamente. • Es contrario a interpretar la conducta del hijo/a en base a expectativas o cogniciones propias
<p>2. <i>Aceptación y no juicio de sí mismo/a y del hijo/a</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y aceptar las emociones, necesidades, atributos del hijo/a. Ello no implica resignación o eximir responsabilidad, sino un mayor entendimiento. • Aceptación y reconocimiento de que en la crianza es normal que surjan dificultades o conflictos en la relación. • Sentimiento de autoeficacia como padres
<p>3. <i>Consciencia emocional de sí mismo/a y del hijo/a.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de estados emocionales tanto propios como del hijo/a. • Cambio en patrones y reacciones automáticas por decisiones y reacciones más conscientes ante emociones intensas y conflictos.
<p>4. <i>Auto-regulación en la relación padre-hijo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia y aceptación de los estados negativos del hijo/a. • Apoyo y soporte. Contrario al contagio emocional negativo. • Permitir expresión adecuada de emociones negativas. • Fuente de socialización emocional (expresar, hablar sobre las emociones, etc.)

<p>5. <i>Compasión por sí mismo/a y por el hijo/a.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía y deseo de aliviar el sufrimiento o distrés. • Autoevaluación positiva y realista hacia sí mismo como padre • Perdón hacia sí mismo y el hijo/a • Aceptación del esfuerzo y errores en la crianza. • Contrario a la culpa u hostilidad cuando no se alcanzan las metas. • Predominio de afecto positivo, confianza y bienestar en la relación.
--	---

Otros autores han encontrado que, en vez de cinco factores, podrían ser seis: (1) *escuchar con atención plena*, (2) *aceptación por el hijo*, (3) *no juicio-aceptación del funcionamiento parental*, (4) *No reactividad emocional en la crianza* (5) *Consciencia emocional sobre el hijo y (6) Consciencia emocional de uno mismo* (de Bruin et al, 2014) o agruparse en cuatro: (1) *No juicio y aceptación por sí mismo* (2) *Escuchar con atención plena*, (3) *Autorregulación en la relación de crianza*, (4) *Empatía y aceptación por el hijo* (Corthorn y Milici, 2015). Todas estas discrepancias, señalan la necesidad de un mayor estudio que permita una conceptualización más precisa acerca de la crianza mindfulness.

Otros modelos similares, Benn, Akiva, Arel y Roeser (2012) proponen que la práctica de crianza mindfulness mejora la autorregulación emocional, la resolución de problemas a través de la escucha, el aumento de la consciencia interna y mejora de las conductas y habilidades para confrontar eventos emocionales. Para autores como Kabat-Zinn y Kabat-Zinn (1997) las bases para ser padres conscientes estarían constituidas por la empatía, la aceptación y la soberanía, siendo este último el permitir que el niño muestre su aspecto verdadero, quién es realmente.

Los padres son los principales agentes socializadores de los niños. Esta socialización se produce principalmente a través de los estilos y las prácticas parentales. Las prácticas parentales son definidas como los comportamientos o acciones llevadas a cabo por los padres para dar respuesta cotidiana a las necesidades de sus hijos (Myers, 1994). Dentro de las prácticas más estudiadas en la literatura se encuentran las dimensiones de afecto y control. El afecto es entendido como la cantidad y calidad de dedicación que los progenitores proporcionan a sus hijos (Aroca y Cánovas, 2012). Otros sinónimos de este término han sido el de calidez, responsabilidad o aceptación (Duncan, 2007). Por otra parte, el control o disciplina hace referencia a las estrategias paternas destinadas a establecer normas y límites con los que constituir las demandas y el control del comportamiento del hijo/a (Aroca y Cánovas, 2012). Las dimensiones de afecto y control

combinadas entre sí son las que han dado lugar a los diferentes estilos educativos descritos por Baumrind (1967) y, posteriormente por MacCoby y Martin (1983), autoritario, autoritativo, permisivo y negligente. Gran parte de la literatura que aborda las interacciones familiares pone una mayor atención a estas dos dimensiones. Sin embargo, otras dimensiones como el grado de comunicación, la autonomía, etc., formarían también parte de las prácticas parentales (Torío, Peña y Rodríguez, 2008).

Todos los autores expuestos anteriormente que han investigado acerca de la crianza *mindfulness* reconocen los beneficios que esta tiene en el bienestar de los padres, en la diada padres-hijos/as y en los propios hijos/as. Se han planteado diversos estudios, tanto en población clínica como no clínica en los que se analiza este tipo de crianza y en algunos de estos estudios su relación con algunas prácticas parentales.

A nivel no clínico, Coastsworth et al. (2010) encuentran una relación positiva entre el *mindfulness* en las madres, el afecto del adolescente hacia ellas y la calidad de la relación entre ambos. Sin embargo, Altmaier y Maloney (2007) no encuentran diferencias entre la calidad de la relación entre padres divorciados y niños antes y después de un entrenamiento *mindfulness* en la familia. Las estrategias de afrontamiento adaptativas, autoeficacia, felicidad, afecto y cuidado en los padres se relaciona con mayor bienestar, ajuste y funcionamiento socioemocional en los hijos (Coleman y Karraker, 2003; Jones y Prinz, 2005; Schwartz, Dudgeon, Sheeber, Yap, Simmons, y Allen, 2012).

A nivel clínico, la crianza *mindfulness* se ha relacionado positivamente con prácticas parentales positivas (calidez, reforzamiento positivo) y negativamente con prácticas negativas (hostilidad, coerción), y estas últimas, a su vez con síntomas internalizantes y externalizantes en los hijos. Sin embargo, no se encuentra asociación directa entre crianza *mindfulness* y síntomas en los hijos (Parent, 2016). Dentro de las prácticas parentales, uno de los componentes que más se han estudiado es la “consistencia” o “inconsistencia” de la misma. Una disciplina inconsistente se ha asociado a mayores niveles de problemas de conducta en adolescentes o comportamiento antisocial (Frick, Christian, y Wootton, 1999; Larzelere, Schneider, Larson, y Pike, 1996). Del mismo modo, bajos niveles de afectividad, consistencia y supervisión y altos de hostilidad y coerción se relacionan con problemas externalizantes (Eisenberg y Valiente, 2002). Pese a la escasez de estudios experimentales, se ha comprobado que la enseñanza en esta práctica de crianza *mindfulness* ayuda a reducir los problemas de conducta en niños (Dumas, 2005), sin embargo, estos resultados presentan limitaciones metodológicas y un tamaño del efecto pequeño o mediano (Townshend et al. 2016). Muchos de los programas de intervención tratan temas sobre autorregulación, perdón, amabilidad, autocompasión, etc., e incluyen actividades como el yoga,

o la meditación que pueden incorporar los participantes en su día a día (Bögels y Restifo, 2014). Singh et al. (2006; 2007) en estudios de caso único, enseñan estrategias mindfulness a madres de hijos con problemas de conducta (agresión, habilidades sociales), de forma que éstas pudieran aplicar lo aprendido a la interacción con sus hijos. Tanto las madres, como los autores del estudio resaltan que este entrenamiento iba dirigido no tanto a adquirir una serie de pautas sino a transformar la experiencia interna de la madre (estar en el momento presente, relacionarse de manera diferente con el entorno) lo que llevaba a una reducción de la conducta agresiva del hijo, como se reportaba en los resultados. Singh et al. (2006) establecen que el mindfulness: “cambia la naturaleza misma del individuo” y “abre una vía de desarrollo que produce transacciones positivas bidireccionales entre padres e hijos” (p.175).

Aunque tanto los diversos modelos planteados como los estudios avalan los beneficios de la crianza mindfulness, no se especifican los mecanismos a través de los cuales se producen los cambios, la mejora en las relaciones, etc. (McCaffey, 2015).

Muchos autores han hipotetizado acerca de cuáles podrían ser estos mecanismos. En el ámbito de la salud mental, Bögels et al. (2010) proponen que cambios en la atención gracias al mindfulness podría ser uno de los mecanismos que afectaría a la relación y en la interacción padres-hijo a través de: (1) reducción de los niveles de estrés parental, (2) reducción de la preocupación parental, (3) aumento de funciones ejecutivas parentales, (4) interrupción de la transmisión intergeneracional de esquemas y hábitos parentales, (5) incremento del auto-cuidado y autocompasión, (6) mejora del funcionamiento marital y coparentalidad.

Duncan et al. (2009) consideran que la propia crianza mindfulness tiene impacto directo en el bienestar de los padres, en su estilo de prácticas parentales y, esto a su vez, en el afecto hacia los hijos y el manejo con los mismos, lo que lleva a mejores resultados en los hijos (mayor bienestar, mejor autorregulación, etc.). Mientras que estos autores consideran que hay una vía directa de influencia, Bögels et al. (2010), entienden que se produce de forma indirecta a través de la atención.

Otro de los mecanismos planteados ha sido la disminución de los niveles de reactividad en los padres, que los llevarían a reacciones menos automáticas y más efectivas en la crianza (Bluth y Wahler, 2011; Duncan 2009). Según Williams y Wahler (2010), la crianza mindfulness altera los estilos parentales a través del “insight”. Cuando una madre se da cuenta de cómo su estilo impacta en el hijo, es capaz de llevar a cabo un estilo parental más autoritativo o democrático. Este resultado se halla en concordancia con el modelo de Duncan (2009) que afirma que la crianza mindfulness afecta al tipo de prácticas parentales. A este respecto, los estilos autoritarios y permisivos se han correlacionado negativamente con la crianza mindfulness,

mientras que el estilo democrático de forma positiva, aunque ambas con un tamaño del efecto moderado (Gouveia, 2016). Así mismo, la disposición mindfulness, se halla indirectamente asociada a menores niveles de prácticas parentales negativas (coerción, hostilidad, disciplina ineficiente) y a mayores niveles de prácticas positivas (reforzamiento positivo, expresiones de afecto y calidez...) a través de mayores niveles de crianza mindfulness (Parent, 2016).

Entre los años 2009 hasta 2016 el número de casos de violencia o maltrato hacia los menores se ha multiplicado por cuatro (Fundación Anar, 2016). Por ejemplo, el maltrato psicológico (desprecios y humillaciones) ha ascendido de un 16.8% a un 25.4% y la violencia física sigue siendo algo habitual. El hecho de llevar a cabo un estilo de crianza más mindfulness supondría un factor de protección frente situaciones de maltrato o violencia en la familia.

Otro mecanismo que se ha estudiado en la literatura ha sido lo que se denomina “sincronía” (Wahler, Rowinski, y Williams, 2008) entendido como sensibilidad y responsividad. Estos autores señalan que la práctica del mindfulness puede facilitar de hecho la sensibilidad y responsividad del progenitor en el cuidado del niño. Estas dos capacidades están muy relacionadas con el establecimiento de un apego seguro el cual está vinculado en gran medida al bienestar y funcionamiento del hijo (Bowlby, 1982). Medeiros et al. (2016) sugieren que el apego (percibido por el hijo) podría ser el factor que medie la relación entre la crianza mindfulness y el bienestar en el hijo, obteniendo resultados significativos que avalan esta hipótesis. Schore (2001) investiga la neurobiología del trauma infantil en relación con las teorías de apego. Establece que una relación de apego segura promueve el desarrollo de los procesos regulatorios del cerebro derecho, fomenta una eficiente regulación del afecto y el desarrollo de una salud mental infantil adaptativa. A nivel mundial, se estima que entre un 10 y un 20% de la población infanto-juvenil sufre algún tipo de trastorno psicológico (OMS, 2005). En España, se ha estimado que, para población entre 0 y 14 años, la prevalencia de trastornos mentales (ansiedad, depresión) en niñas es de un 0.7% y en niños un 0.5%. Y de trastornos de conducta, 2.8% en niños y 0.7% niñas (ENSE, 2017). Adoptar un enfoque mindfulness en la crianza, que promueva el establecimiento de un vínculo seguro, es una garantía de protección frente a desarrollar algún tipo de psicopatología posterior.

Desde el nacimiento, el vínculo con el progenitor como se ha visto es algo que resulta fundamental, dado que es el que va a proporcionar al niño el cuidado y la regulación que necesita. El padre o madre regula afectivamente al infante aumentando el tono positivo (cuando está alegre, etc.) y reduciendo el tono negativo (calmándoles a través de la voz, etc.), y a través de las reparaciones en el vínculo se consigue establecer seguridad en el niño. Éste también dispone de ciertas estrategias de regulación desde los primeros meses de vida, como, por ejemplo, la reorientación de atención antes estímulos percibidos como amenazantes o la succión de sus

propios dedos. Estas estrategias forman parte de la autorregulación con la que nace el infante (Rothbart, 2011).

Según el modelo de Rothbart (2011), el temperamento del infante está constituido por la reactividad (tendencia a experimentar emociones y arousal, compuesto por la emocionalidad negativa y positiva) y la autorregulación (capacidad para regular la expresión de esas tendencias) o control esforzado (CE), dos componentes constitucionales que determinan las diferencias individuales, ambos influidos tanto por la herencia, la maduración, como por la experiencia. La reactividad está comprendida por la surgencia y la afectividad negativa. La surgencia es la dimensión que hace referencia a la búsqueda de placer, a la alta intensidad o actividad, impulsividad y baja timidez. Haría referencia a la emocionalidad positiva. Por el contrario, la emocionalidad negativa haría referencia a la afectividad negativa, caracterizada por la tendencia a experimentar irritabilidad, tristeza, malestar emocional, miedo, etc.

Las estrategias de autorregulación van ganando en complejidad a medida que se produce maduración en la redes neurales y atencionales del infante (Hernandez-Pérez, 2014; Mira y Vera-Núñez, 2017). La atención ejecutiva está muy relacionada con el control esforzado, un componente regulatorio que se desarrolla a partir de los 10 meses, relacionado con la habilidad para inhibir una respuesta dominante y activar una subdominante, asociado a la demora de gratificación (Rothbart y Bates, 2006; Rothbart, Ellis, Rueda y Posner, 2003). Ya desde los 6 meses, los bebés buscan activamente a los cuidadores como fuentes de regulación, de forma que su autorregulación es aprendida tanto de forma intrínseca como extrínseca a medida que van desarrollándose e interactuando con su ambiente (Eisenberg, Hofer y Vaughan, 2007; Mira & Vera-Núñez, 2017). Más adelante, con el desarrollo cognitivo y la adquisición de habilidades como el lenguaje, el niño aprenderá nuevas estrategias de regulación que irá integrando y expresando acorde a las normas y situaciones sociales a las que se vea expuesto (Cole et al., 2010)

Morris et al. (2007), proponen un modelo por el cual los padres influyen en la socialización emocional a través de tres mecanismos: la observación directa de los hijos del desempeño emocional de los padres (aprendizaje vicario), las prácticas parentales (enseñanza de cómo manejar emociones, etc.), y el clima emocional familiar (estilos parentales, apego, expresividad, etc.). Este autor también plantea que el temperamento del niño va a mediar la interacción entre las prácticas parentales con la autorregulación de éste. Se ha comprobado que el temperamento del hijo influye en el tipo de prácticas que desarrollan los padres (Coplan, Reichel, y Rowan, 2009) y estas prácticas, por ende, influirán en las habilidades o estrategias de regulación del propio niño. Así, por ejemplo, un temperamento difícil se asocia con una crianza menos eficaz (Ato et al., 2007). Sin embargo, el cuidado y afecto positivo en los padres es vital para el buen

desarrollo de una regulación adaptativa, independiente del tipo del temperamento con el que nazca el niño (Jaffe, Gullone y Hughes, 2010) Una autorregulación adaptativa está asociada a mayor competencia social y menos síntomas externalizantes e internalizantes (Zeman et al. 2006). Al contrario, la desregularización se asocia con diferentes formas de psicopatología (Schwartz et al., 2011).

Tras todo lo expuesto anteriormente, se puede observar que desde los inicios del mindfulness en la crianza con Kabat-Zinn, han sido varios los autores que han contribuido a su conceptualización. Esta investigación puede contribuir, por una parte, a aportar un poco más de conocimiento acerca de este tipo de crianza mindfulness en relación con otras variables como las prácticas parentales y el temperamento infantil, dado que, por su novedad conceptual, la crianza mindfulness aún no cuenta con suficiente evidencia, aunque han sido varios los estudios que han reportado los beneficios que conlleva su práctica.

Se ha visto que la crianza mindfulness no solo está relacionada con prácticas parentales como el afecto, la consistencia o el reforzamiento positivo, que contribuyen al buen ajuste y funcionamiento psicosocial en los hijos, sino también con otros aspectos como el establecimiento de un apego seguro. Esto resulta fundamental dadas las tasas actuales en torno al maltrato (el cual se ha multiplicado desde 2009 hasta 2016) y a la prevalencia de trastornos en población infantil (especialmente trastornos emocionales y del comportamiento), ya que una regulación emocional adecuada y un apego seguro representan factores de protección frente a estas cuestiones.

Por otra parte, esta investigación puede contribuir a aportar datos acerca de los beneficios de este tipo de crianza con el fin de promover programas y medidas de prevención destinadas a incrementar el bienestar familiar. Con un incremento de estos programas a nivel social, además de prevenir posible psicopatología en los menores y a nivel familiar, se estaría contribuyendo a un menor gasto sanitario en salud mental. Solamente en España, en el año 2010, 46.000 millones de euros fueron destinados al tratamiento de trastornos mentales, de los cuales, los tratamientos de trastornos emocionales (depresión ansiedad y somatizaciones) alcanzaron los 22.778 millones de euros (2.2% del PIB) debido, entre otros factores, a su alta prevalencia (Parés-Badell et al., 2014). Según la organización mundial de la salud se prevé que la incidencia de trastornos mentales vaya en aumento (OMS, 2014), por lo que las medidas destinadas a la prevención cobran un papel primordial.

Además de los anteriores objetivos generales planteados, se establecen cinco objetivos específicos. En primer lugar, observar si los diferentes niveles en la variable crianza mindfulness como son, el *no juicio y aceptación de sí mismo*, la *escucha con atención plena*, la *autorregulación*

en la relación de crianza y la empatía y aceptación por el hijo (Corthorn y Milici, 2015) se asocian con unos determinados niveles en las prácticas parentales. Para este trabajo, las prácticas parentales que se han incluido han ido encaminadas a medir el afecto y la disciplina, utilizando los datos proporcionados a partir del estudio de Gómez-Becerra, García-Barranco, Salazar-Arboleas y Cobos-Sánchez (2012). La dimensión del afecto, aunque no se menciona en el estudio como tal, ofrece una subescala de *expresión emocional* que comprende ítems que pueden reflejarlo, ya que se refiere a expresar y hablar acerca de las emociones y mostrar el cariño tanto desde el progenitor como desde el hijo. La dimensión de disciplina comprende:

- *Promover comportamientos positivos*, esto es, utilizar estrategias como valorar comportamientos adecuados en los hijos y su seguimiento de normas, dejarles margen de actuación para que aprendan a veces de sus errores y explicarles las consecuencias de seguir o no las instrucciones;
- *Reacciones disfuncionales ante desobediencias* que queda representado por ítems que indican aspectos como repetir las instrucciones, gritar y aplicar castigos excesivos.
- *Inconsistencia* refiriéndose a prácticas que implican perdonar a los hijos castigos o actividades aburridas/molestas, ceder ante las negativas de los hijos y permitir que éstos consigan lo que desean mediante el llanto o el enfado.
- *Uso adecuado de correcciones*, prácticas vinculadas a mantener el castigo hacia los comportamientos inadecuados de forma consistente, privando a los hijos de algunos privilegios, aunque éstos manifiesten su disgusto o disconformidad.

En segundo lugar, se pretende analizar si los diferentes niveles en la variable crianza mindfulness mencionados anteriormente se asocian con los diferentes factores del temperamento infantil (*Afectividad negativa, surgencia y control esforzado*), según el modelo de Rothbart (2011).

En tercer lugar, observar si existe relación entre los distintos factores de las prácticas parentales con los distintos factores del temperamento infantil.

Como penúltimo objetivo específico se plantea analizar si las prácticas parentales median la relación entre la crianza mindfulness y el temperamento infantil tal como se plantea en el modelo de Duncan (2007).

Y, por último, se plantea estudiar las diferencias en las variables de temperamento infantil y prácticas parentales en dos grupos de madres (alto y bajo nivel de crianza mindfulness).

Las hipótesis planteadas en este trabajo son las que se detallan a continuación:

Hipótesis de asociación entre variables:

- **Hipótesis 1.** A mayor nivel en los factores de crianza mindfulness, *no juicio y aceptación de sí mismo* (NJASM), *escucha con atención plena* (EAP), *autorregulación en la relación de crianza* (ARC) y *empatía y aceptación por el hijo* (EAH):
 - **H.1.1:** menor nivel en el factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* (RDAD)
 - **H.1.2:** mayor nivel en el factor *expresión emocional* (EE)
 - **H.1.3:** menor nivel en el factor *inconsistencia* (I)
 - **H.1.4:** mayor nivel en el factor *uso adecuado de correcciones* (UAC)
- **Hipótesis 2.** A mayor nivel en los factores NJASM, EAP, ARC y EAH:
 - **H.2.1:** menor nivel en el factor *afectividad negativa* (NA)
 - **H.2.2:** mayor nivel en el factor *control esforzado* (CE)
- **Hipótesis 3.** Existe una asociación entre los distintos factores de las prácticas parentales con los distintos factores del temperamento.
 - **H.3.1:** a mayor nivel en RDAD mayor nivel en NA
 - **H.3.2:** a mayor nivel en RDAD menor nivel en CE.
 - **H.3.3:** a mayor nivel en I, mayor nivel en NA
 - **H.3.4:** a mayor nivel en I menor nivel en CE.
 - **H.3.5:** a mayor nivel en EE, menor nivel en NA
- **Hipótesis 4.** La influencia de la variable de crianza mindfulness sobre el temperamento está mediada por la variable prácticas parentales.

Hipótesis de diferencias entre grupos:

- **Hipótesis 5.** Las madres que puntúan alto en crianza mindfulness:
 - **H.5.1:** tienen menor nivel en I que las madres que puntúan bajo en crianza
 - **H.5.2:** tienen menor nivel en RDAD
 - **H.5.3:** tienen mayor nivel en UAC.
 - **H.5.4:** tiene mayor nivel en EE.
- **Hipótesis 6.** No hay diferencias en el factor PCP entre los dos grupos de madres.
- **Hipótesis 7.** Los hijos/as de las madres que puntúan alto en crianza mindfulness:
 - **H.7.1:** tienen mayor puntuación en CE
 - **H.7.2:** tienen menor puntuación en NA
- **Hipótesis 8.** No hay diferencias en el nivel de *surgencia* (S) en los hijos de ambos grupos de madres.

Método

Participantes

En primer lugar, se obtuvo la aprobación por parte del comité de ética de la universidad para poder proceder a la recogida de información. La obtención de la muestra se realizó a través del procedimiento de bola de nieve, estando compuesta por un total de 55 madres, pertenecientes a población general. Los sujetos participantes (madres con hijos con edades entre los dos y los siete años) accedieron al cuestionario a través de personas conocidas o familiares (a quienes anteriormente se les había enviado) que fueron quienes se lo facilitaron. A su vez, estos participantes lo enviaron a más conocidos y personas allegadas que cumplieran con los requisitos del estudio.

Los criterios de inclusión fueron: madres participantes con un hijo/a entre los dos y los siete años. Madres que tuvieran más de un hijo, siempre que uno de ellos estuviera entre dos y siete años, y madres con varios hijos entre los dos y siete años también. En este caso, se pidió que contestaran al cuestionario refiriéndose al menor de ellos, ya que éste estaría menos expuesto a otros factores contextuales externos al ambiente familiar que pudieran influir en el temperamento. Los criterios de exclusión fueron: participantes con hijos menores de dos años o mayores de siete, familias reconstituidas de hijos que provienen de varias relaciones y familias con niños adoptados.

La edad de las participantes estaba comprendida entre los 30 y los 46 años ($M=39$; $DT=3,61$). Los hijos/as tenían edades comprendidas entre dos y siete años ($M=5,18$; $DT=1,69$). Un 43,6% eran niñas y un 56,4% niños. Un 85,5% eran familias que estaban compuestas por los dos progenitores (independientemente de que estuvieran casados) y con hijos en común, y un 14,5% eran familias monoparentales. El familiar o familiares que más tiempo dedicaba a la crianza del hijo era la madre (65,5%) seguido de padre y madre por igual (32,7%) y, por último, el padre (1,8%). Todas las participantes vivían en España. Un 85,5% de las madres residían en Madrid, un 7,3% en Galicia, un 3,6% en Cataluña, un 1,8% en Valencia y un 1,8% en Murcia.

Instrumentos

Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, (IMPS; Duncan 2007). Instrumento para medir la crianza mindfulness. Este cuestionario es una versión adaptada por las autoras chilenas, Corthorn y Milici (2015). La consistencia interna del mismo es de $\alpha=.91$. Consta de 31 ítems tipo Likert siendo: 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (a veces), 4 (a menudo), 5 (siempre). Esta versión consta de cuatro dimensiones: (1) *No juicio y aceptación por sí mismo* ($\alpha=.81$), que incluye ocho ítems referidos a la madre como por ejemplo: “Cuando las cosas van mal con mi hijo/a, tiendo a culparme”; (2) *Escuchar con atención plena* ($\alpha=.86$), que incluye seis ítems como “cuando estoy

haciendo cosas con mi hijo/a, mi mente divaga y me distraigo fácilmente”; (3) *Autorregulación en la relación de crianza*, ($\alpha=,86$) incluyendo siete ítems referidos a la madre como: “Cuando mi hijo/a hace algo que me molesta, trato de equilibrar mis emociones”; (4) *Empatía y aceptación por el hijo* ($\alpha=,75$) que incluye diez ítems referidos al hijo como: “Es fácil para mi darme cuenta cuando mi hijo/a esta preocupado/a por algo”.

En el presente trabajo, se realizaron cambios en algunas palabras en los enunciados de tres ítems de forma que se adaptaran mejor a la muestra española. El ítem 1 “*me pillo a mí misma escuchando a mi hijo/a a medias por estar ocupada haciendo o pensando en otra cosa al mismo tiempo*” fue modificado por “*estoy escuchando a mi hijo/a a medias por estar ocupada haciendo o pensando en otra cosa al mismo tiempo*”. El ítem 14 “*cuando mi hijo/a se porta mal, me enojo tanto que digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento*” se modificó por “*cuando mi hijo/a se porta mal, me enfado tanto que digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento*”. Y, por último, el ítem 19 “*a menudo estoy tan ocupada pensando en otras cosas, que me doy cuenta que no estoy de veras escuchando a mi hijo/a*” se cambió por “*a menudo estoy tan ocupada pensando en otras cosas, que me doy cuenta que no estoy escuchando realmente a mi hijo/a*”. La consistencia interna de la escala en el presente trabajo fue de $\alpha=0,78$. Y, para cada una de las escalas: *No juicio y aceptación por sí mismo* ($\alpha=,86$), *escuchar con atención plena* ($\alpha=,50$), *autorregulación en la relación de crianza*, ($\alpha=,65$) y *empatía y aceptación por el hijo* ($\alpha=,81$).

Cuestionario de Estilos Educativos Parentales (CEEP). Elaborado por Gómez-Becerra, García-Barranco, Salazar-Arboleas y Cobos-Sánchez (2012). Se trata de un cuestionario tipo Likert, siendo 0 (rara vez), 1 (en ocasiones), 2 (con frecuencia) y 3 (la mayoría de las veces). El cuestionario está compuesto por cinco escalas y un total de 109 ítems. Sin embargo, para este estudio únicamente se utilizaron dos escalas (de una de ellas solo una subescala) quedándose en 20 ítems. De la escala de “competencia emocional” ($\alpha=,73$); se utilizó la subescala de *expresión emocional* que incluye la expresión de emociones y afecto con cuatro ítems como: “Mis hijos me demuestran que me quieren”. Se utilizó también la escala de “prácticas educativas” ($\alpha=,84$) compuesta por las subescalas de *promover comportamientos positivos* formada por cuatro ítems como: “alabo a mi hijo cuando se comporta correctamente”; *Reacciones disfuncionales hacia desobediencias* que incluye cuatro ítems como: “Cuando mi hijo tiene una pataleta acabo gritándole”; *Inconsistencia* formada por cuatro ítems como por ejemplo: “Perdono a mi hijo alguna restricción o castigo si veo que se comporta bien” y, la subescala de *Uso adecuado de correcciones*, que incluye cuatro ítems como: “Castigo a mi hijo quitándole algo que le gusta para que entienda que se portó mal”. La consistencia interna del test en el presente trabajo fue de $\alpha=,76$. Para las distintas subescalas utilizadas, la consistencia fue: *expresión emocional* ($\alpha=,48$), *promover comportamientos positivos* ($\alpha=,62$), *reacciones disfuncionales ante desobediencias* ($\alpha=0,81$), *inconsistencia* ($\alpha=,63$) y *uso adecuado de correcciones* ($\alpha=,83$). La consistencia

interna de la escala “prácticas educativas” compuesta por las cuatro subescalas anteriores (sin tener en cuenta *expresión emocional*) fue de $\alpha=,79$.

Cuestionario sobre conducta infantil (CBQ). Rothbart y Putnam, (2006). Esta versión está adaptada al castellano por el grupo GIMPSE de la Universidad de Murcia. Escala muy breve (36 ítems). Tipo Likert siendo: 1 (falsa en extremo), 2 (bastante falsa), 3 (ligeramente falsa), 4 (ni falsa ni verdadera), 5 (ligeramente cierta), 6 (bastante cierta), 7 (cierta en extremo). Evalúa *Afectividad Negativa* (Miedo $\alpha=,60$, Tristeza $\alpha=,46$, Malestar $\alpha=,82$, Ira/Frustración $\alpha=,69$, Autotranquilización $\alpha=,80$), *Surgencia* (Nivel de Actividad $\alpha=,72$, Sonrisa $\alpha=,77$, Placer de alta intensidad $\alpha=,76$, Impulsividad $\alpha=,70$, Aproximación $\alpha=,70$) y *Control del Esfuerzo* (Impulsividad $\alpha=,60$, Control inhibitorio $\alpha=,72$, Placer de baja intensidad $\alpha=,68$, Sensibilidad Perceptiva $\alpha=,73$, Atención Focalizada $\alpha=,70$). La escala de *afectividad negativa* incluye ítems como: “Se enfada cuando no encuentra algo con lo que quiere jugar” o “Es difícil de calmar cuando se disgusta”. De la escala de *surgencia* algunos ítems son: “Está lleno de energía, incluso por la noche” o “le gusta deslizarse por lugares altos o realizar otras actividades arriesgadas”. Por último, la escala de *control esforzado* incluye ítems como: “Muestra una gran concentración cuando dibuja o pinta en un libro” o “Hace comentarios cuando uno de los padres cambia de aspecto o de apariencia”. La consistencia interna total del test en este trabajo fue de $\alpha=,73$. Para la escala de *Surgencia*, la consistencia interna fue de $\alpha=,78$, mientras que para las escalas de *Afectividad negativa* y *Control esforzado* fueron $\alpha=,73$ y $\alpha=,64$, respectivamente.

Procedimiento

Tras la selección de los tres instrumentos mencionados anteriormente, se procedió a diseñar un único cuestionario que pudieran rellenar las participantes en forma de autoadministración. Esto se llevó a cabo a través de la herramienta de “Google formularios”. Es una herramienta que pertenece a “Google” y que permite diseñar encuestas online, las cuales pueden ser respondidas por los participantes directamente en su dispositivo u ordenador a través de un enlace web.

Antes de rellenar el cuestionario, se ofrecía información relativa al carácter anónimo y a la confidencialidad de los datos recogidos. Así como a la participación voluntaria y al abandono del estudio en el momento en el que desearan. Se les proporcionó un email con el que contactar en caso de dudas o de querer conocer los resultados del estudio. A continuación, se presentaba el cuestionario formado por cuatro apartados. En primer lugar, un pequeño cuestionario sociodemográfico en el que se preguntaba acerca de la edad de las madres, sexo y edad de los hijos, comunidad autónoma de residencia, familia actual (monoparental, convivencia en pareja e hijos comunes, familia reconstituida y otros) y persona o personas que dedican más tiempo a la

crianza del hijo/a (madre, padre, ambos por igual, abuelos, otros familiares y personas que no forman parte de la familia extensa.). Seguidamente, aparecía el Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IMPS) con las instrucciones para rellenarlo, y en las dos siguientes páginas aparecían los cuestionarios de Estilos Educativos Parentales (CEEP) y Children Behavior Questionnaire (CBQ), respectivamente. El tiempo aproximado de administración fue de quince minutos. Tras la recogida de información se procedió al análisis de los datos, descargados en primer lugar, en una tabla Excel.

Análisis de datos

El análisis estadístico de los datos se llevó a cabo utilizando el software IBM SPSS (Statistic Package for the Social Sciences), v.24. Las herramientas y técnicas utilizadas se explican a continuación.

En primer lugar, con el objetivo de analizar la validez del cuestionario Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IMPS) del cual se habían modificado algunos ítems, se realizó un análisis de componentes principales con rotación Varimax. La consistencia interna para todas las escalas y subescalas utilizadas se calculó a través del “alfa” de Cronbach.

A continuación, se llevó a cabo un análisis descriptivo univariante para las variables sociodemográficas usando la media y desviación típica para las variables cuantitativas y las tablas de frecuencia y porcentaje para las cualitativas. Se hicieron análisis para valorar la normalidad a través de las pruebas de Kolmogorov Smirnov y Shapiro Wilks.

Por otro lado, se realizaron análisis inferenciales para contrastar las hipótesis de relación entre variables (correlaciones de Spearman), calculándose los correspondientes tamaños del efecto (r^2). Para la hipótesis de mediación se utilizó la herramienta de macro PROCESS (v.3.3) (Hayes, 2017). Por último, para las hipótesis de diferencia de medias, se realizaron las pruebas t de Student de muestras independientes y U de Mann Whitney, realizándose también la correspondiente prueba de homocedasticidad. Se tuvo en cuenta la corrección Bonferroni para los valores de p, y se calcularon los tamaño del efecto, d de Cohen (Cohen, 1988) y r de Rosenthal (Rosenthal, 1991).

Resultados

Análisis de componentes principales

El análisis de componentes principales con rotación Varimax para el test Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IMPS) se realizó sobre los datos de la muestra de 55

participantes. La prueba de esfericidad de Barlett indicó que los datos eran adecuados para el análisis factorial ($\chi^2(465) = 1048,322; p=,000$). Sin embargo, la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) mostró ser inferior a lo recomendable $KMO=,553$. Al igual que en Corthorn y Milici (2015), la estructura del test fue de cuatro factores. Sin embargo, no todos los ítems de cada factor coincidieron con los de esta investigación. En el estudio de Corthorn y Milici (2015) el factor *no juicio y aceptación por sí mismo* estaba compuesto por los ítems 15, 17, 18, 20, 23, 26, 11 y 12, siendo los dos ítems eliminados por las autoras. En el presente estudio, salvo los ítems 18, 11 y 12, el resto coincidieron con los del factor de Corthorn y Milici (2015), por lo que este factor estaría compuesto por cinco ítems, cuyas cargas factoriales oscilaron entre 0,634 a 0,854. (Ver tabla 2). Este factor explicó un 14,463 % de la varianza del test.

Respecto al factor *Escuchar con atención plena* (compuesto por los ítems 1, 9, 13, 19 y 24) de Corthorn y Milici (2015) hubo también coincidencia con casi todos los ítems, exceptuando el 24. En este estudio, se añadió el ítem 11 a este factor. Este factor explicó un 8,72 % de la varianza. Las cargas factoriales de los ítems oscilaban entre ,566 y ,739.

Del factor *Autorregulación en la relación de crianza* (compuesto inicialmente en el estudio de Corthorn y Milici (2015), por los ítems 2, 5, 8, 14, 16, 21 y 29) hubo una menor coincidencia, únicamente los ítems 2, 5 y 21. Las autoras eliminaron también los ítems 3 y 6 ya que mostraban una consistencia inferior a la deseada. Sin embargo, en este estudio estos dos ítems se incluyen en este factor. Este factor estaría formado, por tanto, por cinco ítems (2, 3, 5, 6, 21) cuyas cargas estaban entre ,459 y ,661. Este factor explicó un 8,048% de la varianza. Se decidió eliminar el ítem 10 dada su poca relación conceptual con el resto de ítems del factor y su baja carga factorial (,369).

Por último, casi todos los ítems del Factor *Empatía y aceptación por el hijo* (ítems 4, 7, 10, 22, 25, 27, 28, 30 y 31) del estudio de Corthorn y Milici (2015) se incluyeron en el Factor 1 de este estudio, exceptuando el ítem 10. Varios de los ítems que en la investigación de las autoras pertenecían al factor de *autorregulación en la relación de crianza*, en este estudio, han saturado en el factor *empatía y Aceptación por el hijo*. Estos ítems son el 8 “*Cuando estoy irritada o molesta con mi hijo/a, le digo con calma como me estoy sintiendo*” el 14 “*Cuando mi hijo/a se porta mal, me enfado tanto que digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento*”, el 16 “*Cuando mi hijo/a hace algo que me molesta, trato de equilibrar mis emociones*”, y el 29 “*Cuando mi hijo/a hace algo que me molesta, me dejo llevar por mis emociones*”. Además, en este factor saturaron un ítem correspondiente a nivel conceptual con el factor de “*Escucha con atención plena*” (ítem 18) y otro del factor *no juicio y aceptación por sí mismo* (ítem 24). Se deciden eliminar estos ítems de este factor, dada su poca relación a nivel conceptual. Al final, este

factor queda con 9 ítems, cuyas cargas factoriales oscilaron entre ,446 y ,811. Este factor explicó un 24,689% de la varianza.

Tras la modificación de los ítems que componían los factores, el test resultante de 24 ítems presentaba una consistencia interna menor a la inicial, siendo esta $\alpha=.61$. La consistencia interna de cada una de las escalas fue: *no juicio y aceptación por sí mismo* ($\alpha=.86$), *escuchar con atención plena* ($\alpha=.50$), *autorregulación en la relación de crianza*, ($\alpha=.65$) y *empatía y aceptación por el hijo* ($\alpha=.81$). Tan solo dos de las escalas mostraron una muy buena consistencia interna, el resto, incluyendo el test global, fue aceptable teniendo en cuenta el tamaño de la muestra.

Tabla 2.

Cargas factoriales de cada uno de los ítems en los cuatro factores tras la eliminación de varios ítems.

	Empatía y aceptación por el hijo/a	No juicio y aceptación de sí mismo/a	Escuchar con atención plena	Autorregulación en la relación de crianza
Item 31	,811			
Item 12	,756			
Item 4	,741			
Item 27	,707			
Item 7	,684			
Item 28	,647			
Item 25	,644			
Item 30	,538			
Item 22	,446			
Item 23		,854		
Item 17		,850		
Item 15		,848		
Item 20		,694		
Item 26		,634		
Item 1			-,739	
Item 19			,719	
Item 13			,652	
Item 9			,650	
Item 11			,566	
Item 3				,661
Item 21				,625
Item 6				,624
Item 2				,621
Item 5				,459

Nota. Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: Varimax

Asociación entre variables

Antes de realizar los análisis pertinentes se comprobó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Según los resultados obtenidos, se encontró que para variables como el temperamento y el total de crianza mindfulness se cumplía el supuesto de normalidad ($p > ,05$). Para la variable de prácticas parentales y el resto de los factores de la crianza mindfulness se cumplía el supuesto de normalidad según los criterios de Curran, West y Fitch (1996). Por lo tanto, se llevaron a cabo análisis no paramétricos, en concreto la Rho de Spearman, con el fin de analizar si existían relaciones estadísticamente significativas entre las variables implicadas en el estudio.

➤ Asociación entre crianza mindfulness y prácticas parentales

En la Tabla 3 se pueden observar las correlaciones entre estas variables y sus distintos factores.

Tabla 3.

Correlaciones de Spearman entre Crianza Mindfulness y Prácticas Parentales.

Factores	PCP	RDAD	I	UAC	EE
Total CM	,226	-,551**	-,280*	,038	,418**
NJASM	,244	-,342*	-,430**	,162	,241
EAP	,128	-,492**	-,239	,085	,255
ARC	-,066	-,468**	-,065	,085	,281*
EAH	,197	-,328*	,77	-,168	,497**

Nota. Total CM= total crianza mindfulness; NJASM= no juicio y aceptación de sí mismo; EAP=escucha con atención plena; ARC=autorregulación en la relación de crianza; EAH=escucha con atención plena; PCP=promover comportamientos positivos; RDAD=reacciones disfuncionales ante desobediencias; I=inconsistencia; UAC=uso adecuado de correcciones; EE=expresión emocional. * $p < ,05$, ** $p < ,01$

En primer lugar, se obtuvo una correlación estadísticamente significativa del factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* (RDAD) con todas las dimensiones de la variable crianza mindfulness. Las correlaciones de este factor con el total crianza mindfulness ($r = ,551$, $p = ,000$, $r^2 = ,07$) y los distintos factores *no juicio y aceptación de sí mismo* (NJASM) ($r = -,342$, $p = ,011$, $r^2 = ,046$), *escucha con atención plena* (EAP) ($r = -,492$, $p = ,000$, $r^2 = ,066$), *autorregulación en la relación de crianza* (ARC) ($r = -,468$, $p = ,000$, $r^2 = ,063$), y *empatía y aceptación por el hijo* (EAH) ($r = -,328$, $p = ,015$, $r^2 = ,04$) son todas ellas poco intensas y negativas. Esto implica que a mayor nivel en crianza mindfulness, menores niveles de RDAD, de forma que se aceptaría la hipótesis 1.1.

Por otro lado, se observan varias correlaciones estadísticamente significativas entre el factor de *inconsistencia* (I) con el total en crianza mindfulness ($r=-,280$, $p=,039$, $r^2=,037$) y con el factor NJASM ($r=-,430$, $p=,001$, $r^2=,05$). Ambos con una correlación negativa y poco intensa, lo que también implica que a mayor nivel en la crianza mindfulness, menor nivel en I. Se aceptaría la hipótesis 1.3 que establece relación negativa entre la crianza mindfulness y el factor *inconsistencia*.

Por último, se encontraron unas correlaciones positivas, aunque poco intensas, entre el factor *expresión emocional* (EE) con el total en crianza mindfulness ($r=,418$, $p=,001$, $r^2=,05$) y con el factor EAH ($r=,497$, $p=,000$, $r^2=,067$), lo que implica que a mayor nivel de crianza mindfulness, mayor es la expresión emocional y afecto con el hijo/a. Se aceptaría la hipótesis 1.2 que establece una asociación positiva entre crianza mindfulness y el factor de *expresión emocional*.

Se rechazaría la hipótesis 1.4 ya que no se encuentra una correlación estadísticamente significativa entre la crianza mindfulness con el factor *uso adecuado de correcciones* (UAC).

➤ Asociación entre crianza mindfulness y temperamento infantil

En la Tabla 4 aparecen recogidos los resultados que muestran la relación entre estas variables.

Tabla 4.

Correlaciones de Spearman entre Crianza Mindfulness y Temperamento Infantil

Factores	Total T	S	AN	CE
Total CM	-,013	,092	-,203	,141
NJASM	-,081	,202	-,270*	-,005
EAP	-,100	-,086	-,129	,115
ARC	,042	-,027	-,059	,153
EAH	,148	-,020	-,013	,206

Nota. Total CM= total crianza mindfulness; NJASM= no juicio y aceptación de sí mismo; EAP=escucha con atención plena; ARC=autorregulación en la relación de crianza; EAH=escucha con atención plena; Total T=total temperamento; S=surgencia; AN=afectividad negativa; CE=control esforzado. * $p<,01$, ** $p<,05$

Se obtuvo una correlación negativa y poco intensa, entre el factor del temperamento *afectividad negativa* (AN) y el factor NJASM ($r=-,270$, $p=,047$, $r^2=,073$). Lo que implica que, a mayor nivel en *no juicio y aceptación* de la madre, menor *afectividad negativa* en el temperamento del hijo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 2.1 que establece esta relación. Sin embargo, no se acepta la hipótesis 2.2 que establecía asociación positiva entre la crianza

mindfulness y el factor de *control esforzado* del temperamento, dado que no se ha hallado relación estadísticamente significativa.

➤ Asociación entre prácticas parentales y temperamento infantil

En cuanto a la asociación entre estas dos variables, los resultados se muestran a continuación en la Tabla 5.

Tabla 5.

Correlaciones de Spearman entre Prácticas Parentales y Temperamento Infantil

Factores	PCP	RDAD	I	UAC	EE
Total T	,145	,121	,192	-,053	,296*
S	,238	,197	-,028	,065	,186
AN	-,055	,172	,215	,085	,000
CE	,105	-,172	,077	-,012	,196

Nota. PCP=promover comportamientos positivos; RDAD=reacciones disfuncionales ante desobediencias; I=inconsistencia; UAC=uso adecuado de correcciones; EE=expresión emocional; Total T=total temperamento; S=surgencia; AN=afectividad negativa; CE=control esforzado. * $p < ,05^{**}$, $p < ,01$.

Se observa que el factor *expresión Emocional* (EE) correlacionaba positivamente con la puntuación total del temperamento, aunque esta asociación fue baja ($r = ,296$, $p = ,028$, $r^2 = ,04$). Por lo tanto, existe una relación entre la expresión emocional y el temperamento del niño/a. No se había planteado una hipótesis que relacionara el factor EE con el total del temperamento, solamente con la *afectividad negativa* (AN), por lo que se rechazaría la hipótesis 3.5. Con estos resultados, no se aceptarían tampoco ninguna de las hipótesis 3.1, 3.2, 3.3 ni 3.4, ya que, en base a estudios previos, solo se habían planteado para los factores de *reacciones disfuncionales ante desobediencias* (RDAD) e *inconsistencia* (I).

Previo a realizar el análisis de mediación, se llevó a cabo una correlación parcial. Únicamente se tuvieron en cuenta aquellos factores cuya relación había resultado previamente estadísticamente significativa, es decir el factor NJASM de crianza mindfulness con el AN de temperamento y los factores RDAD e I, los cuales habían mostrado relación con el factor NJASM. Se controló para cada factor por separado, así como para los dos juntos. Se comparó el tamaño de la correlación de orden cero entre AN y NJASM ($r^2 = ,073$) con los obtenidos tras el análisis. Controlando para el factor I, no se apreció apenas una diferencia ($r^2 = ,073$; $r^2 = ,074$). Cuando se controló para el factor RDAD, apareció una diferencia muy pequeña ($r^2 = ,073$; $r^2 = ,081$), siendo en ambos casos, relaciones estadísticamente significativas. Controlando para los dos factores juntos, la diferencia fue también muy pequeña ($r^2 = ,073$; $r^2 = ,066$), en este caso la relación no fue

estadísticamente significativa ($p=,06$, $p>,05$). Aunque las variables controladoras producen un efecto en la relación entre AN y NJASM, ya sea disminuyendo o aumentando la relación, este efecto es mínimo. Por lo tanto, la relación entre AN y NJASM no se debe a la relación con RDAD e I.

Mediación

Los análisis de mediación se llevaron a cabo teniendo en cuenta los factores *reacciones disfuncionales ante desobediencias e inconsistencia* como posibles variables mediadoras. Como variable predictora se tuvo en cuenta el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* y como variable dependiente la *afectividad negativa* del temperamento. Dado que los factores mediadores no cumplían los supuestos de normalidad, el análisis se realizó utilizando 5000 bootstramp.

Se llevaron a cabo múltiples análisis de regresión para evaluar cada componente en el modelo de mediación (ver Figura 1). En primer lugar, se encontró que el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* estaba negativamente asociado al *factor afectividad negativa* ($\beta= -,306$, $t=2,346$, $p=,02$). Este factor predijo un 9,4% de la variabilidad de la *afectividad negativa*. También se encontró que el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* estaba negativamente relacionado con el factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias*, ($\beta= -,362$, $t= - 2,824$, $p=,006$). El porcentaje de varianza explicada fue de un 13%. En ambas relaciones, el efecto fue similar (betas casi idénticas), aunque un poco mayor el de la relación de la VI sobre el mediador. Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre el factor mediador y la *afectividad negativa* ($\beta= ,05$, $t=,360$, $p=,72$). El intervalo de confianza del efecto indirecto se obtuvo con unas remuestras de 5000 bootstramp. Los resultados del análisis de mediación no confirman el rol mediador del factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* ($\beta= -,038$, CI (-,301 – ,166)). Además, el efecto directo fue significativo e inferior al efecto total ($\beta= -,288$, $t=-2,039$, $p=,46$).

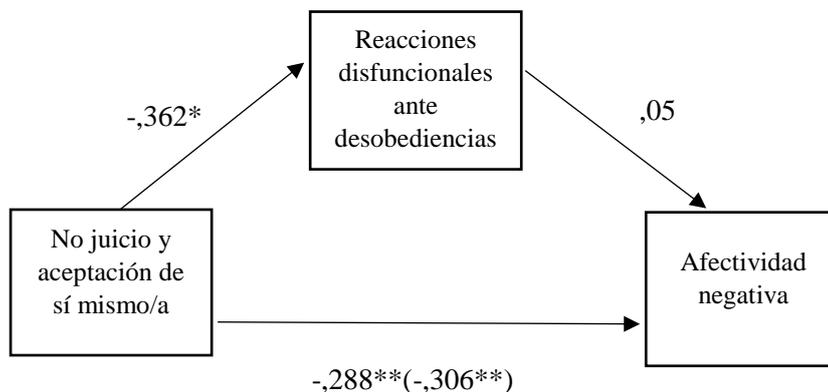


Figura 1. Análisis de mediación simple. * $p<,01$, ** $p<,05$

En el segundo análisis de mediación simple (ver Figura 2), se encontró que, al igual que en el primer análisis, el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* estaba relacionado negativamente con el factor de *afectividad negativa* ($\beta = -.306, t = 2,346, p = .02$). También, el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* se asociaba de forma negativa con el factor *inconsistencia* ($\beta = -.375, t = -2,949, p = .004$). El porcentaje de varianza explicada en este caso fue de un 14%. En ambas relaciones, el efecto fue también similar y un poco superior en el caso de la relación de la VI con el factor *inconsistencia*. Por otro lado, el factor mediador no se encontró relacionado con la *afectividad negativa* ($\beta = .006, t = .045, p = .96$). El efecto indirecto calculado por el método de bootstrapping no fue tampoco estadísticamente significativo ($\beta = -.005, CI (-.219 - .363)$), por lo tanto, el factor *inconsistencia* no tiene un rol de mediador en la relación entre los otros dos factores. Además, el efecto directo fue estadísticamente significativo, mostrando un coeficiente muy similar al del efecto total ($\beta = -.304, t = -2,137, p = .047$).

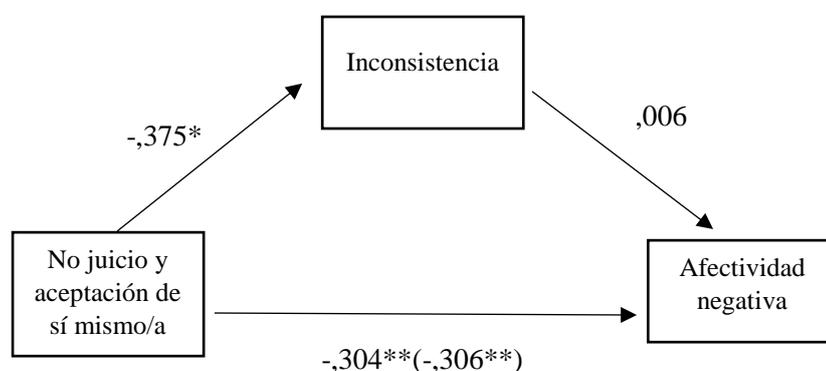


Figura 2. Análisis de mediación simple. * $p < .01$, ** $p < .05$

Diferencia de medias

- Diferencias entre los grupos de madres en la variable *prácticas parentales*

Con el objetivo de contrastar la posible existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos con relación a la variable *prácticas parentales* en sus distintos factores, se llevó a cabo tanto la prueba paramétrica de *t* de Student, para los factores *reacciones disfuncionales ante desobediencias* (RDAD) y *uso adecuado de correcciones* (UAD) como la no paramétrica *U* de Mann Whitney para los factores *promover comportamientos positivos* (PCP), *inconsistencia* (I) y *expresión emocional* (EE). En las Tablas 6 y 7 quedan ilustrados estos análisis.

Tabla 6.

T de Student de muestras independientes para los dos grupos de madres.

Alto nivel CM	Bajo nivel CM
---------------	---------------

RDAD	4,30 (2,39) ^a	7,37 (2,99) ^b
UAC	6,26 (3,66) ^a	5,86 (3,07) ^a

Nota. CM=crianza mindfulness; RDAD=reacciones disfuncionales ante desobediencias; UAC=promover comportamientos positivos. Si los grupos no comparten subíndice indican diferencias significativas a un nivel $p < ,001$

Tabla 7.

Estadístico U de Mann Whitney. Variable de agrupación: Grupo madres c. mindfulness.

	Alto nivel CM	Bajo nivel CM
PCP	11 (10-12) ^a	11 (10-11) ^a
I	4 (3-6) ^a	6 (5-8) ^b
EE	12 (12-12) ^a	11 (9,25-12) ^b

Nota. CM=crianza mindfulness; PCP=promover comportamientos positivos; I=inconsistencia; EE=expresión emocional. Si los grupos no comparten subíndice indican diferencias significativas a niveles $p < ,01$ y $p > ,05$

Asumiendo igualdad de varianzas (prueba de Levene), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor *uso adecuado de correcciones* (UAC) entre los dos grupos de madres ($p > 0,05$). Tampoco se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el factor *promover comportamientos positivos* (PCP) En ambos casos $p > ,05$ (ver Tablas 6 y 7). Por lo tanto, se rechaza las hipótesis 5.3 de diferencia de medias en el factor UAC. Sin embargo, se acepta la hipótesis 6 que no establecía diferencias entre grupos en el factor PCP.

Por el contrario, sí se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en el factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* (RDAD) ($T(53) = 4,125$, $p = ,000$ $d = 1,15$, $r = ,49$), obteniendo una menor puntuación el grupo de madres de alto nivel en crianza mindfulness frente al grupo de bajo nivel en crianza mindfulness ($M = 4,3$; $DT = 2,39$, $M = 7,32$; $DT = 2,99$, respectivamente), siendo esta diferencia media-moderada. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 5.2 que establecía diferencias y menor puntuación en este factor para el grupo alto en crianza mindfulness.

Así mismo, también se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor *inconsistencia* (I) ($U = 219$; $p = ,007$; $N = 55$). Las madres con alto nivel en crianza mindfulness obtuvieron puntuaciones inferiores a las madres del grupo de bajo nivel en crianza mindfulness (Mediana=4; RI=3-6, Mediana=6; RI=5-8, respectivamente) (ver Tabla 7). El tamaño del efecto fue de $r = ,36$, siendo por tanto, un efecto medio-moderado. Con este resultado, se acepta la hipótesis 5.1 que establecía menor puntuación en el factor I para el grupo de alto nivel en crianza mindfulness.

Respecto al factor *expresión emocional* (EE), también se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos de madres ($U=218$; $p=,002$; $N=55$). El grupo de alto nivel en crianza *mindfulness* obtuvo una puntuación mayor que el grupo de bajo en crianza *mindfulness* (Mediana= 12; RI=12-12, Mediana=11; RI=9-12), respectivamente. El tamaño del efecto fue de $r=,34$, siendo esta diferencia media-moderada. En este caso, también se acepta la hipótesis 5.5 de diferencias entre grupos en el factor EE, que establece una mayor puntuación en el grupo de alto en crianza *mindfulness* que en el otro grupo.

➤ Diferencias entre los grupos de madres en la variable *temperamento*

Para comprobar la cuarta hipótesis, en la que se planteaban diferencias en el temperamento de los hijos/as en función del grupo de madres (alto y bajo nivel en crianza *mindfulness*) se realizó la prueba de t de Student para muestras independientes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación de temperamento total entre los hijos/as de madres con alta y baja puntuación en crianza *mindfulness* ($p>,05$). Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los distintos factores del temperamento, *surgencia* ($p=,44$, $p>,05$), *afectividad negativa* ($p=,13$, $p>,05$) y *control esforzado* ($p=,50$, $p>,05$) en función del grupo de madres. Con estos resultados se aceptaría la hipótesis 8 que no establecía diferencias de medias en el factor de *surgencia*, mientras que se rechazarían las hipótesis 7.1 y 7.2 que sí establecían diferencias entre grupos en los dos factores restantes.

Conclusiones

En primer lugar, los resultados muestran que existe asociación entre algunos factores de la variable de crianza *mindfulness* con algunos factores de la variable de prácticas parentales, aunque esta asociación es baja. Concretamente, el factor de *reacciones disfuncionales ante desobediencias* con todos los factores de crianza *mindfulness*, el factor de *inconsistencia con no juicio y aceptación de sí mismo/a*, y el factor de *expresión emocional* con los factores de *autorregulación en la relación de crianza y empatía y aceptación del hijo/a* de la variable crianza *mindfulness*. Mientras los dos primeros factores de prácticas parentales (*reacciones disfuncionales ante desobediencias e inconsistencia*) tienen una asociación negativa con crianza *mindfulness*, el último (*expresión emocional*) se relaciona positivamente. El reaccionar con gritos o amenazas está menos relacionado con la empatía y aceptación de estados negativos en el hijo/a, conciencia emocional y autorregulación, lo que llevaría a reacciones más automáticas en la relación con el hijo/a. O por ejemplo, aceptarse como madre y tener un juicio positivo y competente se vincula con menor inconsistencia en la disciplina, probablemente porque se experimenta menor culpabilidad cuando se tome cualquier acción de disciplina. Cuando se siente más empatía por el hijo/a, se aceptan sus estados emocionales y la madre puede autorregular las

emociones que le genera su propio hijo es más probable que haya mayor expresión emocional o afecto en la relación.

Aunque en estos resultados de correlación no se puede hablar de causalidad, el análisis de mediación realizado permitió observar a través de las regresiones múltiples, la influencia indirecta, por ejemplo, del factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* tanto en el factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* como en el de *inconsistencia*. En el primer caso, este factor explicó un 13% de la varianza del factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias*, y un 14% de la varianza del factor *inconsistencia*. Por lo tanto, el tener un juicio positivo y realista como madre, aceptándose como tal, implica que se actúa de forma menos disfuncional (con gritos, amenazas) cuando el hijo/a desobedece y de un modo menos inconsistente.

Estos resultados están en concordancia con estudios previos, que relacionaban la crianza mindfulness con prácticas parentales. Por ejemplo, varios estudios encuentran asociación positiva entre prácticas positivas como el afecto (“expreso afecto abrazando, besando o sosteniendo a mi hijo”) (Parent et al., 2016) o la calidad del afecto (“Permites que el hijo sepa que le aprecias, aprecias sus ideas o las cosas que hace”) (Duncan, 2007) con la crianza mindfulness. Por otro lado, Parent et al. (2016) hallan una asociación negativa entre prácticas negativas como la disciplina coercitiva (“grito cuando mi hijo me desobedece”) con la crianza mindfulness. Tanto el afecto en el estudio de Duncan (2007) y Parent et al. (2016) como la disciplina coercitiva del de Parent (2016) contienen ítems que se asemejan a los factores de *expresión emocional y reacciones disfuncionales ante desobediencias* del presente estudio. El factor de *expresión emocional*, además de contener algunos ítems de afecto, también contiene otros relativos a reconocer las emocionales del hijo y permitir expresarlas, por lo que la correlación existente de este factor con crianza mindfulness pueden ser también por un tema de relación conceptual.

Por otro lado, se encuentran diferencias entre los dos grupos de madres, tal y como se habían planteado en las hipótesis, respecto a la variable de prácticas parentales. Aquellas madres con mayor nivel de crianza mindfulness, tenían menores niveles de *reacciones disfuncionales ante desobediencias*, de *inconsistencia* y un mayor nivel de *expresión emocional*.

Estos resultados resultan bastante relevantes. Ponen de manifiesto que las madres que presentan mayor nivel de crianza mindfulness, es decir, aquellas que se aceptan y culpan menos como madres, escuchan y sienten empatía por su hijo/a y por sus necesidades, y pueden autorregularse emocionalmente, son menos proclives a reaccionar con gritos o amenazas cuando se refiere a la disciplina de su hijo. Por otro lado, el hecho de aceptarse más, no culparse como madre hace menos probable el actuar de modo inconsistente. Por el contrario, si una madre, tiende a sentirse culpable o a ser muy dura consigo misma, cuando lleve a cabo una acción de disciplina hacia el hijo/a, es más probable que varíe o se muestre inconsistente con esta acción. Por último,

sentir mayor empatía y aceptación por el hijo/a y poder autorregular las emociones que surjan en la relación, lleva a una mayor probabilidad de manifestar afecto mutuo, reconocer las emociones del hijo/a y permitir que este/a pueda expresarlas también.

Aunque Duncan (2007) encuentra relación positiva entre prácticas parentales como la consistencia con la crianza *mindfulness*, en el presente trabajo, este factor que quedaría representado por el factor *uso adecuado de correcciones* no presenta ninguna asociación estadísticamente significativa con la variable de crianza *mindfulness*. Tampoco hay diferencia entre los grupos de madres respecto a este factor.

En segundo lugar, los resultados apuntan a un menor número de asociaciones entre la variable de crianza *mindfulness* con el temperamento infantil, a diferencia de con variable de prácticas parentales. Únicamente, se halla una pequeña relación entre el factor de *afectividad negativa* del temperamento y el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* de la crianza *mindfulness*, siendo esta relación negativa. Estos resultados no coinciden con lo encontrado en estudios similares, los cuales no hallan una asociación directa (Duncan, 2007; Wang et al., 2018; Parent et al., 2016). No obstante, en estas investigaciones se tenían en cuenta problemas emocionales o síntomas en los hijos, a diferencia de los factores del temperamento, como ocurre en este trabajo.

Aunque no hallan relación directa con crianza *mindfulness*, Parent et al. (2016) encuentran que es la disposición *mindfulness* de los padres la que se relaciona directamente con los síntomas. En el estudio de Duncan (2007) la asociación entre crianza *mindfulness* y síntomas externalizantes variaba en función del género del hijo/a. Al igual que en el presente trabajo, Geurtzen et al. (2015) encuentran que el factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* correlacionaba de forma negativa con síntomas depresivos y de ansiedad en adolescentes. La afectividad negativa del temperamento ha sido uno de los factores que más se ha asociado con problemas emocionales y síntomas de ansiedad y depresión en un futuro.

El hecho de que se encuentre asociado con el factor de *no juicio y aceptación de sí mismo/a* es bastante relevante. Es decir, las madres que se aceptan más y tienen menos juicios negativos hacia sí mismas en su funcionamiento como madres, además de una menor culpabilidad, hay más probabilidad de que sus hijos/as tengan un menor afecto negativo, menor tendencia a experimentar frecuentemente emociones como la tristeza, el miedo, irritabilidad, etc. Esto podría deberse al aprendizaje vicario que hagan los hijos de sus madres a través de la observación directa (trato hacia ellas mismas, manejo de emociones negativas...) (Morris, 2007). A su vez, este factor de *no juicio y aceptación de sí mismo/a* está especialmente vinculado a la autocompasión. La autocompasión también se ha vinculado a una menor probabilidad de experimentar síntomas depresivos y de ansiedad (Neff y McGehee, 2010). Si las madres pueden

tener un trato de no juicio negativo hacía sí mismas a través de la autocompasión, es probable que también traten de forma compasiva y sin juicio a sus hijos, lo que hará que estos se sientan más aceptados y experimenten menos emociones negativas quizás asociadas a sentimientos de culpa o inadecuación. Por otro lado, el propio temperamento del niño/a afecta a las prácticas de los padres (Ato, et al., 2007). Por tanto, la afectividad negativa de los hijos puede afectar a cómo se sienten las madres como tal, por ejemplo sentir culpabilidad si se sienten responsables del malestar que experimentan sus hijos.

Aunque estos análisis solo permiten ver relación entre variables, con el análisis de mediación realizado si se puede ver causalidad. En este análisis, aparece la influencia del factor *no juicio y aceptación de sí mismo/a* como variable independiente sobre la *afectividad negativa*, variable dependiente explicando un 9,4% de la varianza de ésta. Por lo tanto, se podría decir que el *no juicio y aceptación de sí mismo/a* predice de forma negativa la *afectividad negativa* del temperamento. En el caso de que la afectividad negativa pudiera a su vez predecir este factor en la madre, no se ha llevado a cabo ningún análisis que permitiera comprobarlo, lo que sería interesante tener en cuenta en un futuro.

En el caso de los análisis de diferencias entre grupos de madres, no se encuentran diferencias respecto al temperamento o alguno de sus factores. Esto puede deberse a que, dado que *no juicio y aceptación de sí mismo* es el único factor que correlaciona, este se encuentra incluido en la puntuación total de crianza mindfulness que define ambos grupos.

En tercer lugar, relativo a las hipótesis que planteaban asociación entre prácticas parentales y temperamento infantil, se encuentran resultados poco esperados. Ninguno de los factores del temperamento correlaciona significativamente con ninguno de los factores de las prácticas parentales. Tan solo se halla una asociación baja y positiva entre la puntuación total de temperamento y el factor de *expresión emocional*, lo que sugiere que a mayor afecto, expresión y reconocimiento de las emociones del hijo mayor puntuación en temperamento. Dentro del temperamento, aunque no tienen una correlación estadísticamente significativa, los factores de mayor correlación con expresión emocional son la *surgencia* y el *control esforzado*, aunque se trata de una correlación mínima. En cambio, la *afectividad negativa* no tiene ninguna correlación.

El hecho de no encontrar asociación con otros factores más referidos a la disciplina es un resultado menos esperado, dada la cantidad de literatura y evidencia que desde siempre ha relacionado los estilos educativos, las prácticas parentales con síntomas o problemas emocionales en los hijos. Los estilos autoritarios o permisivos (menos democráticos) se han asociado a problemas de conducta o trastornos emocionales (Aunola y Nurmi, 2005; Newcomb, Mineka, Zinbarg y Griffith, 2007). O prácticas parentales negativas (coerción u hostilidad) con síntomas externalizantes e internalizantes (Parent et al, 2016). O poca consistencia, afectividad y

supervisión con problemas externalizantes (Eisenberg y Valiente, 2002). Sin embargo, en el presente estudio no se tienen en cuenta síntomas como tal, sino únicamente los factores del temperamento, hecho que pudiera explicar en parte por qué no se encuentra asociación. Por otro lado, la medida del temperamento fue a través de la reportada por las propias madres, en vez de por los hijos, hecho que quizás pudiera influir.

Otros factores que pueden influir en que no se haya encontrado esta relación pueden ser el hecho de que las prácticas parentales recogidas en el presente estudio se basan únicamente en la conceptualización realizada por un estudio piloto anterior (Gómez-Becerra, et al., 2012) aunque este reportó buena fiabilidad y validez en sus resultados. Otro factor puede deberse a las propias limitaciones del propio trabajo como el tamaño de la muestra, entre otros.

Respecto a la hipótesis que hacía referencia a la variable prácticas parentales como mediadora de la asociación entre crianza mindfulness y temperamento, no se encuentra que así sea. Tanto el factor *reacciones disfuncionales ante desobediencias* como el de *inconsistencia* no actuaron como mediadores en la relación entre *no juicio* y *aceptación de si mismo/a con afectividad negativa*. No obstante, previamente en el análisis de correlación parcial, habían mostrado que producían un efecto en la relación entre las otras dos variables, aunque este efecto fue mínimo. Aunque en otros estudios (Duncan, 2007), las prácticas parentales habían actuado como mediadores entre la crianza mindfulness y los síntomas externalizantes, estas prácticas hacían referencia al afecto, mientras que en este caso, se trata de prácticas de disciplina. Por lo tanto, es probable que sea a través de otros mecanismos, como los comentados anteriormente, por los que el no juicio y aceptación de la madre influya en la afectividad negativa de su hijo/a y no a través de estos factores de disciplina.

Teniendo en cuenta el desarrollo del mindfulness y actualmente el auge de toda la investigación en torno al mindfulness en la crianza, se podría decir que el presente trabajo tiene una relevancia en este sentido, tanto a nivel conceptual como a nivel práctico/ clínico.

A nivel teórico, este trabajo aporta mayor evidencia en torno a la cuestión de la crianza mindfulness, su relación con prácticas parentales y su influencia en los menores. Hasta la fecha, la mayoría de los estudios que analizan la crianza mindfulness y su influencia en los hijos, lo realizaban sobre población adolescente, sin embargo, en este estudio, se tiene en cuenta una población infantil (entre los 2 y los 7 años). Algunas prácticas parentales referentes a castigos, afecto o expresión emocional empiezan a darse cuando el niño es pequeño y poco a poco algunas de ellas se van modificando, mientras que otras se introducen como, por ejemplo, la negociación de los límites, etc. En este trabajo, las prácticas que se tienen en cuenta son relevantes para la etapa evolutiva seleccionada. La relación encontrada entre la crianza mindfulness y estas prácticas parentales resulta muy interesante, ya que, aporta más evidencia a la literatura previa que asocia

prácticas más positivas para los hijos como el afecto o la expresión emocional, con un mayor nivel de crianza mindfulness, mientras que aquellas menos positivas (hostilidad, reacciones disfuncionales, etc.) presentan menor relación con una crianza mindfulness.

Por otra parte, la mayoría de los estudios, solían medir los síntomas externalizantes o internalizantes, apenas ninguno tenía en cuenta el temperamento. Este estudio, presenta evidencia de que la crianza mindfulness, en concreto uno de los factores que la componen, *no juicio y aceptación de sí mismo/a*, mantiene una relación significativa con la *afectividad negativa* del temperamento, la cual se ha relacionado habitualmente con el desarrollo en un futuro de posible psicopatología, siendo, por tanto, el factor de *no juicio y aceptación de sí mismo/a* un factor de protección a tener en cuenta frente al desarrollo de la misma.

Por otro lado, a nivel práctico/clínico, a pesar de las limitaciones que contiene el estudio, presenta algunas conclusiones que pueden ser útiles a estos niveles. En primer lugar, el tener en cuenta que llevar a cabo una crianza mindfulness se vincula con ciertas prácticas que suelen resultar más positivas y contribuyentes para el bienestar familiar e infantil, como el afecto o la expresión de las emociones. Mientras que hay otras, como las reacciones de hostilidad, amenazas, etc., que se vinculan de forma indirecta con la crianza mindfulness y, que en otros estudios se han relacionado con síntomas en los adolescentes. Por todo ello, realizar talleres preventivos o de intervención temprana teniendo en cuenta este componente de mindfulness interpersonal, como es la crianza mindfulness, en relación con las prácticas parentales resulta especialmente relevante, ya que a nivel de crianza se pueden aprender otras formas de relación, disciplina, etc., que no están tan vinculadas al malestar futuro de los adolescentes.

En segundo lugar, teniendo en cuenta la relación del componente *no juicio y aceptación de sí mismo/a* con la *afectividad negativa* del temperamento del niño, resulta interesante el poder trabajar en este sentido. Dada la conexión de este factor de crianza mindfulness con la autocompasión, el poder ayudar a las madres que presentan un mayor juicio negativo hacía sí mismas, mayor culpabilidad, etc., a poder desarrollar esta autocompasión y tratarse de forma más amable. Trabajando a este nivel con las madres, de forma indirecta se está ayudando también a los hijos, ya que las propias madres, desarrollando esta autocompasión están siendo un modelo para sus propios hijos. Aunque en este estudio, solo se ha tenido en cuenta a las madres, este punto también podría extrapolarse al caso de los padres, ya que en otros estudios este mismo factor se halla relacionado con síntomas en adolescentes, teniendo en cuenta a ambos progenitores (Geurtzen et al., 2015).

Respecto a las limitaciones del presente trabajo destacan varias. En un primer momento, uno de los objetivos era poder comparar dos tipos de crianza distintos, uno de ellos, la crianza que se lleva de forma habitual en nuestra sociedad, y, por otro, un tipo de crianza denominado crianza

consciente. El interés por observar las diferencias y ver las distintas variables en relación con ambos grupos suponía dar cobertura a nuevas formas de crianza, y analizar, por ejemplo, si la crianza mindfulness tiene más o menos relación con la crianza consciente, o si algunas prácticas parentales difieren en ambos tipos de crianza y su posible asociación con el temperamento infantil. Sin embargo, debido a una serie de dificultades, se perdieron posibles participantes lo que llevó a tener una muestra excesivamente pequeña en el grupo de crianza consciente, etc. Por ello, se decidió cambiar este objetivo y reordenar los grupos, teniendo en cuenta la variable crianza mindfulness que fuera la que los definiera.

Otras limitaciones importante son el tamaño de la muestra, únicamente 55 participantes, lo que limita el poder extrapolar mejor los resultados obtenidos, o el hecho de que solo se tuviera en cuenta a las madres del estudio, sin incluir a los padres. Aunque la mayor parte de las participantes eran las que se encargaban principalmente de la crianza del hijo (65,5%), un 32,7% se refería a padre y madre por igual. Esto último sugiere la importancia de incluir también en futuras ocasiones las respuestas del padre, especialmente en la sociedad actual, en la que cada vez más se tiene en cuenta el reparto en la crianza, aunque aún sea la madre la que tenga mayor protagonismo.

Otra de las limitaciones es la relativa al procedimiento de obtención de datos, de bola de nieve que, a diferencia de otros tipos de muestreo, puede haber variables extrañas que influyan. Esto se intenta controlar, por ejemplo, comunicando al inicio del test a los participantes el contestar de forma sincera, sin preguntar a nadie más por las respuestas, o hacerlo en un ambiente cómodo y sin distracciones.

Señalar también las limitaciones relativas a la fiabilidad y validez de los test tras la obtención de datos. En los tres test utilizados, en algunas escalas la consistencia es menor que en la original y en otros casos sube un poco. En general, a pesar de que la consistencia en algunos casos es baja, teniendo en cuenta el tamaño de la muestra puede considerarse aceptable.

Por último, en relación con los análisis realizados, hay algunas variables que no se han tenido en cuenta, como por ejemplo, el estatus socioeconómico, etc., que pudieran influir de alguna manera en los resultados. Por otro lado, aunque se han encontrado asociaciones significativas en varios factores, y el factor de *no juicio y aceptación de sí mismo* como predictor para algunos factores de prácticas parentales o temperamento, se necesitan más estudios que ayuden a establecer relaciones causales.

Al hilo de lo realizado en el presente trabajo, futuras investigaciones se podrían llevar a cabo extendiéndose a varios periodos evolutivos, de forma que se pueda observar a nivel longitudinal como influye la variable de crianza mindfulness, por ejemplo, en el temperamento o en el futuro desarrollo o no de posible patología. O si este tipo de crianza representa un factor de

protección frente a desarrollar algún tipo de psicopatología en el futuro. Igualmente, teniendo en cuenta un mayor tamaño de la muestra, permitiría extrapolar mejor los resultados que se obtengan.

Sería interesante también tener en cuenta, por ejemplo, distintos tipos de crianza, como por ejemplo, la nueva crianza denominada consciente, analizar posibles diferencias con la población normal, especialmente en relación con variables que influyan en el bienestar familiar y del menor.

Otras variables como los síntomas depresivos, de ansiedad o el estrés de los padres influyen en como éstos manejan la propia crianza de sus hijos. Aunque en esta investigación no se han podido recoger, tenerlos en cuenta en futuras investigaciones sería relevante, ya que, además, se ha visto que un entrenamiento en crianza mindfulness reduce significativamente el estrés o la ansiedad parental, por lo que de forma indirecta estaría ayudando a los hijos/as y de forma directa a los propios padres a manejar la crianza, su propia autorregulación emocional y estrés (Bögels et al., 2010).

En futuros estudios, sería igualmente interesante tener en cuenta tanto a la madre como al padre, poder ver posibles diferencias entre ambos, sus estilos o prácticas parentales que llevan a cabo y si esto influye de forma diferente en los hijos/as, también en función de su sexo. Especialmente, teniendo presente la crianza mindfulness, dada especialmente la relación que tiene con el desarrollo y socialización emocional. Algunos estudios señalan que el género del progenitor influye en la socialización emocional de los hijos, por ejemplo, ambos padres son más proclives a permitir expresar a su hija la tristeza que a su hijo. Mientras que es más probable que las madres utilicen estrategias que permitan expresar a sus hijos las emociones que los padres (Cassano, Perry-Parrish y Zeman, 2007).

Referencias

- Altmaier, E., & Maloney, R. (2007). An Initial Evaluation of a Mindful Parenting Program. *Journal of Clinical Psychology, 63*, 1231-1238.
- Aroca, C. y Cánovas, P. (2012). Los estilos educativos parentales desde los modelos interactivos y de construcción conjunta: revisión de las investigaciones. *Teoría de La Educación, 24*(2), 149-176.
- Ato, E., Galián, M. D., y Huéscar, E. (2007). Relaciones entre estilos educativos, temperamento y ajuste social en la infancia: Una revisión. *Anales de Psicología, 23*(1), 33-40.
- Bariola, E., Gullone, E., Hughes, E. (2011). Child and Adolescent Emotion Regulation: The Role of Parental Emotion Regulation and Expression. *Clinical Child and Family Psychology Review, 14*, 198-212
- Baumrind, D. (1967) Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior, *Genetic Psychology Monographs, 75*, 43-88.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., y Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology, 48*(5), 1476-1487.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Does effort matter in mindful parenting? *Mindfulness, 2*(3), 175-178.
- Bögels, S. M., y Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: a guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Bögels, S., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness, 1*, 107-120.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry banner, 52*(4), 664-678
- Brown, K. W., Ryan, R. M., y Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.
- Cassano, M., Perry-Parrish, C., y Zeman, J. (2007). Influence of Gender on Parental Socialization of Children's Sadness Regulation. *Social Development, 16*(2), 210-231.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., y Nix, R. L. (2010). Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with Their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 203-217.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York, EE. UU: Academic Press
- Cole, P. M., Armstrong, L. M., y Pemberton, C. K. (2010). The role of language in the development of emotion regulation. EN Calkins, S., y Bell, M. (Eds.). *Human brain development. Child development at the intersection of emotion and cognition* (pp. 59-77). Washington, DC, US: American Psychological Association.

- Coleman, P. K., y Karraker, K. H. (2003). Maternal Self-Efficacy Beliefs, Competence in Parenting, and Toddlers' Behavior and Developmental Status. *Infant Mental Health Journal*, 24(2), 126-148.
- Coplan, R. J., Reichel, M., y Rowan, K. (2009). Exploring the associations between maternal personality, child temperament and parenting: A focus on emotions. *Personality and Individual Differences*, 46, 241-246.
- Curran, P. J., West, S., & Finch, J. F. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- De Bruin, E.I., Zijlstra, B.J., Geurtzen, N, van Zundert, R.M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E.E., y Bögels, S.M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM P). *Mindfulness*, 5, 200–2012.
- Dumas, J.E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 34(4), 779–91.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale. Unpublished dissertation.
- Duncan, L., Coatsworth, D., y Greenberg, M. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270
- Eisenberg, N. y Valiente, C. (2002). Parenting and children's prosocial and moral development. En M. H. Bornstein (Ed.). *Handbook of parenting*. Vol. 5 (pp. 111-141, 2 Ed.). London: LEA
- Eisenberg, N., Hofer, C. & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. En Gross, J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 287-306). New York, EE. UU: Guilford Press.
- Encuesta Nacional de Salud (2017). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Frick, P. J., Christian, R. E., & Wootton, J. M. (1999). Age trends in the association between parenting practices and conduct problems. *Behavior Modification*, 23(1), 106-128.
- Fundación Anar (2016). Evolución de la violencia a la infancia y adolescencia en España. Según las Víctimas. Recuperado de: https://www.anar.org/wp-content/uploads/2018/06/Estudio_Evoluci%C3%B3n-de-la-Violencia-a-la-Infancia-en-Espa%C3%B1a-seg%C3%BAAn-las-V%C3%ADctimas.pdf
- Gómez-Becerra, I., García-Barranco, M.R., Martínez de Salazar-Arboleas, A. y Cobos Sánchez, L. (2012). Validación del cuestionario de estilos educativos parentales: estudio piloto. Comunicación Invitada en el *II Symposium Nacional de Psicología Clínica y de la Salud con Niños y Adolescentes*. Elche (Alicante).
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, 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(3), 700-712

- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N.J., y Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574.
- Hayes, A. F (2017). Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis. A regression-based approach. New York: The Guildford Press
- Hertfelder-Tenreiro, C. (2013). *Relación entre el estilo educativo familiar, el temperamento y las habilidades adaptativas en niños de cuatro y cinco años*. Tesis doctoral. Universidad Rey Juan Carlos, Madrid
- Hernández, E. (2017). *El temperamento infantil como modulador del estrés y estilos educativos parentales en familias de niños con necesidades de atención temprana*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, Murcia.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., y Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.
- Jaffe, M., Gullone, E., y Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31, 47–59
- Jones, T. L., y Prinz, R. J. (2005). Potential Roles of Parental Self-Efficacy in Parent and Child Adjustment: A Review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kabat-Zinn, M., y Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard, V. (2013). *Mindfulness-based therapy: a comprehensive metaanalysis*. *Clin Psychol Rev*, 33(6), 763–71
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Alge, S. B., y Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132.
- Larzelere, R. E., Schneider, W. N., Larson, D. B., & Pike, P. L. (1996). The effects of discipline responses in delaying toddler misbehavior recurrences. *Child and Family Behavior Therapy*, 18(3), 33-57.
- Luberto, C., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L., Park, E., Fricchiones, G., y Yeh, G. (2017). A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708-724
- Maccoby, E. E. y Martin, J. A. (1983) Socialization in the context of the family: parent-child interaction, en Hetherington, E. M. y Mussen, P. H. (Eds.). *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development*. (pp. 1-101). New York, EE. UU: Wiley.

- McCaffrey, S. (2015). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. Available at: http://nsuworks.nova.edu/cps_stuetd/81
- 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(4), 916-927
- Meyer, S., Raikes, H.a., Virmani, E., Waters y Thompson, R. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2) 164–173
- Mira, A., y Vera-Nuñez, L. (2017). Control Esforzado: Componente regulatorio del temperamento y sus implicancias en el desarrollo socio emocional de los niños. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 12(1), 24-28
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388
- Morris, A., Criss, M., Silk, J y Houlberg, B. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 0(0), 1-6
- Neff, K. D., y McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Atlas en salud mental*.
- Organización Mundial de la Salud (2005). *Child and adolescent mental health policies and plans*.
- Parent, J., Clifton, J., Forehand, R., Golub, A., Reid, M., Pichler, ER. (2014). Parental mindfulness and dyadic relationship quality in low-income cohabiting Black stepfamilies: Associations with parenting experienced by adolescents. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(2), 67–82.
- Parent, J., McKee, L. G., y Foreh, R. (2016). The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology across Three Developmental Stages. *Journal of abnormal child psychology*, 44(1), 191-202
- Parent, J., McKee, L., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D y Forehand, R. (2016). Minfulness in Parenting and Coparenting. *Mindfulness*, 7(2), 505-513
- Pares-Badell, O., Barbaglia, G., Jerinic, P., Gustavsson, A., Salvador-Carulla, L., y Alonso, J. (2014). Cost of disorders of the brain in Spain. *PloS one*, 9(8), e105471.
- Parra-Delgado, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés-Sánchez, M., y Bartolomé-Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Richardson, E., Futris, T., Mallette, J., Campbell, A. (2018). Foster mothers' parenting stress and coparenting quality: An examination of the moderating role of support. *Children and Youth Services Review*, 89, 77-82
- Rosenthal, R. (1991). *Meta- analytic procedures for social research* (2nd ed.). Newbury Park, CA:

- Rothbart, M., Ellis, L., Rueda, M., y Posner, M. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of Personality*, 71, 1113–1143.
- Rothbart, M.K. y Bates, J.E. (2006) Temperament. En Damon, W. and Eisenberg, N. (Eds.) *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp.105-176). New York, EE.UU: Wiley Sage.
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J & Miller, R. (2019). Child Regulation of Negative Emotions and Depressive Symptoms: The Moderating Role of Parental Emotion Socialization. *Journal of Children and Family Studies*, 24, 402-415
- Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Schwartz, O. S., Dudgeon, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2011). Observed maternal responses to adolescent behaviour predict the onset of major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 331–338.
- Schwartz, O. S., Dudgeon, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Simmons, J. G., y Allen, N. B. (2012). Parental Behaviors during Family Interactions Predict Changes in Depression and Anxiety Symptoms during Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1), 59-71.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., y Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14, 169–177.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31, 749–771.
- Torío, S., Peña, J. V., y Rodríguez, M. C. (2008). Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría Educativa*, 20, 151-178.
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M y Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*,
- Wahler, R., Rowinski, K., y Williams, K. (2008). Mindful parenting: An inductive search process. In L. A. Greco y S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness treatments for adolescents and children: A practitioner's guide* (pp. 217–235). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and wellbeing: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *The American Psychologist*, 61, 690–701
- Waters, L. (2016). The Relationship between Child Stress, Child Mindfulness and Parent Mindfulness. *Psychology*, 7, 40-51

- Williams, K. L., y Wahler, R. G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies, 19*, 230–235
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., y Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics, 27*, 155–168.