

Índice

Introducción	7
Parte 1	
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
1. Parentalidad consciente	11
2. La atención hacia el interior	17
3. Actitudes básicas en la parentalidad consciente	26
4. Práctica formal de mindfulness: la meditación	31
5. Comunicación y escucha consciente	35
6. Autorregulación parental y gestión del conflicto ...	42
Parte 2	
DESARROLLO DEL PROGRAMA: PARENTALIDAD CONSCIENTE A TRAVÉS DEL MINDFULNESS	51
1. Características del programa	53
2. Operacionalización del programa de intervención	55
3. Estructura de las sesiones	57

Sesión 1. Conociendo mindfulness	64
Sesión 2. Atención al interior	69
Sesión 3. Atendiendo mis pensamientos	78
Sesión 4. Comunicación consciente	87
Sesión 5. Atendiendo mis sensaciones corporales	97
Sesión 6. Atendiendo mis emociones	108
Sesión 7. Gestión del conflicto familiar	117
Sesión 8. La mirada hacia uno mismo	126
Conclusión	133
Referencias bibliográficas	135