

De la autoridad a la presencia:

Hacia el nuevo rol paterno

Curs 2014-2015

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora:

Alba Otero Perandones

Tutora:

Núria Pérez Escoda



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

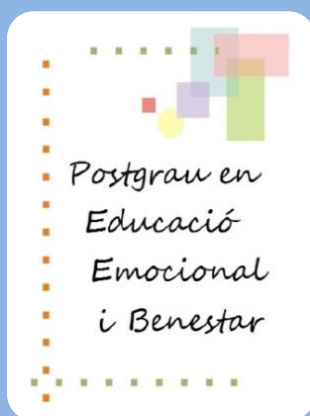


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,
però no es pot fer responsable del seu contingut.*

Per a citar l'obra:

Otero Perandones, A. (2015). *De la autoridad a la presencia: hacia el nuevo rol paterno. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68430>



De la autoridad a la presencia: hacia el nuevo rol paterno



*Proyecto final del postgrado
de Educación Emocional y Bienestar 2014/2015*

Autora: Alba Otero Perandones

Tutora: Nuria Pérez Escoda

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Fundamentación teórica	5
2.1. Sobre las emociones	5
2.1.1 El cerebro emocional	8
2.1.2.La importancia de la educación emocional	9
2.2 Análisis breve de la paternidad	11
2.3.Paternidad y emociones	13
2.4. El vínculo padre-hijo/a	15
3. Aportaciones desde experiencias	18
3.1. El cuestionario	20
3.2. El análisis	22
4. Orientaciones para una vivencia emocional compartida	24
4.1 Hablar, compartir y construir juntos	24
4.2 El día a día	26
4.3 Ha llegado el momento	30
5. Conclusiones	32
6. Bibliografía	35
7. Anexo	38

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad muchas veces cambia al ritmo de aprendizaje-error, de reflexiones y debates que nos planteamos. Y a veces esos cambios no se ven hasta que no pasa un tiempo, si prestas atención se pueden intuir en tu entorno más cercano.

Desde hace unos años, amistades y personas cercanas comenzaron a ampliar sus familias. Desde ese momento, y de forma casual, artículos, conversaciones, y reportajes, se han cruzado en mi camino y me han hecho reflexionar sobre cómo vivir la maternidad y paternidad en la actualidad.

La vida está llena de recuerdos emocionales, de cómo te sentiste la primera vez que dormiste fuera de casa, con tu primer beso o cuando perdiste a ese ser querido. Somos emociones, van y vienen, nos dejan huella y nos ayudan. Y en estos últimos meses en los que me he sumergido en el mundo emocional es cuando comenzaron a aflorar conversaciones en esos entornos cambiantes. ¿Cómo te sientes en estos meses de espera? ¿Qué papel tienes en el embarazo? La familia es ese hogar donde te desarrollas, es tu refugio muchas veces y tu punto de encuentro con emociones como el amor o la tristeza cuando llegan.

Por fortuna, mucho se habla de la importancia de la educación emocional en la familia, incluso Goleman (1996) señala la vida familiar como la primera escuela de aprendizaje de las emociones. Pero, ¿cuándo debe empezar esta educación emocional? Bisquerra (2011:206-207) ya nos da una pista “la educación emocional empieza antes de nacer. Debería empezar desde el momento en que la madre es consciente de que está embarazada y va a tener un hijo. El embarazo representa uno de los cambios más importantes en la vida de una mujer, tanto desde el punto de vista fisiológico como también desde el emocional”.

La bibliografía sobre la maternidad (entendida como la vivencia de la mujer durante el embarazo) es larga y extensa, y tal vez por eso comencé a preguntarme por una de las otras partes, en este caso el padre. ¿Cómo vive el embarazo? ¿cómo se siente? ¿cómo se prepara para ser padre? ¿Son

diferentes los padres de hoy en día? ¿Cómo se crea el vínculo padre-hijo/a? De este modo comenzó esta pequeña búsqueda sobre el nuevo rol paterno que comienza a manifestarse en la sociedad.

A lo largo de las próximas páginas haré un recorrido sobre la importancia de la educación emocional, la relación paterno filial, veremos lo que opinan los padres, y finalizaremos con unas orientaciones para una vivencia emocional compartida.

Desde aquí, agradecer a todas las personas que han hecho posible este trabajo con sus testimonios, y apoyo incondicional.

“Todos somos producto de nuestra historia en el útero materno”

Vivette Glover¹

¹ Declaraciones en el programa REDES: la educación emocional desde el útero materno. Ver bibliografía.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Sobre las emociones

Somos emociones. Continuamente estamos experimentándolas aunque no siempre seamos conscientes o sepamos ponerles nombre. Bisquerra en su libro "Psicopedagogía de las emociones" (2009) nos explica muy bien qué son y para qué sirven.

Cuando se produce un acontecimiento (estímulo) se activa una emoción que nos provoca diferentes respuestas a nivel neurofisiológico, comportamental o cognitivo, y es sobre cada uno de estos componentes sobre los que podemos intervenir mediante la educación emocional. A partir de aquí, Bisquerra (2000) define la emoción como una respuesta a un acontecimiento. Se trataría de un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación y que conlleva a una acción.

Las emociones forman parte de nuestra vida, nos sorprenden y nos hacen reflexionar, suceden sin planearlas, y en ocasiones nos cuesta diferenciar de los sentimientos, esas emociones hechas conscientes. Son diversas las teorías e investigaciones que se han adentrado para profundizar en la naturaleza de las emociones. Desde la filosofía, pasando por la literatura y corrientes biológicas, conductuales, o cognitivas han aportado teorías y reflexiones sobre el uso y la necesidad de las mismas en nuestras vidas.




Pero dentro de las emociones existe una clasificación (ampliamente debatida), y es que nos podemos encontrar ante emociones primarias y secundarias, positivas y negativas, ambiguas y emociones sociales. Esta es la clasificación psicopedagógica de las emociones que presenta Bisquerra (2000) que define como provisional y abierta a la discusión.






Gráfico 1. Clasificación de las emociones

Bisquerra (2009) señala las emociones negativas como aquellas que se producen ante la ausencia de bienestar, las positivas en presencia de bienestar, las ambiguas pueden ser positivas o negativas, y además están también las emociones estéticas como la “respuesta emocional ante la belleza” (arte, literatura, escultura, música, etc.).

Es importante señalar que todas las emociones tienen la misma importancia en nuestro desarrollo, todas son necesarias para vivir. Siguiendo por ejemplo el trabajo de Otaley y Jenkins (1996) cada una de las emociones tiene su función.

<p>El miedo nos impulsa a la huida ante un peligro, de este modo buscamos la supervivencia.</p>	
	<p>La ira es la impulsividad agresiva ante una injusticia.</p>
<p>La tristeza ante una pérdida nos ayuda a reflexionar y buscar nuevos planes.</p>	

	<p>La alegría nos hace seguir adelante y continuar.</p>
<p>El asco nos ayuda a rechazar sustancias que puedan ser perjudiciales.</p>	
<p>La sorpresa ante un acontecimiento inesperado puede ser positiva o negativa, y nos facilita la aparición de estados emocionales posteriores.</p>	

Cuadro 1. Las emociones y sus funciones.

Somos emociones. Aprendemos mejor cuando nos emocionamos. Todas las investigaciones en torno al “cerebro emocional” han aportado una visión que resulta fundamental en el desarrollo psicopedagógico. Uno de los “booms” más significativos en este campo fue la difusión por parte del psicólogo Goleman (1996), del concepto de Inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990). Fue a partir de este momento donde el concepto se extendió dándole la vuelta a la tendencia tradicional de que lo racional estaba por encima de lo emocional.

Otro de los autores más significativos es el también psicólogo Howard Gardner, y su teoría de las Inteligencias Múltiples (2011) que distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal, añadiendo más tarde la inteligencia existencial y la naturalista. Son la inteligencia interpersonal y la intrapersonal las que se relacionan con la inteligencia emocional que desarrolla el modelo de Goleman anteriormente citado.

2.1.1 El “cerebro emocional”

Adentrándonos en la biología podemos conocer un poco más el universo emocional. La obra de la neurociencia es extensa y muy rica. Aunque las emociones han existido siempre, no fue hasta hace medio siglo cuando empezaron a interesar en diversos campos de investigación.

Cuando hablamos de “cerebro emocional” es porque diferentes partes del cerebro están implicadas en las emociones que sentimos. Las emociones son procesadas por el sistema nervioso central. Nuestro hemisferio derecho genera emociones y eso se refleja en nuestras expresiones. Al mismo tiempo, el sistema límbico (denominado así por Papez -1937- y MacLean -1949-) se especializa en el procesamiento del amor, la tristeza, la alegría, etc. y desempeña un papel fundamental en nuestra vida emocional. Multitud de investigaciones en ese aspecto nos han descubierto como por ejemplo la amígdala es fundamental en el desarrollo de emociones primarias como el miedo, la rabia o la ira, y como este pequeño órgano “tiene funciones muy importantes en la evaluación del acontecimiento y en la activación de la respuesta emocional” (Bisquerra, 2009:106).

Las neuronas son células nerviosas que se encargan de transmitir información de una a otra a través de los neurotransmisores. Se conocen diversos neurotransmisores, y algunos de ellos son hormonas. Tal y como señala Bisquerra (2009:110), los neurotransmisores intervienen sensaciones como hambre, miedo, placer, etc., por lo que tienen un papel importante en las emociones.

Algunos neurotransmisores son, por ejemplo, la oxitocina relacionada con la vinculación afectiva, o la feniletilamina (FEA) la cual produce la “locura del amor”. Por otro lado, la liberación de catecolaminas en la risa nos produce felicidad y placer, y un alto índice de serotonina nos llena de bienestar (al mismo tiempo que un bajo índice de la misma nos produciría lo contrario, tristeza y depresión).

Bisquerra (2009:111) también nos señala la importancia de las neuronas espejo, relacionadas con la capacidad de comprender el estado emocional de otra persona, y por tanto de desarrollar la empatía.

El cerebro es emocional, y por tanto la gimnasia emocional es imprescindible en nuestro desarrollo con el objetivo de lograr el bienestar social y personal. La realización de actividades de educación emocional es beneficioso, y ayudará como herramienta de prevención de hábitos no saludables.

2.1.2 La importancia de la educación emocional

Creo que a fecha de hoy ya podemos decir que la educación emocional es una necesidad contra el analfabetismo emocional al que estamos expuestos, además de una corriente con fuertes raíces en diferentes campos, como hemos visto hasta ahora. Pero, ¿qué es la educación emocional?

Se define como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de desarrollo humano, con el objetivo de capacitar para la vida y con la capacidad de aumentar el bienestar personal y social “ (Bisquerra, 2009:158).

Y dado que el objetivo de la educación es el desarrollo integral de la persona, las emociones nos ayudan a vivir de forma positiva y con calidad. Educación emocional y bienestar van de la mano.

Las competencias emocionales son el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes, necesarias para comprender, expresar, y regular de forma adecuada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009:146).

Uno de los modelos sobre las competencias emocionales es el desarrollado por el GROPE y que sirve de base a este trabajo que aquí se está presentando. Basado en el desarrollo de cinco dimensiones, su objetivo es el bienestar personal y social.



Gráfico 2: Modelo de competencias emocionales (GROP)

Cada una de estas dimensiones está compuesta de subcompetencias que pueden consultarse en Bisquerra (2009:147-152).

2.2 Análisis breve de la paternidad

Hasta los años setenta podíamos decir que el padre era el “olvidado” en el desarrollo del bebé. Y es que se daba por sentado que la madre tenía toda la carga biológica, y el padre era susceptible a condiciones sociales y culturales. Hoy sabemos que tanto el padre como la madre son figuras de apego y modelos en el proceso de socialización. Además, a diferencia de otros tiempos hoy en día el padre goza de un permiso de paternidad (mínimo) y por tanto de cierto reconocimiento legal y social. Pero la realidad es otra, y es que la mujer sigue siendo la cuidadora principal.

Es cierto que diversos autores como Martín Maldonado-Durán (2008:147) hablan del “síndrome couvade” que se conoce como aquellos cambios y preocupaciones que viven algunos hombres durante el embarazo: preocupaciones económicas, papel protector, posibles cambios en la relación, temores, sexualidad, etc. Incluso a veces cambios físicos que se manifiestan en el padre como por ejemplo engordar, e incluso náuseas. Las teorías señalan que podría deberse a sentimientos de empatía, pero existe bastante incertidumbre al respecto.

Algunos padres buscan dejar atrás esa figura autoritaria, distante y solo juguetona que cargan social y culturalmente, y buscan equiparar roles (Pérez Testor, 2002). Ser padre hoy en día supone para muchos estar más presente, tener mayor conciencia, responsabilidad e implicación. En este sentido, las relaciones de pareja también han cambiado en los últimos años y ,basándose en el amor, la comunicación, el intercambio, la realización y el crecimiento, buscan vivir la llegada del bebé de manera más igualitaria.

La paternidad está cambiando, tal vez muchas mujeres demanden también ese papel más activo, pero los cambios sociales o la actual crisis, también influyen hacia un papel más activo y presente del hombre en el cuidado de sus hijos. Ramón Soler (2013) entiende al hombre como punto de apoyo para la madre, y por ello no puede seguir repitiendo patrones dañinos para la sociedad. Habla de un hombre nuevo, liberado, cercano y comprometido. Este autor nos acerca la mirada de hombre desde una paternidad implicada en los cuidados, y donde el hombre por ello, no deja de ser menos hombre.

¿Cómo se sienten los padres hoy en día? ¿Qué papel les otorga la sociedad? ¿Cómo viven su paternidad? Éstas y otras preguntas son las que iré desarrollando en las siguientes páginas. Una cosa está clara, y es que muchos padres viven ya una paternidad diferente, actual, que busca ser igualitaria, educativa, comprometida y emocional. Y existen movimientos activos como donde se recogen testimonios como los siguientes²:

“Es el momento de reivindicar un rol exclusivo, único, intransferible, diferenciado del rol de la madre, ejercido desde la responsabilidad y que pueda desarrollarse también en circunstancias menos frecuentes, aunque cada vez más comunes, de separación, viudedad, abandono, etc.”

“Hoy sabemos, basándonos en la evidencia científica, que los bebés establecen lazos de unión tan férreos con sus padres como sus madres, y esos lazos nacen en los primeros años de vida y están afectados por la calidad del contacto”.

Incluso autoras tan prestigiosas como Vivette Glover³ apunta que la sociedad tiende a dejar de lado a los padres por lo que se sienten excluidos, ignorados por ésta, y eso puede hacer que la relación con la pareja sea más difícil. Y finaliza apuntando “el padre tiene un importante papel si consigue que la madre sea feliz”. Está claro que los padres tienen un espacio fundamental.

A continuación veremos cómo se desarrolla la paternidad a nivel emocional, y la creación de los vínculos.

2.3 Paternidad y emociones

² P., L. Y D., F. (2015). *Evolución del rol paterno: de la autoridad al compromiso*. (En línea)

³ Declaraciones en el programa REDES: La educación emocional desde el útero materno. Ver bibliografía.

El embarazo es un momento en el cual muchas emociones hacen su aparición: sorpresa, miedo, angustia, alegría, etc. Y donde la comunicación y el amor conforman el proyecto en común de la pareja como base del cambio que va a llegar.

No es tan frecuente encontrar trabajos sobre los cambios y vivencias del padre durante el embarazo, pero la autora Brizendine (2010) nos acerca algunos de los cambios biológicos que sufre el futuro padre en estos meses.

Testosterona	Relacionada con la virilidad, el sexo y la agresividad, desciende durante el embarazo y nacimiento para realizar el cuidado del hogar y la familia.
Vasopresina	Aumenta. Protege agresivamente el territorio
Oxitocina	Aumenta y ayuda al desarrollo del vínculo afectivo padre-bebé
Prolactina	Aumenta. Relacionada con el “síndrome couvade”, aumenta la capacidad de oír el llanto y la conducta paternal.

Cuadro 2. Cambios biológicos del padre en el embarazo.

Se trata de cambios en el cerebro masculino muy primitivos y que predisponen a esta nueva etapa que comienza, y en la cual se asume un nuevo rol. Si es cierto que la fuerza biológica es menor respecto a la de la madre y el vínculo materno es muy fuerte, pero es fundamental también tener en consideración al padre.

Además de los cambios hormonales, las emociones hacen su aparición. Y es que en este nuevo periodo pueden aparecer los celos ante la relación madre-bebé. Tanto la madre como el padre, sumidos en esta experiencia tan intensa,

también pueden revivir muchas emociones relacionados con su niño/a interior y su infancia.

Desde el momento que se tiene en conocimiento el embarazo, comienza la necesidad de tener cierta información. Es interesante para la pareja preguntar dudas para que ambos tengan la misma información en esta etapa y en el parto. Así mismo, conviene resolver todas las incógnitas que se tengan sobre los cuidados del bebé.

En ningún momento se está poniendo en duda el papel principal de la madre en esta etapa, simplemente se pone de manifiesto el deseo de cada vez más padres de tener un papel más activo en esta etapa.

Las emociones están a flor de piel. Muchos hombres viven esta etapa bajo un torbellino de sentimientos y emociones. Diversos autores, como Anguera y Riba (1999), señalan que muchas de estas preocupaciones vienen por las nuevas responsabilidades, incertidumbres, o inseguridades que tal vez en ocasiones no sepan manejar. Es evidente que la llegada de un nuevo miembro a la pareja conlleva la necesidad de adaptarse y aprender en la nueva situación.

Es cierto que cada vez el hombre tiene mayor conciencia en la importancia de su papel en la llegada del bebé, por eso es importante también su atención e implicación. Martín Maldonado-Durán (2008), en su artículo sobre el padre en la etapa perinatal, detalla las siguientes tareas psicológicas de la paternidad:

- resolver ambivalencia embarazo-bebé
- establecer apego con el bebé
- redefinir identidad hombre-pareja-padre
- lograr convicción de cuidados
- dar apoyo y preparar el “nido”
- asumir nuevas responsabilidades como padre

La interacción en la nueva familia es fundamental, de nuevo el debate está en la reevaluación por parte de la sociedad para una mayor conciliación.

2.4 El vínculo padre-hijo/a

Las primeras interacciones son fundamentales para la creación del vínculo. Fletcher (2011) apunta que el vínculo no es solo un aspecto emocional, sino que afecta a la estructura física y al cerebro del bebé. Pero, ¿cómo desarrollar el vínculo paterno-filial?

El apego es el vínculo emocional que crea el bebé con sus progenitores y que le ayuda a su desarrollo y le proporciona seguridad emocional (protección y aceptación incondicional). El psicólogo John Bowlby (1993) desarrolló la teoría del apego de gran relevancia dado que sus estudios reflejaron la importancia sobre el continuo contacto con el bebé, sus cuidados y la respuesta a sus demandas. Bowlby señala a un niño o niña que reconoce la figura de apego como cercana. Además, dicha figura de apego da respuesta a las demandas del bebé, ofreciéndole también seguridad y continuidad en la relación.

El vínculo se crea día a día, la madre crea el suyo (diferente, porque se crea desde que se conoce el embarazo y se siente, y con la lactancia), y el padre el suyo mediante cariño, comunicación, juegos y todas las interacciones posibles. Ambos, como ya sabemos, son igual de necesarios e importantes.

Algunos expertos sostienen que con frecuencia la vida prenatal y el nacimiento son determinantes en la personalidad y aptitudes del bebé, por tanto, cultivar el amor, la aceptación y la calma afectará positivamente niño/a por nacer preparándole para una vida llena de confianza y seguridad (Verny y Weintraub, 1991). Estos autores proponen un programa de nueve meses basado en técnicas de armonización intrauterina con ejercicios para la relajación, la comunicación, la estimulación o la aceptación. Señalan que diferentes investigaciones demuestran que las emociones de la madre se transmiten fisiológicamente al feto, por tanto se proponen diferentes actividades (individuales, en pareja, o en familia) para realizar durante la gestación.

Fernández Mateos (2005) detalla muy bien cómo se desarrollan los vínculos (biológico, afectivo o social) del niño por nacer. A través de canales de comunicación, y teniendo en cuenta la capacidad del niño intrauterino, la estimulación prenatal (auditiva y táctil) y otras variables, ayudan a crear el apego. Es interesante señalar que algunas de las variables a tener en cuenta son el embarazo deseado o no, embarazo de alto riesgo, la satisfacción

conyugal, la edad de la mujer gestante, las dificultades psicológicas o emocionales, o el grado de aceptación corporal, entre otras.

En este punto en el cual se desea crear vínculos con el niño/a por nacer, es interesante conocer cuáles son las capacidades del bebé en este momento.

Motoras	Movimientos fetales, desarrollo muscular, y activación-reactivación fetal
Sensoriales	Visión, olfato, audición, gusto y tacto Sensibilidad a la temperatura Sensibilidad a sustancias (tabaco, alcohol, etc.)
Sociales y cognitivas	Expresión facial, risa y llanto Nivel de actividad y ansiedad postnatal Alta-baja reacción y control emocional
Cognitivas	Protocerebro Memoria celular Aprendizaje condicionado Sueño REM Preferencias auditivas Habitación

Cuadro 3. Capacidades del bebé en el embarazo. Adaptado de Fernández Mateos (2005).

Como vemos la experiencia prenatal que vive el bebé es muy amplia y variada, ya se sabe que no es ese ser vegetativo que se creía hace años. Es más, el desarrollo cognitivo necesario para el desarrollo del vínculo afectivo, se pone de manifiesto durante este periodo prenatal.

Y es cierto que aunque la madre le cuente a su pareja cómo siente las pataditas con máxima emoción, el padre no las siente y debe ser difícil de

imaginar al bebé para comenzar a crear apego. Especialistas reclaman ese papel activo de los padres acompañando a sus parejas en las citas y con las dudas, asistiendo a las clases preparto y practicando juntos, cuidando su alimentación y vida saludables, participando en las preparaciones, hablando con el bebé y compartiendo dudas e ilusiones.

En definitiva, la comunicación entre la pareja, compartir y sentir juntos las ilusiones y dudas de estos meses y de la nueva etapa, son un primer paso para comenzar a crear el vínculo afectivo. Y al padre en estos meses girará en torno a algunos retos como describe Martín Maldonado-Durán (2008):

- Apoyo emocional al padre, dado que también atraviesa un relativo periodo de vulnerabilidad (escucharle, preguntarle cómo se siente, permitirle expresar sus sentimientos, etc.)
- Involucración y participación en todo el proceso (decisión de asistencia al parto o no, reparto de tareas en el cuidado del bebé, figura de apoyo para la madre, etc.)
- Necesidad de reevaluación por parte de la sociedad sobre la importancia del padre (baja paternal, conciliación familiar, etc.)

*Compañera
usted sabe
que puede contar
conmigo
no hasta dos
o hasta diez
sino contar
conmigo.*

Mario Benedetti⁴

3. APORTACIONES DESDE LA EXPERIENCIA

⁴ Extraído de <http://www.los-poetas.com/d/bene1.htm>

A lo largo de estas páginas he ido buscando e intentando dar respuesta a algunas de las dudas que asaltan a los padres durante el embarazo, así como indagar en el nuevo rol más presente y activo que quieren asumir muchos padres actualmente.

Como hemos visto hasta el momento, hay varios aspectos importantes en los que coinciden los investigadores:

- Muchos hombres buscan un papel más activo en su paternidad.
- La relación de pareja debe basarse en el amor, la comunicación, el equilibrio y el crecimiento.
- Los primeros meses de vida del bebé son fundamentales para su crecimiento y desarrollo.
- La implicación del padre durante el embarazo, parto y postparto es muy positivo en el bebé.
- La creación del vínculo paterno y materno son igual de importantes, aunque sean diferentes.

Atrás queda la idea de que el hombre que se implica en los cuidados es menos hombre. Hoy en día muchos padres demandan su hueco para involucrarse en el cuidado físico y emocional de sus hijos, lo cual les ayuda a disfrutar más de su paternidad.

Es necesario escuchar sus relatos, diferentes al proceso de viven las madres, pero igual de necesarios. Su experiencia es distinta, pero muchos de los cambios que vendrán serán compartidos. La llegada de un bebé es una revolución de emociones y sentimientos, una nueva etapa donde se deja de ser dos para formar una familia.

Pero, ¿qué piensan ellos? ¿cómo se sienten durante los meses de espera, en el nacimiento o en los primeros meses? Estas y otras preguntas han sido las realizadas a un grupo de padres. Sus respuestas ayudarán a tener una visión realista de su paternidad y de sus emociones.

Durante los últimos meses, muchas han sido las amistades que han ampliado la familia con un nuevo miembro. Hemos compartido momentos del embarazo, conversaciones, miedos y alegrías, y siempre tenía la curiosidad de cómo se

sentía el padre. Por eso en este trabajo he intentado darles voz a ellos, para de este modo, hacer una pequeña reflexión e investigación sobre lo que hay escrito respecto al tema. El cuestionario enviado quiere recoger un poco cada una de las emociones en cada uno de los momentos clave: desde el conocimiento de la noticia, pasando por la espera, y el parto. Pero también conocer qué pensaban sobre su rol durante el embarazo, o cómo había influido todo ello en la relación de pareja. Se trataba de que los hombres hablasen de emociones y de sentimientos, por ello las preguntas eran abiertas y anónimas.

Ha sido un proceso muy enriquecedor, donde todos los padres se han implicado mucho. Sus respuestas han dado un valor añadido a todo lo que había ido recogiendo durante meses, aportando una visión real de lo que sienten ellos. A pesar de haber sido un cuestionario realizado a una muestra pequeña, creo que ayuda a reflexionar sobre el rol paterno en la actualidad.

3.1 El cuestionario⁵

⁵ Consultar en el Anexo 1 el cuestionario enviado

El cuestionario ha sido enviado a una docena de padres de diferentes ciudades y edades, y que están esperando a su bebé o que ya han sido padres recientemente.

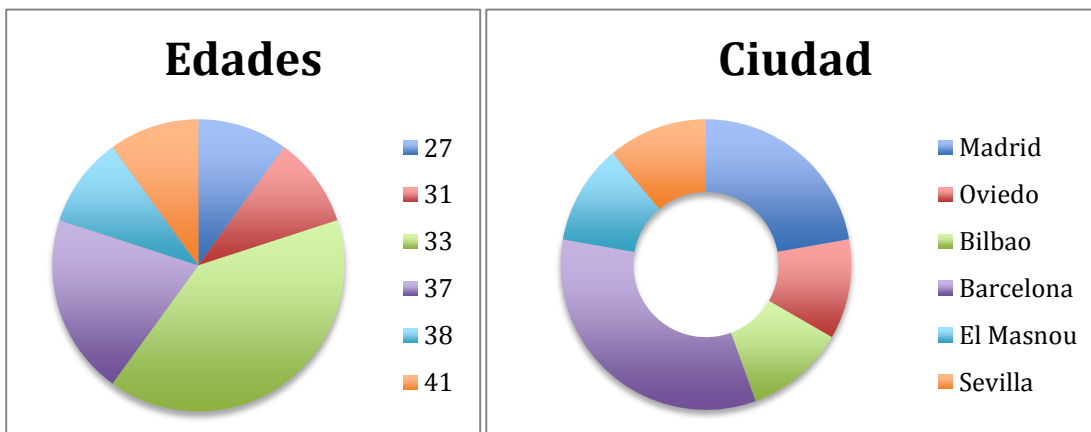


Gráfico 3. Edades de padres encuestados

Gráfico 4. Ciudades origen de padres encuestados



Gráfico 5. Clasificación de padres.

El objetivo del cuestionario era conocer qué emociones sienten los padres cuando conocen la noticia de que van a ser padres, y también cómo se sienten en los meses de espera, en el nacimiento y en los primeros meses. Por otro lado, también saber, desde el punto de vista masculino, cuál creen que es el rol del padre durante el embarazo. Las últimas preguntas iban enfocadas en relación a su recuerdo de su padre, y de este modo reflexionar sobre en qué les gustaría parecerse y en qué ser diferentes. Por último, otro aspecto a conocer en esta etapa es cómo influyó el embarazo y la paternidad en la relación de pareja.

Todos las preguntas se han relacionado con todo lo recogido en este trabajo, dado que lo que se busca son testimonios sobre lo que hay escrito y conocer un poco más a los padres de hoy en día.

3.2 El análisis

Se trata de una etapa llena de emociones, y por eso las primeras preguntas se centraban en este aspecto y cómo se sintió el padre. Ante la primera noticia del embarazo la gran mayoría de los padres encuestados lo definen con emociones como alegría, ilusión, y felicidad (diez de los doce padres encuestados usaron algunas de esas palabras para definir su estado). Pero para esta primera etapa también asoman emociones de responsabilidad, incertidumbre e incluso miedo.

Una vez conocida la noticia, durante el embarazo las emociones más presentes suelen ser ilusión, o alegría y felicidad, pero también se manifiestan el vértigo, respeto, la incertidumbre o el nerviosismo.

En el momento del nacimiento todos los padres encuestados coinciden en resaltar la alegría, el amor, y el orgullo. Un padre define ese momento de la siguiente forma “sentí engancharse a mi vagón cósmico el convoy de sangre y generaciones” (3-9). Otro en cambio les cuesta explicar con palabras ese momento que definen como “imposible de explicar” (3-11).

Y llega **el momento de convivir**, de pasar a ser la triada de la que hemos hablado anteriormente. En este momento afloran otras emociones y sentimientos: “incomprensión” (4-1), “no mucha conexión con el bebé” (4-3), y también aparecen el cansancio, el miedo, el estrés o el insomnio. Al mismo tiempo también el amor, la felicidad, ilusión, la alegría, la ternura, el agradecimiento y la admiración, también han formado parte de estos primeros meses en compañía.

Uno de los aspectos más interesantes es conocer **qué piensan los padres sobre su rol durante el embarazo**. Una de las palabras más repetida entre ellos ha sido “ayudar”, y es que todos coinciden en que los cuidados, la ayuda y el apoyo físico y emocional a su pareja, es uno de sus funciones durante esta etapa. Pero algunos padres también resaltan otros aspectos como “leer y aprender” (5-4), la importancia de empatizar, así como conectar con el bebé. Uno de los padres señala que en esta etapa “asumes más trabajo y no suele ser valorado” (5-8).

Pero, **¿cómo se sienten ellos en esos meses de espera?** A la alegría, la tranquilidad, se le une las “ganas de verle la carita a la pequeña” (6-10) y las preguntas de cómo será. Y resaltan también otros aspectos mencionados como “el padre es más un espectador, es un proceso que cuesta entender” (6-4), y “muchas veces en un segundo plano porque lo primero era la madre y el bebé” (6-7).

En muchas ocasiones tomamos modelos para imaginarnos cómo seremos en nuestra nueva condición. Por ello hemos preguntado a los papás **en qué les gustaría parecerse a sus padres** y han destacados aspectos como la responsabilidad, la paciencia y la seguridad. Además de otros aspectos como la dedicación, el apoyo, y la confianza. Pero a lo mejor hay **rasgos que quieren que les distinga de su padre**, y la gran mayoría han coincidido en el factor tiempo. También han señalado que quieren estar más cerca y presentes, escuchar más, o implicarse en las decisiones.

Por último, el nuevo rol paterno pasa por el amor, el equilibrio y la comunicación en la pareja, y por eso la última pregunta de este cuestionario iba destinada a conocer **cómo ha influido el embarazo en la relación de pareja**. De nuevo la mayoría la destaca como una etapa positiva en pareja y que ayudó a afianzar más “la hizo más bonita, profunda y completa, la fortaleció” (9-4). Pero como una etapa de cambios que es “nos puso a prueba” (9-7) y “fue duro porque no entendíamos muchas cosas” (9-11). Un padre también nos señala que se sintió relegado.

Analizada toda la información que nos han aportados los padres en el cuestionario, se entiende todo lo que se ha expuesto anteriormente sobre la paternidad. Para los hombres es también una etapa de cambios, de muchas emociones, de incertidumbres, lo cual comparte con la otra parte, la madre. Sus vivencias son diferentes, sus funciones también lo serán, pero ambos están inmersos en un cambio de etapa que comparten.

A continuación se mostrarán algunas orientaciones para este nuevo periodo.

4. ORIENTACIONES PARA UNA VIVENCIA EMOCIONAL COMPARTIDA

A lo largo de estas páginas hemos ido haciendo un recorrido por los meses de espera de la pareja donde la comunicación y el equilibrio entre ambos son fundamentales. Ambos viven una situación de cambios continuos que finalizará con el nuevo nacimiento, y todo lo que queda por descubrir. Por ello, me gustaría aportar algunas orientaciones extraídas de grandes trabajos, y que espero contribuyan al bienestar de esta nueva etapa.

4.1 Hablar, compartir y construir juntos

Comencemos por el principio, por sentar las bases. Construir una familia es un deseo compartido, pero debemos saber y asumir que habrá cambios. Será diferente, una nueva etapa juntos pero en la que se dejará de ser dos. Ya sabemos que la madre sufrirá una serie de cambios, y el padre otros, y que tendremos que compartir mucho, hablar, decidir y respetar para construir juntos.

Gutman (2009) es una escritora que nos habla desde las emociones. Una de las aportaciones que más nos interesa es el análisis que realiza de la función paterna en dos tempos:

- en primer lugar como sostén para facilitar la fusión mamá-bebé, organizar y dirigir la rutina doméstica, apoyar, y proteger.

Gutman demanda que haya alguien en estos momentos que mantenga la estructura emocional y material intactas, para que de este modo la madre esté sumergida en su ámbito más emocional.

- Y en otro momento (a partir de los 20 meses aproximadamente) cuando el niño/a comienza es más independiente (juegos, comidas, etc.), comenzará una nueva etapa de pareja y con el bebé.

Poco a poco el niño comienza a desarrollarse como ser separado y de construye el YO. Gutman señala esta momento crucial para la intervención del padre.

Gutman hace hincapié sucesivamente en ese equilibrio de la pareja que tan importante es en esta etapa y que no quiero dejar de recalcar, y es que cuando llega un bebé todos están más cansados, estresados, nerviosos o perdidos, y por ello también más expuestos a dificultades en la convivencia. Ante este nuevo proyecto familiar, esta autora recomienda la máxima generosidad y convicción para crear una cadena de sostenes que hará posible la crianza sacando lo mejor de cada uno y construyendo lo que se denomina familia.

En resumen hasta este momento, hablamos de que para que una pareja en armonía pueda sostener la estabilidad emocional de una nueva familia, se proponen tres aspectos a tener en cuenta:

- contención del otro
- libertad, dado que no estamos hablando de controlar
- deseo mutuo de acompañar al otro en su desarrollo personal y espiritual

Como señala Gutman (2009), se corre el riesgo de que una vez llegan los hijos, todas las experiencias nuevas pillen por sorpresa y con el pensamiento de “a mí esto no me lo habían contado”.

Tomemos nota de estos aspectos. Afianzar bien la base es fundamental para las siguientes etapas. Compartir, hablar, respetar, amar, acompañar, y disfrutar en calma.

4. 2 El día a día

Alcalde (2012) se basa en la evidencia científica para señalar que los bebés establecen fuertes lazos de unión con sus progenitores en los primeros años, y que éstos tienen en cuenta la calidad de su entorno.

Los días van pasando y es muy importante comunicar el amor y la aceptación por el hijo/a que está en camino. Cultivar en esta etapa perinatal ayudará a preparar una vida con confianza y seguridad. Actualmente ya muchos expertos sostienen que estos primeros momentos son determinantes en la personalidad y aptitudes del niño o niña.

Verny y Weintraub (1991) hacen una propuesta muy interesante en un programa de nueve meses para tranquilizar, estimular y comunicarse con el bebé. Y es que puedes afrontar el embarazo desde la crisis, como algo que soportar, o como una etapa de crecimiento y por tanto una oportunidad.

Estos autores nos señalan que los bebés reciben las emociones transmitidas por la madre, y si son mensajes afectuosos se puede establecer un diálogo recíproco que se prolongue en el tiempo. Es más, los bebés captan tanto la carga emocional por lenguaje hablado como actitudes y afectos expresados no verbalmente. Son sensibles, intuitivos y capaces de sentir emociones. Se trata de una auténtica vivencia de la gestación.

Por todo ello, lo que proponen Verny y Weintraub (1991) es un programa de nueve meses de armonización intrauterina basada en ejercicios para relajar, nutrir y estimular. Algunas de las estrategias que se plantean son desde escribir un diario, realizar relajaciones, mandalas o dibujos, hasta jugar o respirar. Ejercicios para realizar la madre sola, en pareja o en familia.

A continuación muestro algunos de los ejemplos de actividades a realizar en diferentes semanas del embarazo, y el padre y la madre juntos. Estos y otros ejercicios son los propuestos por Verny y Weintraub (1991) en su programa de actividades durante el embarazo.

Ejercicio 14. *Volver al útero*

Tema: Los sentimientos prenatales y el nacimiento

Instrumentos: un libro ilustrado que muestre el niño por nacer en diferentes fases de la evolución, y una técnica de visualización.

Participantes: la madre y el padre

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez al mes.

Ejercicio 25. *La hora del cuento*

Tema: comunicación con el bebé mediante un cuento

Instrumentos: un cuento o un par de poemas infantiles

Participantes: la madre, el padre y el/la niño/a por nacer.

Ritmo: una vez al día, durante el resto del embarazo.

Ejercicio 37: *Preparación del nacimiento*

Tema: el parto y el nacimiento que deseas.

Instrumentos: visualización y tu diario

Participantes: la madre y el padre.

Ritmo: 20 minutos, una vez este mes.

Pero a lo largo de esos meses de espera y preparación, y continuando con algunas recomendaciones, programas como el de REDES de Eduard Punset, han tratado sobre la importancia de estos primeros momentos en el desarrollo del bebé. En el capítulo “La educación emocional desde el útero materno”⁶, expertas como Vivette Glover recuerda que la sociedad tiende a dejar de lado a los padres, haciendo que se sientan excluidos e ignorados. El padre tiene un papel importante, y nos señala una vez más, que las primeras interacciones son fundamentales junto con la felicidad de la madre. Uno de los puntos más interesantes e importantes que recoge este documental es la llamada de atención a los gobiernos sobre su compromiso y esfuerzo por el cuidado emocional durante el embarazo.

⁶ Consultar en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-educacion-emocional-desde-utero-materno/598988/>

Otro de los capítulos de este programa de divulgación científica que nos interesa es “Aprendiendo a ser padres”⁷. En él se desarrolla la idea que ya hemos mencionado sobre la importancia de la creación de vínculos en el desarrollo y maduración. El psicólogo Jay Belsky nos da pautas sobre las bases en la educación emocional.

Como hemos ido viendo, diferentes artículos han puesto ya sobre la mesa la evolución del rol paterno. Mostrando diferentes puntos de vista y opiniones, multitud de padres reivindican un rol importante y diferenciado al de la madre, donde ellos tienen un papel activo y demostrado. Una cosa estamos viendo, y es que los padres actualmente ya no buscan ser meros abastecedores económicos de la familia.

Es ya habitual encontrarse con testimonios de padres que se encargan del hogar (lo conocido siempre como “amas de casa”), u hombres que han podido acogerse a permisos de paternidad más extensos o jornadas reducidas. Y es que la sociedad cambia, evoluciona. La actual crisis económica a veces ha sido la causante de estas decisiones, bien por situaciones de desempleo, o bien porque la mujer tiene un mayor sueldo y deciden que sea él quien se acoja a reducciones de jornada, por ejemplo.

Lo que está claro es que es una etapa para vivir en pareja, aunque también cada vez existen más grupos de hombres que buscan compartir y conocer más y para ello crean o bien grupos, movimientos, o blogs.

Hace un tiempo que nació “Si los hombres hablasen”. Lo que salió de la necesidad de compartir preguntas, miedos e ideas, es ya hoy un blog con movimiento en las redes sociales⁸. Se trata de un espacio donde el padre puede indagar sobre todo lo que sucede durante el embarazo, parto, post parto y crianza, un lugar para sentir apoyo, expresarse y compartir emociones. Sin duda, una iniciativa en alza y que ayuda al padre en esta nueva etapa de crecimiento. Recordemos que muchas veces el hombre durante el embarazo se puede sentir “distante” porque su rol es muy diferente al que está pasando su pareja. Grupos de este tipo ayudan a compartir y explorar emociones.

⁷ Consultar en <http://www.redesparalaciencia.com/380/redes/redes-30-aprendiendo-a-ser-padres-30-minutos>

⁸ Consultar en <http://www.siloshombreshablasen.com/>

Para finalizar esta etapa del “día a día” aquí van algunas orientaciones:

- El padre puede adoptar una dieta más saludable como ha hecho la madre.
- Es un buen momento para compartir y hablar de ilusiones, pero también de los temores.
- Podéis realizar algunas actividades en pareja que os ayuden a los dos a conectar con el bebé: contacto, estimulación, visualizaciones, etc.
- Ir juntos al ginecólogo os puede ayudar a resolver dudas y conocer todo lo necesario en esta etapa.
- Cuidaros y estar pendientes el uno del otro, ¿cómo os sentís?. La mamá sufre muchos cambios y el padre será su punto de apoyo.
- Acudir al curso de parto juntos es una buena idea para realizar actividades y seguir compartiendo y conociendo cada instante.
- Si os interesa, informaos sobre si hay un grupo de padres o madres en tu barrio que se reúnan.
- Si deseáis, existen muchas lecturas interesantes para profundizar en lo que queráis.
- Hablar sobre el parto (si vas a asistir o no, etc.) y planificar ese día (lo necesario en el hospital, ruta a seguir, etc.) puede aliviar miedos.
- Preparar juntos el hogar con lo que os va a venir bien y lo que necesitáis, ayudará a organizaros y vivir esta etapa juntos.
- Disfrutad esta etapa, es única y muy importante.

4.3 Ha llegado el momento

Escuchemos los relatos de los hombres. Romero, Fontanillo y Velasco (2013) nos animan a ello argumentando que son distintos a los de las mujeres, pero igual de imprevisibles. Los hombres viven el parto aunque no lo sientan físicamente, señalan estos autores, y por ello hablan de una paternidad compleja.

En este punto existen diversas opiniones entre si es favorable o no que el padre asista el parto, pero si en algo se ponen de acuerdo la mayoría es que es un mismo modelo no vale para todos, y que hay que tener en cuenta la personalidad y preferencias de la madre y de la pareja.

El parto es un momento de acompañamiento donde saber identificar las emociones es fundamental. La madre acompaña al bebé, el padre a ambos, y le profesional a los tres. En cuanto al padre es importante que se sienta ubicado en este momento para que sea productivo en dicho acompañamiento emocional y físico.

Los autores anteriores abogan por escuchar los relatos masculinos, distintos pero igual de imprescindibles, así como acompañar a los padres en esta situación de incertidumbre donde a menudo no saben qué papel ocupar con la pareja y con el bebé. Y es que una buena manera de hacerlo es promoviendo espacios (públicos y privados) entre iguales para compartir las experiencias emocionales de esta etapa. Se trata de intentar encontrar la respuesta sobre qué es ser un buen padre o compañero.

Romero, Fontanillo y Velasco apoyan los grupo de padres como espacio de descubrimiento, donde el punto central no es el bebé sino la experiencia que se vive en esas primeras semanas.

Por otro lado, existen multitud de relatos que desde el humor, o en forma de manuales y guías, realizan un acercamiento al rol paterno.

Guindel (2013) en su libro *Vas a ser papá: el embarazo semana a semana*, nos hace un explicación de todo el proceso de embarazo. Relata desde que se conoce la noticia, pasando por cada una de las etapas y preguntas. Algo parecido nos encontramos en el libro *Ser padre: desear, esperar y crecer con tu hijo* de Oliveiro , Sarti y Conti (2010).

Manonna y Samper (2008) por su parte, en *Para papá: el manual perfecto para convertirse en buen padre*, acuden al humor para explicarnos cada una de los aspectos de esta nueva aventura.

Para finalizar esta etapa, es importante recordar lo que un bebé necesita:

- presencia
- amor
- personalidad
- estabilidad
- tiempo
- adultos responsables
- ayuda para crecer

Como hemos visto cada etapa, cada momento del embarazo, tiene sus peculiaridades. Por ello en cada una de ellas es importante la adaptación y el apoyo. En cada instante el padre tiene sus funciones. El acompañamiento, apoyo, protección o la observación, serán claves en estos instantes. Además, como hemos visto, actualmente existen cada vez más orientaciones que podemos encontrar en las redes, libros o documentales.

5. CONCLUSIONES

Si algo tenemos claro en este tema, es que tanto el padre como la madre, influyen en el bebé desde su existencia. Ya desde el embarazo el papel del padre tiene sentido, es necesario e importante para el desarrollo del niño o niña, pero también es fundamental para la madre. Como hemos visto, si algo tienen en claro los padres es que su papel pasa por el apoyo a su pareja en esta etapa. También es cierto que parece que los hombres buscan cada vez más implicarse, pero en ocasiones no saben muy bien cuál es su papel, y cómo hacerlo.

La parentalidad ha sido un tema que tradicionalmente no se ha tratado mucho en investigaciones o artículos, pero que recientemente ha encontrado su hueco para que muchos padres se expresen y hablen sobre su estatus, sus funciones, sus miedos y emociones.

Como hemos visto, el padre está también más vulnerable y puede necesitar también soporte emocional, así como mayor implicación y participación en esta etapa. Tal y como se ha desarrollado a lo largo de este trabajo, la educación emocional durante el embarazo, parto y postparto es un soporte muy interesante en esta etapa. Desarrollar emociones positivas, tomar conciencia, y entender qué pasa son acciones indispensables para comunicarse con el bebé que viene.

Tal y como se ha resaltado, el papel del padre y el de la madre son diferentes e igual de importantes. Cada uno sentirá sensaciones, emociones y sentimientos únicos, difíciles de explicar en algunas ocasiones. La parentalidad y maternidad compartida, busca una conexión en esta nueva etapa que se comienza juntos y que se basa en compartir experiencias y emociones donde cada uno de las partes se sienta cómodo.

El nuevo rol paterno más igualitario y compartido, busca también una crianza que no delegue únicamente en la madre. Esto supone un importante cambio de mentalidad y de costumbres, lo que implica también modificaciones en roles. En este punto también es necesario señalar que la sociedad debe reevaluar su planteamiento en temas tan esenciales como la conciliación y la baja maternal y paternal.

Hemos visto como muchos hombres expresan incomprensión en estos momentos, mucha ilusión y felicidad, pero también momentos de incertidumbre. El padre debe encontrar sus espacios y su forma de expresarse. Compartir su experiencia con uno mismo, con su pareja y con otros padres, puede ayudar a crear su identidad como padre. En este sentido ya hemos visto algunas iniciativas, pero a nivel público queda mucho por hacer.

Salazar (2015) ayuda a recordar algunos aspectos en este sentido, y es que para hablar del nuevo rol paterno hay que hacer un trabajo de revisión. Salazar señala que existe un reto político, educativo, social e igualitario, necesarios para hablar de presencia, corresponsabilidad y diálogo. Y es que el rol de “padres cuidadores” implica también reflexionar sobre la participación igualitaria de la mujer en la sociedad, revisar los roles en el ámbito privado en cuanto responsabilidades familiares, y hablar de igualdad en cuanto a conciliación familiar y laboral equilibrada.

En el tema de los cuidados es fundamental la perspectiva educativa basada en construir lejos del canon patriarcal. Tal como señala Salazar, es el momento también de realizar un análisis crítico por parte de los hombres, sobre su lugar en el mundo, y qué modelo de paternidad quieren ejercer.

A lo largo de este trabajo se ha querido hacer hincapié en que el padre y la madre son los protagonistas durante el embarazo. Juntos compartirán emociones y momentos únicos, y será el momento de conectar con el bebé creando vínculos fundamentales en su vida. En este sentido, la educación emocional podrá ser una herramienta de conexión personal y familiar, descubriendo en esta etapa un torbellino de emociones.

En estas páginas algunos padres nos han abierto sus sentimientos, lo cual quiero agradecer enormemente. Su testimonio ha sido muy enriquecedor, poniendo palabras en situaciones con una amplia carga emocional. Sus relatos han sido fundamentales, dando vida a todo lo que se escribe en torno al rol paterno en la actualidad. Una paternidad más presente está en marcha, y a lo largo de estas líneas se ha querido dar voz a un creciente interés por los cambios sociales actuales. No obstante, se trata de un análisis sobre una muestra muy reducida de testimonios, por lo que no se puede generalizar. Se

han extraído orientaciones muy interesantes que ayudan a reafirmar lo que concluyen diferentes autores que se han sumergido en este tema.

La educación emocional comienza antes de nacer. En las propuestas recogidas por Bisquerra (2011:206), se encuentra el siguiente texto que me gustaría que sirva para finalizar un recorrido sobre el nuevo rol paterno.

“La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre el marido y mujer” (Goleman, en el prólogo de Elias, Tobias y Friedlander, 1999).

6. BIBLIOGRAGÍA

Alcalde, J. (2012). *Te necesito papá*. Madrid: Libros libres.

- Anguera, B., y Riba, C. E. (1999). *Fi del mil.lenni: crisi de la funció paterna*. Beta editorial.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Brizendine, L. (2010). *El cerebro masculino*. Barcelona: RBA.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Elias, M.J., Tobias, S.E., y Friedlander, B.S. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Fernández Mateos, L. M. (2005). *El vínculo afectivo con el niño por nacer*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Fletcher, R. (2011). *El factor papá*. Málaga: Sirio.
- Fominaya, C. (2015). "Si los hombres hablasen": un grupo de crianza exclusivamente para padres. (En línea). Disponible en <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150225/abci-hombres-hablasen-crianza-201502201314.html> (consultado el 2 de abril de 2015).
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guindel, M. (2013). *Vas a ser papá: el embarazo semana a semana*. Madrid: Pirámide.
- Gutman, L. (2009). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Barcelona: Integral.

Manonna, J. y Samper, D. (2008). *Para papá: el manual perfecto para convertirse en buen padre*. Barcelona: Espasa.

Martín Maldonado-Durán, F. L. (2008). El padre en la etapa perinatal. *Medigraphic Artemisa*, vol. 22 nº 2, 145-154.

P., L. Y D., F. (2015). *Evolución del rol paterno: de la autoridad al compromiso*. (En línea). Disponible en <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150319/abci-evolucion-paterno-autoridad-compromiso-201503181625.html> Consulta realizada el 20 de marzo de 2015).

Pérez Testor, C. (2002). Emocions i aparell mental. En Callifa, J., Pérez, C., y Rovira, F. *La Intel.ligència emocional i l'escola emocionalmente intel.ligent*. (pp. 53-70). Barcelona: Edebé.

Oliveiro, A., Sarti, P., y Corti, A. (2010). *Ser padre: desear, esperar y crecer con tu hijo*. Madrid: Susaeta.

Romero, F., Fontanillo, A., y Velasco, E. (2013). *Parto emocional*. Santa cruz de Tenerife: OB Stare.

Salazar, O. (2015). *Los padres cuidadores*. (En línea). Disponible en <http://blogs.elpais.com/mujeres/2015/03/los-padres-cuidadores.html> (Consulta realizada el 19 de marzo de 2015).

Thompson, K. (2005). *Ser hombre*. Barcelona: Kairós.

Verny, T., Weintraub, P. (1991). *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer*. Barcelona: Urano.

Yárnos Yaben, S. (2006). ¿Seguimos descuidando a los padres? El papel del padre en la dinámica familiar y su influencia en el bienestar psíquico de sus componentes. *Anales de psicología*, vol. 22 nº 2 (diciembre), 175-185.

Páginas web:

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-educacion-emocional-desde-utero-materno/598988/> (consultado el 15 de febrero de 2015).

<http://www.redesparalaciencia.com/380/redes/redes-30-aprendiendo-a-ser-padres-30-minutos> (consultado el 30 de marzo de 2015).

<http://www.bebesymas.com/bebes-y-mas/blogs-de-papas-y-mamas-los-papas-responden-etapas-dificiles-y-pesadillas> (consultado el 10 de abril de 2015).

<http://www.siloshombreshablasen.com/> (consultado el 12 de abril de 2015).

<http://www.los-poetas.com/d/bene1.htm> (consultado el 12 de julio).

7. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario

Hacia el nuevo rol paterno

Muchas gracias por querer formar parte de mi proyecto final de postgrado "De la autoridad a la presencia: hacia el nuevo rol paterno". A continuación, encontrarás una breve encuesta voluntaria, anónima y confidencial, que sólo te llevará unos minutos contestar.

Podéis compartir esta encuesta con cualquier amigo/conocido que sea o vaya a ser padre próximamente y que quiera participar con su experiencia. Entre más, mejor.

Cualquier duda o pregunta me escribís a: aoteroperandones@hotmail.com

De nuevo, muchísimas gracias.

FECHA LÍMITE DE RESPUESTA 5 DE AGOSTO

Edad

En qué ciudad resides actualmente

¿Cuánto tiempo hace que eres padre? (si ya lo eres)

¿Cuánto tiempo hace que sabes que vas a ser padre?

Qué emociones sentiste en estos momentos:

cuando te enteraste que ibas a ser padre

durante el embarazo

en el momento del nacimiento

en los primeros seis meses

¿Cuál crees que es el rol del padre durante el embarazo?

¿Cómo te sientes/sentiste en los meses de espera?

En tu paternidad, ¿en qué te gustaría parecerle a tu padre?

Y, ¿en qué te gustaría ser diferente?

Describe brevemente cómo influyó el embarazo y la paternidad en tu relación de pareja

