

# La atención plena como herramienta psicoterapéutica en madres en fase de crianza



**Melisa Cisneros Torres. Pamela E. Enríquez López. Melissa N. Jaramillo Benavides. María E. Muentes Barcia y Elisa Puertas Paredes.**  
*Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador*  
Programa: Desarrollo y Transformación Social  
Línea: Ciencias Psicológicas  
Fecha de defensa: 11 de marzo de 2021  
Director del proyecto: Gabriela Pazmiño, PhD.  
Tutor Principal: Javier Toro Merizalde, Msc.

## PALABRAS CLAVE

Maternidad; estrés; modos de afrontamiento; crianza y atención plena.

---

## Resumen

El presente artículo se basa en el enfoque de las terapias de tercera generación y está desarrollada desde la investigación cualitativa, desde el método de la Teoría Fundamentada, para evidenciar la experiencia de la maternidad y su significado. Así mismo, se realiza un breve recorrido teórico de la atención plena, como posible propuesta psicoterapéutica para las madres y sus modos de afrontamiento.

Para recolectar los datos, se llevó a cabo entrevistas a mujeres por medio de videoconferencia, debido a la limitación del contacto físico por la pandemia mundial de COVID-19, las cuales exploraron cómo las mujeres vivencian la maternidad, el estrés y la crianza de los hijos/as, las redes de apoyo con las que cuentan, cómo vivencian su rol laboral y si estarían dispuestas a realizar un proceso psicoterapéutico, como mecanismo de afrontamiento ante el estrés.

Los resultados obtenidos muestran cómo las mujeres que ejercen el rol de madre, presentan estrés, la necesidad de espacio para sí mismas, el deseo de cuidar su salud mental y la utilidad de un proceso psicoterapéutico.

---

## KEYWORDS

Maternity, stress, coping mechanism, upbringing and mindfulness.

---

## Abstract

---

The article concerned bases its focus on third generation therapies and is developed from qualitative research, from the method of reasoned theory, to demonstrate the experience of maternity and its significance. Likewise, it will briefly explore the Theory of mindfulness as a potential psychotherapeutic proposal for Mothers and their coping strategies.

To gather the data, interviews were conducted with women via videoconference, due to limitations placed on physical contact caused by the worldwide COVID-19 pandemic. They explored how women experience maternity, the stress caused by the upbringing of children, the support networks that they are able to count on, how they experience their working role and if they would be available to undertake a psychotherapeutic process as a coping mechanism for stress.

The results obtained indicate that women that take on the role of Mother show stress, the need for space for themselves, the desire to look after their mental health and the usefulness of a psychotherapeutic process.

---

---

## Introducción

Con el pasar del tiempo, la mujer ya no solo cumple el rol de madre; sino que ha ido aumentando los roles que ejerce. Esto se ha tornado más complejo debido a la pandemia; ya que la mayoría de mujeres que son madres han adoptado modificaciones en sus responsabilidades como el teletrabajo, acompañado de las responsabilidades escolares de sus niños/as, en paralelo con las actividades que ya venía desempeñando en el hogar y otras nuevas; minimizando así, los espacios donde podían canalizar sus emociones, deseos, anhelos, sueños; lo cual ha generado un estrés psicológico. Varios autores coinciden que el estrés parental suele ser mayor en las madres que en los padres, pues en la familia occidental, es la mujer la que ejerce un rol más activo en la crianza de los hijos/as (Gerstein, Crnic, y Baker, 2009, pp. 981-997).

Es por ello, que, conociendo sus vivencias en torno a la maternidad; su estado emocional y psicológico, esta investigación busca plantear el aporte de la atención plena o mindfulness como abordaje psicoterapéutico en madres en fase de crianza.

Este trabajo permitirá, que las mujeres se percatan de la importancia de trabajar en ellas mismas; abriendo la oportunidad de acudir a un abordaje psicoterapéutico.

### ***La mujer y sus roles***

En la actualidad, se ha vivido un desafío completo para las mujeres alrededor de todo el mundo, ya que tienen que cumplir con el rol de madres, esposas, trabajadoras, estudiantes, etc., debido a que han tenido que unificar sus múltiples tareas en un mismo espacio. Sumado a esto, se debe exponer que la mujer ahora tiene más participación en el ámbito laboral que antes, lo cual conlleva, a

que se deba producir nuevas formas de conceptualizar y ejercer la maternidad y la relación entre madre-hijo (Zicabo, 2013, pp. 50-87).

### ***La maternidad y el instinto materno***

Los antecedentes históricos del concepto del rol materno desde el punto de vista de (Saletti, 2008, pp. 169-183), manifiesta que el instinto materno, es una construcción cultural, más que algo heredado; además expone que la maternidad, es un constructo social, que recibió gran importancia con la nueva ola del movimiento hacia el valor y los derechos de los niños; donde la madre ha venido a tomar la responsabilidad de protegerlos en mayor magnitud que el padre.

Así como lo describe (Rich, 2019, p. 108) se ha producido una idealización del concepto de madre, cómo una mujer abnegada y sacrificada, que debe seguir ciertas reglas y tener en cuenta límites que ella no debe transgredir, y sólo se cree acreedora de este término a las mujeres que cumplen con un comportamiento óptimo adecuado. Esto, se debe dar, en vez de que ella muestre inteligencia, deberá mostrar abnegación y entrega completa; y que ella debe dar generosidad en vez de autorrealización y atención a las necesidades ajenas en lugar de las propias. El resto de mujeres que no cumplen con estas normas, son tratadas socialmente desde la culpa y el rechazo.

Para una mejor explicación de este fenómeno, (Badinter, 2011, pp. 82-85) manifiesta que el instinto maternal, no es repentino con el hecho de nacer o solo por ser mujer, sino que se va construyendo con el paso del tiempo de interacción entre él y la niño/a y la madre (Palomar, 2005, p. 34). Por eso, es tan importante la salud mental de la madre.

### ***Maternidad, estrés y estrategias de afrontamiento.***

El concepto de maternidad se encuentra en continua evolución, influido constantemente por lo cultural, social y se ha ligado constantemente la palabra mujer a la

maternidad. Por lo cual, se cree conveniente definir a la maternidad como un constructo social y simbólico, que alcanza diferentes significados en distintos contextos sociohistóricos (Royo, 2011, p.28). Durante estos últimos tiempos el hogar, se ha convertido en una zona de tensión para la mujer; así lo demuestra el estudio de (Aguado, y Benlloch, 2020, pp. 160-171), el cual informa que las mujeres que están teletrabajando no solo se encargan de su trabajo, y de la crianza de los pequeños, sino de facilitar que sus parejas puedan laborar, dejando a la madre en un estado de estrés donde las mujeres perciben un desbalance entre las demandas externas o internas y los recursos que tiene disponible para superarlas, (Folkman y Lazarus, 1985, pp. 150-170) y los mismos autores definen al afrontamiento como los esfuerzos conductuales que la persona realiza frente al evento estresor. Esto ha generado mayores rangos de ansiedad y estrés en las mujeres (Abughele y Jeanneret, 2020, pp. 319-321).

### ***La atención plena y su eficacia***

En lo que respecta a la definición de atención plena, sería el estar conscientes de sí mismos y en contacto con la realidad presente (Hanh, 2007, p.13). Otra definición es la propuesta por el padre de la atención plena en el mundo occidental; (Kabat-Zinn, 2003, pp. 144-156) el cual la describe como poner la atención en las sensaciones y experiencias que se viven en el momento presente, aceptándose sin ningún juicio. (Hayes, Strosahi, y Wilson, 2015, pp. 21-28) exponen que en esta definición se alude a los procesos del presente, aceptación y procesos de defusión cognitiva de una manera clara y directa.

El estar conscientes o en estado de atención plena significa que, al encontrarse con una sensación, pensamiento o emoción; los tomaríamos como lo que son, sucesos mentales; los observamos sin fusionarnos con ellos ni identificándose ni reaccionando de manera automática y habitual.

Su origen se remonta 2500 años atrás; a raíz de la teoría del budismo, y se ha integrado en la psicoterapia desde hace 30 años (Hayes, Strosahi y Wilson, 2015, pp. 21-28). Actualmente, por su demostración de efectividad, se ha integrado dentro de las terapias de tercera generación, siendo estas: la terapia de aceptación y compromiso, terapia conductual dialéctica y la terapia cognitiva fundamentada en mindfulness (Hayes, Strosahi y Wilson, 2015, pp. 21-28).

Por medio del análisis bibliográfico, se ha evidenciado que hay estudios y publicaciones donde han aplicado el mindfulness solo o combinado en terapia grupal con padres, arrojando como resultados la reducción del estrés y la depresión en mujeres que cumplen el rol de la maternidad; así como un sentimiento mayor de satisfacción al compartir con sus hijos. (Brown y Ryan, 2003, pp. 822-848), (Dumas, 2005, pp. 779-791). En las madres se produce un incremento en la motivación y la tranquilidad al estar con sus hijos/as (Santamaría, Cebolla, Rodríguez y Miró, 2006, p. 28) (Kabart-Zinn y Kabat-Zinn, 2012, pp. 709-717). Así como también, el uso de la atención plena en las madres predecía niveles más bajos de estrés, depresión y ansiedad (Corthorn y Milicic. 2016. pp, 51-53) y la mejora en la relación entre madre e hijo (García. 2016. pp, 1-9). Además de contribuir a las relaciones saludables entre madre e hijo/a; evidenciado en este estudio de (Snyder, Shapiro y Treleaven, 2012, pp. 707-719) el cual reconoce el potencial beneficio del entrenamiento de la atención plena para un apego saludable. Y como informa (Vieten, Mindfulness motherhood, 2010, pp. 51-53), es una intervención breve, de bajo costo y no de corte psicofarmacológica, la cual reduce el estrés, regula el estado de ánimo angustiado en el vínculo madre e hijo.

### **Crianza**

Es una interacción en la cual dos individuos conviven con el otro, y a través de las acciones se va formando a sí misma y al otro con quien interactúa día a día (Velázquez, et. al., 2008, p. 79). Rodrigo y Palacios (1998) plantean que la maternidad, como la

paternidad involucra el desarrollo de un proyecto de educación de gran magnitud, y también el ser parte de una relación intensa al nivel integral y emocional con los hijos/as, la cual se encarga de legitimar la supervivencia y promover el crecimiento y la socialización; proporcionar un clima de afecto y apoyo para el desarrollo del infante; aportarles herramientas necesarias para que ellos/ellas puedan relacionarse efectivamente (Velázquez, et. al., 2008, p. 79).

Hay que saber, que la crianza involucra ideas que modulan el comportamiento de madres y padres en sus prácticas de crianza, las cuales se muestra un constructo tridimensional que contempla pensamiento (creencias), acción (prácticas) e influencia de la cultura (pautas). (Infante y Martínez, 2016, p. 254).

En cuanto a la actitud de la madre, hacia la crianza de sus hijos estará influida no sólo por la etapa de su vida sino por las diversas experiencias de su entorno inmediato (Castillo, Valerdi y Moyeda, 2013, pp. 47-51).

El autoconcepto es un elemento fundamental en la motivación de actuar en torno a su rol de madre y aun así ser mujer; lo que puede hacer que la maternidad pueda ser vivida como una crisis, o bien, como una transición dentro del ciclo vital (Castillo, Valerdi y Moyeda, 2013, pp. 47-51).

### **Redes de apoyo**

De igual manera, la satisfacción con la crianza o el placer que le produce ser madre influye en su sentimiento de valoración dentro de su familia, así como en su interacción con otras personas (Castillo, Valerdi y Moyeda, 2013, pp. 47-5). Pues, se ha comprobado que el nivel de apoyo social y emocional que la madre recibe por parte de sus seres queridos, se correlaciona con la percepción de su físico, el nivel de satisfacción, como vive su vida al nivel moral o espiritual, su sentimiento de conformidad consigo y su propia valoración como un miembro dentro de su familia y de la sociedad. (Castillo, Valerdi y Moyeda, 2013, pp. 47-5).

## **Aceptación**

Mediante la aceptación, que es una actitud fundamental de la atención plena, las madres podrían cambiar la relación contextual con los problemas de la crianza con los cuales se han encontrado y así incrementar su flexibilidad psicológica (Hayes, 2015, pp. 83-89) En otras palabras, la aceptación es la disminución del malestar, debido a que este no busca la desaparición de los problemas con los cuales se enfrentan las madres, sino todo lo contrario a saber sobrellevarlos.

Con todo lo abordado, se pretende, hacer visible los significados y detalles que viven las madres; y motivarlas desde el ámbito psicoterapéutico, y elegir la atención plena, puesto que, desde la conciencia plena, se puede potenciar su desarrollo personal y ejercer su rol de una manera más armónica sin dejar de lado su bienestar psicológico.

El presente trabajo, espera que las madres conozcan la importancia de trabajar en ellas mismas; invitándolas a realizar un acompañamiento psicoterapéutico; con el objetivo de brindar esperanza; puedan sentirse bien consigo mismas, en armonía y así mejorar las pautas de crianza.

Se cree que el presente trabajo es de gran utilidad para las madres en esta fase y de gran utilidad para futuras investigaciones, ya que es un área de carácter fundamental en el desarrollo de la sociedad.

De ahí, que surge la pregunta: ¿De qué forma las mujeres madres de familia en fase de crianza enfrentan los desafíos actuales que les ocasionan estrés? por lo cual, el objetivo de esta investigación, es llegar a un acercamiento de los significados y detalles que viven las madres, su estrés parental, y se pretende llegar a brindar la posible utilidad de la atención plena como estrategia de afrontamiento; desde un estudio bibliográfico que muestre su eficacia; pues esta, se ha evidenciado que es una manera eficaz de disminuir el estrés (Hayes, Strosahi y Wilson, 2015, pp. 83-89).

## **Materiales y métodos**

Esta investigación se basa en un enfoque cualitativo a partir de la teoría fundamentada propuesta por Barney Glaser y Anselm Strauss (Sampieri et al, 2010, pp. 454-458), con la intención de proponer una teoría respecto al rol de la atención plena como una herramienta psicoterapéutica y su efecto en las madres durante la etapa de crianza, con un enfoque de terapias de tercera generación. El diseño de la investigación es narrativo, con una revisión de documentos (Sampieri et al., 2010, pp. 454-458).

Para la recolección de datos se utilizó una entrevista semi estructurada que recoge información significativa sobre las vivencias personales frente a 5 categorías: El rol de madre y su influencia en la identidad, redes de apoyo, estrés, manejo o afrontamiento al estrés y una categoría emergente que recoge información relevante para cada entrevistada. Dado que la muestra fue escogida por oportunidad, se optó por no abarcar temáticas sensibles como: sexualidad, economía, religión, uso de sustancias, entre otras. Posteriormente se realizó el análisis de datos mediante una codificación abierta, axial y selectiva (Sampieri et al., 2010, pp. 454-458) del contenido de las entrevistas, es decir de la narrativa de cada participante. Esta codificación permite la creación de las categorías por medio de interacciones interpretativas y comparativas (Corbin y Strauss, 2008, pp. 317-318).

Se seleccionó entre un grupo de madres a 6 participantes quienes de forma voluntaria accedieron a colaborar con la investigación. Todas fueron informadas previamente sobre la naturaleza del trabajo al igual que de la garantía en cuanto confidencialidad. Se realizaron seis entrevistas a mujeres, madres en etapa de crianza, las mismas que fueron programadas en base a la disponibilidad de cada participante y realizadas mediante la plataforma virtual Zoom en consideración al cuidado de salud por la pandemia mundial por SARS 2, COVID – 19 que atravesamos actualmente. En promedio las entrevistas duraron 50 minutos, las mismas fueron grabadas, previa autorización y consentimiento, con el fin de una transcripción y análisis oportuno con fines investigativos.

## Resultados

### **La despersonalización en la maternidad**

Esta categoría enmarca que, desde lo psíquico, las madres presentan una sensación de alteración de su sí mismo, las madres exponen que dejar de lado sus sueños, metas, tiempo, necesidades, implica de alguna manera un “dejar de ser” lo cual genera una percepción extraña de sí mismo, pero sin embargo continúan con el rol y como consecuencia un mayor grado de estrés.

La participante M4 menciona: *“la verdad que al inicio de la maternidad no puedes ni pensar no estás al tanto de nada, como que las neuronas se te apagan, (...) es algo complejo, tuve que dejar muchas cosas, ya no formas parte del grupo, estas ahí, pero ya no eres parte del grupo, ya no es lo mismo, (...)”*

La participante M4 expone: *“tu cuerpo nunca va a ser tu cuerpo”*.

Según menciona la participante M6: *“Ya no puedo ser la persona que conocían, muchas veces me desconozco”. “Tú pasas a segundo plano. he tenido que replantear mis prioridades. no encuentro tiempo para mí”*.

### **Maternidad y sus contradicciones**

Esta categoría sale a resaltar que lo que las madres experimentaron en el puerperio y en la crianza, no fue exactamente lo que les contaron. En el aspecto psicológico experimentan una sensación de soledad, ya que todos los cambios a los que se enfrentan son sumamente estresantes y desafiantes, y no siempre cuentan con el apoyo o empatía de otras personas lo cual les genera una sensación de incompreensión. Así lo señalan las madres:

La participante M6 menciona: *“Incluso tus seres queridos creen que por pasar todo el día con tu hijo has pasado jugando relajada”*.

La participante M4 menciona: *“pero lo otro es que poca gente te dice la verdad que esto es duro, lo siento esto es duro, estas cansada, estas agotada, eres mentalmente reducida a 5 años debido al cansancio, y hay muchas cosas que te incomodan”*.

### **Maternidad y sus falsas expectativas**

Esta categoría evidencia lo complejo que resulta ejercer el rol materno, y cómo la sociedad lo describe como un proceso de felicidad y espera que las madres puedan realizar todos los roles de la misma manera que lo realizaban antes de ejercer la maternidad. Este rol ha sido minimizado a algo innato y fácil de realizarlo. En ocasiones las madres no conocen los retos o dificultades a los que pueden enfrentarse y no se sienten preparadas al momento de ser madres. Incluso existe una sensación de sorpresa o engaño ya que la maternidad muchas veces es endulzada socialmente lo que limita conocer todas las aristas de esta etapa.

La participante M4 expone: *“Al inicio es muy complicado, pedir ayuda es complicado, por este preconcepto de madre, más aun dependiendo las sociedades (...) tu madre debes poder criar a tus hijos, lavar, cocinar, limpiar, atender al esposo, este pre concepto de mujer ama de casa”*.

La participante M6 menciona: *“Ha sido un desafío pensé que iba a estar lista, es más complicado de lo que uno cree”*.

### **La culpa, fiel compañera de la maternidad**

A partir de las reflexiones de las madres entrevistadas, dentro del escenario emocional, la que más predomina es la culpa. Las participantes comentan y sustentan tener antes de dar a luz expectativas diferentes de la maternidad, arraigadas a la imagen de la madre perfecta, y al pensar que no las cumplen, les invade el sentimiento de responsabilidad por el temor de causar algún daño a sus hijos/as, además reportan la sensación de sentirse juzgadas constantemente por los demás.

La participante M2 menciona: *No puedes ser buena en ninguno de los dos lados, porque necesitas entregar todo tu tiempo, pero tampoco puede entregar todo tu tiempo, entonces te llamas “mediocre” y pues voy a intentar hacer lo que pueda, ya no llegas al nivel que dabas antes, de sacrificio extremo que podías dar.”(...), porque le has comprado esa leche de tarro la vas a matar”*.

La participante M6 menciona: "Todos dicen que todo lo que siento yo siento mi hija(...). Ella es como un espejo mío, entonces tengo que cuidar mucho mis emociones"

### **Maternidad vs rol laboral**

La vida laboral se ha convertido en algo muy importante, las madres mantienen el deseo de continuar con su rol profesional; sin embargo, desean cultivar las relaciones con su hijo/a, incidiendo en las decisiones que toman en torno al trabajo; hay pues, un sentimiento ambivalente entre priorizar su vida laboral y el cumplimiento del rol maternal y dificultades en su autoimagen por abandonar el rol tradicional. Con respecto a la vida laboral las participantes informan:

La participante M3 menciona: "Actualmente como cualquier mujer tiene que desarrollarse en el ámbito profesional, laboral".

La participante M1 relata: "Por suerte tengo negocio propio y cuando me toca asistir a mi hija en cualquier cosa que sale de repente puedo organizar mi tiempo, pero mi esposo no porque él tiene que cumplir un horario de trabajo".

### **La Identidad de mujer vs la identidad de la madre**

Las participantes comparten que después de vivenciar el proceso de la maternidad, experimentan una reformulación de su identidad. Al momento de convertirse una mujer en madre, la sociedad tiende a pensar que deben de desligarse de sus necesidades personales, para priorizar la crianza de sus hijos/as. Debido a que, en el momento que las mujeres se convierten en madres, perciben cambios prioritarios en diferentes áreas de su vida, por lo que pueden llegar a sentir un malestar emocional, así que la manifestación psicológica más evidente en este grupo de participantes son los sentimientos de pérdida de autonomía del yo.

La participante M2 comunica: "No todos nacimos con el chip de ser madres es un tema que se va adquiriendo".

La participante M6 menciona: "Al ser mamá tienes la obligación de convertirte en alguien madura, fuerte, responsable".

La participante M3 menciona: "Tu mundo es tu hijo".

La participante M2 refiere, "Cambió todo para mí, soy más responsable, te privas de salir a cualquier lugar fácilmente, sí cambia totalmente". La participante M6 menciona: "La persona emocional sensible que era yo ya no cabe en el contexto de mamá"

### **Estrategias de afrontamiento y maternidad**

Las madres comparten lo difícil que es la crianza de los hijos/as, con respecto a las expectativas que da la sociedad, por medio de las entrevistas se evidencia una sensación de estrés, sentimientos de frustración, ambivalencia afectiva, incompreensión, invalidación de terceros, somatización, descuido personal y consumo de alcohol. Suelen encontrar un tiempo para realizar sus actividades, en especial cuando sus hijos/as y sus parejas duermen o no están.

La participante M2 refiere, "No tengo tiempo de nada, entonces mi vida está como colapsada, por el trabajo las responsabilidades en casa y no tengo tiempo de nada más".

La participante M6 menciona: "Es estar sola, encontrar un tiempo que me olvide de toda la responsabilidad, estar conmigo misma". "No fui una persona de hobbies, mi hobbie era salir con mis amigos, tener tiempo libre, ir al cine, a un restaurante pero en la pandemia no puedo hacer nada de eso y me frena mis actividades" "Tengo la intención de querer pintar pero no lo he hecho" "Está pendiente volver a trabajar así sea dos horas diarias, yo disfrutaba mucho mi trabajo de diseño y creatividad no era algo pesado" "Me da risa porque me tomo una cerveza y con eso me pasa en las noches normalmente con eso me preparo la cena y me relajo, estoy lista para acostarme y dormir"

La entrevistada M5 refiere: "E tomado el hábito de jugar todas las noches en familia cuando la bebé se duerme, jugamos juegos de mesa"

### **Tensión emocional y maternidad**

Según los resultados de la entrevista, se puede evidenciar que existe una sensación importante de estrés en las madres asociado a la crianza, dificultades en resolver problemas de la cotidianidad, ya que las necesidades del ambiente son altamente exigentes con el cumplimiento de sus roles, y sus propias expectativas, lo que genera un malestar psicológico.

La participante M4 expone: *“Cuando no tienes esa paciencia si explotas, donde gritas, cuando puede ser el comportamiento normal de un niño, pero llegas al estrés tal, que ese niño es un monstruo”*.

### **La crianza**

A partir de lo compartido por las madres, se evidencia que la crianza es una etapa desafiante, subvalorada y con una sensación subjetiva de que la responsabilidad del cuidado de los menores recae sobre ellas mayormente.

M2, afirma *“Soy madre soltera, mi hija vive conmigo y la responsabilidad total de la crianza es mía”*.

M5 menciona: *“Con mi primer hijo fui madre soltera, (...) por más que tienes el apoyo de tu familia es una responsabilidad tuya”*.

M6 comparte: *“La responsabilidad es 100% mía, entre quehaceres domésticos, alimentación y distribuir el tiempo para el juego con mi hijo/a”*.

### **Género y crianza**

Las participantes comparten que perciben una diferencia marcada en la práctica de la crianza, en función de su género. Informan tener una sensación que la crianza recae en ellas por el hecho de ser mujer y así, han tenido que suspender actividades que antes incrementaban su autoconcepto positivo, para quedarse al cuidado de los menores.

La participante M4 comunica: *“Esos estudios de la diferencia entre hombre y mujer son más que conocidos, se ve en todos y se refleja a nivel salarial también, muestra también que hombres y mujeres pese a que tienen el mismo nivel de estudio, debido a las cargas familiares y al ser mujer te desplazan, en cualquier sociedad tienes esa diferencia”*.

La entrevistada M1 menciona: *“él tiene que trabajar y no puede estar en el día a día como yo estoy”*.

### **Redes de apoyo**

Se visualiza la importancia de contar con una red de apoyo, las madres comparten que

cuentan con sus madres, abuelas y suegras en la ayuda y crianza de sus hijos/hijas. La pareja ayuda menos en la crianza de sus hijos. Los datos del presente trabajo muestran, además, que las participantes concuerdan que les hubiera gustado que les informen antes de dar a luz de lo difícil que es la maternidad, y coinciden en que las madres próximas al puerperio deberían asesorarse o prepararse en cursos, debido a que no nacen con información de cómo ser madres. Y recomiendan que debería existir un grupo de apoyo psicoterapéutico para madres. Además, por la pandemia del covid-19; las participantes reportan que las redes de apoyo se han reducido.

Refiere la participante M2, *“Me he unido familiarmente porque con mis amigas si hubo alejamiento y te das cuenta de tus verdaderas amigas y se hace un círculo más pequeño”*.

La participante M5 menciona: *“Amistades que tienen tu misma vida y no son las amistades de salir o de viajar, sino ya son las amistades que tienen sus hijos o las mamás de los compañeritos de tus hijos”*.

La participante M6 comunica: *“Mi mamá no ha podido acompañarme porque se contagió de covid”*

### **La importancia de la psicoterapia**

Las madres reconocen experimentar estrés por la crianza, así como desear un espacio de introspección donde puedan alcanzar un desarrollo personal y visualizan que esto podría darse en el espacio terapéutico, por lo cual concluyen estar interesadas y dispuestas a seguir un proceso de psicoterapia para mejorar su calidad de vida y afrontar sus crisis de la maternidad de mejor manera.

La madre M4 refiere: *“Los amigos también te aconsejan, pero tus amigos no son psiquiatras ni psicólogos, pero te cuentan desde su experiencia, es su manera de vivir, pero si las cosas se desbordan hay que buscar esa ayuda, porque un amigo, no necesariamente te lo puede dar”*.

La participante M6 menciona: *“La responsabilidad nunca se acaba, necesitamos un apoyo emocional que nos pueda reconfortar en el día a día”*

La participante M5 menciona: "Sí sería importante un acompañamiento (...), porque sé que voy a mejorar y me va a ayudar a sobrellevar momentos de estrés".

Refiere la participante M2, "*Sería como un espacio para ti, para la madre, donde tenga paz y esté sola*".

### **La atención plena**

Debido a que esta práctica se trata de la racionalidad con el cuerpo y con la mente; es decir es llevar la atención hacia uno mismo/a. Esta categoría desea dar la apertura a preguntarse si las madres lo están practicando o no; ya que el mindfulness es la conciencia, no un estado que se tiene que conseguir con dificultad, sino que, es una capacidad fundamental que tenemos todos los seres humanos pero que solemos ignorar que la estamos practicando, pero que la podemos seguir cultivando cuando permitimos ese acceso al estar conscientes; y lo podemos conseguir por medio de la psicoterapia. Las madres exponen al respecto:

La participante M4 comunica: "*Práctico el tema de la disciplina consciente*"

La participante M2 refiere: "*Me he dedicado a pintar cuadros que tienen asignado números a los colores, no hay que pensar, no hay que reflexionar, solo debes pintar los números, nada más, no te salgas de los números, el hecho es que te apaga el cerebro, leo libros, pero aparte de eso la situación no me ha permitido hacer algo más*".

### **Conclusión**

Con todo lo mencionado, la investigación da cuenta que las madres hacen prácticas de atención plena no formales, en forma de actividades recreativas como la pintura, el ejercicio, buscar tiempo para estar solas sin pensar en nada; sin embargo, no es una práctica consciente ni actividades a las que le puedan dedicar el tiempo completamente, debido a la alta exigencia del rol que ejercen; así pues, se espera que en próximas investigaciones pueda analizarse la frecuencia de esta práctica.

La investigación muestra que las madres realizan estas prácticas de atención plena no formales; con temor o con culpabilidad ya que cuentan parcialmente con el apoyo de familiares, debido a que la percepción de las madres es que ellas no deberían hacer actividades autónomas,

relajantes, ni contar con un espacio de crecimiento para ellas mismas.

En cuanto a la maternidad, las participantes comparten que dicho rol no es algo innato, sino un vínculo que se va conociendo en el proceso y en la relación con tu hijo/a. En nuestro contexto el rol materno está subestimado y asociado a la realización personal y a la felicidad; sin embargo, las madres asocian más la maternidad a una sensación de dificultad, tensión emocional, soledad e incomprensión y falta de empatía de los demás.

Así pues, las participantes evocan más estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, como es la búsqueda de distanciamiento, el escape o la evitación y la búsqueda de apoyo social. Por tanto, el mindfulness es una herramienta terapéutica que provee estrategias de afrontamiento con una orientación armónica hacia las emociones que conlleva la responsabilidad del rol de la maternidad.

Se espera que el lector pueda tomar en cuenta la dificultad, la culpabilidad, la presión social y el estrés que conlleva ejercer la maternidad que ha sido transmitido por las entrevistadas. Pues, todas las participantes sustentan y comentan el arduo trabajo que implica ejercer el rol de madre; el cual la sociedad da por sentado que es algo naturalizado y sencillo, que nace con el hecho de ser mujer; más es una labor que requiere de su dedicación y atención hacia la crianza de un menor. Manifestando así, que anhelan más empatía, reconocimiento y validación en vez de minimización de su rol.

Al ser una investigación cualitativa que ha recogido las vivencias de las mujeres, ellas manifiestan tener mayor estrés después de ser madres y una mayor dificultad de manejarlo, donde los estados emocionales más identificados son la ira y la tristeza. Después de la revisión bibliográfica, se sugiere considerar a la práctica de la atención plena como herramienta valiosa que ayuda a reducir el malestar psicológico y a mejorar las relaciones entre padres, madres e hijos/as, debido a que puede ayudar a las madres a manejar mejor el estrés, en poco tiempo; por tanto convendría realizar una investigación a profundidad en madres ecuatorianas; ya que hay profesionales psicoterapeutas que ya las aplican en

su consulta pero no hay suficientes estudios descritos de la misma.

A su vez, esta investigación pretende compartir la importancia de la salud mental de las madres, la cual está subestimada y se cree que, por el hecho de ser madres, está ya viene incorporada. Las participantes sustentan y comentan la necesidad de una intervención psicoterapéutica; debido a que la mayoría de consejos y acompañamientos que han tenido, han sido de amigos o familiares y sienten que éstos no llegan a cumplir con todos los requerimientos frente el estrés parental.

## Referencias

Abughele, M., y Jeanneret, V. (2020). Puertas adentro: La otra cara de la pandemia. *Revista Chilena de Pediatría*, 160-171.

Aguado, E., y Benlloch, C. (29 abril 2020). Teletrabajo y conciliación: el estrés se ceba con las mujeres. *The Conversation*. 160-171, Obtenido de <https://theconversation.com/teletrabajo-y-conciliacion-el-estres-se-ceba-con-las-mujeres-137023>.

Badinter, E. (2011). *La mujer y la madre: un libro polémico sobre la maternidad como nueva forma de esclavitud*. Madrid: La esfera de los libros, 85-84.

Benlloch, C., & Aguado Bloise, E. (2020). Teletrabajo y conciliación: el estrés se ceba con las mujeres. *The Conversation*, 29.

Brown, K., y Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, 822-848.

Corbin J, Strauss A. Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. Los Angeles: Sage; 2008, 317-318.

Corthorn, C., y Milicic, N. (2016). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Non-meditating Mothers of Preschool Children. *J Child Fam Stud* 25, 1672 - 1683.

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol, 34, No. 4, 779-791.

Folkman, S., y Lazarus, R. (1985). If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 150-170.

García, Y. (2016). Entrenamiento conductual y atención plena sobre el estrés parental y relación padre-hijo. *Psicología: teoría e pesquisa*, 1-9. Obtenido de [https://pdfs.semanticscholar.org/ba3e/e43aedcbfc340038dd8f19ec87184bb1401e.pdf?\\_ga=2.99445718.934922978.1604436013-617418636.1603923333](https://pdfs.semanticscholar.org/ba3e/e43aedcbfc340038dd8f19ec87184bb1401e.pdf?_ga=2.99445718.934922978.1604436013-617418636.1603923333).

Gerstein, E., Crnic, K., & Baker, B. (2009). Resilience and course of daily parent-ing stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 53, 981 – 997.

Greco, A. (2005). *Las voces acalladas en la maternidad: Los controles prenatales ausentes o inadecuados en la perspectiva de las mujeres de sectores populares (Tesis de Maestría en Ciencias Sociales y Salud)*. Buenos Aires, Argentina: CEDES FLACSO.

Hanh, T. (2007). *El milagro de mindfulness*. España: Oniro.

Hayes, S., Strosahi, K., y Wilson, K. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Hayes, S. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. New York: Desclée De Brouwet.

Hayes, E. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida: la nueva terapia de aceptación y compromiso*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Hayes, S. (1994). *Content, context, and the types of psychological acceptance*. Acceptance

- and change: Content and context in psychotherapy.
- Kabart-Zinn, J., y Kabat-Zinn, M. (2012). *Padres conscientes, hijos felices*. España: Faro.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. New York: Delta.: Kairós.
- Morales Proaño, I. (2017). *Los significados de la maternidad que construyen mujeres adolescentes en una casa de acogida de Quito (Tesis de pregrado)*. Quito-Ecuador: UDLA.
- Palomar, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. *La ventana* núm. 22, 34.
- Pérez Vides, A. (2018). *Sólo ellas, Familia y feminismo en la novela irlandesa contemporánea*. España: Publicaciones: Universidad de Huelva.
- Rich, A. (2019). *Nacemos de mujer: La maternidad como experiencia e institución*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Saletti, L. (2008). Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad. *Clepsydra*, 169-183. Obtenido de [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/14802/Saletti\\_Cuesta\\_articulo\\_revisita\\_clepsydra.pdf;jsessionid=DFAEFEE7A0E2314961059DFC5E38900A?sequence=1](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/14802/Saletti_Cuesta_articulo_revisita_clepsydra.pdf;jsessionid=DFAEFEE7A0E2314961059DFC5E38900A?sequence=1).
- Sanchez, Á., Espinosa, S., Ezcurdia, C., y Torres, E. (2004). Nuevas maternidades o la deconstrucción de la maternidad en México. *Debate feminista*. Núm. 30, 55-86. Obtenido de [http://www.debatefeminista.pueg.unam.mx/wpcontent/uploads/2016/03/articulos/030\\_04.pdf](http://www.debatefeminista.pueg.unam.mx/wpcontent/uploads/2016/03/articulos/030_04.pdf)
- Santamaría, M., Cebolla, A., Rodríguez, P., y Miró, M. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de psicoterapia: Mindfulness y Psicoterapia*. Época II, Volumen XVII, 28.
- Sampieri, R. Collado, C. Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México. 454-458.
- Schoeberlein, D., y Panakkal, D. (2017). *Mindfulness: vivir con atención plena en casa, en el trabajo, en el mundo*. Barcelona: Herder.
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies* 21: 5, 709-717.
- Soriano, L., Salas, V., y Sonsoles, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, vol. 27, núm. 2, mayo-agosto, pp. 79-91.
- Vieten, C. (2010). Mindfulness motherhood. *Tikkun* 25 (3), 51-53.
- Villacis Alarcón, A. (2014). Efecto de la aplicación de meditación tipo mindfulness sobre el bienestar psicológico general de pacientes hospitalizados por distintos trastornos mentales en la clínica de neurociencias en Quito- Ecuador. *Tesis de pregrado*. Quito-Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Zicabo, E. (2013). Dilemas de la maternidad en la actualidad: antiguos y nuevos mandatos en mujeres profesionales de la ciudad de Buenos Aires. *Revista de Estudios de género: la ventana*, núm 4., 50-87. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88430445004>.
- Zinn, K. J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena*. España: Paidós Ibérica. 50-87.