

5 herramientas de paternidad positiva para una vida plena en familia



Conocer qué etapas están viviendo los hijos y utilizar **herramientas de paternidad positiva** son elementos para encontrar una **vida plena en familia**, dijo **Lorena Valera**, fundadora y directora de [Family Bonds](#).

Durante el [Wellbeing 360](#), evento de bienestar de [Tecnimilenio](#), Valera definió la **paternidad positiva** como el estudio de las condiciones y procesos que **contribuyen al florecimiento** de padres, niños y familias.

*"La paternidad positiva estudia todo lo que ayuda a los padres para que tengan **herramientas** para ejercer su rol de la mejor manera posible y que, al mismo tiempo, vayan descubriendo y haciendo consciente lo que tienen que hacer para **impactar positivamente su bienestar**".*

La experta compartió **5 herramientas de psicología positiva**, que al aplicarse, hará que madres y padres disfruten de un **mayor bienestar** para sus familias.

1. Crear relaciones significativas con los demás

La experta señaló que la mejor manera de incrementar el bienestar es **cultivar mejores relaciones** con los demás, de esta manera nos forjando una vida más plena y feliz.

Dijo que, según investigaciones, **por cada interacción negativa debemos tener 5 positivas** para equilibrar la balanza en una relación de familia.

*"Muchas veces no nos damos cuenta, pero si nada más tenemos **interacciones negativas**, la balanza se está yendo completamente el otro lado y eso no nos va a llevar a tener una buena relación".*

Recalcó que **la conexión es el fundamento en la manera de ser padres**, ya que si no la hay, nada va a funcionar.

2. Cultivar más emociones positivas

Valera dijo que así como es bueno mantener esta **balanza positiva de emociones** en las relaciones, lo es todavía más importante en uno mismo.

*"Es importante que pongamos atención en lo que sentimos para poder **procurar tener más emociones positivas que negativas en un día**."*

*"La ciencia también habla de un aproximado de **3 emociones positivas por cada negativa**, para empezar a construir estos recursos emocionales e incrementar nuestro bienestar".*

Las **emociones positivas** permiten ser **más creativos para buscar soluciones** a los problemas, sobre todo, en lo que nos pasa con los hijos.

Valera recomendó tener un **portafolio de emociones positivas**, por ejemplo, tener una caja con fotos que los hagan **sonreír** o que les traigan algún recuerdo positivo, que incluso pueden revertir los efectos fisiológicos de las emociones negativas.

La especialista señaló que si los padres **cultivan las emociones positivas** empezarán círculo virtuoso que lo ayudará a crear esta **reserva de recursos** a los que podrán acudir cuando tengan un **problema familiar**.

*"También pueden disfrutar más el día con su pareja y con sus hijos van a estar enfocados en **lo bueno que les pasa**".*



width="900" loading="lazy">

3. Mindfulness (atención plena) para generar una reacción positiva

La tercera herramienta que recomendó la experta es el [mindfulness](#), que definió como un estado mental, emocional y físico que se puede hacer en cualquier lado, a cualquier hora, y que se puede acudir a este cuando más se le necesita

"Por ejemplo, en un evento emocional que pongamos en la mente pensamientos negativos y reactivos, si eres una persona que se ha estado entrenando y cultivando el mindfulness tendrá herramientas para no explotar."

"Cuando practicas mindfulness, notarás que estás enojado en tu cuerpo y pensamientos, pero puedes darte un espacio para tomar conciencia de la situación. Es como si pudieras verte por un instante desde afuera y en ese espacio generas una reacción positiva".

"Cuando practicas mindfulness (...) es como si pudieras verte por un instante desde afuera y en ese espacio generas una reacción positiva".

4. Respiración como un tranquilizante natural

Este tema es muy importante para el bienestar, dijo, y recomendó la **técnica 4-7-8**, porque sirve como un tranquilizante natural para el sistema nervioso.

"(La técnica es) respirar por 4 segundos; sostener 7 segundos la respiración; y 8 segundos de exhalación por la boca".

"Cuando exhalamos por más tiempo le damos una señal a nuestro cerebro está todo está bien".

5. Actividades de "flow"

La última herramienta que compartió la especialista es la herramienta de "flow".

"Los momentos más felices de la gente provienen de llevar a nuestro cuerpo y en nuestra mente a nuevos límites. El "flow" es un estado mental en el que estamos absortos en algo y que se nos va el tiempo.

"Esto nos tiene que costar esfuerzo Las personas suelen experimentar un alto grado de satisfacción y más creatividad, nos incrementa el bienestar. La clave es hacer actividades en medio del aburrimiento (muy fácil) y la ansiedad (muy difícil)".

Una de las ventajas de estas actividades es que pueden ser familiares, señaló.



width="900" loading="lazy">

El sentido de competencia o autoeficacia de los padres

La creencia de que somos capaces de dominar exitosamente los retos de la paternidad es el **sentido de competencia o autoeficacia**, mencionó la maestra en Psicología Positiva Aplicada

por la Universidad de Pennsylvania, cuna de la psicología positiva.

*"Se ha demostrado que los padres empoderados tienen mayor autoeficacia, qué es la percepción de que somos capaces de dominar los retos de la paternidad. Es un **factor crítico** en la calidad de la paternidad".*

La experta señaló que tener **altos niveles de autoeficacia parental** están asociados con tener **mejores relaciones de padres e hijos**.

"Cuando tenemos una mayor autoeficacia, somos mucho más cálidos, tenemos mejor respuesta de padres, un mayor involucramiento y monitoreo a nuestros hijos, sobre todo, adolescentes".

Este sentido de competencia o autoeficacia sirve como un **factor protector** para que se reduzca la posibilidad de que los hijos padezcan de ansiedad, depresión u otros problemas de comportamiento.

*"Mi capacidad de sentir que puedo también **promueve su autoestima, un mejor rendimiento escolar y un mejor rendimiento social**".*

Aprender y aplicar lo que se aprende, recomienda la experta

Valera dijo que para que los padres puedan más fácil incrementar su bienestar y el de su familia necesitan **aprender y aplicar lo que se aprende**.

*"¿Qué necesitamos aprender los padres? Uno, **aprender los cambios por los que pasan nuestros hijos**: los cambios físicos, cognitivos y emocionales; dos, necesitamos tener idea de **cuáles estrategias funcionan mejor** para educar y para guiar a nuestros hijos y analizar el estilo de padre que somos.*

*"Tres, **aprender de la ciencia del bienestar y de la felicidad**. Esto lo considero clave, porque hay un sinnúmero de **herramientas** que nos pueden ayudar a estar mejor y a tener una vida más plena", dijo*

La especialista recalcó que hay que **aplicar lo que se aprende, porque de nada sirve el conocimiento si no se aplica**.

"Ser padre requiere que nos estemos ajustando continuamente".

"Imagínate que leas todas las estrategias para tener una mejor comunicación con tu adolescente, pero nunca te le acercas o te da miedo.

*"**Cuando sabemos y entendemos lo que se necesita**, la esencia de ser padres, podemos priorizar, y definitivamente, podemos actuar con mucha más **confianza**, con menos estrés y con menos ansiedad".*

Señaló que ser padre significa a **adaptarse a la edad de cada hijo**, ya que los cuidados, reglas y necesidades que tienen un niño de 5 años no son los mismos que lo que requiere un adolescente.

*"Ser consciente de la manera en que crecen los hijos y cómo desarrollan esas capacidades nos permite adaptar nos con mayor éxito. **Ser padre requiere que nos estemos ajustando continuamente**".*

"Un padre con bienestar es un mejor padre"

Valera dijo que una gran manera que podemos ayudar siempre a los hijos en cualquier etapa de su vida es cuando **los padres se encargan de su propio bienestar**.

*"Cuando estamos bien, nuestros hijos realmente se benefician; las investigaciones nos muestran que **los padres felices** y realizados tienden a ser más cariñoso y responsivos con sus hijos. Y cuando menos estresante y caóticas es la vida de los padres, menos estresante será la vida de los hijos".*

Valera dijo que hay que ser más bondadosos con nosotros mismos y con nuestros hijos.

"Si queremos ver más amor en el mundo, tenemos que empezar a querernos más y a demostrárselas a nuestros hijos que el amor es el mejor camino", finalizó.

¿Qué es el Wellbeing 360?

Wellbeing 360 es un evento organizado por la **Universidad Tecmilenio** con conferencistas internacionales, como **Deepak Chopra**, paneles con expertos y talleres para mejorar tu **salud y bienestar**.

Está dividido en 5 ejes temáticos: **Organizaciones Positivas, Educación Positiva, Vida con Propósito, Familias Positivas y Ciudades en Bienestar**.

*"El bienestar integral es el estado de los individuos que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en diferentes dimensiones y en armonía con su entorno", dijo **David Garza**, rector y presidente ejecutivo del Tecnológico de Monterrey, al inaugurar el evento.*

*"**Wellbeing 360** tiene el firme propósito de aportar conocimiento científico y empírico sobre el bienestar y sus beneficios", de acuerdo a **Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio**.*

Es un evento gratuito y tendrá más de 150 actividades del **25 al 29 de octubre**.

LEE MÁS: