



ECUADOR
UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
SEK
SER MEJORES

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

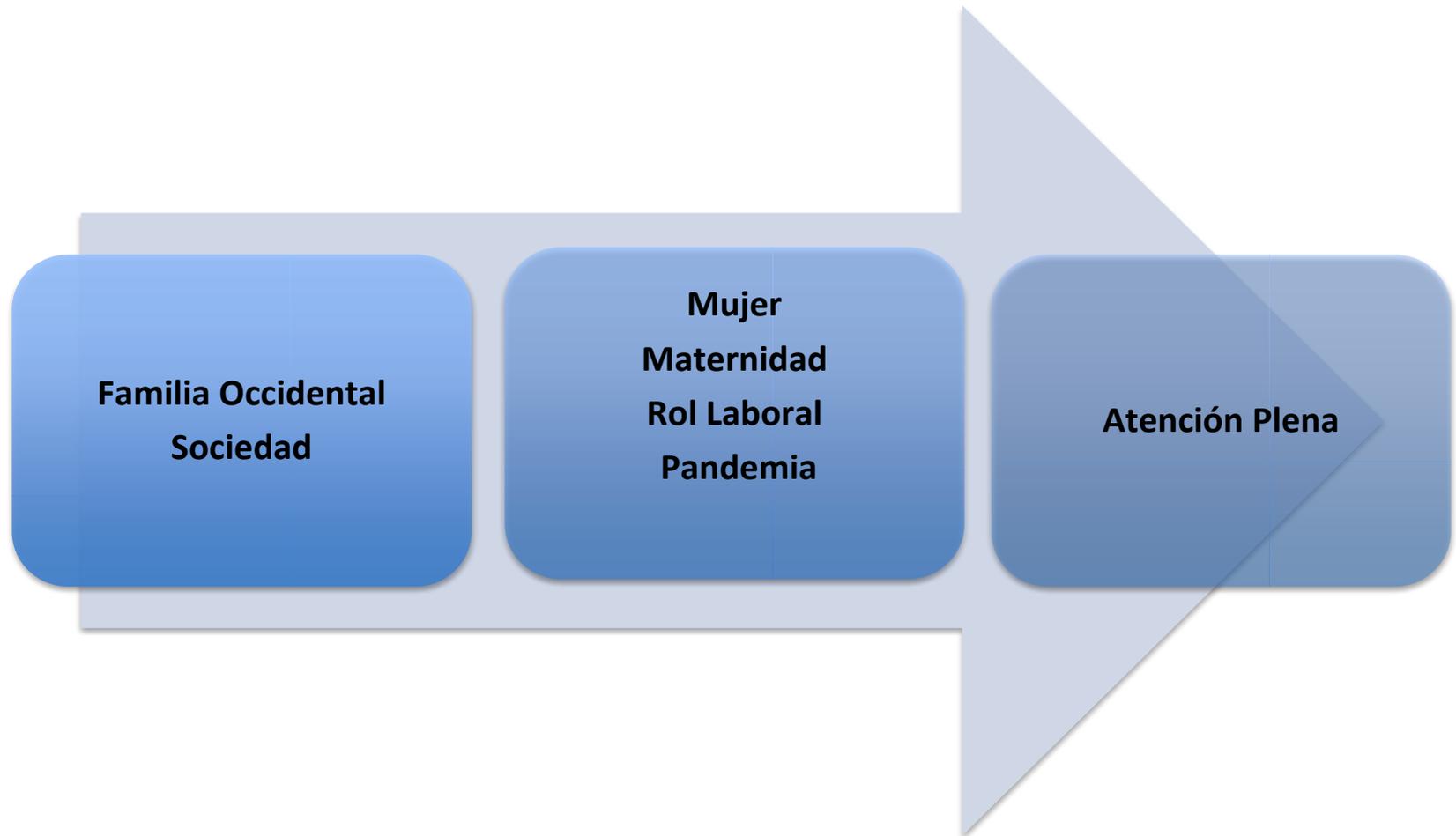
AUTORES

Melisa Cisneros Torres.
Pamela Enríquez López.
Melissa Jaramillo Benavides.
Emilia Muentes Barcia.
Elisa Puertas Paredes.

TUTOR PRINCIPAL

Javier Toro Merizalde, Msc.

Contexto teórico



Justificación

- Importancia del bienestar psicológico de madres, debido a que, cumplen un rol fundamental en la sociedad.

Objetivo

- Describir el significado de la experiencia de la maternidad y proponer la atención plena como abordaje psicoterapéutico para las madres en fase de crianza.

MARCO TEÓRICO

Mujer y sus roles

- Relación madre-hijo

Instinto materno

- Constructo social
- Abnegación y entrega.

MARCO TEÓRICO

Estrés y
afrentamiento

- Hogar –Trabajo
- Esfuerzos cognitivos y conductuales

Atención plena

- Presente –defusión
- Menor estrés
- Apego saludable

MARCO TEÓRICO

Crianza

- Interacción
- Creencias, prácticas y pautas

Redes de apoyo

- Valoración de familia y otros.

Aceptación

- Potenciar desarrollo personal
- Armónica

Pregunta de investigación

- ¿De qué forma las mujeres madres en fase de crianza enfrentan los desafíos actuales que les ocasionan estrés?

Hipótesis

Las prácticas de atención plena, no forman parte del repertorio conductual cotidiano de las madres.







RESULTADOS

Despersonalización en la maternidad.

- Dejar de ser

Ej:



M4: “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, (...).”

Maternidad y contradicciones.

- Soledad
- Cambios estresantes
- Incomprensión.

Ej:



M4: “poca gente te dice la verdad que esto es duro, estás cansada, estás agotada y hay muchas cosas que te incomodan”.

Maternidad y sus falsas expectativas.

- Rol materno.
- Sociedad
- Proceso de felicidad

Ej:



M6: “ 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

- Culpa
- Imagen de la madre perfecta.
- Responsabilidad.
- Juzgadas

Ej:



M2: “ 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”.

RESULTADOS

Maternidad vs rol laboral.

- Sentimiento ambivalente.
- Vida laboral y el cumplimiento del rol maternal.

Ej:



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

La Identidad de mujer vs la identidad de madre

- Reformulación de su identidad.
- Sentimientos de pérdida de autonomía del yo.

Ej:



M3: "Tu mundo es tu hijo"

Estrategias de afrontamiento y maternidad.

- Tiempo para sus actividades.
- Cuando hijos/as y sus parejas duermen o no están.

Ej:



M6: "Es estar sola, encontrar un tiempo que me olvide de toda la responsabilidad, estar conmigo misma"

Tensión emocional y maternidad.

- Estrés en la crianza.
- Ambiente altamente exigente con roles.

Ej:



M4: "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"

RESULTADOS

La crianza.

- Etapa desafiante.
- Cuidado de los menores recae sobre madres.

Ej:



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

Género y crianza.

- Diferencia
- Hecho de ser mujer.

Ej:



M1: "él tiene que trabajar y no puede estar en el día a día como yo estoy"

Redes de apoyo

- Ayuda de mujeres.
- Pareja ayuda menos en la crianza de sus hijos.

Ej:



M5: "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 importancia de la psicoterapia

- Necesidad
- Mejorar su calidad de vida y afrontar sus crisis de la maternidad.

Ej:



M2: "Sería como un espacio para ti, para la madre, donde tenga paz y esté sola"

La atención plena.

- Atención hacia uno mismo.

Ej:



M2: "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"

Conclusiones

- La investigación da cuenta que las madres realizan prácticas de atención plena no formal.
- Las madres realizan prácticas de atención plena con temor y culpabilidad.
- Las participantes comparten, que la maternidad no es algo innato, sino que se va construyendo a partir de la relación con sus hijos/as.

Conclusiones

- Necesidad de estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones.
- Las madres entrevistadas mencionan que tienen anhelo de empatía y validación, con respecto al rol materno.

Conclusiones

- La atención plena como propuesta a madres de un primer acercamiento hacia espacios terapéuticos.
- Las participantes sustentan la necesidad de un acompañamiento psicoterapéutico, para un bienestar integral.

AGRADECIMIENTO

*“Es el terreno de la ciencia hablar y privilegio
de la sabiduría escuchar” Oliver Wendell
Holmes*