

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, marzo, 2025, Volumen VI

Embarazo consciente, reducción de traumas y desarrollo de la personalidad: un enfoque integral para el bienestar materno – infantil

Mindful pregnancy, trauma reduction, and personality
development: a holistic approach to maternal – child well-
being

Lenin José Torres Silva

lenintorresproductions@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7155-6928>

Lenin Torres Productions LLC

Houston Texas – Estados Unidos

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3802>

Artículo recibido: 08 de abril de 2025.

Aceptado para publicación: 22 de abril de
2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3802>

Embarazo consciente, reducción de traumas y desarrollo de la personalidad: un enfoque integral para el bienestar materno – infantil

Mindful pregnancy, trauma reduction, and personality development: a holistic approach to maternal – child well-being

Lenin José Torres Silva

lenintorresproductions@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7155-6928>

Lenin Torres Productions LLC

Houston Texas – Estados Unidos

Artículo recibido: 08 de abril de 2025. Aceptado para publicación: 22 de abril de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


Este estudio cualitativo explora cómo las prácticas de embarazo consciente influyen en el bienestar emocional de las madres y en el desarrollo de la personalidad de sus hijos. A través de entrevistas semiestructuradas, grupos de discusión y diarios reflexivos, se investigaron las experiencias de 25 mujeres embarazadas que participaron en un programa de embarazo consciente. Los resultados sugieren que las prácticas de mindfulness y conciencia durante el embarazo tienen efectos positivos en la reducción del estrés prenatal, fortalecen la conexión madre-hijo y pueden contribuir a un desarrollo emocional más saludable en los primeros años de vida del niño.

Palabras clave: embarazo, consciente, traumas, personalidad, bienestar

Abstract

This qualitative study explores how mindful pregnancy practices influence mothers' emotional well-being and their children's personality development. The experiences of 25 pregnant women who participated in a mindful pregnancy program were investigated through semi-structured interviews, focus groups, and reflective journals. The results suggest that mindfulness practices and awareness during pregnancy have positive effects on reducing prenatal stress, strengthening the mother-child connection, and may contribute to healthier emotional development in the child's early years.

Keywords: pregnancy, mindfulness, trauma, personality, well-being

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Torres Silva, L. J. (2025). Embarazo consciente, reducción de traumas y desarrollo de la personalidad: un enfoque integral para el bienestar materno – infantil. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (2), 2838 – 2848.
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3802>

INTRODUCCIÓN

El embarazo es una de las etapas más trascendentes y transformadoras en la vida de una mujer. A lo largo de estos nueve meses, no solo ocurren cambios fisiológicos y corporales, sino también profundos ajustes emocionales, psicológicos y sociales que tienen un impacto duradero tanto en la madre como en el bebé. Las investigaciones científicas han demostrado que las experiencias emocionales durante el embarazo influyen directamente en el bienestar del niño, incluso antes de su nacimiento. El estrés prenatal, especialmente cuando es crónico o intenso, ha sido vinculado a una variedad de problemas en el desarrollo infantil, como trastornos del comportamiento, dificultades cognitivas y emocionales, y mayores riesgos de salud a lo largo de la vida.

En respuesta a este fenómeno, el concepto de embarazo consciente ha emergido como una práctica destinada a mejorar la salud emocional de la madre, reducir los niveles de estrés y promover una gestación más saludable para el bebé. El embarazo consciente se basa en el uso de técnicas de mindfulness (atención plena), las cuales buscan cultivar una conciencia plena del momento presente, fomentar la aceptación de los propios pensamientos y emociones y crear un vínculo emocional profundo entre la madre y el bebé. Este enfoque se ha asociado con la reducción de la ansiedad materna, el fortalecimiento de la autorregulación emocional y la mejora de la salud mental durante el embarazo.

Aunque numerosos estudios han explorado los efectos del estrés prenatal y las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness para reducir la ansiedad de la madre, pocos han examinado de manera exhaustiva los efectos del embarazo consciente en la reducción de traumas y en el impacto emocional que estas prácticas pueden tener en el desarrollo de la personalidad infantil. Esta es una brecha importante en la literatura existente, que justifica la necesidad de investigaciones cualitativas más profundas sobre cómo estas prácticas influyen en la salud emocional y el bienestar tanto de la madre como del niño.

El embarazo consciente no solo tiene el potencial de reducir el estrés materno, sino que también podría crear un entorno emocionalmente seguro y estable que favorezca el desarrollo saludable del bebé. Diversos estudios han mostrado que las experiencias emocionales durante el embarazo tienen una influencia crucial en el desarrollo temprano del cerebro del niño, especialmente en lo que respecta a la regulación emocional, el apego seguro y la formación de la personalidad. Las madres que experimentan altos niveles de estrés prenatal pueden transmitir esos patrones emocionales a sus hijos, afectando su capacidad para manejar las emociones y formar relaciones saludables en el futuro. Sin embargo, aquellas que practican el embarazo consciente, al ser capaces de manejar mejor su estrés y establecer una conexión más profunda con su bebé, pueden ofrecer un ambiente más propenso al desarrollo emocional positivo y al bienestar infantil.

Este estudio cualitativo tiene como objetivo explorar, de manera exhaustiva, las experiencias vividas por mujeres embarazadas que practican el embarazo consciente. A través de entrevistas semiestructuradas, grupos de discusión y diarios reflexivos, se busca comprender cómo estas prácticas de mindfulness durante el embarazo afectan no solo el bienestar emocional de la madre, sino también el impacto que pueden tener en el desarrollo de la personalidad del bebé. Al adoptar un enfoque cualitativo, este estudio se enfoca en las percepciones subjetivas de las participantes, permitiendo una comprensión rica y profunda de los efectos del embarazo consciente a través de sus propias experiencias y relatos.

A través de este análisis, se pretende arrojar luz sobre los posibles beneficios del embarazo consciente como una herramienta para reducir traumas emocionales en la madre y en el niño,

promover una mejor conexión madre-hijo, y, en última instancia, contribuir al desarrollo emocional saludable de los bebés. Esta investigación también busca contribuir al conocimiento existente sobre el impacto a largo plazo del embarazo consciente en la salud mental infantil y ofrecer una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

METODOLOGÍA

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo para explorar las experiencias de mujeres embarazadas que practican el embarazo consciente. El uso de un enfoque cualitativo permitió obtener una comprensión profunda y detallada de las vivencias emocionales, las percepciones y las interacciones de las mujeres con el embarazo consciente, un fenómeno subjetivo y complejo (Denzin & Lincoln, 2011). Se emplearon entrevistas semiestructuradas, grupos de discusión (focus groups) y diarios reflexivos como herramientas principales de recolección de datos, cada una seleccionada para proporcionar perspectivas complementarias sobre el impacto del embarazo consciente.

Participantes

Se reclutaron 25 mujeres embarazadas que participaron en un programa de embarazo consciente durante el primer trimestre de su embarazo. La selección de las participantes se realizó mediante un muestreo por conveniencia, a través de centros de salud y programas de mindfulness. El muestreo por conveniencia es común en investigaciones cualitativas, ya que facilita el acceso a participantes que cumplen con criterios específicos y están dispuestas a participar en el estudio (Creswell, 2013).

La edad media de las participantes fue de 32 años, con un rango que varió entre 20 y 40 años. Un 60% de las participantes se identificaron como primerizas, lo que proporcionó una diversidad en la experiencia de embarazo consciente, permitiendo explorar tanto las percepciones de mujeres que vivían el embarazo por primera vez como aquellas que ya habían experimentado embarazos previos. Este aspecto de la muestra permitió un análisis comparativo de las diferencias en las expectativas y experiencias entre madres primerizas y experimentadas (Lincoln & Guba, 1985).

Instrumentos de Recolección de Datos

Entrevistas semiestructuradas: Se realizaron entrevistas en profundidad con cada participante, con una duración de entre 60 y 90 minutos. Este formato de entrevista se eligió por su flexibilidad, permitiendo que las participantes respondieron libremente mientras el investigador guiaba la conversación hacia temas específicos relacionados con el embarazo consciente (Patton, 2002). Las entrevistas fueron grabadas y transcritas para su posterior análisis. Las preguntas se centraron en las emociones experimentadas durante el embarazo, el impacto percibido de las prácticas conscientes en el bienestar materno y las expectativas sobre el desarrollo emocional del bebé. Según Krueger y Casey (2009), las entrevistas semiestructuradas son particularmente útiles cuando se desea profundizar en experiencias personales y obtener datos detallados.

Grupos de Discusión (Focus Groups): Se organizaron tres grupos de discusión con un rango de 7-8 participantes por grupo. Este formato permitió a las participantes compartir sus experiencias y percepciones en un entorno grupal, favoreciendo la interacción y el intercambio de ideas. Los grupos de discusión son una herramienta eficaz para explorar las dinámicas de grupo y obtener una visión más completa de las experiencias comunes, además de permitir que las participantes se cuestionen y reflexionen en conjunto sobre sus vivencias (Krueger & Casey, 2009). Durante los grupos, se discutieron temas como la percepción de la conexión emocional con el bebé, el impacto del mindfulness y la percepción del bienestar personal durante el embarazo.

Diarios Reflexivos: Las participantes fueron invitadas a escribir un diario reflexivo semanalmente durante su embarazo, en el que registraron sus experiencias emocionales, las prácticas de mindfulness que realizaron y sus reflexiones sobre la conexión con el bebé. Los diarios reflexivos son una herramienta valiosa para capturar los pensamientos y emociones de los participantes a lo largo del tiempo, proporcionando una rica fuente de datos sobre los cambios en las experiencias de las mujeres durante el embarazo (Elliott, 1999). Estos diarios fueron entregados en formato digital, lo que permitió a las participantes escribir con mayor comodidad y les dio mayor privacidad. Los diarios se recopilaron a lo largo de todo el embarazo, lo que permitió observar las variaciones en las experiencias emocionales y las reflexiones sobre el embarazo consciente.

Procedimiento

Las entrevistas y los grupos de discusión se llevaron a cabo en sesiones individuales y grupales, respetando en todo momento la confidencialidad y creando un ambiente de confianza. Las entrevistas semiestructuradas se realizaron en un entorno cómodo y privado, mientras que los grupos de discusión se llevaron a cabo en salas de reuniones de los centros de salud, donde las participantes podían hablar abiertamente sin interrupciones. El consentimiento informado fue obtenido de todas las participantes antes de iniciar las sesiones, garantizando que comprendieran el propósito de la investigación y su derecho a la privacidad y la confidencialidad (World Medical Association, 2013).

Los diarios reflexivos fueron entregados en formato digital, lo que permitió a las participantes completarlos de manera flexible durante todo el período del embarazo. El formato digital facilitó el envío y la recopilación de los diarios, asegurando que la información se almacenará de forma segura. Las participantes fueron recordadas semanalmente para completar sus entradas en el diario, y se ofreció apoyo si tienen preguntas sobre el proceso.

A lo largo de todo el estudio, se mantuvo un enfoque ético y respetuoso hacia las participantes, asegurando que su bienestar emocional estuviera protegido. Los datos fueron analizados con el máximo cuidado para preservar la privacidad de las participantes, y se emplearon estrategias de triangulación para validar los resultados obtenidos a través de los diferentes métodos de recolección de datos, asegurando la robustez y credibilidad de los hallazgos (Lincoln & Guba, 1985).

Consideraciones Éticas

Este estudio respetó los principios éticos más rigurosos:

Consentimiento informado: Las participantes fueron plenamente informadas sobre el propósito del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación y la confidencialidad de sus respuestas.

Confidencialidad: Se garantiza la privacidad de las participantes, y se asignan códigos numéricos a los datos para proteger su identidad.

Derecho a la participación voluntaria: Las participantes pudieron retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

DESARROLLO

El Embarazo Consciente: Concepto y Fundamentos

El embarazo consciente se define como un enfoque que integra prácticas de mindfulness (atención plena) y otras técnicas de conciencia emocional durante el proceso de gestación, con el objetivo de reducir el estrés materno, fortalecer la conexión emocional entre la madre y el bebé, y promover un entorno emocionalmente saludable para el desarrollo del niño. En este sentido, se concibe como una forma de "vivir el embarazo" de manera plena y sin juicios, prestando atención a las emociones, pensamientos y sensaciones físicas que surgen durante esta etapa (Kabat-Zinn, 1990).

Las investigaciones sobre mindfulness han demostrado que esta práctica mejora la autorregulación emocional y contribuye a la reducción de la ansiedad, lo que es particularmente relevante durante el embarazo, cuando las mujeres pueden experimentar altos niveles de estrés y miedo relacionado con los cambios físicos y el proceso de parto (Duncan & Bardacke, 2010). La conciencia plena, cuando se aplica al embarazo, permite a las mujeres estar más presentes, conectadas con su cuerpo y con el bienestar de su bebé, lo cual se ha asociado con efectos positivos en la salud mental materna y el bienestar prenatal (Cohen, 2011).

Estrés Prenatal y Sus Efectos en el Desarrollo Infantil

El estrés prenatal es uno de los factores más influyentes en la salud y el desarrollo emocional del niño. Se ha demostrado que las mujeres embarazadas que experimentan niveles elevados de estrés tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones en el embarazo, y sus hijos pueden enfrentar problemas de comportamiento, dificultades cognitivas y emocionales durante la infancia (O'Connor et al., 2002). El estrés crónico, en particular, afecta la regulación de los sistemas hormonales y la función cerebral, lo que puede alterar el desarrollo del feto (Van den Bergh, 2011).

Estudios han mostrado que los niveles elevados de cortisol en la madre, un marcador de estrés crónico, pueden atravesar la barrera placentaria y afectar al desarrollo cerebral del feto. Esto puede resultar en alteraciones en la regulación emocional, impulsividad y mayores riesgos de trastornos de ansiedad en los primeros años de vida del niño (Glover, 2011). Los efectos del estrés prenatal también han sido vinculados con un aumento en la vulnerabilidad a trastornos neuropsiquiátricos a lo largo de la vida, incluyendo el trastorno de hiperactividad y déficit de atención (TDAH), ansiedad y depresión (Schlotz et al., 2011).

El Impacto de la Reducción de Estrés en el Embarazo: El Rol de las Prácticas Conscientes

La investigación ha sugerido que las prácticas conscientes, como el mindfulness, pueden reducir significativamente el estrés prenatal y mitigar los efectos adversos que este tiene sobre la salud materno-infantil. En un estudio realizado por Duncan y Bardacke (2010), se observó que las mujeres embarazadas que participaron en programas de mindfulness reportaron menores niveles de ansiedad y depresión, y experimentaron una mayor sensación de control durante el embarazo. Además, estas madres informaron una mayor satisfacción con su experiencia de parto y una conexión más profunda con sus bebés.

El embarazo consciente, al fomentar una mayor conciencia de las emociones y los pensamientos, promueve la regulación emocional. Las mujeres que practican mindfulness tienen una mejor capacidad para afrontar el estrés y la ansiedad, lo que puede generar un impacto positivo no solo en su salud mental, sino también en el ambiente emocional del niño. Este entorno de calma y presencia puede disminuir la exposición del bebé a los efectos negativos del estrés materno, favoreciendo un desarrollo prenatal más saludable (Cohen, 2011).

Reducción de Traumas Emocionales y la Influencia en la Personalidad Infantil

El concepto de reducción de traumas emocionales se refiere a la capacidad de las prácticas conscientes para mitigar los efectos adversos de experiencias negativas previas o presentes, tanto en la madre como en el niño. Las mujeres embarazadas que experimentan altos niveles de estrés o traumas emocionales pueden transmitir estos patrones a sus hijos, lo que afecta la relación madre-hijo y el desarrollo emocional del niño (Schore, 2001). La conexión emocional temprana entre la madre y el bebé juega un papel fundamental en la formación de la personalidad infantil, ya que es a través de esta relación que el niño aprende a regular sus emociones, establecer vínculos afectivos seguros y desarrollar una base para las relaciones interpersonales futuras (Bowlby, 1988).

El embarazo consciente ofrece una herramienta poderosa para romper la transmisión transgeneracional de traumas emocionales. La conciencia plena permite a las madres ser más conscientes de sus emociones y respuestas, favoreciendo una actitud más compasiva y regulada hacia sí mismas y hacia sus hijos. Las prácticas de mindfulness durante el embarazo facilitan la creación de un vínculo afectivo más seguro y estable, lo cual es esencial para el desarrollo emocional del niño. Según Fonagy (2003), la capacidad de la madre para regular sus propias emociones y establecer una relación emocional segura con su hijo influye directamente en la capacidad del niño para manejar sus propias emociones a lo largo de su vida.

La Personalidad Infantil: Influencias Tempranas y la Conexión Madre-Hijo

La formación de la personalidad infantil es un proceso dinámico que comienza en los primeros momentos de vida y está profundamente influenciado por las interacciones tempranas entre la madre y el bebé. La teoría del apego de Bowlby (1988) establece que la calidad del vínculo entre la madre y el bebé tiene un impacto profundo en el desarrollo emocional y social del niño. Las experiencias emocionales durante el embarazo, mediadas por la regulación emocional materna, son fundamentales para la formación de este vínculo y, por ende, para la constitución de la personalidad infantil.

Estudios recientes han señalado que el apego seguro, el cual se desarrolla cuando el bebé percibe a la madre como una figura fiable y afectiva, está relacionado con una mayor estabilidad emocional y habilidades sociales en la infancia (Ainsworth et al., 1978). La implementación de prácticas conscientes durante el embarazo puede promover una mayor sintonía emocional entre madre e hijo, lo que favorece la construcción de este apego seguro y, en consecuencia, el desarrollo de una personalidad equilibrada, empática y capaz de formar relaciones saludables a lo largo de la vida (Cohen, 2011).

RESULTADOS

El análisis cualitativo de los datos reveló varios temas clave relacionados con el impacto del embarazo consciente en el bienestar de las madres y el desarrollo emocional infantil. A través de las entrevistas semiestructuradas, los grupos de discusión y los diarios reflexivos, emergieron cuatro temas centrales que describen cómo las prácticas de mindfulness influyeron en las participantes.

Reducción del Estrés Materno

Las participantes reportaron una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad a lo largo de los trimestres iniciales del embarazo, especialmente durante el primer y segundo

trimestre. La práctica regular de mindfulness les permitió manejar mejor las emociones negativas, lo que resultó en una mayor sensación de control y bienestar emocional. Esta reducción del estrés también fue acompañada de una disminución en la reactividad emocional ante situaciones estresantes, lo que facilitó un mayor enfoque en el presente (Kabat-Zinn, 1990). Muchas de las participantes describieron cómo la integración de la atención plena en su vida diaria les permitió gestionar mejor las preocupaciones relacionadas con el embarazo, como los cambios físicos y los miedos sobre la maternidad.

Participante 1: *"Siento que mi ansiedad ha disminuido mucho, me siento más tranquila y en control de lo que me está pasando. Practicar mindfulness me ha ayudado a ver las cosas de forma más clara."* (P1, entrevista, 2025).

Este hallazgo coincide con estudios previos que han demostrado los beneficios de las intervenciones de mindfulness para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la salud mental durante el embarazo (Field, 2012; Shapiro et al., 2008).

Conexión Madre-Hijo

Un segundo tema emergente fue la conexión emocional entre madre e hijo. La mayoría de las participantes destacaron que las prácticas conscientes, como la meditación y la respiración profunda, facilitaron una conexión más profunda tanto a nivel emocional como físico con sus bebés. La atención plena permitió a las madres estar más presentes en su experiencia diaria y sentir una mayor empatía hacia sus hijos, incluso antes de su nacimiento. Este fenómeno se reflejó en los testimonios de las participantes, quienes mencionaron que sentían una "conexión especial" con el bebé al practicar mindfulness regularmente.

Participante 2: *"Cuando me concentro en mi respiración y trato de estar presente, siento que estoy más conectada con mi bebé. Es como si compartiera un espacio con él, aunque no lo haya conocido todavía"* (P2, entrevista, 2025).

El fortalecimiento de la conexión madre-hijo a través de la práctica consciente ha sido ampliamente documentado en la literatura, destacando cómo la atención plena puede ayudar a las mujeres embarazadas a crear una relación más íntima y afectiva con sus hijos (Gottfried et al., 2000).

Impacto en el Desarrollo Infantil

Aunque la mayoría de las participantes no observaron cambios inmediatos en el comportamiento de sus bebés, muchas expresaron la sensación de que el embarazo consciente estaba creando un entorno emocionalmente seguro que podría favorecer el desarrollo saludable de la personalidad infantil. Las mujeres percibieron que al reducir su propio estrés y fomentar un ambiente de calma, estaban proporcionando un contexto emocional positivo que podría tener repercusiones en el bienestar y desarrollo de sus hijos a largo plazo.

Participante 3: *"Aunque mi bebé todavía no ha nacido, siento que, al estar más tranquila y conectada con él, le estoy dando una mejor oportunidad para crecer sano y feliz"* (P3, entrevista, 2025).

Este hallazgo se alinea con estudios previos que sugieren que el bienestar emocional de la madre puede influir en el desarrollo prenatal del bebé, especialmente en lo que respecta a la regulación emocional y la resiliencia (Huizink et al., 2002). Además, investigaciones sobre el estrés prenatal y su impacto en el desarrollo cerebral fetal respaldan la importancia de un ambiente emocionalmente seguro durante el embarazo (Talge et al., 2007).

Transformación Personal

Un tema recurrente en las entrevistas fue la transformación personal que las participantes experimentaron a lo largo de la práctica del embarazo consciente. Muchas mujeres informaron un cambio significativo en su autopercepción de la maternidad, así como una mayor autocomprensión y aceptación de sus emociones. Este proceso de autoconocimiento les permitió desarrollar una actitud más positiva y abierta hacia los desafíos emocionales de la gestación, promoviendo una mayor aceptación de los cambios físicos y psicológicos asociados con el embarazo.

Participante 4: *"Ahora me siento más segura de mí misma. Antes pensaba que el embarazo sería solo estrés, pero ahora acepto mis emociones y me siento más conectada conmigo misma y con mi bebé"* (P3, entrevista, 2025).

Este fenómeno de transformación personal también está respaldado por la literatura existente, que destaca los beneficios del mindfulness para promover la autoaceptación y mejorar la resiliencia emocional durante situaciones desafiantes (Kabat-Zinn, 1990; Hölzel et al., 2011).

CONCLUSIÓN

El presente estudio, titulado "Embarazo Consciente, Reducción de Traumas y Desarrollo de la Personalidad: Un Enfoque Integral para el Bienestar Materno-Infantil", proporcionó evidencia cualitativa de que las prácticas de embarazo consciente tuvieron efectos positivos en el bienestar emocional de las madres y en la creación de un entorno emocionalmente seguro para el bebé. Las participantes informaron una significativa reducción del estrés prenatal, lo que sugirió que el embarazo consciente podría haber sido una herramienta útil para reducir la ansiedad y promover el bienestar emocional de las madres.

Aunque los resultados no permitieron hacer afirmaciones definitivas sobre los efectos a largo plazo en el desarrollo de la personalidad infantil, los hallazgos apuntaron a la posibilidad de que el embarazo consciente podría haber influido en la creación de un entorno favorable para el desarrollo emocional del bebé. Este estudio también sugirió que la conexión madre-hijo se fortaleció, mejorando la empatía y la calidad del vínculo afectivo entre ambos.

Finalmente, se recomendó la continuación de estudios tanto cualitativos como cuantitativos que abordaron estos efectos en muestras más amplias y diversas, y que examinaran específicamente el impacto de las prácticas de mindfulness en aspectos como la regulación emocional y la calidad del vínculo madre-hijo. La profundización en estas áreas podría proporcionar una mejor comprensión de los beneficios del embarazo consciente en el bienestar materno-infantil y sus posibles efectos a largo plazo en el desarrollo de la personalidad del niño.

REFERENCIAS


- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patrones de apego: Un estudio psicológico de la situación extraña. Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1988). Una base segura: El apego entre padres e hijos y el desarrollo humano saludable. Routledge.
- Cohen, J. (2011). Intervenciones basadas en mindfulness durante el embarazo: Reducción del estrés y mejora de la salud materna. *Revista de Enfermería Obstétrica, Ginecológica y Neonatal*, 40(5), 609-616.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Programa basado en mindfulness para el parto y la crianza: Un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica*, 78(2), 118-128.
- Field, T. (2012). El embarazo y el estrés prenatal: Impacto en el feto y el neonato. En M. S. Lee & J. S. Park (Eds.), *Medicina mente-cuerpo: Un enfoque integrador para la atención médica* (pp. 85-100). Elsevier.
- Fonagy, P. (2003). El desarrollo del pensamiento psicoanalítico. En L. H. Schermer & M. L. Rabinowitz (Eds.), *Manual de psiquiatría infantil y adolescente* (pp. 291-311). Wiley.
- Glover, V. (2011). El estrés o la ansiedad materna durante el embarazo y el riesgo para el niño. *Reseñas de Neurociencia y Comportamiento Biológico*, 35(1), 12-19.
- Gottfried, A. W., Gottfried, A. E., & Bathurst, K. (2000). El papel del autocuidado materno en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. *Revista de Investigación en la Infancia*, 15(3), 341-357.
- Huizink, A. C., Mulder, E. J., & Buitelaar, J. K. (2002). Estrés prenatal y riesgo de psicopatología: ¿Efectos específicos o todoostásis? *Neurobiología del Estrés*, 12(5), 89-102.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Viviendo con plenitud de conciencia: Usando la sabiduría de tu cuerpo y mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Delta.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2009). *Grupos focales: Una guía práctica para la investigación aplicada* (4.ª ed.). Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Investigación naturalista*. Sage Publications.
- O'Connor, T. G., Heron, J., Golding, J., Beveridge, M., & Glover, V. (2002). La ansiedad materna prenatal y los problemas emocionales/comportamentales en los niños: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Infantil y Psiquiatría*, 43(6), 691-701.
- Patton, M. Q. (2002). *Métodos de investigación cualitativa y evaluación* (3.ª ed.). Sage Publications.
- Schlotz, W., Yim, I. S., Zoccola, P. M., Jansen, L., & Schulz, P. (2011). Reactividad al estrés y el entorno prenatal: Asociaciones con cortisol prenatal y complicaciones del embarazo. *Revista de Investigación Psicosomática*, 70(3), 272-278.
- Schore, A. N. (2001). Los efectos de una relación de apego seguro en el desarrollo del cerebro derecho, la regulación afectiva y la salud mental infantil. *Revista de Salud Mental Infantil*, 22(1-2), 7-66.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Reducción del estrés basada en mindfulness para profesionales de la salud: Resultados de un ensayo aleatorizado. *Revista Internacional de Manejo del Estrés*, 12(2), 164-176.

Talge, N. M., Neal, C., & Glover, V. (2007). Estrés materno antenatal y efectos a largo plazo sobre el neurodesarrollo infantil: ¿Cómo y por qué? *Revista de Psicología Infantil y Psiquiatría*, 48(3-4), 945-961.

Van den Bergh, B. R. (2011). La influencia del estado de ánimo y el estrés prenatal maternos en el desarrollo de la descendencia. En A. M. H. Zimmerman (Ed.), *Estrés prenatal y resultados neurodesarrollo* (pp. 1-24). Springer.

World Medical Association. (2013). Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica en seres humanos. *Revista de la Asociación Médica Americana*, 310(20), 2191-2194.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .