

Considero atractiva la idea de aplicar un enfoque terapéutico basado en el *mindfulness* para optimizar el anterior enfoque y reducir tanto la vulnerabilidad cognitiva al estrés como las respuestas emocionales negativas suscitadas por patrones cognitivos desajustados o atribuciones erróneas.

Esta terapia basada en la atención plena y consciente se focaliza precisamente en la conciencia del momento presente, sin juicios y con aceptación. Se trataría de que las madres averiguaran quienes son, que cuestionaran su visión del mundo y que “cultivaran la capacidad de apreciar plenamente cada momento de la vida” (Kabat-Zinn, 1994). A través de una práctica diligente el *mindfulness* cambia las relaciones que las personas establecen con los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas, huyendo del control y buscando la aceptación radical de las experiencias internas y externas.

Bibliografía

- Caselles, C.E., & Milner, J.S. (2000). Evaluations of child transgressions, disciplinary choices, and expected child compliance in a no-cry and crying infant condition in physically abusive and comparison mothers. *Child Abuse & Neglect*, 24(4), 477-491.
- Cash, T.F. (2009). Caveats in the proficient preparation of an APA-style research manuscript for publication. *Body image*, 6, 1-6.
- Cerezo, M.A., Pons-Salvador, G., & Trenado, R.M. (2011). La cualidad del apego infantil y sensibilidad materna desde la perspectiva microsocia. *Acción Psicológica*, 8 (2), 9-25.
- Cerezo, A., Trenado, R., & Pons-Salvador, G. (2006). Interacción temprana madre-hijo y factores que afectan negativamente a la parentalidad. *Psicothema*, 18 (3), 544-550.
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Feldman, R., Eidelman, A., & Rotenberg, N. (2004). Parenting stress, infant emotions regulation, maternal sensitivity and the cognitive development of triplets: A model for parent and child influences in a unique ecology. *Child Development*, 75, 1774-1791.
- Gerstein, E.D., Crnic, K., Blacher, J., & Baker, B.L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53 (12), 981-997.
- Hartley, J. (2012). New ways of making academic articles easier to read. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(1), 143-160.
- Juan-Vera, M.J., Heras Cruz, M.I. & Pérez-López, J. (2009). Niveles de estrés en madres de niños atendidos en un centro de Desarrollo infantil y Atención temprana y de niños de población general. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1), 1.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in every day life*. NY: Pladkus.
- López, M.J.R. (2009). Una mirada integradora de la resiliencia parental desde el contexto hasta las mentes de las madres y los padres en riesgo psicosocial. *Psicología Educativa*, (28), 51-71.
- Martínez, A.C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas*, 6 (1), 111-121.
- Mistry, R., Stevens, G.D., Sareen, H., De Vogli, R., & Halfon, N. (2007). Parenting-related stressors and self-reported mental health of mothers with young children. *American Journal of Public Health*, 97 (7), 1261-1268.
- Padilla, S., Márquez, M.L., & Rodrigo, M.J. (2012). Evaluación de un programa domiciliario: Crecer felices en familia. In *Oviedo, España: XI Congreso Internacional de Infancia Maltratada*.
- Pérez Padilla, J., & Menéndez Álvarez-Dardet, S. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias de riesgo psicosocial. *Salud Mental*, 37(1), 27-34.
- Shin, H., Park, Y.J., Ryu, H., & Seomun, G. (2008). Maternal sensitivity: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 64 (3), 304-314.
- Sierra, P. (2013). La vinculación afectiva del apego: Base y fortaleza del desarrollo. En M. Rodríguez y J.M. Morrell (Coords), *Manual de resiliencia en niños: aspectos teóricos y aplicados* (pp. 125-165). Madrid: UNED y Aldeas Infantiles SOS.