



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

**Aplicación de técnicas de Mindfulness y compasión en
Violencia de Género. Diseño de protocolo de
intervención para el tratamiento de las víctimas.**

**Application of Mindfulness and compassion techniques
to Gender Violence. Intervention protocol design for the
treatment of victims.**

Autora: Paula Illán Lorenzo

Directora: Marta Puebla Guedea

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

Grado en Trabajo Social

Curso 2020/2021.

INDICE:

INDICE:	1
1. RESUMEN, PALABRAS CLAVE:	1
RESUMEN:	1
ABSTRACT:	1
2. INTRODUCCIÓN:	2
MARCO TEÓRICO:	3
3.1. MUJERES, VIOLENCIA DE GÉNERO, EXCLUSIÓN SOCIAL:	3
3.2. MINDFULNESS:	9
3.3. CONCEPTOS CLAVE, ENTRE MINDFULNESS Y COMPASIÓN:	15
3.4. COMPASIÓN:	18
3.5. MINDFULNESS Y COMPASIÓN:	20
3.6. MINDFULNESS Y TRABAJO SOCIAL:	22
3.7. RECURSOS, EFICACIA, Y ESTUDIOS RELACIONADOS CON MINDFULNESS, GÉNERO:	24
4. JUSTIFICACIÓN:	29
5. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS:	31
6. METODOLOGÍA:	32
> 6.1. DISEÑO:	32
> 6.2. MUESTRA: cuantitativa y cualitativa	33
> 6.3. PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN:	35
> 6.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA: cuantitativos y cualitativos	38
7. RESULTADOS:	39
8. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS:	44
9. CONCLUSIONES:	45
10. BIBLIOGRAFÍA:	47
11. ANEXOS:	50
ANEXO 1: DESARROLLO PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN:	50
Desarrollo protocolo de intervención:	50
ANEXO 2: PRÁCTICAS PROTOCOLO:	99
ANEXO 3: ENTREVISTAS	121
ENTREVISTA 1:	121
ENTREVISTA 2:	124
ENTREVISTA 3:	130

1. RESUMEN, PALABRAS CLAVE:

RESUMEN:

Este trabajo corresponde al desarrollo de un protocolo de intervención dedicado a las mujeres víctimas de violencia de género que acuden a los servicios de ayuda de La Casa de la Mujer. Lo novedoso del protocolo es que se basa en las técnicas de mindfulness (atención plena), el desarrollo de la aceptación y la compasión de cara a aliviar el sufrimiento y gestionar las emociones negativas, consecuencia de la violencia sufrida.

En el planteamiento del trabajo se añade una perspectiva de género que trate la problemática como un asunto público y explique las estructuras sociales que reproducen la violencia hacia las mujeres, tanto para la toma de conciencia de éstas, así como para la mejora de la calidad del tratamiento terapéutico y de los profesionales implicados.

Los resultados esperados se corresponderán con un aumento de la autoestima, un alivio de su sufrimiento, la toma de conciencia de la situación vivida, que se traducirá finalmente en el empoderamiento individual y en una mejora en su calidad de vida.

Palabras clave:

Violencia de género, mindfulness, aceptación, compasión, empoderamiento, trabajo social.

ABSTRACT:

Application of Mindfulness and compassion techniques to Gender Violence. Intervention protocol design for the treatment of victims.

This paper is intended for the development of an intervention protocol aimed at women victims of gender violence who reach out to “La Casa de la Mujer” help services. The novelty of the protocol is that it is based on mindfulness techniques, the development of acceptance and compassion in order to alleviate suffering, and to manage negative emotions, as a consequence of the violence suffered.

Within the study, a gender perspective is added addressing the problem as a public issue and explaining the social structures that reproduce violence against women, to both raise their awareness, as well as to improve the quality of the therapeutic treatment and the professionals involved.

The expected results will bring an increase in self-esteem, a relief of their suffering, a gain in awareness of the situation experienced, which will eventually

translate into individual empowerment and an improvement in their quality of life

Key words: gender violence, mindfulness, awareness, acceptance, compassion, empowerment.

2. INTRODUCCIÓN:

Preámbulo:

Contamos con una recopilación de información sobre qué es mindfulness, las técnicas que utiliza, cómo se entiende la compasión y cómo se ejercita en las personas. Con toda esa información, trataremos de sacar los puntos clave para relacionarlo con las consecuencias emocionales de este colectivo en concreto.

Junto con ello, analizaremos la violencia de género, elaborando un protocolo de intervención estructurado en semanas, que plasme las técnicas que consideremos más oportunas aportando en todo el proceso, una perspectiva de género por parte de los profesionales.

Mindfulness y compasión como técnicas para el tratamiento de mujeres víctimas de violencia de género.

Problema base:

La violencia de género provoca consecuencias devastadoras para las víctimas, causando daños físicos, y psicológicos, que atentan sobre la dignidad, la libertad y el honor de la persona. (Asociación Mujeres para la Salud).

Lo más grave es que esas consecuencias emocionales, actúan en muchas ocasiones como barrera para poder salir de la relación, denunciar o pedir ayuda. Ese maltrato, va causando un deterioro psicológico haciendo que la mujer sea cada vez más sumisa mientras el agresor ejerce más control y dominación, llegando al punto de que la víctima pierda completamente su identidad. (Asociación Mujeres para la Salud).

El problema está en la poca importancia que se le ha dado a la gestión de emociones y a las consecuencias psicológicas por parte de las víctimas, haciendo que se invisibilicen estas violencias, y por lo tanto sea más difícil tratarlas.

MARCO TEÓRICO:

3.1. MUJERES, VIOLENCIA DE GÉNERO, EXCLUSIÓN SOCIAL:

- QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

A. DEFINICIÓN

Según la Asamblea General de Naciones Unidas la Violencia de Género se define como todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya ocurra en la vida privada o en la pública. Desde 1996, la violencia de género es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de Salud Pública que alcanza proporciones de pandemia en mujeres, de todos los países del mundo, y que atenta contra la integridad y los derechos humanos de éstas.

Se considera un delito oculto, ya que el número de denuncias corresponden aproximadamente entre el 5% y el 30% de los casos totales. Muchas mujeres viven la situación de violencia en silencio, sin denunciar al agresor por diversas razones: el miedo, la dependencia, la culpa, la vergüenza, la no aceptación de la situación, la falta de recursos o de confianza en las administraciones. (Bosch, Ferrer, Alzamora, Navarro, 2005, p.99)

Según la Organización General de Naciones Unidas (ONU) leyes como la Ley Orgánica 1/2004 de Protección Integral contra la Violencia de Género, es un ejemplo de buenas prácticas ya que, en ella, incluye la violencia psicológica y la privación de la libre voluntad como un delito de violencia de género, además de incluir medidas no sólo judiciales y penales sino también una amplia diversidad de medidas educativas, sanitarias y sociales. (Psicología General Sanitaria, 2017).

La ONU expone que la violencia contra las mujeres es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre los hombres y mujeres, que han conducido a la dominación de la mujer y a la interposición de obstáculos para su pleno desarrollo. A través de prácticas culturales se perpetúa la condición inferior que se asigna a la mujer, ya sea en la familia, en el lugar de trabajo, en la comunidad y en la sociedad. (ONU 1995 p.52-55). Es un acto que se caracteriza por ser un fenómeno social más que individual, se produce entre personas que tienen relación y se deriva de la desigualdad entre hombres y mujeres, yendo más allá de las agresiones físicas y que supone un trato indigno y degradante en la víctima considerado una violación de los derechos humanos y las libertades. (ONU, 1995).

La violencia de género resulta ser una conducta aprendida y tiene como finalidad el sometimiento de la mujer. Las consecuencias principales son la anulación de la personalidad de ésta y la fuerte dependencia de la mujer al maltratador, lo que van a repercutir en todas las facetas de su vida: en la salud, en lo social, en lo comportamental, en lo afectivo-relacional, en lo emocional, en su sexualidad, y en el plano laboral e intelectual. (Agraz-Fernández, Salido-Fernández, 2017, p.170)

B. MODELOS EXPLICATIVOS DE VIOLENCIA:

Los modelos para explicar este tipo de violencia han ido evolucionando desde modelos unicausales (que explicaban las causas en factores individuales del agresor o de la víctima) y más tarde en modelos más amplios de tipo sociológico.

Uno de los modelos más importantes es la perspectiva de género, que subraya el modelo patriarcal como el eje organizativo de la violencia. 'El patriarcado concibe a la mujer como el objeto de control y dominio por parte de un sistema social masculino y opresivo. La lógica patriarcal concibe la violencia como una pauta de domesticación y amansamiento de la mujer'. (Cantera, 2007).

Lo cierto es que la violencia de género, se trata de un fenómeno que no sólo se explica por factores individuales, sino que intervienen elementos sociales y del contexto de las personas. Se debe tener en cuenta ese modelo masculino tradicional sobre el que está cimentado nuestra sociedad.

Este sistema implica una distribución desigual del poder en torno a las relaciones de género, afectando a las relaciones entre hombres y mujeres: (Alencar-Rodríguez, Cantera, 2012).

- El modelo ecológico que propuso Heise (1998) conceptualiza la violencia como un fenómeno polifacético basado en la interacción entre factores personales, situacionales y socioculturales. Constituye una primera aproximación a las causas de este problema. Se propone un marco ecológico que explica las posibles causas a través de las perspectivas de la antropología, psicología y sociología.
- La perspectiva de género ayuda a entender que la sociedad está estructurada en base al género, afectando a lo individual y a lo macro sistémico. Este modelo propone al género como una estructura que organiza lo social, lo familiar y lo individual, atravesando las instituciones y todos los espacios donde se configuran y reproducen los roles machistas.
- Se propone entonces, un modelo mixto, que conciba la violencia masculina contra las mujeres como un abuso de poder en una estructura social que favorece que los hombres agredan a las mujeres y que privilegia los elementos masculinos haciendo que se mantenga su superioridad.

- MOVIMIENTO FEMINISTA:

El movimiento feminista es un movimiento social que ha reivindicado estas violencias como asunto público, visibilizándolas contra la incomprensión y la negación de parte de la sociedad. A través de sus manifestaciones, protestas y otras formas de acción, han conseguido un cambio en las legislaciones y la creación de organismos de ayuda a las víctimas. Este movimiento ha dado visibilidad a la problemática, y su objetivo siempre se ha dirigido hacia conseguir la igualdad en todos los ámbitos de la vida, entre hombres y mujeres.

Alencar-Rodríguez y Cantera (2012) proponen una serie de cuestiones en las que el feminismo ha incidido para la comprensión de la violencia de género en la pareja:

- La violencia es un asunto público, político, social y moral.

- La violencia lo practican todo tipo de personas, independientemente de su grupo étnico, su nivel socioeconómico, cultural, económico...
- El hombre que maltrata no presenta ninguna enfermedad que justifique su conducta, y se hacen responsables de sus actos. 'El hombre es un hijo sano del patriarcado' (Cita popular)
- Los maltratos en la relación son una forma de conducta socialmente aprendida, por lo que se puede cambiar, reducir y prevenir.
- Se contempla que las mujeres tengan la capacidad de recuperar el control sobre la propia vida a través de sus recursos.
- El maltrato no se hereda generacionalmente de forma genética, sino de forma cultural y social.
- Las víctimas de los maltratos no son siempre víctimas físicamente sino que sufren violencia en aspectos económicos, psicológicos, jurídicos y morales.
- La perspectiva de género destaca que los maltratos no son problemas vinculares de pareja, sino que es un producto cultural.
- La adopción de una conducta violenta es intencionada y tiene un objetivo concreto, se ejerce el maltrato bajo la finalidad de controlar y causar miedo a la víctima.

Todas esas creencias y actitudes que se desarrollan en nuestro sistema patriarcal, se reproducen en el modelo de familia y las relaciones de pareja. Los agresores tienen una gran adhesión a estas creencias sobre los roles de género, lo que significa la masculinidad y la femineidad, y eso hace que les sea muy difícil adaptarse a los cambios sociales, porque significa la pérdida de sus privilegios de control y dominio. Al perder esos privilegios, sienten frustración y temor que traducen en violencia hacia las mujeres en ese intento de recuperar su control y superioridad sobre ellas.

Aunque en muchas ocasiones se intente desprestigiar al movimiento feminista, tachándolo de una corriente radical y minoritaria que va en contra de los hombres, se trata realmente de una solución que presenta un cambio de estructura alternativa al sistema patriarcal, en aras de conseguir una sociedad que brinde una autonomía a las mujeres, y las presente en igualdad de condiciones que los hombres.

- CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS MUJERES:

La gravedad y la cantidad de los efectos para la salud en las mujeres ha llevado a que se convierta en una prioridad de salud pública, establecida por la OMS. Se considera un problema social y sanitario de primera magnitud que requiere de acción urgente en cuanto al desarrollo de medidas de prevención y tratamiento.

Algunas de las razones por las que se convierte en prioridad para los profesionales sanitarios son, tal y como proponen Bosch, Ferrer, Alzamora, Navarro (2005) son las siguientes:

- 1) La violencia de género produce consecuencias negativas aproximadamente para un 20% del total de la población femenina.
- 2) Se da un impacto negativo sobre importantes temas de salud, como son la maternidad, la planificación familiar o las enfermedades crónicas.
- 3) Los profesionales de la salud representan un punto de apoyo importante para muchas de ellas.

Las consecuencias, tanto físicas como psicológicas son graves y pueden provocar y provocan efectos devastadores en la salud y el bienestar de las víctimas. (Ver Tabla 1). Las consecuencias pueden ser inmediatas, a corto plazo, mediano, y largo plazo y se dan sobre la salud física: suicidio, homicidio, muertes derivadas de sida o complicaciones en el embarazo, y a nivel mental, como depresión, ansiedad, síndrome post traumático, síndrome post violación, trastornos del sueño, obesidad, consumo de alcohol, drogas y tabaco y conductas sexuales de riesgo. (Pinto, 2006, p.8).

El estudio de violencia de género y los síntomas psicósomáticos una vez abandonada la relación es de gran relevancia, por la situación de vulnerabilidad a la que quedan expuestas las mujeres, vulnerabilidad que podría convertirse en un factor de riesgo para la cronificación de las enfermedades, la aparición de nuevos trastornos o incluso, la probabilidad de retomar la relación violenta. (Aranda, Montes-Berges, Mora-Peigrín, 2017, p.206)

Tabla 1: Resumen de consecuencias físicas y psicológicas de la violencia de género en las mujeres víctimas:

<i>FÍSICAS</i>	<i>PSICOLÓGICAS</i>
<p><i>Efectos mortales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Homicidio</i> - <i>Suicidio</i> - <i>Mortalidad materna</i> - <i>Efectos relacionados con el SIDA</i> 	<p><i>Salud mental:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Estrés post traumático</i> - <i>Depresión</i> - <i>Angustia</i> - <i>Fobias, estados de pánico</i> - <i>Trastornos de alimentación</i> - <i>Disfunción sexual</i> - <i>Abuso de sustancias psicotrópicas</i> - <i>Conductas evasivas</i>
<p><i>Efectos no mortales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lesiones</i> - <i>Alteraciones funcionales</i> - <i>Síntomas físicos</i> - <i>Salud subjetiva deficiente</i> - <i>Discapacidad permanente</i> - <i>Obesidad severa</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Autovaloraciones negativas</i> - <i>destrucción de autoestima</i> - <i>negación del maltrato</i> - <i>minoración de las conductas violentas</i> - <i>ideas de culpa</i> - <i>vergüenza</i> - <i>indefensión</i>
<p><i>Trastornos crónicos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Síndromes dolorosos crónicos</i> - <i>Síndrome del intestino irritable</i> - <i>Trastornos gastrointestinales</i> - <i>Fibromialgia</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>cambios cognitivos</i> - <i>desorientación</i> - <i>paralización</i> - <i>pérdida de habilidades sociales</i>
<p><i>Comportamientos negativos para la salud:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tabaquismo</i> - <i>Abuso de alcohol y drogas</i> - <i>Comportamientos sexuales arriesgados</i> - <i>Inactividad física</i> - <i>Comer en exceso</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>sintomatología psíquica</i> - <i>astenia</i> - <i>trastornos del sueño</i> - <i>trastornos en el apetito</i> - <i>aparición ansiosa</i> - <i>carácter depresivo</i> - <i>ideaciones de autolesión o suicidio</i>

<p><i>Salud reproductiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Embarazos no deseados</i> - <i>Trastornos ginecológicos</i> - <i>Abortos peligrosos</i> - <i>Complicaciones en el embarazo</i> - <i>Abortos</i> 	
<p><i>Otras consecuencias:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Enfermedades respiratorias (alergias, asma, bronquitis)</i> - <i>Enfermedades intestinales</i> - <i>Dolor y fatiga</i> - <i>Problemas de visión, de oído</i> - <i>Dolor de cabeza, migrañas</i> - <i>Enfermedades del tracto urinario, del riñón</i> - <i>Dolor cervical crónico</i> - <i>Artritis, dolor pélvico.</i> 	

Elaboración propia a partir de (Aranda et. al 2017, p.206)

Las investigaciones indican que las mujeres maltratadas experimentan un enorme sufrimiento psicológico debido a la violencia. Muchas están gravemente deprimidas o ansiosas, mientras otras muestran síntomas de trastorno de estrés postraumático. Es posible que estén fatigadas de forma crónica, no pueden conciliar el sueño, pueden tener pesadillas o trastornos de los hábitos alimentarios. Otras conductas evasivas como la ingesta de alcohol, o drogas, sin darse cuenta de que se están añadiendo problemas mayores. (Pinto, 2006).

Como podemos observar en la tabla, la mayoría de las consecuencias físicas, no son provocadas por el propio maltrato físico, sino que muchas son el resultado del deterioro psicológico que provoca estar inmersa en una relación de violencia. Es por ello, por lo que prestaremos principal atención a la salud psicológica de las mujeres, aliviando el sufrimiento y contrarrestando la destrucción de la autoestima, haciendo que puedan solucionar los problemas psicológicos, y a su vez, se vea una mejora de los físicos.

- BARRERAS QUE EXISTEN PARA SALIR DE UNA SITUACIÓN DE MALTRATO:

Respecto al intento de explicar la permanencia de la mujer en la relación, Boira Sarto (2020) explica que se han desarrollado diferentes teorías que abarcan aspectos como falta o dificultad de autonomía económica, la influencia familiar, o la ausencia de recursos y apoyos externos, así como las propias consecuencias del maltrato, o el miedo a que se empeore la situación. Es importante analizar las barreras a la hora de desarrollar una terapia con las mujeres, ya que son esas mismas consecuencias las que dificultan esa salida de la relación de maltrato. Además de tener en cuenta la violencia de género analizada desde una perspectiva histórica y psicológica, nos centramos en conocer las consecuencias de esta problemática sobre el cuerpo y la mente de las mujeres que son víctimas.

Diferentes investigaciones han estudiado el impacto de la violencia sobre la mujer. Las consecuencias tanto físicas como psicológicas que sufren son graves y su permanencia en la relación se convierte en un tema crucial. En muchas ocasiones este tiempo de permanencia (que pueden ser años) hace que cuanto más tiempo se perdure en la relación, más difícil será abandonarla.

Violeta Lasheras, profesional entrevistada que trabaja con mujeres víctimas en la Casa de la Mujer, reconoce que el miedo a las posibles represalias que puedan tener al denunciar o al pedir ayuda, es una barrera importante para salir de la situación, acompañado de sentimientos de pena o lástima con respecto a sus agresores, pensando en qué será de ellos si rompen la relación. Además, nos indica como barreras más comunes el nivel económico, la situación laboral, la presencia de hijos o la ausencia de apoyos sociales.

- EMPODERAMIENTO:

El término empoderamiento en castellano ha tenido muchas dificultades en cuanto a su significado. En inglés, la palabra *empowerment* ha sido aceptada sin problema, pero en español se debate sobre cuál es el término correcto para traducirla. En muchos escritos se presupone que el significado de la palabra, tal y como su propio nombre indica, se refiere a lograr mayor poder. Es decir, empoderarse significa que las personas adquieran más control sobre sus propias vidas.

En la conferencia Mundial de la Mujer de Beijing en 1995 se da un avance cualitativo en lo que se refiere a los derechos de las mujeres, ya que se plantea la necesidad de reconocerlos como derechos humanos, y se comienza a plantear la importancia de la toma de conciencia en cuanto a la potenciación de las mujeres en la sociedad, que es lo que se corresponde con la idea de empoderamiento.

Este proceso, se refiere al aumento de la participación de las mujeres en el acceso al control de recursos materiales, intelectuales, ideológicos, a la construcción de la sociedad que permita la participación en igualdad de condiciones con los hombres en la vida económica, política, y en la toma de decisiones en todos los niveles. (Bosch, et al 2005. p.102)

Por otro lado, se hace referencia al proceso de recuperación de su propia dignidad como personas, en casos en los que se ha sufrido violencias y las consecuencias han causado estragos en su salud. Se busca el empoderamiento entendido como la dignificación, que les permita recuperar la autonomía para que puedan sentir que son dueñas de sus decisiones, de su vida y vivir en paz, justicia e igualdad. (Bosch, et al, 2005). En el desarrollo del trabajo, vamos a poner el foco en esta definición de empoderamiento, como recuperación y dignificación de la vida de las víctimas.

Para lograr el empoderamiento de las mujeres es necesario trabajar paralelamente para eliminar las barreras que generan las importantes desigualdades sociales actuales. Dichas desigualdades constituyen nuevamente una barrera para el empoderamiento y la prevención de la violencia. Es necesario desarrollar planes de igualdad destinados a corregir las desigualdades, cambiando valores sociales, y debilitando las estructuras patriarcales que imperan y los comportamientos violentos como formas de control y dominación de las mujeres. (Bosch, et. al. 2005).

- RECURSOS ORIENTADOS:

Para ponernos en situación a la hora de crear un protocolo adecuado para tratar las consecuencias psicológicas de la violencia de género, identificamos los escenarios más relevantes donde se puede transitar la petición de ayuda terapéutica por parte de las víctimas (Bosch, et al, 2005, pp.127-128):

- 1) Centros de atención primaria: estos centros pueden detectar el problema de forma más fácil, al haber cierta confianza y continuidad en el servicio, y se puede pedir ayuda de forma no explícita. A través de la atención primaria, se pueden detectar indicios de alteraciones físicas o psicológicas.

Desde los centros de atención primaria se dan diversos tratamientos, desde las necesidades farmacológicas como la dispensación de antidepresivos, como el tratamiento psicoterapéutico o la proporción de información sobre los distintos servicios comunitarios o asociaciones que existen para el tratamiento del problema.

- 2) Servicios de urgencia: No reflejan en muchas ocasiones la gravedad del problema por la vergüenza, el temor a las represalias o las consecuencias familiares.
- 3) Servicios sociales: Se ofrecen servicios de información, apoyo y seguimiento, sectores preventivos y de seguimiento, así como la promoción y prevención de la salud vinculada a las redes políticas, sociales, y comunitarias.
- 4) Medicina forense: Se llega por petición judicial por denuncia, por petición de una investigación con sospecha, o por estudio post-mortem. Por denuncia o investigación es una exploración física, psicodiagnóstica, y resultados al juzgado, y, por otro lado, por pruebas complementarias diagnósticas.

3.2. MINDFULNESS:

1. SABERES PREVIOS:

Para comprender qué es mindfulness, es importante conocer primero cómo funciona nuestra mente. En primer lugar, hay que tener en cuenta que la mente siempre está pensando, que en psicología se conoce como diálogo interno. Los pensamientos no son la realidad, son una opinión influenciada por nuestras emociones, una interpretación de la realidad bajo el prisma de nuestra experiencia.

i. EL PILOTO AUTOMÁTICO Y LA MULTITAREA:

Tanto el piloto automático como la multitarea constituyen el estilo normal de funcionamiento de la mente en personas que viven en países desarrollados. (García-Campayo, 2020, pp.15-16).

- El piloto automático corresponde a la idea de que nuestra mente siempre está pensando. Ese diálogo interno se ocupa de evaluar, comentar, criticar y cuestionar todo lo que ocurre a nuestro alrededor, sin aceptar del todo las circunstancias externas, llevándonos siempre a pensar en algo diferente de lo que estamos haciendo en ese momento. Nos lleva continuamente al pasado, o al futuro, o a juzgar el mismo presente. Funcionar en piloto automático es lo que hace, en definitiva, que no prestemos atención.
- La multitarea consiste en hacer varias cosas a la vez, pensar en una cosa mientras ejecutamos otra, lo que nos hace pensar que estamos realizando varias cosas al mismo tiempo de forma eficiente. Sin embargo, no estamos realmente en varias tareas, sino que cambiamos el foco de atención constantemente, de una tarea a otra. Esto hace que tampoco prestemos atención real a lo que estamos experimentando, y aunque pensemos que nos hace ser más eficientes, en realidad es todo lo contrario.

Este funcionamiento hace que seamos menos eficaces, además de que está demostrado que aumenta el malestar psicológico. La mente está acostumbrada a funcionar con esos niveles tan bajos de atención, por lo que funcionará de esa forma en todas las situaciones de la vida, tanto en las banales o más rutinarias.

ii. EL MODO SER, EL MODO HACER:

Hay dos modos básicos de funcionar de la mente, el modo hacer y el modo ser. (García-Campayo, 2020, pp.21-25):

- El 'modo hacer' es nuestra forma de funcionar por sistema. La mente está continuamente hablando consigo misma, mediante ese diálogo interno, buscando siempre un objetivo, algo distinto a lo que se está experimentando, siempre catalogando lo que nos gusta, lo que no, y lo que nos resulta indiferente.
- El 'modo ser' es el estado mental que intentamos alcanzar con la práctica, la mente no quiere conseguir nada, no hay nada que obtener ni por lo que luchar, la mente está en silencio, sin diálogo interno, percibe todo lo que le rodea y va asociado a un estado de bienestar que surge por el simple hecho de sentirse vivo aquí y ahora. La clave de este modo de funcionar de la mente es la aceptación.

Lo cierto es que se cree de forma generalizada que es imposible vivir sin esa voz interior, sin embargo, tanto la atención es algo que se puede ejercitar y entrenar, y es posible alcanzar ese estado en el que no exista tal diálogo interno.

iii. LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN:

Para conocer cómo funciona el mindfulness, es necesario entender de dónde viene y de qué forma parte. Las terapias que corresponden a esta generación son las siguientes:

- La Psicoterapia Analítica Funcional
- La Terapia de Conducta Dialéctica
- La Terapia Integral de Pareja
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness

Mientras que las terapias de primera y segunda generación se basan en un modelo del cambio, las de tercera generación se basan en un modelo de aceptación. No tratan que el sujeto no tenga síntomas sino que cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando que los síntomas vayan perdiendo carga. Al considerar que, si algo no se puede cambiar en la vida de la persona, entonces, lo más útil es que el paciente aprenda a convivir con ello, aceptándolo (Moñivas, García-Diex, García-de-Silva, 2012, p.86).

Alguna de las características que definen las terapias de tercera generación según Hayes (2006) son:

- Son terapias más contextualistas que mecanicistas
- Utilizan estrategias de cambio centradas más en la propia experiencia del sujeto
- El tratamiento se considera como una reorientación de la vida, que permita cambios significativos, reales y permanentes.
- Se propone como una aceptación de los eventos privados, tratando de cambiar el modo que el sujeto tiene de percibir el problema
- Conectan con procesos de aceptación psicológica, los valores, proceder dialéctico de la terapia, elementos de espiritualidad y trascendencia, asuntos relacionados con el yo, el self, el autoconocimiento, estar en contacto con el momento presente, y la importancia de la relación entre el terapeuta y el cliente.

Destacamos además de la terapia basada en mindfulness en la que profundizaremos, la terapia de aceptación y compromiso, ya que es una de las más conocidas y completas de esta generación. Según Luciano (2016) lo que trata esta terapia es de ayudar al paciente a descubrir por sí mismo, cuáles son sus valores fundamentales, centrando el problema del sujeto en su historia personal, en torno a cómo se ha aprendido a desviar sus pensamientos y emociones y cómo se ha aprendido a reaccionar ante ellos.

Parte de la premisa que, en la sociedad, se nos ha enseñado erróneamente a buscar la felicidad y el bienestar fuera de nosotros, y se nos muestran estilos de vida, que si no los conseguimos, nos producen malestar. Se centra en enseñar al paciente cuáles son sus valores, y se comprometa con ellos para conseguir la felicidad.

Según Redondo (2016) estas terapias proponen:

- El sufrimiento es algo normal, que forma parte de la vida, y la resistencia a ese sufrimiento es lo que genera el sufrimiento patológico.
- Una nueva filosofía de vida, en la que el sufrimiento se entiende como algo necesario, ya que tenemos que aceptar que la vida son beneficios y desventajas.
- Una perspectiva cultural nueva de cambio del contexto de los comportamientos verbales que suponen emociones destructivas.
- Una nueva perspectiva psicopatológica, que explica que muchos de los trastornos tienen como base procesos psicológicos de evitación experiencial.
- Una innovación terapéutica en cuanto a que el profesional ayude al sujeto por sí mismo a alcanzar una perspectiva que se oriente en los valores, sea capaz de aceptar las emociones y sensaciones que le resulten desagradables.

El terapeuta lleva a cabo los métodos, técnicas, de la ACT como son las metáforas, paradojas, ejercicios experienciales y tiene que ajustar cada uno de esos métodos a cada paciente en concreto y realizar tales como sea preciso. Se trata de explicar que lo más importante es el sujeto y la experiencia, dejando de lado la función de alguien que le dice el tipo de vida que debe llevar, así como lo que debe pensar o sentir. (Luciano, Valdivia, 2006).

2. QUÉ ES MINDFULNESS:

Mindfulness es simplemente parar y estar presente, eso es todo.

Jon Kabat-Zinn

Otra de las terapias a destacar de las de tercera generación es el mindfulness, que ha conseguido popularizarse sobre todo en Estados Unidos de la mano del profesor emérito de medicina, Jon Kabat Zinn. Es una traducción de la palabra sati, que proviene de la lengua pali y se define como estar atento. 'El objetivo del mindfulness es calmar la mente para ver con claridad, ya que nuestra mente es caviladora y errante.' (Simón, 2011).

El término mindfulness en su traducción al castellano sería atención plena. El objetivo de esta tarea es alcanzar un profundo estado de conciencia, separando a la persona de sus pensamientos, profundizando en el aquí y ahora. Se entiende como atención y conciencia plena a lo que sucede en el momento presente, es decir, lo opuesto a funcionar en piloto automático. Según García-Campayo (2019) el mindfulness tendría al menos dos significados:

- Por un lado, describe un **estado especial de la mente**, caracterizada por la capacidad de estar atento al momento presente con aceptación. Un estado mental que proporciona un gran bienestar físico y psicológico. La mente en este estado apenas genera diálogo interno, y si aparecen pensamientos, no nos identificamos con ellos, sino que entendemos que son resultado del propio funcionamiento de nuestra mente.

- Por otro lado, se define **como técnica psicológica**, como un tipo de meditación atencional, que permite, al desarrollarla, conseguir dicho estado. Se trata de una psicoterapia que puede usarse en el tratamiento de enfermedades, como en la prevención del malestar psicológico. A través del cultivo y la práctica continuada, la disciplina se expande de forma natural en todos y cada uno de los ámbitos que conforman nuestra vida.

Como proceso psicológico, propone facilitar la atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, tomar conciencia de lo que nos está pasando, escuchando al cuerpo y siendo plenamente conscientes. Para ello, hay que pasar de las respuestas automáticas e inconscientes a las respuestas controladas y conscientes, es decir, sacar a la mente del piloto automático. (Moñivas, et al, 2012)

Mindfulness se traduce en el diccionario Velázquez como atención y cuidado. Por lo que no se limita a la atención, entendida de forma pasiva, sino también a la acción de atender, echar una mano a aquel que la necesita, incluso a uno mismo. 'Mindfulness se traduce como atento, cuidadoso, diligente, vigilante, lo que significa que integra también la atención compasiva. Ser atento implica amabilidad, estar atento, implica percepción y respeto, y existir atento, vivir desde lo más profundo'. (García-Campayo, Demarzo, 2015, pp.13-14).

Independientemente del objeto de atención que se utilice en la práctica, se dan cuatro pasos:

Tabla nº 2: Pasos principales de la meditación atencional:

<ol style="list-style-type: none"> 1) Anclaje: poner atención en el objeto elegido. 2) Divagar de la mente: la mente de forma inevitable va a divagar y abandona puntualmente el objeto de atención. Es un proceso normal porque la mente está entrenada para eso, por lo que no hay que enfadarse o preocuparse. 3) Tomar conciencia del proceso de divagar: nos damos cuenta de que hemos perdido ese anclaje que teníamos con el objeto de atención, nos damos cuenta de que efectivamente lo hemos perdido. 4) Volver amablemente al anclaje.

Elaboración propia a partir de (García-Campayo, 2020, p.20)

Este proceso se repite de forma constante e indefinida durante la práctica, en cualquiera de los ejercicios de mindfulness.

QUÉ NO ES MINDFULNESS:

Un error frecuente es creer que la meditación consiste en dejar la mente en blanco, forzar a la mente a no tener pensamientos, por eso muchas personas se cansan rápidamente de meditar, porque comprueban que cuanto más quieren tener la mente en blanco, con más fuerza aparecen estos sentimientos. La atención y la conciencia son habilidades que pueden desarrollarse, meditar no es pensar, sino reprimir pensamientos perturbadores y desarrollar pensamientos creativos. (Kabat-Zinn, 2012).

Mindfulness no significa meditación, ya que se pueden alcanzar estados de mindfulness sin meditar formalmente, como tampoco la meditación tiene que ser encaminada a la atención plena, puesto que hay múltiples tipos de meditación.

Lo cierto es que el mindfulness entraría dentro de las meditaciones de tipo atencional. Este tipo de meditaciones buscan manipular la orientación del foco de la atención, monitorizarla, detectarla y desengancharla de distracciones, es decir, orientarla al objeto elegido. Estas técnicas desarrollan la metacognición, que es la función cognitiva que se hace consciente del proceso de consciencia. En ausencia de la metacognición, uno se queda unido a la experiencia, las sensaciones y emociones y pensamientos fusionándose con ellos. La reorientación atencional, se trata de poner la atención en un objeto, darnos cuenta de que la atención se ha ido a ese objeto y reorientar de nuevo la atención en el objeto. (García-Campayo, 2019).

Mindfulness entonces, es el estado al que queremos llegar a través de la meditación y la práctica continuada. Es importante entender que mindfulness no es sólo un concepto teórico, sino que es una experiencia que se debe vivir, ejercitando nuestra mente, fortaleciendo el músculo de la atención. No basta con leer mucho, sino entrenar con frecuencia y durante toda nuestra vida. (Paris Romeu, 2018, p.70).

Pueden ser prácticas formales, las que corresponden a las prácticas de meditación, o informales, las que se llevan a cabo en la vida cotidiana. Según el entrenamiento, mediante distintas técnicas, la atención puede ir focalizada a un solo objeto, o a cualquier parte del cuerpo u objeto externo.

3. RECURSOS:

Las técnicas o recursos se diseñaron para retrotraer la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta, hacia la situación concreta, en el aquí y el ahora de la propia experiencia. Los recursos más utilizados en las prácticas de mindfulness son las siguientes:

Tabla nº 3 :Recursos y prácticas en mindfulness:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">a. La respiración consciente: Es un recurso utilizado con mucha frecuencia en esta práctica, al ser el mayor objeto de atención que nos lleva al momento presente, sólo respiramos en el momento presente. Es un objeto para estabilizar la atención, no para prestarle atención propiamente. Prestar atención a los movimientos de la respiración y a las sensaciones del cuerpo mientras respiramos nos hace mantenernos en el presente.b. Escaneo corporal (body scan): El anclaje para mantener la atención en el momento presente son las sensaciones de cada una de las partes de nuestro cuerpo, que son analizadas en detalle durante la práctica, manteniendo una actitud de apertura y aceptación hacia lo que surge. Se trata de escanear con la mente todo el cuerpo con atención plena.c. Caminar conscientemente: El anclaje para llevar nuestra atención al momento presente son las experiencias y sensaciones que se producen al caminar sabiendo que se está caminando, caminar con atención plena. Puede ser de forma informal, en cualquier momento de nuestro día a día, o realizarlo como práctica formal, en la sala de meditación.d. Realizar con atención plena, cualquier actividad cotidiana. |
|---|

Elaboración propia a partir de (García-Campayo, 2019).

4. ACTITUDES:

Las actitudes favorables que se promocionan a través del mindfulness según Kabat-Zinn (2012):

- **No juzgar:** La atención plena nos convierte en testigos de nuestra propia experiencia, siendo conscientes del flujo de juicios que tenemos ante las experiencias, es importante darse cuenta de esa capacidad enjuiciadora, y limitarse a observar el ir y venir del pensamiento, sin bloquearlos, simplemente se observan y se dejan ir.
- **Paciencia:** La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que las cosas sean como son, nos recuerda que no tenemos que llenar de actividades o ideas los momentos para que se enriquezcan, aceptar cada momento tal y como es.
- **Mente de principiante:** La mente de principiante es una actitud mental que supone estar dispuesto a experimentar las cosas como si se tratase de la primera vez, aportándole toda la riqueza al momento presente.
- **Confianza:** El desarrollo de la confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos.
- **No esfuerzo:** Conseguir que la meditación no se utilice como medio para un fin, haciendo que meditar sea el no hacer, el no esforzarse.
- **Aceptación:** Mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa, y se ve en el momento presente, aceptarlo tal y como es, como está en ese momento.
- **Dejar ir:** Significa no apegarse a las experiencias, ni rechazar otras, dejar que sea tal y como es.

3.3. CONCEPTOS CLAVE, ENTRE MINDFULNESS Y COMPASIÓN:

i. EL SUFRIMIENTO

Es aquello que el ser humano no quiere por encima de todo, que nadie desea para uno mismo. La primera de las cuatro nobles verdades en el budismo es la existencia del sufrimiento. Todas las religiones han enfatizado esta realidad y han ofrecido formas de afrontar y mitigar el sufrimiento del ser humano. Sin embargo, el desarrollo tecnológico y social de nuestra época ha llevado a mucha gente piense que el sufrimiento podría llegar a ser evitado y erradicado, lo cual es una falacia. (García-Campayo, 2020. p.45).

Sí que es cierto que, aunque el sufrimiento no puede ser erradicado, hay una gran parte de él que puede ser evitable, por lo que es importante distinguir entre el sufrimiento primario, llamado dolor, o el sufrimiento secundario, lo que llamamos comúnmente sufrimiento: (García-Campayo, 2020)

- El primario está asociado a la existencia humana, es inevitable envejecer, enfermar, morir, son tipos de sufrimiento que no podemos evitar, aunque intentemos negarlos.
- El secundario nos lo producimos nosotros al no aceptar el dolor o a querer controlarlo. A través del diálogo interno, buscamos culpables en el pasado, no aceptamos la realidad del presente, o nos anticipamos a cómo será el futuro en relación con lo que está pasando en el presente. En este segundo se requiere la actividad de la mente, es lo que se llama el sufrimiento sucio, el que desarrollamos nosotros, por lo tanto, el que podemos gestionar.

Primer sufrimiento (inevitable) + resistencia = segundo sufrimiento, evitable.

El segundo sufrimiento es la suma del primer sufrimiento y la resistencia o la baja aceptación. El primer sufrimiento posee un cariz de inestabilidad, mientras que en el segundo sufrimiento existe un margen para la gestión de este. El dolor es inevitable, si lo aceptamos, sólo tendremos dolor en situaciones adversas como la vejez, la enfermedad o la muerte. Pero lo cierto es que hay situaciones en las que se ejerce una resistencia de manera que generamos ese sufrimiento secundario. Si es algo que resulta muy importante para nosotros, será más difícil aceptarlo, por el contrario, si se trata de algo que no tenemos control sobre ello, o que le podemos dar un sentido, será más sencillo soportar y aceptar ese dolor.

El núcleo de la ecuación del sufrimiento es la aceptación, por lo que le vamos a dar especial importancia, pero hay otras respuestas al sufrimiento que utilizamos las personas, como la resignación o la confrontación irracional. Lo cierto es que, negando el problema, o tomando una actitud pasiva no va a hacer que el problema se solucione o que lo gestionemos correctamente. Es con la aceptación con lo que podemos admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejemos de luchar contra la realidad que no controlamos. (García-Campayo, 2020)

ii. LA ACEPTACIÓN

La aceptación entraría dentro de los factores actitudinales en la práctica del mindfulness. Según Kabat-Zinn, la aceptación no consiste en aceptar simplemente cada cosa que suceda, sino entender el modo en que las cosas son, y descubrir el modo más sabio de relacionarse con ellas, para actuar en consecuencia. Una persona con máxima aceptación acepta el pasado, por lo que no tiene culpa ni duelo, acepta el presente, lo que incluye la aceptación del cuerpo, las relaciones personales, y acepta el futuro, por lo que no tiene ni dudas ni miedo. (García-Campayo, 2020).

Las terapias de tercera generación, donde se encuentra el mindfulness y atención plena, están basadas en el modelo de aceptación. Entre los objetivos de este tipo de terapias, se encuentran el de desarrollar conciencia de la experiencia, haciendo que la carga negativa de la experiencia se vea reducida. En mindfulness, la aceptación se considera una emoción sublime, puesto que no surge de forma espontánea, sino que es resultado de un esfuerzo y un cultivo. La aceptación es la no lucha, saber que la felicidad no está fuera de nosotros, sino dentro, en nuestra mente, eliminando toda esa culpa o miedo. (García-Campayo, 2020).

El objetivo sería aceptar totalmente la realidad del momento presente, comprender que lo que está ocurriendo no podemos cambiarlo, y actuamos ante ello sin luchar, dejando que sea como es. El dolor que estamos sintiendo en el presente no podemos cambiarlo, por lo tanto, aceptándolo, será la única forma de hacer que ese sufrimiento sea tolerado. Nos liberamos del diálogo interno que nos presiona en que las cosas sean como nosotros queramos, y que nos provoca sufrimiento en el momento que no se cumplen esas circunstancias. Una persona que logra la aceptación no cuenta con ese diálogo interno. (García-Campayo, 2020).

A. ACEPTACIÓN INTERNA:

En nuestra cultura occidental no se estila este tipo de aceptación, porque consideramos que los pensamientos se crean de forma voluntaria, cuando no es así. Para aceptar los fenómenos mentales hay que tener en cuenta que no generamos esos pensamientos de forma voluntaria, sino que es una actividad por defecto de la mente. Observamos los pensamientos y emociones por igual, sin calificarlos de buenos o malos, los observamos con amabilidad y curiosidad, gestionando los negativos desde la no lucha, con aceptación, como si fuesen sonidos externos que no generamos nosotros. (García-Campayo, 2020).

B. LA ACEPTACIÓN EXTERNA:

Las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de conflicto y sufrimiento. La causa del conflicto interpersonal es que los otros hacen algo que no queríamos. Estas acciones u omisiones de los otros hacen que esa necesidad que teníamos no se encuentre satisfecha, y esto produce sentimientos negativos; para tolerar estos sentimientos, la mente crea otros dirigidos a estas personas, tales como el odio o la ira, o hacia nosotros, como la culpa, la vergüenza o el autocastigo.

Pensamos que si eliminamos o castigamos a la otra persona o a nosotros se resolverá el problema, pero no es así. Es más, ese odio cronificado puede producir consecuencias psicológicas como la tristeza, la infelicidad, o el enfado crónico, siendo éstas la base de múltiples enfermedades. (García-Campayo, 2020)

Uno de los pensamientos que más nos produce sufrimiento, es pensar que cuando la otra persona se comporta de una forma que no nos gusta, lo hace de forma voluntaria o intencional. Cuando una persona nos hace daño, debemos pensar que no es libre, que las circunstancias de ese individuo son las que deciden sus acciones. Cuando pensamos que nosotros lo haríamos diferente, debemos pensar que, si estuviésemos exactamente en su misma situación, actuaríamos de la misma manera. (García-Campayo, 2020)

Si pensamos que esa persona no puede actuar de otra manera, nuestro sufrimiento es menor. Obviamente, esta forma de pensar es de las emociones internas que tenemos hacia esa persona, que son lo que nos genera daño a nosotros. Hablamos de cómo gestionar esa relación para que el sufrimiento sea menor, y la clave para ello es no personalizar el daño. (García-Campayo, 2020, p.176).

i. EL PERDÓN.

El perdón consistiría en no sentir rencor hacia la persona que nos ha hecho daño. Uno de los síntomas de la aceptación es perdonar a las personas que nos han hecho daño. Perdonar tiene un proceso progresivo, y no implica ni olvidar, ni reconciliarse, ni evitar que se haga justicia en los casos en los que es preciso actuar bajo las leyes. Se trata de ser conscientes del daño que damos y que recibimos. Aceptar el daño que hemos hecho como una muestra de conexión con las demás personas, sin culpa, y perdonar el daño que los otros nos hacen.(García-Campayo, 2020)

3.4. COMPASIÓN:

DEFINICIÓN:

Las aportaciones al concepto a lo largo de la historia dependen de elementos culturales, podríamos afirmar que, para los autores orientales, la compasión ha sido un aspecto positivo, pero desde la visión occidental ha estado cargado de concepciones negativas.

En la tradición occidental el término proviene del latín *compati*, compuesto por *pati* (sufrir) y *com* (con), por lo que la compasión sería "sufrir con". Desde la Real Academia Española la compasión se define como un sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias. Es una definición fuertemente ligada a la tradición judeocristiana, donde predomina el aspecto de lástima, lo que implica una cierta superioridad con respecto al que sufre.

Por lo tanto, confundir la compasión con la pena o la lástima es algo muy común en nuestra cultura. Sin embargo, la compasión puede ser un sentimiento de profunda simpatía y tristeza por aquel que es víctima de la desgracia, acompañado de un deseo de aliviar el sufrimiento. En el caso de la compasión, la relación entre la persona que sufre y la persona que comparte el sufrimiento es horizontal. (García-Campayo, et. al, 2016, p.45)

Exponemos la consideración de los autores más relevantes, en cuanto al análisis y el desarrollo de la compasión:

- "La compasión se encuentra dentro de los cuatro factores mentales inconmensurables y bellos, junto con el amor bondadoso, la alegría empática, y la ecuanimidad".(García-Campayo, et al, 2016, p. 77).
- "Cuando alguien trabaja con la meditación de la compasión está manifestando la intención de que otros seres humanos sean más felices y sufran menos".(Alonso Puig, 2017, p.10)
- Como propone Vicente Simón, los dos elementos de la compasión son, la sensibilidad al sufrimiento de los demás y de uno mismo, y por otro, el compromiso de aliviar el sufrimiento.
- Paul Gilbert define la compasión como motivación y no como una emoción, precisamente porque orienta la conducta humana. La compasión se desarrolla para la mejora de las relaciones con los demás y con nosotros mismos.
- La compasión responde a la pregunta de qué necesitamos para estar bien y reducir el sufrimiento, se apoya en el mindfulness para aceptar la experiencia del sufrimiento, centrándose en el aquí y ahora, teniendo en cuenta la naturaleza real de las cosas. (García Campayo, Demarzo, 2015)

En la práctica meditativa tradicional de la compasión, el meditador comienza prestando atención a un caso obvio de sufrimiento y la actitud que desarrolla se basa en traer a la mente frases del tipo: *“Este ser está padeciendo mucho dolor, sufrimiento y miseria, ojalá pueda estar libre de este sufrimiento”*. Una vez se ha conectado con la compasión dirigida hacia la primera persona, se procede a dirigir la compasión hacia un ser querido, después hacia una persona neutral, y, por último, hacia una persona que resulte hostil. (García-Campayo, et al, 2016, p.77)

iii. LA AUTOCOMPASIÓN:

Para Germer (2011) la autocompasión se define como ‘la acción de cuidar de nosotros mismos de la misma forma que lo haríamos con alguien a quien amamos muchísimo’.

Lo cierto es que cuando experimentamos un sufrimiento, no nos tratamos con la simpatía o la comprensión que utilizaríamos si se tratase de un amigo. En cambio, utilizamos un lenguaje crítico y destructivo, culpabilizándonos de alguna forma de nuestra situación.

Según Kristin Neff (2003) la autocompasión surge de la utilización de habilidades enfocadas a desarrollar un auténtico interés por el bienestar de uno, aprender a ser sensible, empático y tolerante con el sufrimiento de uno mismo, desarrollar un conocimiento profundo de sus raíces y causas, no juzgar y tratarse afectuosamente. (García-Campayo, et al, 2016, p.50)

Para autores como Cristopher Germer (2009), la autocompasión es en sí una forma de aceptación, la aceptación se refiere por lo común a lo que nos sucede a nosotros, ya sea un sentimiento o un pensamiento, mientras que la auto compasión es la aceptación de la persona a la cual le está sucediendo. Es la aceptación de nosotros mismos mientras estamos en una situación de dolor. Tanto la aceptación como la auto compasión parece producirse con más facilidad tras haber abandonado la lucha por sentirnos mejor. (García-Campayo, et al, 2016, p.48)

Kristin Neff fue una de las primeras autoras que utilizó el concepto de compasión en el ámbito científico. El protocolo que ella desarrolló, basándose en fuentes budistas, es el que mejor define de una forma operativa la autocompasión. Considera que la autocompasión incluye tres aspectos . (García Campayo, et. al, 2016, p.147):

1. Mindfulness
2. Humanidad compartida
3. Autocompasión

- El mindfulness implica poder observar y relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones dolorosas de forma curiosa y no reactiva, sin querer suprimirlos y sin intentar evitarlos, que es el mecanismo de afrontamiento que nos surge de forma espontánea. La forma de afrontar estas situaciones con compasión es abrazando esas emociones negativas, aceptándolas y no juzgándolas, con aspecto mindfulness

- La humanidad compartida permite darnos cuenta de que las circunstancias negativas no nos ocurren sólo a nosotros, lo que evita el aislamiento y la auto conmisericordia. Nos permite comprender que la naturaleza es imperfecta, y que el sufrimiento es una experiencia esperable para nosotros.
- La autocompasión nos permite mostrarnos cálidos y comprensivos con nosotros mismos, cuando estemos sufriendo, sin castigarnos o criticarnos.

iv. MECANISMOS DE ACCIÓN Y EFICACIA:

Los mecanismos específicos de la compasión según García-Campayo, Demarzo (2015) son:

- 1) Disminución de la autocrítica
- 2) Disminución de las rumiaciones
- 3) Recepción de sucesos vitales negativos
- 4) Regulación de emociones

Se desarrolla una mayor inteligencia emocional, sabiduría, y satisfacción con la vida, sentimientos de conexión social, más optimismo, curiosidad, creatividad, entusiasmo, inspiración. Es eficaz no por reemplazar pensamientos o emociones negativas por las positivas, sino abrazando y aceptando pensamientos y emociones negativas al ser parte de la naturaleza humana. (García-Campayo, Demarzo, 2015).

Tiene un efecto positivo tanto en las personas que padecen alguna enfermedad como en individuos sanos. Su eficacia es alta en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. La terapia de compasión sería especialmente útil en trastornos con estrés, ansiedad social y en conflictos en relaciones interpersonales, y otros trastornos que cursan con la ira, el dolor crónico, trastornos en la conducta alimentaria, traumas psicológicos infantiles... En personas sanas, se asocia con un beneficio en cuanto a fortalezas psicológicas tales como una mayor inteligencia emocional, sabiduría, satisfacción con la vida y sentimientos de conexión social. (García-Campayo, Demarzo, 2015).

3.5. MINDFULNESS Y COMPASIÓN:

‘Mindfulness se centra en el contenido que surge en la mente momento a momento, y la compasión se centra en quién lo siente cuando existen emociones negativas’. (Simón, 2013). ‘Un mayor nivel de conciencia siempre va acompañado por un mayor nivel de compasión’. (Alonso Puig, 2017, p.102).

Tanto mindfulness como la compasión se encuentran dentro de los 52 factores mentales que puede generar la conciencia humana, desde la clasificación del ‘*Abhidhamma*’, una clasificación budista de la mente y de los procesos mentales. Un eje fundamental en la práctica de mindfulness es la del autocuidado. El tratarse bien a uno mismo es condición básica para el desarrollo de la atención, sobre todo, cuando emerge cierto malestar o sufrimiento. La mera práctica mindfulness implica una actitud amistosa de no juicio, algo que ya sería considerado una actitud compasiva. (García-Campayo, et al, 2016)

En el ámbito científico raramente se han relacionado los procesos cognitivos de la atención, con las habilidades socioemocionales como la amabilidad, la compasión, la paciencia, pero el mindfulness integra contenido cognitivo atencional como el afectivo, la amabilidad y la apertura a la experiencia. (García-Campayo, et al, 2016, p.78)

Con el paso de los años, se han ido integrando a las prácticas de mindfulness aspectos relativos a la compasión. Mindfulness y compasión se practican de forma conjunta y se refuerzan entre ellas. Según el modelo de compasión de Kristin Neff, el mindfulness es un elemento que lo compone, para desarrollar la compasión es fundamental tomar conciencia, sin juicio, apego o rechazo, y para ello, se necesitan unos niveles de atención que se consiguen a través de la práctica mindfulness. De otra forma, las personas que practican exclusivamente mindfulness desarrollan la compasión de forma indirecta, a través de mensajes implícitos, que le dan importancia a ser compasivos y amables con uno mismo.(García-Campayo, Demarzo, 2015).

Se han realizado estudios en los que se practica mindfulness y compasión de forma aislada, en los que se dan resultados similares, es decir, que podemos decir que cuando entrenamos en permanecer atentos o entrenamos en alguien la compasión, suponen dos caras de la misma moneda en cuanto a resultados.

Tirch (2010) propone el movimiento mindfulness como un caldo de cultivo o contexto ideal para que emerjan prácticas e intervenciones relativas a la compasión con cierta solvencia y eficacia; entendiendo como prioritaria la práctica de la calma y la visión cabal desde el presente, con mindfulness, para cultivar la compasión y en una tercera fase, retroalimentarse ambas en la mente del meditador. (García-Campayo, et al, 2016).

Hay que tener en cuenta que ni mindfulness ni la terapia de compasión tienen como objetivo erradicar completamente el sufrimiento porque es imposible. Nos puede ayudar a disminuir el sufrimiento secundario, pero siempre existirá un dolor primario que es consustancial a la existencia humana. Lo que nos va a permitir no es erradicar el dolor, sino aceptarlo, siendo más conscientes de nuestro propio sufrimiento y del de los otros seres humanos. 'De hecho, una de las máximas del programa de autocompasión de Neff y Germer es que no nos damos autocompasión para disminuir el sufrimiento, sino porque estamos sufriendo'.(García-Campayo, Demarzo, 2015, p.25)

El aprovechamiento y manutención de este margen es a lo que se dedican las intervenciones basadas en mindfulness. En cambio, las intervenciones basadas en la compasión se encuentran más centradas en amortiguar e integrar el impacto afectivo del primer sufrimiento, que tal y como señalamos es inevitable.(García-Campayo, et. al, 2016, p.80)

Por lo que habría que entenderse y utilizarse ambas de forma conjunta, ya que si nos quedamos solo con la compasión surgen conductas disfuncionales, como lo son la ayuda compulsiva y la compasión idiota. En estos casos, el sujeto toma el rol de salvador ayudando al otro que toma el rol de víctima, promoviendo relaciones asimétricas disfuncionales o la compasión idiota, que implica una simpatía forzada y constante, una tendencia a la bondad incondicional por encima de las consecuencias, implicando dificultades en la imposición de límites al otro, y a la conducta asertiva en contextos sociales. (García-Campayo, et al, 2016)

Mientras que la terapia de la compasión incrementa los procesos empáticos y las emociones prosociales, mindfulness actuaría aumentando la atención no reactiva abierta y curiosa, la mente de principiante, a todos

los estímulos, como los relacionados con el sufrimiento de otros, y la reducción de rasgos afectivos relacionados con uno mismo, mediante la apertura y flexibilidad psicológica frente a los fenómenos internos y externos y la regulación de las emociones. (García-Campayo, et al, 2016, p.62)

El número de publicaciones avalando la eficacia de las IBM (Investigaciones basadas en Mindfulness) en contextos sanitarios y clínicos ha aumentado exponencialmente en los últimos años. La mera práctica puede generar el desarrollo de varios rasgos o estados mentales asociados con la psicología positiva. La práctica mindfulness puede ayudar no solo a personas que padezcan alguna psicopatología, sino también a las personas que, sin padecer problemas de salud mental, están languideciendo en su vida. A estas últimas les ofrece la oportunidad de florecer, autorrealizarse y crecer como personas y como comunidad. (García-Campayo, et al, 2016)

En algunas intervenciones basadas en mindfulness se da un aumento de la autocompasión de forma implícita. En las intervenciones basadas en la compasión, especialmente en la autocompasión, el mindfulness está implicado en la toma de conciencia de experiencias dolorosas de una manera ecuánime y equilibrada, en gran parte de estas intervenciones, el elemento mindfulness es una herramienta clave y transversal.(García-Campayo, et al, 2016, p.84)

3.6. MINDFULNESS Y TRABAJO SOCIAL:

Mindfulness como constructo, está dando lugar a una teoría, epistemología, un método, un objeto de estudio, así como a un amplio campo de investigaciones. La investigación y las aplicaciones prácticas tienen lugar en materias como las neurociencias, medicina, psicología, el trabajo social y la psicoterapia. (Moñivas, et al, 2012).

Existen muy pocas intervenciones en las que se relacione ambas disciplinas o las intervenciones que se realizan en algunos países apenas están reflejadas en documentos, quedando así un número muy limitado de investigaciones que prueben su eficacia o incrementen su desarrollo.

La disciplina misma del trabajo social se encuentra en constante desarrollo y progresión. Se intenta mejorar la calidad del trabajo que realizan los profesionales, de cara a desarrollar procesos de intervención social de calidad que promuevan el bienestar de la ciudadanía. Se dan nuevos contextos sociales, por lo tanto, nuevos compromisos y retos en cuanto a la respuesta de dichas necesidades. En la práctica, es una disciplina que se nutre de otras para dar una respuesta completa, creando en muchos ámbitos un equipo multidisciplinar.

‘Los profesionales ya están empezando a hablar de los beneficios del mindfulness y a aplicar las herramientas que nos ofrece’. (Paris-Romeu, 2018, p.70). El mindfulness ofrece al profesional brindar a los usuarios la autonomía para que puedan tomar las riendas de su vida, ya que facilita la autoobservación, y estimula la capacidad de introspección.

Para Hicks (2009) el Mindfulness es una orientación a nuestras experiencias cotidianas que se pueden cultivar mediante ejercicios o prácticas. De esta manera, tanto los trabajadores sociales como los clientes son más capaces de entender lo que les está sucediendo en sentido psicológico y sociológico. De esta forma, se tiene mayor conciencia de cómo responder a las problemáticas, a la vez que se desarrolla la paz interior y el equilibrio.

Los trabajadores sociales utilizan cada vez más aspectos de la atención plena de tres formas: (Hicks, 2009).

- Como medio de autocuidado, mirando hacia dentro, y cultivando la atención plena de sí mismos.
- Desde su práctica, como una intervención en sí misma, directa con los individuos, familias o grupos, y con la intervención al trabajo comunitario y político.
- Como un medio que afecta positivamente la relación de ayuda o terapia entre el trabajador social y el cliente.

Para el trabajador social, esta disciplina beneficia en cuanto a aprender a cuidar de nosotros mismos para poder cuidar eficazmente a los demás, además de funcionar como una solución a lo que se conoce como el quemado profesional o *burn out*. El Mindfulness puede aminorar los niveles de estrés laboral, reduciendo el coste emocional de los profesionales y aumentando su conciencia. Se destaca como estrategia de afrontamiento del estrés y el malestar laboral, fomenta el bienestar de los trabajadores y de los usuarios. Desarrolla las capacidades de observación y aceptación sin juicio, mejorando la práctica profesional y las relaciones con los usuarios, fomentando el desarrollo de relaciones positivas de ayuda. (Hicks, 2009).

Por otro lado, el enfoque desde el mindfulness favorece la presencia terapéutica en los trabajadores sociales, centrando la atención en la actuación con la persona y sus problemas. Además de la escucha reflexiva, la conexión y el acompañamiento que realizan los trabajadores sociales, el tomar conciencia, es fundamental para una relación de ayuda importante y beneficiosa. (Tornos-Alonso, 2014).

Esta postura, en términos budistas, se caracteriza por la sabiduría, por la capacidad de ver claramente la experiencia, y por la compasión, es decir, la comprensión profunda del sufrimiento que nos une a todos como seres humanos. (Brach, 2003).

Uno de los elementos más importantes dentro de la labor del trabajador social es la relación con el usuario, por lo que vemos que, a través del desarrollo de la atención plena, esa relación va a ser más satisfactoria y evitando que sea fría o distante. Por lo tanto, podemos decir que el mindfulness permite que el profesional establezca una experiencia centrada en la relación con el paciente, tenga más capacidad de apreciar lo positivo, al centrarse en la experiencia, y al ejercer compasión con ese deseo de aliviar el sufrimiento que tiene la otra persona.

Son las cualidades que se desarrollan a través del mindfulness: la aceptación, el no juicio, la escucha activa, la empatía, la compasión, resiliencia... las que van a necesitar los trabajadores sociales para desempeñar su trabajo, de manera que una expansión de las técnicas supondría una mejora de la calidad de servicios para el Trabajo Social.

3.7. RECURSOS, EFICACIA, Y ESTUDIOS RELACIONADOS CON MINDFULNESS, GÉNERO:

- RECURSOS:

- LA CASA DE LA MUJER:

El ayuntamiento de Zaragoza, a través del Servicio de Igualdad, ofrece diferentes servicios para la prevención, detección, atención e inserción dentro del programa municipal de atención integral:

Recursos desde el Ayuntamiento de Zaragoza (2021):

- Atención integral a la violencia de género
- Casa de acogida para mujeres maltratadas
- Prevención de violencia de género en chicas adolescentes y jóvenes
- Asesoría jurídica para mujeres
- Atención e información

Equipamientos:

- Casa de la mujer
- Instituto aragonés de la mujer.

La Casa de la Mujer es un organismo especializado en las mujeres y las problemáticas en las que se ven envueltas. Ofrecen atención a nivel social, psicológico, educacional y jurídico. Aportan a sus usuarias apoyo social, psicológico, educativo y jurídico y atención a las necesidades básicas. Asimismo, la atención a víctimas de violencia de género se basa en la atención psicológica, mediante terapia individual o grupos terapéuticos.

La tramitación de dichos **servicios** se centraliza en la casa de la mujer:

- Servicio de información
- Asesorías especializadas
- Servicio de atención y acogida
- Atención integral para las mujeres y sus hijas, hijos
- Alojamientos provisionales, pisos tutelados y casa de acogida
- Servicio de telealarma
- Apoyo en las necesidades básicas
- Formación y apoyo en la búsqueda de empleo

Las mujeres que tengan un problema de malos tratos pueden acudir a este servicio, donde se atenderá y valorará su situación individual y familiar. Según Violeta Lasheras, profesional de esta institución, son muchas las mujeres que acuden por recomendación de alguien que conoce o ha oído hablar de los recursos que se ofrecen. Dentro de todos los servicios que ofrece nos centraremos en analizar los siguientes:

b. Atención social:

La entrada al programa se realiza a través de las trabajadoras sociales, que realizan la acogida y la valoración o diagnóstico de la problemática, valorando la urgencia de la intervención y el riesgo existente para la integridad de la mujer y sus hijos e hijas. Se ofrece información y orientación y la posibilidad de un plan de intervención personalizado según las necesidades detectadas, respetando las decisiones de la mujer. Desde el servicio de telealarma se gestionan otros recursos relacionados, como el dispositivo de telealarma, alojamiento de emergencia, tutorización laboral, gestión de prestaciones económicas.

c. Atención psicológica:

Con el objetivo de superar el daño psicológico causado por la violencia vivida, facilitar la expresión emocional y trabajar su autoestima, se ofrece apoyo psicológico a las mujeres víctimas de violencia de género, facilitando también atención psicológica a los menores a su cargo. La intervención se realiza a nivel individual y grupal, a través de grupos terapéuticos que proporcionan a las mujeres la posibilidad de validar su experiencia y proveerles de apoyo social. En 2019, se atendió de forma individual a 388 mujeres, 275 de ellas siendo casos nuevos en el año, y en terapias de grupo se atendieron a un total de 51 mujeres, repartidas en cuatro grupos terapéuticos. (Memoria Casa de la Mujer, 2019).

Desde este servicio, según nos comentó Violeta Lasheras en la entrevista que realizamos, se trabaja con las mujeres en la conciencia del ciclo de la violencia, en los factores que puedan mantener la relación, se les habla del empoderamiento, de la autoestima, y se centran en la elaboración de los recursos personales necesarios y en la creación de redes de apoyo. Se plantean estos términos con el objetivo de que consigan una independencia, personal y laboral, en todo ese proceso de recuperación de la relación de violencia.

‘Se les ayuda para que tomen acción de forma activa en su proceso de recuperación: examinando el problema, explorando la violencia, informando de los recursos y derechos, promover la toma de decisiones, y valorar el riesgo. Además, se les ofrece vivienda de acogida en caso de que fuera necesario, o trabajar el retorno al hogar de forma saludable. Además, se trabaja en el sostenimiento de una “ruptura evolutiva”.’ (Lasheras).

- **PROGRAMA DE PROMOCIÓN PARA LA IGUALDAD: Formación y empleo para la igualdad y orientación laboral:**

Es un programa de formación y empleo, con el fin de reducir las desigualdades por razón de género, se facilitan recursos formativos para el empoderamiento individual y social, buscando el pleno desarrollo de las personas y la creación de una sociedad más justa e igualitaria.

Una sociedad sostenible es la que tiene en cuenta las necesidades de los seres humanos y su calidad de vida. Para ello debemos considerar, al menos, tres ámbitos en la vida de una persona.

- La vida con los demás y las interrelaciones que ello supone
- El trabajo remunerado, que nos socializa y nos da independencia económica
- El tiempo personal

Este programa realiza dos ofertas de cursos y talleres. La oferta de cursos y talleres se estructura en seis áreas:

- Área informática y redes sociales

- Área de identidad y hábitos saludables...

El objetivo es promover hábitos y actitudes saludables que favorezcan el bienestar y la búsqueda de nuevas identidades. Los cursos y talleres de esta área se dirigen a mujeres y hombres indistintamente. Se impartieron 20 cursos y talleres de manejo de emociones, transformar la manera de pensar, el control del estrés, explorando mi sexualidad, erótica, amor, mindfulness y atención plena, meditación, focusing, autocuidado, autoestima, cuidar y cuidarse a través de las plantas. (Memoria Casa de la Mujer, 2019, p.72)

- Área expresión, comunicación y participación
- Área corresponsabilidad y cuidados
- Área de formación para mejorar la empleabilidad
- Área cultura para la igualdad: escuela de pensamiento feminista:

El objetivo es formarse y sensibilizarse en valores de igualdad. Se combinan también con el conocimiento y puesta en valor de las aportaciones de las mujeres y aprendizajes orientados a la educación para la igualdad y la prevención de la violencia de género.

- Conocer para ayudar ante la violencia de género
- Feminismos
- Masculinidad y género
- Formación básica en género e igualdad

Según la información que nos proporciona la trabajadora encargada de llevar a cabo estos talleres, no se realizaron adaptándolos a las necesidades o problemáticas de las mujeres que acuden a la institución por temas de violencia, sino que se impartieron indistintamente a todo tipo de personas que acudieron. Por lo tanto, nos sirve de ejemplo, pero con la diferencia de que nuestro protocolo sí se centrará en la delicada situación y cuadro psicológico de cada una de las mujeres que se apunten a este proyecto.

- IMPORTANCIA DE PERSPECTIVA DE GÉNERO:

Una terapia de orientación feminista, que utilice los instrumentos adecuados, que parta de la evidencia de que la paciente es víctima no sólo de un sujeto violento, sino de toda una sociedad patriarcal que inculca en el maltratador la necesidad de mantener el control sobre su pareja, a la que considera obligada a la obediencia y sumisión. (Bosch et al, 2005, p.129).

El tratamiento psicológico y psicoterapéutico se convierte en una herramienta básica para la recuperación integral de la víctima, pero es necesario que el profesional cuente con una perspectiva de género. Por el contrario, si no se cuenta con esa perspectiva, puede dejar a la mujer en una situación de desamparo, cuando lo que buscaba y necesitaba era ayuda y consuelo.

La violencia de género se nutre de patrones patriarcales de nuestra sociedad, por lo que el tratamiento y la superación de la violencia tiene que ir más allá de cambiar conductas a nivel individual, evitando entonces, las explicaciones simplistas centradas únicamente en la psicología tradicional. (Bosch et al, 2005, p.130).

Gracias al contar con la perspectiva de género en las psicoterapias, las mujeres van a comprender los mecanismos sociales y culturales que han estado involucrados en su situación, visibilizarán la violencia que han sufrido, y tomarán procesos de deconstrucción que las permita desnaturalizar la experiencia del maltrato, librándose así de toda la carga de responsabilidad o culpa que se habían atribuido. De esa forma, habrán avanzado en el proceso de recuperación del control sobre sus vidas.

El tratamiento psicológico no tiene como objetivo solamente la desaparición de la violencia al abandonar la relación, sino a la recuperación integral de las víctimas en todos los ámbitos de sus vidas, una recuperación total que las permita tener el control de su existencia, empoderándose para afrontar los retos de su propia vida.

- ESTUDIOS REALIZADOS:

Las técnicas de mindfulness podrían resultar especialmente útiles en el ámbito de la violencia de género ya que a través de la práctica se desarrolla un estado de conciencia que repercute en una mayor o menor regulación del comportamiento físico y emocional al tiempo que se reduce significativamente el sufrimiento y se genera flexibilidad cognitiva, repercutiendo a su vez en una mejora de la calidad de vida. (Mañas, Sánchez, 2009, p.10).

Se conocen estudios que han mezclado conceptos de mindfulness con problemáticas sociales, relacionadas con la violencia de género, los más relevantes encontrados son:

- **ACT y mindfulness: una nueva vía en el ámbito de la violencia de género. Una propuesta terapéutica para entornos penitenciarios basada en las terapias contextuales.**

El objetivo es impulsar el desarrollo y el empleo de la tercera ola de terapias, concretamente en la terapia de aceptación y compromiso y mindfulness, en internos de distintos centros penitenciarios que hayan cometido delitos por violencia de género. Busca conocer los beneficios que pueden aportar este tipo de terapias a la integración y rehabilitación social de los participantes.

Con el programa se pretende que los agresores sean conscientes y toleren los sentimientos incómodos o molestos, teniendo la esperanza de que ellos mismos puedan parar antes de que estalle su ira. Se defiende la idea de que ellos aprendan por sí solos a usar las herramientas necesarias para cambiar sus propias vidas, más que forzarlos con vergüenza o confrontaciones. (Flores-Romero, 2018).

- **Violencia de género. El proyecto del Ayuntamiento de Valencia. 'Empoderamiento para mujeres con discapacidad, víctimas de violencia y discriminación' trabaja con diferentes herramientas relacionadas con el Mindfulness para ayudar a empoderarlas.**

Sus objetivos son los de empoderar a las mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género y discriminación para aumentar su autoestima, impulsar procesos de cambio hacia la recuperación, fomentar la autonomía, conseguir la participación social como espacio de desarrollo, potenciar la participación activa, promover la motivación del grupo, afianzar la confianza en sí mismas, fortalecer la posición en la vida familiar y en la comunidad, conducir a la elección de proyectos de vida alejados de la violencia. (Asociación XarxaMujeres, 2017)

- **El perdón en violencia de género y sus efectos en la salud:**

Aunque no sea un estudio que relacione directamente la violencia de género con el mindfulness, encontramos que el perdón es un elemento muy relacionado con la metodología que se utiliza en mindfulness y compasión. El objetivo del trabajo fue estudiar la relación entre el perdón, entendido como la capacidad de pasar página, y diversos síntomas psicosomáticos en mujeres que han experimentado violencia de género. El autoperdón se relaciona con salud mental y bienestar de forma más intensa que el perdón hacia los demás, este efecto positivo del perdón, funcionaría contrarrestando las consecuencias negativas asociadas a los sentimientos de culpa, que frecuentemente aparecen en las mujeres. Uno de los datos a destacar de este estudio sería que los análisis descriptivos muestran que existe una mayor dificultad en perdonarse a sí mismas y a las situaciones negativas vividas que la capacidad de perdonar al agresor. Lo tenemos en cuenta por lo que refleja el estudio en cuanto a la necesidad de trabajar con los procesos del perdón, tanto hacia una misma como hacia los demás. (Aranda, Montes-Berges, Mora-Pelegrín, 2017)

4. JUSTIFICACIÓN:

Se muestran cifras desmesuradas en cuanto al número de mujeres asesinadas en todo el mundo. Al maltrato físico, el homicidio y el asesinato de estas mujeres, se suman la cantidad de muchas otras que sufren otras tipologías de maltrato, a nivel psicológico, sexual, económico, que son más difíciles de reconocer como violencia por parte de la sociedad o de demostrarse ante un juzgado.

Tanta es la gravedad de las consecuencias de la violencia de género en las mujeres, que los servicios sanitarios consideran de primera necesidad la atención de esta problemática. Las mujeres que consiguen sobrevivir a la violencia, ya sea denunciando, pidiendo ayuda, o abandonando la relación, cuentan con unas consecuencias psicológicas que las colocan en una situación de vulnerabilidad y peligro de exclusión social, además del riesgo de padecer enfermedades crónicas o trastornos mentales.

Es cierto que, en los últimos años, se han conseguido logros en cuanto al desarrollo de leyes de protección y recursos de tratamiento y ayuda a las víctimas, pero todavía queda mucho camino por recorrer para erradicar esta lacra.

Se han logrado cambios a nivel legislativo, político, despatriarcalizando todo: la ciencia, la educación, las religiones, la medicina, la filosofía, el periodismo, la comunicación, el cine, el teatro, la democracia, los deportes, las instituciones, la familia, pero nos queda mucho trabajo por hacer a nivel sexual, emocional y sentimental. (Herrera, 2018, p.9).

Es por ello, por lo que, en el desarrollo de este trabajo, se pone el foco sobre las acciones convenientes para cubrir el plano emocional y sentimental de la violencia de género. Para ello, utilizamos las técnicas basadas en mindfulness y compasión, por la confianza en su eficacia en cuanto al tratamiento de las consecuencias psicológicas de la relación de maltrato. Además de que encontramos que muchas de las enfermedades y patologías que presentan las víctimas de violencia se ven tratadas por estas técnicas, encontramos novedoso la utilización de estas por la forma de entender el funcionamiento de nuestra mente y la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Resulta interesante utilizar las técnicas mencionadas y dirigir las a las principales condiciones que se dan en este colectivo y en esta problemática en concreto. Por ejemplo, se utiliza mindfulness como toma de conciencia de la situación de violencia, desarrollando prácticas que nos ayuden a centrar nuestra atención, proponiendo la aceptación como estrategia a desarrollar ante nuestro sufrimiento, y desarrollando conductas y perspectivas que favorezcan el perdón hacia nosotras mismas y hacia los demás. Por otro lado, encontramos la compasión como otro elemento clave que podría resultar muy beneficioso en este tipo de situaciones, fomentando conductas de autocuidado, dándonos afecto, comprendiéndonos, desde el no juicio y conectándonos con las demás a través de la humanidad compartida.

Todas estas técnicas y valores que proporcionan estas terapias de tercera generación, las utilizaremos con el objetivo de llevar a cabo el proceso de recuperación y reparación de la vida de las mujeres víctimas, aceptando el sufrimiento para aliviarlo, eliminando la culpa, el miedo, la responsabilidad sobre la situación, aumentando su autoestima y facilitando con todo ello, una mejora en la salud y el bienestar de estas mujeres.

Utilizamos el mindfulness por todos los beneficios demostrados que tienen en sus avances de problemáticas psicológicas, además de una visión positiva de la vida, la no violencia, para esta problemática, necesario el autocuidado, valorarse a uno mismo, sus circunstancias, sus pensamientos, sus emociones, cuidarse a sí misma, frente a toda la destrucción de su identidad y su estima, haciendo que las mujeres se vean como

personas capaces, bellas, fuertes y con una valoración positiva de sí mismas, consiguiendo que se perdonen y perdonar para poder liberarse de todos los impedimentos que tenían construidos e interiorizados tras una relación de violencia y control y dominación por parte de sus exparejas.

A todo este proceso, le añadimos algo fundamental como la perspectiva de género, que considere la problemática como algo que pertenece y es resultado de la esfera pública. Es fundamental contar con este punto de vista al tratarse de una problemática social como es la violencia de género, por lo que recae la responsabilidad sobre los profesionales que expliquen que la situación que han vivido no es un caso aislado debido a causas personales o privadas.

Lo que nos va a permitir la utilización de estas terapias, es que las mujeres sean las protagonistas del cambio, trabajando sobre el funcionamiento de su mente, su percepción, y gestión de emociones, siendo ellas las que tomen conciencia, comprendan y acepten su sufrimiento, de forma que experimenten un empoderamiento individual, que les haga recuperarse y tomar motivación de continuar con sus vidas, fuera de la violencia, libres y autónomas.

Es cierto que existen talleres y se han desarrollado técnicas de mindfulness con colectivos de mujeres que han sufrido una situación de violencia, pero resultan escasos y puntuales al desarrollarse de forma puntual, en un tiempo limitado y escaso, algo que podría conducir a error por el bajo efecto que pueda tener en las mujeres. Hemos visto que el desarrollo de la aceptación, de la compasión o de la atención plena, así como el alivio del sufrimiento, son procesos progresivos, por lo que hemos tratado de desarrollar un protocolo más denso y amplio en el tiempo, que acompañe a las mujeres en todo el proceso de recuperación y sanación, con el resultado esperado del empoderamiento de estas y la asimilación de las técnicas como algo a utilizar el resto de sus vidas.

Con todas las técnicas y prácticas que se plantean en el trabajo, se dará la oportunidad a estas mujeres de superar la relación y volver a tomar el control sobre sus vidas. Con la mejora de la atención y concentración, las usuarias podrán volverse a centrar después de haber vivido un episodio de desequilibrio, y les dará la fortaleza y motivación necesaria para enfocarse en un objetivo en su vida. (Paris Romeu, 2018)

Se trata de conseguir formar un protocolo de intervención que funcione como guía del proceso de recuperación y sanación de las víctimas de violencia, que muestre los beneficios que ofrece el mindfulness en el desarrollo de la aceptación y la compasión, y que pueda servir de ejemplo para futuras intervenciones por parte de equipos multidisciplinares que trabajan en los recursos de atención y ayuda a víctimas de violencia de género.

5. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS:

OBJETIVOS:

El objetivo del presente estudio es impulsar el desarrollo de las terapias basadas en mindfulness, aceptación y compasión, a través del diseño de un protocolo de intervención dirigido a mujeres que han sufrido violencia de género por parte de sus exparejas y acuden a los servicios de atención que ofrece La Casa de la Mujer.

Con el diseño de este protocolo, se pretende afrontar los problemas psicológicos consecuencia de las relaciones de maltrato sufridas. A su vez, se prestan los recursos y conocimientos de estas prácticas meditativas a los profesionales para mejorar la prestación de los servicios de ayuda a las víctimas, y de forma global, se pretende incentivar el tratamiento psicológico de las mujeres, siguiendo y utilizando prácticas basadas en el desarrollo de la atención, la aceptación y la compasión.

A. PRINCIPALES:

Utilizar y desarrollar técnicas de mindfulness, aceptación y compasión para:

1. Diseñar un protocolo dirigido a un colectivo concreto, con una problemática común y concreta: la violencia de género.
2. Utilizar las técnicas de mindfulness y compasión y comprobar sus beneficios sobre un perfil concreto: las mujeres víctimas de violencia de género.
3. Mejorar la calidad de las intervenciones de los profesionales del Trabajo Social, adoptando una perspectiva de género.
4. Mejorar los servicios de atención y tratamiento de las víctimas de violencia, así como la relación entre el profesional y la paciente.
5. Conseguir reducir, reparar el daño psicológico, el sufrimiento, y promover su empoderamiento personal, mejorando su calidad de vida.

B. ESPECÍFICOS:

1. Trabajar con mindfulness la atención y la capacidad de tomar conciencia
2. Trabajar sobre el sufrimiento, promoviendo procesos de aceptación y perdón
3. Trabajar sobre las emociones principales consecuencia del maltrato: la culpa, el miedo, la vergüenza, la soledad....
4. Trabajar con prácticas compasivas sobre el auto concepto, la autoestima, autocrítica...
5. Adoptar una perspectiva de género, que explique conceptos como el ciclo de la violencia, los mitos románticos, la violencia de género...
6. Lograr que consigan las herramientas necesarias para prevenir relaciones tóxicas o violentas a través de la construcción de valores, deconstrucción de mitos y roles de género.
7. Conseguir que el grupo se convierta en un soporte emocional, un espacio de escucha, desahogo y comprensión.

HIPÓTESIS:

- La aplicación del protocolo de intervención basado en mindfulness y compasión mejorará los niveles de atención, compasión y aceptación repercutiendo en la mejora de su bienestar físico y psicológico.
- Añadiendo la perspectiva de género en el protocolo de intervención favorecerá la comprensión de la problemática social, así como esa comprensión contribuirá en el proceso de aceptación de las mujeres que participen.
- El grupo terapéutico contribuirá positivamente en la liberación del sufrimiento de las mujeres a través de la escucha y la comprensión mutua y favorecerá el proceso de humanidad compartida entre ellas, promoviendo entre ellas procesos de empoderamiento individual y grupal.

6. METODOLOGÍA:

➤ 6.1. DISEÑO:

Se trata de diseñar un protocolo de actuación dirigido a mujeres que han sufrido una relación de violencia de género, utilizando técnicas basadas en mindfulness, compasión, con el objetivo de aliviar el sufrimiento causado y las emociones negativas.

El estudio de investigación se trata de un protocolo piloto de intervención, de un estudio cuasiexperimental con medidas de intervención pre-post, en el que comprobaremos la eficacia de las técnicas de mindfulness y compasión para la gestión y mejora de las emociones negativas de las mujeres víctimas, así como de la eficacia en cuanto a la mejora del bienestar y el empoderamiento de estas.

Se realizará el protocolo de 12 semanas para comprobar los efectos del mismo tratamiento en las mujeres, realizándose una serie de cuestionarios antes y después del desarrollo del taller. Contamos con las valoraciones de tres profesionales que analicen la forma más adecuada para utilizar estas técnicas con este colectivo.

Se estructura el protocolo en semanas, de forma que se vayan tratando los distintos puntos de forma ordenada, trabajando sobre sesiones teóricas y introduciendo prácticas meditativas. Situaremos en cada semana tres sesiones distribuidas de forma que se impartan aleatoriamente y contando con el consenso de las usuarias. Preferentemente, estableceremos el horario por la mañana, y las sesiones serán de 2 horas de duración aproximadamente. Aunque esté limitado en el tiempo, puede haber flexibilidad si se necesita reforzar en algún punto, si les interesa más un aspecto o hace surgir más dudas.

En todo momento el papel del profesional que guíe el protocolo es crucial. Deberá ser un psicólogo experto en mindfulness y compasión, que comprenda la problemática de la violencia de género, cuente con perspectiva de género, y un pensamiento feminista.

➤ 6.2.MUESTRA: cuantitativa y cualitativa

Contamos con dos tipos de muestras para el desarrollo de este trabajo:

A. Cuantitativa:

Muestra representativa de mujeres que acudieron a los servicios de ayuda de la Casa de la Mujer en el año 2019. La utilizamos como representación de las mujeres que podrían ser las usuarias del protocolo de intervención si se llevase a cabo. Se trata de mujeres que acuden a los servicios de ayuda que ofrece la institución, por lo que están en proceso de salir de la relación de maltrato, y precisan de ayuda y de tratamiento. Con respecto a la muestra podemos añadir que no existe un solo perfil de mujer maltratada que acuda a los servicios de ayuda. Según nos contaba Violeta Lasheras en la entrevista, cualquier mujer puede acudir, independientemente de su condición, de su estatus, estudios, economía...

En este caso, no podemos obtener una muestra escogida al azar, puesto que la muestra corresponde con las mujeres que acuden a los servicios de ayuda de la Casa de la Mujer y se ofrecen como voluntarias para el desarrollo del taller, al tratarse de un protocolo de intervención voluntario.

1. Perfil sociodemográfico de las mujeres víctimas

Utilizando la memoria del año 2019, obtenemos una idea general estadística del perfil de las mujeres que recurren a los servicios de este organismo. Con un muestreo de 513 mujeres obtenemos los diferentes perfiles. (Memoria Casa de la Mujer, 2019,p.65)

- EDAD: **Entre los 31 y 50 años un 50,49%** y en el tramo de edad entre los 19 y los 30 un porcentaje de 19.10%.
- ESTADO CIVIL: Un **37,82% están solteras**, un 27,88% casadas y un 12,28% están divorciadas.
- PAÍS DE PROCEDENCIA: De las mujeres atendidas, un **48,15% son españolas**, un 20,66% proceden del continente americano y un 7,60% del continente africano.
- COMPOSICIÓN FAMILIAR: Un **63,55% tienen hijos**. Dentro de ese porcentaje, un 43,08% son madres de hijos menores.
- NIVEL DE ESTUDIOS: Un **39,38% poseen estudios básicos**, y un 27,49% poseen estudios de grado medio.
- SITUACIÓN LABORAL: Un **42,69% no trabajan** frente a un 33,14% que cuentan con un trabajo remunerado.
- APOYO SOCIAL O FAMILIAR: Del total de 226 mujeres, un **44,05% cuentan con apoyo familiar y/o social**.
- TIPO DE VIOLENCIA SUFRIDA: El **47,17% es un maltrato físico y psicológico** y un 42,30% sufren maltrato psicológico
- RELACIÓN CON EL MALTRATADOR: Un **55,95% mantienen una relación de convivencia** con el agresor y un 26,71% no conviven con el maltratador.

Respecto al perfil de los sujetos tratar, contamos con la muestra de 513 mujeres de las que sacamos nuestro perfil aproximado de las mujeres que llevarían a cabo el protocolo:

- Mujeres entre los 30 y 50 años
- Mujeres solteras o casadas
- Mujeres con hijos

- Mujeres con estudios básicos
- Mujeres con apoyo familiar y social
- Mujeres que han sufrido maltrato físico y psicológico
- Mujeres que pueden mantener la relación de convivencia con su agresor.

Utilizamos la Memoria de la Casa de la Mujer para ver cómo podría ser, la muestra que vamos a utilizar de las mujeres que acudan y desarrollen el protocolo.

El reclutamiento y la selección se realiza cuando la paciente conoce la existencia del taller, y al informarse, esté interesada en desarrollarlo. Las profesionales les ofrecerán información relativa a lo que se pretende conseguir en el taller, y los tiempos estimados para su realización, así como la motivación de desarrollarlo.

Se formarán grupos terapéuticos de 10 a 15 mujeres, y se impartirán las sesiones cada semana durante 3 meses, formando el total de 12 semanas de protocolo.

B. Cualitativa:

Metodología cualitativa a través de entrevistas abiertas realizadas a tres profesionales dedicados tanto a mindfulness y compasión, como al tratamiento de la violencia de género, y trabajan en el desarrollo de talleres dirigidos a tratar con personas que experimentan dolor, ansiedad, estrés u otros trastornos. Contamos con sus valoraciones y perspectivas que nos sirvan de indicaciones para el desarrollo y la revisión del protocolo. Se trata de recoger a través de entrevistas, la valoración de los distintos profesionales:

- Violeta Lasheras:

Psicóloga que trabaja en La Casa de La Mujer, donde desarrolla, desde una perspectiva gestáltica, la atención psicológica y el apoyo emocional necesario a las mujeres que son víctimas de violencia de género, tanto las que han salido de la relación, o las que permanecen en ella, donde se actúa desde la prevención.

- Héctor Morillo:

Psicólogo especializado en Mindfulness, trabaja en la Universidad, y en la asociación de AFDA, donde desarrolla terapias a distintos colectivos.

- Ana Quintana:

Trabajadora social, antropóloga y gestora cultural que trabaja en la asociación de AFDA, donde desarrolla talleres dedicados a diversos colectivos, trabajando con población de ansiedad y depresión.

➤ 6.3.PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN:

Se trata de un protocolo de intervención estructurado en semanas en el que se tratarán todos los elementos que hemos analizado y considerado como cruciales para contribuir a la superación de esa sintomatología sufrida. A través del programa se trabaja para conseguir la liberación del sufrimiento percibido por la relación de violencia, además del empoderamiento de las mujeres, mejorando la gestión de sus emociones y habilidades sociales, otorgándolas conocimientos sobre la violencia de género, para que puedan comprender por qué les ha sucedido, siendo víctimas de una problemática social.

El equipo multidisciplinar se encargará de realizar el reclutamiento, la valoración de la situación de cada mujer, con un informe psicosocial completo, además de llevar a cabo los cuestionarios previos al desarrollo del protocolo. Un psicólogo experto en mindfulness se encargará de guiar las sesiones de cada semana.

- Individual: valoración del riesgo, percepción del maltrato, empoderamiento, sintomatología clínica, y cambios en el área social.

El psicólogo debe permitir el desahogo, tener una escucha activa, dar tranquilidad y seguridad y canalizar y contener sus emociones para que la usuaria pueda tomar sus propias decisiones. Mostrar empatía, esperanza, transmitir un posicionamiento contra la violencia, sea cual fuere.

- Grupal: se recomiendan grupos de 10 a 15 mujeres con sesiones semanales durante varios meses, según la propuesta de intervención. Se tendrá en cuenta la dinámica grupal, por sus beneficios en la reducción del impacto psicológico, como en la potenciación de los recursos de reestructuración.

- **ESQUEMA: 'EL SUFRIMIENTO PASADO, LA ATENCIÓN AL PRESENTE, EN EL FUTURO EMPODERADAS'.**
- **MINDFULNESS:**
 - PRIMERA SEMANA: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS:
 - Introducción, qué vamos a realizar, objetivos, cronología, técnicas...
 - Conceptos básicos, mindfulness, atención plena, cómo funciona nuestra mente, piloto automático, multitarea, diálogo interno...
 - Mitos del mindfulness, qué es, qué no es
 - Primeras prácticas e indicaciones previas
 - SEGUNDA SEMANA: INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA:
 - Comenzar con las prácticas meditativas basadas en Mindfulness
 - Conocer las posturas adecuadas para la meditación
 - Conocer los recursos de las prácticas: la respiración, body scan, mindfulness caminando, actividades en modo ser...
 - Prácticas:
 - Respiración
 - Body scan
 - El modo hacer vs. El modo ser
 - El diálogo interno
- **SUFRIMIENTO Y ACEPTACIÓN:**
 - TERCERA SEMANA: EL SUFRIMIENTO:
 - Conocer, definir y comprender qué es el sufrimiento, sufrimiento primario, secundario...
 - Conocer las resistencias ante el sufrimiento
 - Conocer el sufrimiento desde el pasado, el presente y el futuro
 - Presentar la aceptación como la estrategia adecuada al sufrimiento.
 - CUARTA SEMANA: LA ACEPTACIÓN :
 - Entender qué es la aceptación como estrategia ante el sufrimiento
 - Conocer y desarrollar aceptación interna y externa
 - Reactividad
 - Aceptación pasado, presente y futuro.
 - QUINTA SEMANA: LA ACEPTACIÓN Y EL SUFRIMIENTO, EL PERDÓN:
 - El sufrimiento en las relaciones interpersonales
 - Desarrollar el perdón:
 - el perdón hacia nosotras mismas
 - el perdón hacia los otros
 - perdonar el daño producido por personas queridas
- **VIOLENCIA DE GÉNERO:**
 - SEXTA SEMANA: LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

- Importancia de la perspectiva de género
- Definir qué es la violencia de género: tipos de violencia...
- Importancia de los efectos psicológicos
- Explicar la escalada de violencia de género
- Identificar las barreras que existen para salir de la relación de violencia
- Mecanismos de negación que existen en violencia de género.

- LA COMPASIÓN:

- SÉPTIMA SEMANA: LA COMPASIÓN:
 - Definir y comprender qué es la compasión: conceptos introductorios
 - Los tres elementos de la autocompasión: mindfulness, humanidad compartida, bondad hacia ti mismo.
 - Prácticas compasivas y autocompasivas
- OCTAVA SEMANA: EMOCIONES DESTRUCTIVAS Y LA COMPASIÓN:
 - La persuasión coercitiva
 - La culpa
 - La vergüenza
 - La autoestima
 - La autocrítica
- NOVENA SEMANA: LA COMPASIÓN II:
 - Autocompasión
 - Tres elementos de la autocompasión
 - El afecto: hacia nosotras mismas y hacia los demás
 - La bondad
 - Afrontamiento compasivo
- DÉCIMA SEMANA: EL AMOR Y LA COMPASIÓN:
 - El amor, qué es amor, qué no lo es
 - Los mitos del amor romántico
 - Dependencia emocional, soledad, aislamiento
 - Construir relaciones sanas
- UNDÉCIMA SEMANA: VIOLENCIA Y COMPASIÓN:
 - Construcción de valores
 - Retrospección de elementos negativos en positivos
 - Resiliencia, Ecuanimidad, Impermanencia
 - Empoderamiento

VALORACIÓN, REPASO, REFUERZO:

- DUODÉCIMA SEMANA: CIERRE Y EXPLORACIÓN DE RESULTADOS:
 - Puesta en común de las sensaciones, utilidad de las sesiones
 - Repaso de conceptos tratados en las semanas anteriores
 - Compartir experiencias, dudas, puntos que reforzar
 - Despedida y seguimiento en el futuro

ANEXO NÚMERO 1: DESARROLLO DEL PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN.

➤ 6.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA: cuantitativos y cualitativos

- **Cualitativos:**

- Consultamos a los profesionales que trabajan en los ámbitos relacionados con el trabajo social, las mujeres, y tienen conocimiento de mindfulness para tener en cuenta sus valoraciones y perspectivas de cara al desarrollo del proyecto.
- Medir, analizar, observar de forma cualitativa el proceso bajo el testimonio de las usuarias, cómo se sentían al principio, qué pensamiento tenían y cuál es el que se desarrolla a través de las sesiones, y cuál es la perspectiva final que tienen bajo su propia experiencia.

- **Cuantitativos:**

- Variables sociodemográficas: A partir de un cuestionario se recogen los datos relacionados con la edad, el estado civil, la profesión, la situación socioeconómica... Será aplicado antes de la intervención a través de un cuestionario.
- Cuaderno de apuntes en el que las mujeres puedan ir anotando sus meditaciones y el progreso a medida que van avanzando en las semanas de terapia. Esto nos sirve para llevar una cronología, viendo y tomando como objeto de análisis lo que sentían al principio y al final de la práctica.

Utilizar un diario de prácticas formales: un diario cuantitativo de las prácticas para realizar un registro. El diario es semanal, incluye cada día de la semana, el número de veces que se ha meditado, en qué momento se ha hecho, así como la duración de la meditación. Existe también una parte de observaciones en las que se describen las experiencias y las sensaciones que se han tenido, así se podrá conocer un patrón de meditación. (García-Campayo, 2019, p.126).

- **Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FMMQ) (*Five Facets Mindfulness Questionnaire*).** Este cuestionario consta de 39 elementos que evalúan cinco facetas de la atención plena. Los ítems se califican usando una escala de Likert que va desde 'nunca o muy raramente cierto' a 'muy a menudo o siempre cierto'. Una puntuación más alta significa mayores habilidades de atención plena autoinformadas. Las cinco facetas evaluadas son: la observación (notar o atender experiencias internas y externas, como sensaciones, pensamientos o emociones), describir (etiquetar experiencias internas con palabras), actuar con conciencia (centrándose en las actividades del momento presente en lugar de comportarse en piloto automático), no juzgar la experiencia interna (adoptar una postura no evaluativa hacia los pensamientos y sentimientos) y la no reactividad a la experiencia interna (permitir que los pensamientos aparezcan y desaparezcan sin quedar atrapados en ellos o dejarse llevar por ellos). (Cebolla, García-Palacios, Soler, et al, 2020)
- **Cuestionario de Evitación Experiencial (AAQ-II)** La segunda versión del cuestionario de aceptación y acción, se usó para medir la evitación de experiencias. Contiene siete ítems que evalúan la evitación experiencial. Los elementos examinan la falta de voluntad para experimentar emociones y pensamientos. (por ejemplo, 'Tengo miedo de mis sentimientos') y la incapacidad de estar en el momento presente y participar en comportamientos valiosos cuando están presentes emociones o pensamientos no deseados (por ejemplo, 'Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida

satisfactoria'. los ítems se califican usando una escala de Likert que va desde 1: nunca es cierto a 7: siempre es cierto. (Ruiz, Herrera, Luciano, et al, 2013)

- **La escala de autocompasión (SCS):** La escala de autocompasión consta de 26 elementos que miden seis componentes de la autocompasión (los aspectos negativos están codificados a la inversa): autocompasión (por ejemplo, 'Cuando estoy pasando por un momento muy difícil, me concedo la atención y la ternura que necesito'), autojuicio (por ejemplo, 'Estoy desaprobando y juzgando mis fallas e insuficiencias') humanidad común (por ejemplo 'Trato de ver mis fallas como parte de la condición humana') aislamiento (por ejemplo, 'Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso' atención plena (por ejemplo, 'Cuando algo me molesta, trato de mantener mis emociones en equilibrio' y sobre identificación (por ejemplo, 'Cuando me siento triste, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal'. Los ítems se califican en una escala de respuesta de cinco puntos que va desde el 1: casi nunca al 5: casi siempre. 78 (García-Campayo, Navarro-Gil, Montero-Marin, et al, 2014, pp. 1-9)
- **La escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC):** Este instrumento (*Connor-Davidson Resilience Scale*) concibe la resiliencia como un macro factor compuesto por una suma de capacidades o disposiciones que actúan a modo de fortalezas individuales. Esta escala para medir la resiliencia consta de diez ítems. Es un cuestionario autoadministrado que está diseñado como una escala aditiva tipo Likert con cinco opciones de respuesta con 0: nunca a 4: casi siempre, que tiene una sola dimensión en la versión original. La puntuación final en el cuestionario es la suma de las respuestas obtenidas por cada ítem. (rango 0-40), y el valor más alto indica el nivel más alto de resiliencia. (Pacheco, Martínez, Serrano-Parra et al, 2011, p. 9)

7. RESULTADOS:

- DE LAS ENTREVISTAS:

Realizamos una investigación cualitativa para el desarrollo del trabajo, en la que entrevistamos a tres profesionales de violencia de género, mindfulness y trabajo social, para obtener sus valoraciones y opiniones con respecto a la elaboración de este protocolo.

Contamos con un profesional técnico en Mindfulness, Héctor Morillo, Violeta LasHeras, profesional que trabaja en la Casa de la Mujer desarrollando programas con mujeres víctimas de violencia de género, y Ana Quintana, Trabajadora Social y Antropóloga que realiza talleres dirigidos a diversidad de colectivos, trabajando con problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión.

De la realización de las entrevistas, sacamos ideas y puntos de vista similares, en los siguientes temas:

En cuanto al perfil psicológico de las mujeres, podemos decir que no existe un perfil concreto de mujer que solicite ayuda. Violeta nos afirma que cualquier mujer, independientemente de su condición, estatus, economía o estudios es atendida y puede ser víctima de violencia de género. Ana Quintana añade la idea equivocada que se tiene con respecto a la ignorancia de las mujeres que acuden a los servicios de ayuda, ya

que muchas de ellas, conocen qué es la violencia de género, qué es el feminismo, qué patrones de conducta marcan las relaciones de violencia... por lo que realmente sí son conscientes de lo que les ha sucedido, mucho más de lo que algunos profesionales pueden pensar: *'Hay que quitar la idea de que vienen a nosotros vírgenes y que no saben lo que les ha pasado, por ejemplo, en personas que he tratado con ansiedad y depresión, las personas saben, se ha informado, el hecho de que haya ido al médico no significa que sea ajeno a lo que le sucede'*. Violeta nos habla también de la confusión en ocasiones de la función de la Casa de la Mujer: *'Muchas mujeres acuden porque han oído hablar de la institución, y en ocasiones acuden por procesos de divorcio o demandando ayudas económicas que no se tramitan desde este organismo'*.

Sobre los efectos psicológicos de las mujeres víctimas de violencia, podemos decir que existe un consenso entre los profesionales. Violeta Lasheras, nos relata los efectos psicológicos y emocionales más presentes en las mujeres con las que trabaja:

Lo más habitual suele ser: tristeza, anhedonia, rabia, ira, culpa, resentimiento, incomprensión, disociación, disonancia cognitiva, ansiedad, depresión... Dependiendo de la fase en la que se encuentre la mujer, predominará una u otra. Además, también pueden encontrarse en estado de shock, o vivir estrés post traumático. A nivel somático, pueden vivenciar trastornos del sueño, de la alimentación, dolores, mareos, y algunos casos se da un aumento en la ingesta del alcohol, tabaco y otros estupefacientes.

Ana Quintana, expresa la invisibilización de las violencias psicológicas, y de todo lo que tenga que ver con el plano psicológico de las personas, y la importancia de trabajar sobre el plano emocional. Héctor Morillo destaca con respecto al perfil psicológico, que son perfiles que no se preguntan cómo están, no experimentan el sufrimiento, el dolor, porque se encuentran en un bloqueo emocional: *'Experimentar ese sufrimiento, es lo que les hace salir, porque nadie es capaz de aguantar esa situación de forma mantenida'*. Las mujeres víctimas no se permiten percibir esas emociones, y se evaden en otras tareas, como forma de sobrellevar esa situación. Por otro lado, afirma que son personas que no tienen seguramente ninguna perspectiva a largo plazo de su vida, están anuladas y no tienen deseos ni metas.

En cuanto a los beneficios que puede tener el Mindfulness sobre este colectivo en concreto, se muestra un acuerdo en el sentido de que todo lo que pueda conllevar, una mayor toma de conciencia de una situación de violencia de género será bienvenido, tal y como afirma Violeta. Añade, que se deberá realizar un trabajo previo de reconocimiento personal y corporal a las mujeres que no estén acostumbradas a la terminología o los conceptos que vamos a tratar.

Héctor da importancia al Mindfulness en su estrategia de tomar conciencia de cómo estamos o qué está pasando en este momento. Explica que, si a estas mujeres, les hiciéramos un ejercicio de Mindfulness, se derrumbarían, porque por fin se van a exponer a lo que están sintiendo: *'Precisamente, lo que no se estaban permitiendo es parar a percibir mis emociones y mis sentimientos'*. Comenta que sería conveniente utilizar el mindfulness, con el objetivo de cambiar la perspectiva, salirnos de la primera persona, y observar desde el modo observador, todas esas reglas, esos impulsos, esos miedos que tenemos. Según aporta Ana Quintana, mindfulness podría ayudar a deconstruir ese relato que hemos construido sobre quiénes somos, lo que hemos hecho, un proceso muy complejo que requerirá de un apoyo mutuo a través de las dinámicas grupales y la labor del profesional.

Hablamos también del beneficio que supone, el silenciar ese diálogo interno, que se encuentra muy presente en este tipo de perfiles, según Héctor: *‘Son personas que están continuamente rumiando, creándose un monstruo en la cabeza de tanto darle vueltas, que precisamente podría actuar como un cambio de perspectiva, para tomar distancia con respecto a los pensamientos’.*

Al hablar de la compasión destacamos lo que propone Héctor: *‘la compasión tiene la cualidad de saber que estás sufriendo, tienes conciencia de ese dolor y aceptes cómo te encuentras en este momento de la vida. La compasión tiene la cualidad por un lado de la toma de conciencia y por el otro, del deseo de encontrarse mejor, y ahí es cuando llegamos a los valores.* Para Héctor resulta fundamental el trabajo con la compasión, precisamente por la respuesta a la pregunta, qué podemos hacer para sentirnos mejor: enfocarnos en nuestros valores. Héctor Morillo afirma que cuando la persona empieza a retomar hábitos, cualidades, hobbies, hacia metas más grandes, desde salir de la cama, o empezar a comer, ir a un grupo terapéutico... se van desarrollando metas de otro estilo, más complejas, como la independencia económica, retomar las amistades...

En este aspecto, cabe introducir la perspectiva que nos comentó Ana Quintana en cuanto a la importancia de normalizar que la persona no se encuentre bien, y aún así, no desista en realizar esas tareas: *‘Si una persona que han sufrido maltrato se propone acudir a un grupo terapéutico, es importante hacerla pensar que puede no es necesario que se encuentre bien para acudir, como no es necesario encontrarse alegre para la realización de otras tareas’.* Se trata de plantear a estas personas los elementos de la vida que consideran importantes, y poder desarrollarlos, independientemente de su estado de ánimo, poder aceptar sus emociones negativas y positivas, y que les suponga un beneficio realizar las metas que se propongan para encontrarse mejor.

Héctor Morillo resume: *‘Mindfulness como toma de conciencia, compasión como el deseo de ayudar cuando hay sufrimiento, y sobre todo la toma de conciencia de los valores, de los beneficios y los costes, para el cambio respecto a mi vida y que quiero hacer con ella’.*

Un elemento que destacamos en el trabajo, y se refuerza en las entrevistas, es el de la humanidad compartida. Ana nos comentaba que, en sus talleres, habla mucho de ese concepto de forma que se interiorice que, aunque nuestra experiencia vital es única, en realidad se trata de una experiencia humana compartida. Seguramente estemos experimentando sensaciones que nos vinculan a los otros, somos diferentes, pero hay una experiencia humana que nos une, y hace que nos entendamos.

Pedimos consejo a los diferentes profesionales, sobre cómo trabajar o cómo gestionar emociones que se encuentran muy presentes en estos perfiles, tales como la culpa, el miedo, la vergüenza, el aislamiento...

Violeta Lasheras, cita la culpa como uno de los factores que más presentes están en las mujeres víctimas de violencia de género, además de ser uno de los más difíciles de trabajar, según su experiencia. Relaciona el tratamiento de la culpa con la autocompasión y el auto perdón. Ana Quintana, argumenta que la culpa es un elemento clave con el que trabajar, ya que muchas de las que relatan su experiencia de maltrato, afirman que se metieron solas en esa situación, haciendo que se carguen toda la responsabilidad sobre sus espaldas, y generando una crítica y culpa hacia ellas mismas. Destaca la importancia del profesional de modelar esos relatos. Héctor Morillo, añade que la culpa recae, cuando las mujeres toman perspectiva de los límites que no han puesto sobre la otra persona, al verse anuladas, con la autoestima minada, suele ser cuando esa culpa o vergüenza, surge, al ver esa visión de mí que tenía en ese momento.

Otros sentimientos para destacar que hemos comentado en las entrevistas: el miedo, como un sentimiento generalizado, pero en el caso de las víctimas de violencia, muestra Héctor, que es un miedo a la soledad, marcado por la dependencia emocional, la anulación, ese miedo al fracaso, al futuro, generado por ese diálogo interno. Insiste en la importancia de ‘descatastrofizar’ la toma de decisiones, teniendo en cuenta que el afrontamiento es clave, el cuidarnos a nosotras mismas, que significa dejar a nuestra pareja, y quitarnos los miedos que nosotras mismas nos generamos: *‘No es que no piensen en dejar a su pareja, pero hay muchos miedo o reglas que no permiten ese cambio, porque los costes del afrontamiento los percibimos todavía como bajos’*. En el tratamiento de la culpa, la ansiedad, la incompreensión, el odio, la rabia, la impotencia... la autoestima se ve claramente mejorada, de forma relacionada, según nos cuenta Violeta.

Para el desarrollo del perdón, hay la opinión compartida de que es un proceso complicado, según Violeta, los elementos fundamentales para desarrollar conductas de perdón son: la toma de conciencia, la autocompasión, el darse permiso, el estar en el aquí y ahora, y ver nuestros ciclos de necesidades. A esto, Héctor añade la dificultad de trabajar con el perdón por su relación con la imagen que hemos desarrollado sobre nosotros mismos. En concreto, en una relación de maltrato, esa imagen está tan distorsionada, que las mujeres perciben que no son ellas mismas.

En cuanto a las reglas sociales, o patrones de conductas cabe destacar, por un lado, la importancia de la influencia de una sociedad patriarcal, en la que se desarrollan dinámicas que oprimen y discriminan a la mujer por el hecho de serlo, plantando la estructura social como legitimadora de estas conductas violentas de maltrato. Por ello, según Violeta, es importante trabajar en la visibilización de la violencia, en las creencias erróneas, los roles de género: *‘Se trabaja el empoderamiento, desde la modificación de creencias, la autoafirmación, la regulación emocional, la asertividad, la toma de decisiones, el aumento de la autonomía y las relaciones igualitarias’*.

Por otro lado, desde el testimonio que nos da Héctor Morillo, sí existen unas reglas, que nos marcan como deberían ser los demás, cómo debería ser yo, la vida, la pareja, la familia, el amor... De forma que, cuanto más arraigados y fusionados estemos con esas reglas, mayor será nuestro sufrimiento, y más difícil será el cambio. Es decir, que están de acuerdo en romper esas reglas, desarraigarme de ellas, para poder ser feliz. Se enfoca por otro lado, en el estilo de apego y el estilo parental para explicar cómo gestionamos nuestras emociones: *‘En ese contexto en el que me he desarrollado, he aprendido a utilizar unas herramientas para la gestión de mis emociones’*. Explica que, a través de ser negligentes en la regulación de emociones, no vamos a poder canalizar la frustración o la ira, dejando que sea la reacción violenta la que se elija respuesta.

En cuanto a las cualidades de los profesionales, se establecen una serie de valores que deberían de mostrar los profesionales que desarrollen este protocolo. Algunos de los citados en las entrevistas son los siguientes: Empatía, calidez humana, cercanía, capacidad de escucha activa, presencia, disponibilidad, aceptación, no juicio... que el profesional permita que la mujer exprese sus emociones y sea capaz de reconstruir su historia sin re-traumatizarla. Se recalca, la idea de no juzgar a la víctima: *‘Hay que pensar que la persona está sufriendo y actúa lo mejor posible, otra cosa que no tenga herramientas. Aunque nosotros pensemos que otras herramientas serían mejores, es nuestra perspectiva, no la suya’*. También añadimos como cualidad la paciencia, en el sentido de que no hay que sentirse frustrados porque estas mujeres puede que no cambien los patrones, y puedan retomar la relación.

Añadimos a estas cualidades fundamentales, la flexibilidad y la creatividad:

Creatividad como la utilización de métodos artísticos, literarios o de meditación para llegar a interiorizar conceptos, de forma menos forzada. Según nos transmitía Ana Quintana, el trabajar desde esa creatividad nos aporta una visión diferente: *‘Vas a trabajar en temas de violencia de género, pero lo haces de otra manera, por un lado, lo puedes exteriorizar a través de otros canales, y te pueden permitir conectar tu experiencia con esas historias ficticias’. ‘Utilizar el arte para hablar de emociones, de conceptos sobre el bienestar, la voz compasiva... Tengo mucha fe de que esos trabajos de expresar a través del arte impactan de otra manera en ti, no entran por el mismo canal, se sienten de otra manera’.*

Por último, como elemento clave que hemos comentado y analizado con estos profesionales, es cómo el grupo terapéutico puede ser especialmente beneficioso para este tipo de perfiles. Se da importancia a los grupos terapéuticos, un elemento muy beneficioso, que nos conecta con el resto, sea cual sea el motivo por el estemos ahí. *Ya de por sí, nos hace estar conectados, por lo que está muy ligado a la humanidad compartida. Aunque es un trabajo que se realiza en personas que ya han decidido cambiar, conectar con otras personas que están en su misma situación. Héctor Morillo.*

Uno de los elementos que supone un beneficio en relación con el grupo, nos lo explica Ana Quintana, algo que obtuvo de su experiencia en el trabajo de grupos. Asegura que se genera una situación de apoyo mutuo, que hace que se tomen confianza de ir más allá de la terapia y animarse a contar sus problemas personales, entre ellos, se refuerzan mucho la participación y se complementan. También destacamos lo que nos comentó acerca de que ellos mismos se autorregulan, es decir, se escuchan y saben cuál de ellos está pasando por un momento más delicado o necesita más atención o apoyo. Además, al ser personas que desarrollan una relación horizontal, se tienen más en cuenta sus testimonios y consejos, ya que nunca dejaremos de ser un experto externo, tal y como considera Ana. Violeta añade que, en ese espacio terapéutico, entre ellos se les ofrece una escucha activa, que les aporta desahogo, seguridad, se les transmite esperanza, afecto, empatía, y puede resultar muy beneficioso, para la mejora del bienestar de las personas.

- **RESULTADOS ESPERADOS DEL PROTOCOLO:**

Lo que se plantea, además de centrar nuestra atención en la calma, y en el momento presente, sería sembrar la tranquilidad en todo ese infierno que estamos viviendo, calmarnos, hacerlas sentir que están seguras, que se encuentran en un organismo que las protege, y que al haberse dado cuenta de la situación que estaban viviendo y denunciarlo o pedir ayuda, es un gran paso, así que se encuentran a mitad de camino, y en este momento, es importante guardar la calma y analizar con tranquilidad cada una de las cuestiones que nos resulten importantes.

Los resultados del protocolo podrán verse reflejados en las diferentes escalas de medición de la atención plena, la compasión, la resiliencia, planteadas a través de cuestionarios que se realizarán antes y después del desarrollo del protocolo de intervención. Con estos resultados, podríamos elaborar una análisis sobre la eficacia de las técnicas utilizadas en la mejora de la salud psicológica de las mujeres participantes. Por el momento, se ha planteado el diseño del protocolo de actuación, pero no se ha podido implementar en la realidad, por lo que los resultados del protocolo son hipotéticos.

8. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS:

LIMITACIONES:

- Las instituciones o asociaciones que trabajan con mujeres víctimas de violencia de género presentan barreras muy altas en cuanto al acceso a la información o a consulta. La información está muy protegida, por lo que es difícil obtener datos concretos sobre las usuarias, o testimonios por parte de las víctimas.
- No se puede llevar a la práctica real este protocolo de intervención, puesto que deben ser profesionales instruidos en mindfulness, así como en perspectiva de género, un equipo multidisciplinar, psicólogos, trabajadores sociales... Se tratará del diseño piloto de un protocolo de intervención, para que pueda ser revisado y llevado a cabo en un futuro.

LÍNEAS FUTURAS:

- Expansión de las técnicas y los conocimientos que aporta el mindful, la compasión... en ámbitos de la psicología y del trabajo social.
- Diseñar talleres de mindfulness y compasión enfocados a la prevención de violencia de género en jóvenes y adolescentes, basados en la educación psicosocial, la formación de valores, el desarrollo de relaciones sanas, educar en respeto, en igualdad, en la no violencia...
- Desarrollar protocolos de intervención para mujeres víctimas de violencia de género, centrándonos en la relación con los hijos en común, en la prevención de futuras conductas violentas, en el consenso de los padres por la salud y el bienestar de los hijos, en la relación de la madre con los hijos...
- Desarrollar sesiones de charlas en las que las mujeres que hayan desarrollado el protocolo cuenten su experiencia, así como los beneficios que han encontrado en la práctica.
- Desarrollar talleres destinados a las mujeres, en los que a través de las técnicas de mindfulness y compasión, se trabaje con los estereotipos de género, los mitos románticos, enfocándose en la mejora del autoconcepto.

9. CONCLUSIONES:

Este trabajo me ha aportado conocer los beneficios de la tercera generación de terapias psicológicas en su posible utilización en el campo de los Servicios Sociales y la Psicología Social. Representa una conexión entre los diferentes campos que actúan en la mejora del bienestar psicológico de las personas y la calidad de vida de las mujeres víctimas de Violencia de Género.

Buscando información sobre estas técnicas he podido encontrar métodos de gestión de emociones que podrían resultar muy beneficiosas para el tratamiento y la reparación de estas mujeres. Acompañando a los demás servicios de atención y protección a las víctimas, podría suponer una estrategia muy completa en la intervención.

Mindfulness y compasión podrían ser dos elementos clave para el desarrollo de la conciencia de las mujeres y la mejora de sus emociones, como estrategia para que retomen y recuperen su vida. Supone vencer a la violencia, a través de un modelo nuevo de resolución de conflictos, cambiando el lenguaje, la perspectiva, la actitud, haciendo que se sustituya la violencia por estos elementos que nos ofrece la compasión, el amor, el respeto, el no juzgar, la calma, la expresión de emociones, el estar en el momento presente...

Nos ofrece prestar atención a nuestra mente y cuerpo, trabajando en el reconocimiento y la aceptación del sufrimiento, gestionando emociones características de este tipo de perfil: la vergüenza, la culpa, la soledad, el miedo, la ansiedad, la depresión... y elaborando la respuesta compasiva de cuidarnos, querernos y perdonarnos. Con todo eso, se espera una mejora de la autoestima y autoconcepto, mejora de las habilidades sociales que suponga un empoderamiento individual en cuanto a la reconstrucción de su vida, mejora del bienestar y la autonomía personal.

Al tener en cuenta que los seres humanos somos complejidad, creo que es un error separar entre el cuerpo, la mente, y la conciencia, de nuestro así contexto social y cultural. Somos seres sociales, de eso no cabe duda, por lo que pienso que sería conveniente que las terapias lo tuviesen en cuenta.

Se debe actuar desde la psicoterapia y la psicología como ciencia, pero no debemos olvidar que se trata de una problemática que responde a factores más allá de los individuales, por lo que hay que tener en cuenta el contexto: la sociedad patriarcal y capitalista, para comprender porqué se genera la violencia y cómo se reproduce. De esta forma, se espera que interioricen y comprendan que lo que han sufrido no es normal, no es un caso aislado y no tienen culpa de lo que han vivido.

Es por ello, por lo que el protocolo cuenta con una perspectiva de género, que colabore en esa toma de conciencia al conocer las estructuras, las reglas sociales que nos marca nuestra sociedad y fomentando actitudes positivas y relaciones basadas en el respeto, el amor sano y compañero.

Todo ello, nos permitirá vernos capaces de contar con la motivación de superarnos, plantear nuevos caminos a través de nuestros valores, es decir, no quedarnos traumatizadas de por vida por una experiencia de violencia: hemos salido, saldremos fuertes, saldremos mejor, y nos servirá para comprender en qué sociedad vivimos y cómo podemos cambiarla. Ese mensaje es el que queremos plantear, mostrándoles que existe una salida, un apoyo, una respuesta por parte de las administraciones, que sí se puede salir de esa situación y que existen profesionales que trabajan en ello.

Cambiar ese lenguaje, por uno más compasivo, afectuoso con nosotras mismas, es algo que considero fundamental entrenar y practicar, independientemente de tu situación de vida. Para las mujeres víctimas, aún lo considero más beneficioso, porque combate esos niveles tan altos de culpa, que han sido incentivados de cierta forma, y han acabado en muchas ocasiones con la autoestima y la motivación de muchísimas mujeres. La compasión nos ofrece la promoción de ese amor propio, de calmarnos, de perdonarnos, de conectarnos con los demás seres humanos y poder plantear una vida más tranquila, más pacífica, más sana. Además de su eficacia comprobada sobre la salud psicológica, pienso que es una forma de entender la vida que todos deberíamos experimentar.

Damos la posibilidad de que sean ellas mismas las que construyan su nueva vida, deconstruyan todas esas reglas mentales y sociales que las ha llevado a esa situación, veo necesario que sean ellas las que puedan cambiar esos esquemas y trabajar con sus emociones. Este protocolo les da las herramientas, la guía y el apoyo, pero ellas son las protagonistas de su cambio personal. A ello, le sumamos los beneficios que ofrecen las terapias grupales como espacio donde expresar las emociones, sentir afecto y compasión entre ellas y donde se desarrollen dinámicas de escucha activa y humanidad compartida.

El hecho de que las mujeres que pertenezcan al grupo hayan experimentado situaciones similares, va a ser clave para que entre ellas se regulen sus emociones, se refuercen los testimonios y la forma de reconstruir la historia que los ha llevado hasta conocerse. A través del grupo, trabajamos sobre esa humanidad compartida, que podemos relacionarla con esa sororidad tan necesaria para las mujeres, en la lucha de una sociedad más justa e igualitaria.

Al final lo que estamos intentando destacar es la necesidad de prestar más atención a nuestra salud mental, y en este caso, visibilizar el maltrato psicológico e incrementar los recursos para su tratamiento. En este trabajo, se desarrolla una perspectiva más cerca del autocuidado, la compasión con nosotros mismos y en cuanto a sociedad, generar más empatía y cuidarnos los unos de los otros, al saber gestionar mejor las relaciones humanas. Estas conductas prosociales que desarrollamos a través de estas terapias son esenciales para promover una sociedad más igualitaria y pacífica

En todo ello, podemos encontrar un elemento revolucionario: enfrentarse a la violencia, a través del amor, de querernos, cuidarnos a nosotras mismas y entre nosotras. Esa compasión entonces se acerca a la sororidad esperada, el defendernos, reivindicar nuestros derechos, exigir una responsabilidad efectiva, una mejora en la gestión de emociones y en la comunicación no violenta, de cara a crear una sociedad más justa, equitativa, donde todos podamos prestar más atención a lo que verdaderamente es importante, el aquí y el ahora.

10. BIBLIOGRAFÍA:

Alencar-Rodrigues, R., & Cantera, L. (2012). *Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica*. *Psico*, 41(1), 116-126. Recuperado el 2 de Junio de: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:2oQQlArgeMAJ:scholar.google.com/+violencia+de+genero+en+la+pareja+revison+teorica&hl=es&as_sdt=0,5

Ayuntamiento de Zaragoza. (2021) *Mujeres. Violencia de género, recursos y equipamientos*. Recuperado de : <http://zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer/violencia-genero.htm>

Ayuntamiento de Zaragoza (2021). *Servicio de atención integral a la violencia de género*. Recuperado de: <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/tramite/3332>

Ayuntamiento de Zaragoza (2019). *Memoria Servicio de Igualdad, 2019*. Recuperado de : <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mujer/Memorialigualdad2019.pdf>

Aranda, M. Montes-Berges, B. Mora Pelegrín, M. (2017) *El perdón en violencia de género y sus efectos en la salud*. Vol 1 Núm. 2. La psicología de hoy: retos, logros y perspectivas de futuro. *International Journal of Developmental and Eduational Psychology*. Recuperado el 24 de Marzo de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/1122/995>

Alós, F. J., Moreno, E., García-Torres, F., & Castillo-Mayén, R. (2017). *Psicología General Sanitaria: textos aplicados para la práctica terapéutica*. Recuperado de : https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Alos/publication/320298053_Psicologia_General_Sanitaria_textos_aplicados_para_la_practica_terapeutica/inks/5b3600c50f7e9b0df5d8946d/Psicologia-General-Sanitaria-textos-aplicados-para-la-practica-terapeutica.pdf

Bosch, E., Ferrer, V. A., Alzamora, A., & Navarro, C. (2005). Itinerarios hacia la libertad: la recuperación integral de las víctimas de la violencia de género. *Psicología y Salud*, 15(1), 97-105. Recuperado de : <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/823/1495>

Boira Sarto, S. (2020) *La violencia contra las mujeres en la sociedad*. Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza.

Cebolla A, García-Palacios A, Soler J, Guillen V, Baños R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ). *Eur J Psychiatry* [Internet]. 2012 [citado 16 de julio de 2020];26(2):118-26.

Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632012000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=en

Colegio Oficial de Trabajadores Sociales. *5o Congreso de Trabajo Social*. (2011). Recuperado de : <http://www.comtrabajosocial.com/documentos.asp?id=1342>

Emakunde, Instituto Vasco de la Mujer. (2006) *Guía de actuación ante el maltrato doméstico y la violencia sexual contra las mujeres para profesionales de los servicios sociales*.

Escudero Nafs, A. , Polo Usaola, C. , López Gironés, M. , Aguilar Redo, L. (2005). *La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género: II: Las emociones y las estrategias de la violencia*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, (96), 59-91. Recuperado el 13 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352005000400005&lng=es&tlng=es

Fiol, Esperanza & Ferrer-Pérez, Victoria & Mir, Aina. (2005). Algunas claves para una psicoterapia de orientación feminista en mujeres que han padecido violencia de género. *Feminismo/s*. Recuperado de : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1977479>

Fons-Martínez, J. , Aviñó, D. , Talavera, M. , Josep, J. , Paredes-Carbonell, M. , Puig, G. (2018) '*Jo com tu, Guia didáctica para dinamizar talleres de prevención de violencia en parejas jóvenes*' Universidad de Valencia. España. Recuperado el 30 de mayo de 2021, de: <http://fisabio.san.gva.es/documents/10157/7d52f2b7-b4be-4da9-8b52-22a0c4d1c738>

García Campayo, J. (2020). *Cómo reducir el sufrimiento con Aceptación y Mindfulness*. España: Siglantana.

García Campayo, J. (2019). *Mindfulness, Nuevo Manual Práctico, el camino de la atención plena*. España: Siglantana.

García Campayo, J. , Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión, la nueva revolución*. España: Siglantana.

García-Campayo, J. (2017) '*Mindfulness y relaciones interpersonales*' Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2kG1cNhvC3Y>

García Campayo, J. , Cebolla I Martí, A. , Demarzo, M. (coords.) (2016) *La ciencia de la compasión, más allá del Mindfulness*. España, Madrid: Alianza Editorial.

García-Campayo, J. , Cebolla, A. , Demarzo, M. (2016) *Presentación del libro 'la ciencia de la compasión'* recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=lKeRBwINDhU>

García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montero-Marin J, López-Artal L, Demarzo MMP. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014;12(1):1-9.

García-Campayo, J. (2020) '*Afrontar las crisis y desarrollar resiliencia con mindfulness y aceptación*' Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4QQOcrAQsb4>

Kabat-Zinn, J. (2016) '*El futuro de la investigación en mindfulness*'. Recuperado el 16 de Febrero de 2021 de: <https://www.youtube.com/watch?v=qJ4a40L2zNk>

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. España, Barcelona: Penguin Random House.

Kabat-Zinn, J. (2018). *El poder sanador del Mindfulness*. Una nueva manera de ser. Libro III. España, Barcelona: Kairós.

León, E. M., & Batliwala, S. (1998). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. Poder y empoderamiento de las mujeres, 187-211. Recuperado de : https://www.congresoed.org/wp-content/uploads/2014/10/D4_Batliwala_1997.pdf

Luciano, M. C. y Valdivia, M. S. (2006). *La terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. fundamentos, características, evidencia. Papeles de psicólogo, 27, 79-81

Moñivas, A. , García Diex, G. , García de Silva, R., (2012) *Mindfulness: concepto y teoría*. Documento online recuperado de: <https://es.scribd.com/document/424714941/Mindfulness-Atencion-Plena-Concepto-y-Teoria1>

Moñivas Lázaro, A. García Diex, G. García de Silva, R. (2012) *Mindfulness y atención plena, Concepto y teoría*. Portularia. Revista de Trabajo Social Núm. 12 pp.83-89. Universidad de Huelva. Huelva, España. Recuperado de: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2

Moriana Mateo, G. (2015). Barreras para escapar de la violencia de género: la mirada de las profesionales de los centros de protección de mujeres. Cuadernos de Trabajo Social, 2015, vol. 28, num. 1, p. 93-102. Recuperado de: <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/49897/109064.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Notario-Pacheco B, Solera-Martínez M, Serrano-Parra MD, Bartolomé-Gutiérrez R, García-Campayo J, Martínez-Vizcaíno V. Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. Health Qual Life Outcomes. 5 de agosto de 2011;9.

N, Pinto. (2006). *Repercusiones de la violencia basada en género sobre la salud de las mujeres*. Revista peruana de ginecología y obstetricia. Recuperado de: <http://spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/345/317>

Paris Romeu, S. (2018) *Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social*. Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 69, 67-86. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/337684>

Ruiz FJ, Herrera Álvaro IL, Luciano C, Cangas AJ, Beltrán I. *Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: the Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II*. Psicothema [Internet]. 31 de diciembre de 2013 [citado 16 de julio de 2020];25(Número 1):123-9. Disponible en: www.psicothema.com

Tello, A. , Joel, J. (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Revista de Psicología (PUCP), 33(2), 411-437. Recuperado en 08 de junio de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007&lng=es&tlng=es.

11. ANEXOS:

ANEXO 1: DESARROLLO PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN:

Desarrollo protocolo de intervención:

INDICACIONES PREVIAS:

- Se trata de un protocolo que recalca los procesos de sanación y liberación del sufrimiento psicológico de las mujeres que han sufrido violencia de género por parte de sus exparejas. Es un taller que realizan mujeres que ya han dado el primer paso, dejando la relación o acudiendo a los servicios de ayuda. Por lo tanto, este taller está dirigido para que ellas mismas traten de gestionar las emociones que tienen como consecuencia, y para que puedan sentirse mejor.
- El desarrollo del protocolo es voluntario: las mujeres son libres de realizarlo, y de abandonarlo en el momento que estimen oportuno.
- El profesional deberá informar que se trata de un proceso progresivo, que hay ciertas técnicas que no se consiguen de un día para otro.
- Se recomienda realizarlo con amabilidad, motivación e interés, sin que se convierta en algo aburrido o pesado de realizar.
- Se analizará a cada mujer de forma individual, teniendo en cuenta su situación de salud, por si hubiese inconvenientes en desarrollar ciertas prácticas.
- Se atenderán las resistencias que puedan darse por parte de las mujeres a lo largo del protocolo, así como sentimientos negativos, miedo, dolor que puedan llegar a experimentar.
- En todo momento, se mostrará que la práctica en sí no consigue de forma radical el erradicar el sufrimiento como una fórmula mágica, sino que ayuda a ser más conscientes del sufrimiento, y facilita el poder ser autocompasivas con nosotras mismas.
- Será necesario que el terapeuta o instructor que imparta este protocolo muestre una serie de cualidades, que nombraremos más adelante, además de cumplir su función como elemento de apoyo, dejando que sean ellas las protagonistas del desarrollo de habilidades.
- Es fundamental que las mujeres que empiezan este protocolo sean mínimamente conscientes de que la situación que han vivido no se corresponde con lo que se merecen, que han identificado comportamientos que son violentos y no son justos para ellas, y la solución que buscan está dentro de la salida de la relación.

El proyecto en cuestión debe de ser estudiado, revisado, por profesionales para una correcta implementación y desarrollo a través de la creación de un taller. Solo sería conveniente que las personas que lo realicen sean especializadas en mindfulness, por lo que sería un estudio que no se ha podido realizar resultados auténticos, y basamos el análisis en una proyección o hipótesis, contando con el análisis y valoraciones de distintas profesionales.

PAPEL DEL PROFESIONAL:

Las cualidades que destacamos como las más importantes corresponden a la empatía, la calidez humana, la cercanía, la capacidad de escuchar de forma activa y holística, la comprensión, la presencia, la disponibilidad, el dar permiso y favorecer la expresión emocional. El profesional debe tratar de crear un buen vínculo terapéutico, para así poder trabajar en la visibilización de la violencia, sin retraumatizar a la mujer, no haciéndole creer que está enferma, o que sufre alguna patología.

Como profesionales, debemos entender que son mujeres que se encuentran anuladas, traumatizadas y que tanto su personalidad como su comportamiento no responde a la lógica común que tenemos las personas que no pasamos por una situación así. El pensar que otras herramientas serían mejores, forma parte de nuestra perspectiva y punto de vista personal. *‘Cuando en muchas situaciones, no podemos entenderlo, debemos tener en cuenta la experiencia, las habilidades de estas personas, no es que seamos tontos, por eso el no juicio y la aceptación’*, nos indica Héctor Morillo.

Con estas cualidades, se permitirá incentivar a las mujeres la toma de conciencia necesaria para identificar los patrones de comportamiento y los sentimientos asociados a su experiencia en el proceso de la reconstrucción de la historia de maltrato.

Además, se aconseja que los profesionales trabajen desde la creatividad, promoviendo otras miradas y formas de actuación, que motiven a las mujeres a mejorar su estado emocional, y faciliten la comprensión de ciertos conceptos, sin convertir este protocolo de una lección aburrida o que no genere ningún efecto en cuanto al cambio esperado.

Por otro lado, se requerirá al profesional el dominio de los métodos y técnicas basadas en mindfulness y compasión para el desarrollo del taller. Deberá ser especializado en dichas prácticas, para poder transmitirlos adecuadamente.

El terapeuta siempre tratará de explicar al paciente con palabras y actos que lo importante de la sesión siempre será él y su experiencia, tratando de minimizar su función como alguien que le dice el tipo de vida que debe llevar, así como lo que debe pensar o sentir. Se trata de explicar que lo más importante es el sujeto y la experiencia, dejando de lado la función de alguien que le dice el tipo de vida que debe llevar, así como lo que debe pensar o sentir. (Luciano, Valdivia, 2006).

IMPORTANCIA DEL GRUPO:

Todo grupo terapéutico muestra resultados beneficiosos en cuanto al desarrollo de la terapia

Para Ana Quintana, el grupo complementa nuestra acción, en el sentido de que hay cierto efecto en lo que se desarrolle en el grupo, de forma que los participantes pueden tener más peso sobre el usuario, al estar entre iguales. *‘Como profesional al final no dejas de ser un experto externo que está explicando algo (...) pero cuando estás entre iguales, es diferente, se tiene más en cuenta lo que se dice en el grupo’*.

En los espacio de grupo, al ser personas que hayan tenido experiencias similares, y compartan de alguna manera emociones, entre ellos la comunicación es lineal, por lo que el mensaje y consejo que se den va a ser fundamental para estos procesos.

De esta forma, el grupo, se convierte en un espacio de calma, confianza y seguridad, en el que las usuarias puedan expresar libremente sus emociones y experiencias, a la vez de sentirse escuchadas, creídas, valoradas y comprendidas por las demás participantes.

El grupo terapéutico de este protocolo será fundamental para trabajar en la humanidad compartida, como elemento clave para el desarrollo de la compasión. Son mujeres que han sufrido experiencias similares, que están sufriendo, y comparten una situación de vida que las enlaza como seres humanos. Por otro lado, desde la perspectiva de género, se ofrece una sororidad por parte de ellas, al compartir ese proceso de sanación y empoderamiento, que les haga sentir que no están solas, y que juntas, es posible el cambio de estructuras y procesos.

1) PRIMERA SEMANA: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Tabla: Objetivos primera semana:

- a. **Introducción: explicar qué vamos a realizar, objetivos del protocolo, cronología, técnicas...**
- b. **Explicación de conceptos básicos del Mindfulness: qué es, atención plena...cómo funciona nuestra mente; piloto automático, multitarea, diálogo interno...**
- c. **Mitos de mindfulness: qué es, qué no es mindfulness.**
- d. **Primeras prácticas e indicaciones introductorias.**

a. Introducción:

En la primera semana del protocolo, realizamos las presentaciones con las usuarias, les mostramos el espacio que vamos a utilizar para el desarrollo del taller, las actividades que vamos a realizar y el tiempo estimado para cada una de las sesiones y el horario previsto. Se trata de un protocolo estructurado en doce semanas, de tres sesiones a la semana en la que se trabajarán sobre los aspectos que vamos a ir comentando en este documento.

En la presentación del espacio donde desarrollaremos las prácticas, debemos tener en cuenta una serie de indicaciones que nos proponen los profesionales de mindfulness, en cuanto al espacio donde se realizarán las prácticas. Siguiendo algunas de las indicaciones de García-Campayo (2018) ofreceremos unas salas específicas para el desarrollo de las prácticas: espacios tranquilos, sin ruido y con pocas distracciones, con una temperatura adecuada y un ambiente general cómodo.

En cuanto al tiempo de las sesiones, trataremos de impartirlo los mismos días de la semana, a la misma hora, teniendo en cuenta a García-Campayo (2018), preferiblemente por la mañana, como el espacio ideal del desarrollo del taller, dejando las tareas de refuerzo que se planteen para trabajar en casa para la noche. El efecto positivo del mindfulness se extiende por el resto del día, y por la noche, la mente está saturada de preocupaciones mundanas y es un buen momento para desembarazarse de ellas durante la meditación, para facilitar el sueño.

b. Explicación de conceptos básicos de Mindfulness:

En esta primera semana se tratarán los siguientes conceptos:

- Qué es mindfulness
- Cómo funciona nuestra mente:
 - Funcionar en piloto automático
 - Funcionar en modo multitarea
 - Diferencia entre funcionar en 'modo hacer' y 'modo ser'
 - El diálogo interno y la rumiación
 - Qué no es mindfulness: mitos y creencias previas

A través de la explicación de estos conceptos, se mostrará nuestro objetivo principal: el desarrollo de la atención para la toma de conciencia del funcionamiento de nuestra mente. Con esa toma de conciencia, trabajaremos mejor sobre los acontecimientos, pensamientos o emociones que nos causan sufrimiento.

Trataremos de entender cómo funciona nuestra mente, cómo realizamos diversas tareas a través de ese piloto automático, y nos convertimos en esos hacedores humanos, con miles de tareas, obligaciones, preocupaciones, pensamientos que nos envuelven a lo largo del día en nuestras vidas. Distinguiremos entre ese modo hacer y el modo ser, centrándonos en el modo ser como el objetivo al que llegar a través de las prácticas de meditación atencionales.

En la explicación de esos conceptos, dejaremos claro que el mindfulness lo que nos permite es silenciar nuestro ruido mental, ese diálogo que mantenemos con nosotros mismos y que nos saca del único momento que realmente podemos experimentar y decir que es real, que es el momento presente. Es por ello, por lo que practicando y desarrollando la atención en el momento presente, puede hacer que esas preocupaciones o pensamientos negativos que tenemos en la cabeza se vayan diluyendo paulatinamente.

Sobre el diálogo interno, trabajaremos de forma más profunda en las semanas siguientes, pero para entender el funcionamiento de nuestra mente, debemos plantear que la función del diálogo interno es juzgar, pensar en el pasado, generar arrepentimiento, miedo al futuro, inseguridad, impidiendo la aceptación de las situaciones, ya que la mente siempre quiere que la realidad sea como ella quiere, no como realmente es. Ese proceso de rumiación constante es lo que vamos a tratar de reducir a través del desarrollo de la atención plena.

c. Mitos, concepciones, qué no es mindfulness:

Por otro lado, plantaremos la pregunta generando un pequeño debate a las participantes, sobre lo que ellas creían o pensaban que era el mindfulness, antes de decidir apuntarse al taller. A modo de charla o coloquio, se plantean las creencias erróneas que puedan tener sobre el mindfulness, ya que contamos con que se tiene una idea general equivocada de lo que es realmente.

También podríamos hacerlo de forma que las participantes, escribieran en un folio lo que es para ellas el mindfulness, si han tenido conocimiento sobre el tema por parte de alguien, o si lo han practicado alguna vez. Esto nos podría servir al final del protocolo para medir la influencia que ha tenido sobre ellas, el desarrollo del taller, al comparar sus expectativas previas con los resultados finales.

Tras esa pequeña introducción de sus opiniones, se planteará que mindfulness no es dejar la mente en blanco, o apartarse de la vida negando o reprimiendo emociones que experimentamos y nos resulten desagradables. No se trata de una práctica que nos evada del sufrimiento, sólo nos hacer ser conscientes de él para poder aceptarlo. (García-Campayo, 2018).

d. Primeras prácticas o indicaciones introductorias:

Proponemos como primera práctica, los pasos principales para el desarrollo de cualquier práctica atencional. Aunque hablaremos más adelante de los recursos que utilizamos para centrar nuestra atención, propondremos como primer recurso el de nuestra respiración, al ser también el recurso por excelencia. Se trata de entender estos cuatro pasos, para empezar a tener conciencia del funcionamiento de nuestra mente, precisamente al perder el objeto de atención y comenzar a divagar en otros pensamientos. Al realizar esta práctica, comprendemos cómo salimos y conectamos constantemente con el objeto de que hemos elegido para nuestro anclaje en la atención. (García-Campayo, 2020, p.20)

A modo de introducción, es necesario dar a las participantes una serie de indicaciones:

- Dejamos claro que lo que vamos a buscar en la atención plena, es un cambio en nuestro ritmo de vida, buscamos la serenidad, la calma, enfocándonos en el momento presente
- A través del desarrollo de la atención, podremos ser más conscientes de cómo pensamos, y identificar nuestros sentimientos y emociones, algo necesario para tratar las cuestiones planteadas para las próximas semanas
- La práctica no muestra resultados mágicos, en un corto plazo, sino que se trata de una progresión, en la que poco a poco iremos interiorizando y familiarizándonos con la práctica
- Debemos pues, mostrarnos amables con nosotras mismas, al comenzar en este reto, ser pacientes y realizar las prácticas con energía positiva.
- Todo esto, será el punto de partida para asimilar, entender, aceptar nuestro sufrimiento, nuestra situación de vida, tomar conciencia de la violencia, reconocernos como víctimas y tomar una actitud compasiva con nosotras mismas y con las demás.

Esta primera semana, nos servirá para ir creando el hábito de la presencialidad a las sesiones, conseguir que las mujeres se encuentren seguras, y cómodas, dejar claro que son unas prácticas que pueden desarrollar de forma opcional como es el desarrollo de este taller, que no es un a terapia obligatoria, y que todo lo que vayamos a realizar está encaminado a que se puedan sentir mejor, y puedan entender los procesos por los que están pasando.

Se debe dar la sensación de que la realización de este taller es algo que les servirá a mejorar su bienestar, no es un tratamiento a ninguna patología en concreto, sencillamente es algo que puede que les sirva para encontrarse mejor, para reconstruir su historia de violencia, y poder superarla, aliviando el sufrimiento que han experimentado. Esta semana representa el principio del fin de su situación de sufrimiento, una nueva oportunidad para experimentar un bienestar psicológico.

Efectivamente, quizá al principio pueden sentirse violentas o vulnerables contando sus casos y sus emociones, sin embargo, a través de la prácticas y con un ambiente de confianza, las mujeres poco a poco comenzarán a sentirse acompañadas, escuchadas, comprendidas, de forma que comiencen a afrontar la situación con valentía y energía positiva.

INDICACIONES PARA EL PROFESIONAL:

En esta primera semana, va a ser fundamental que el profesional que se encargue de llevar el taller, se muestre una persona cálida, que inspire confianza, para que las usuarias se sientan lo más relajadas posible, ya que el principio de la práctica es cuanto más vergüenza e inseguridad van a sentir.

El profesional tratará de crear un ambiente de seguridad y confianza, para que puedan interiorizar y comprender qué es lo que realmente vamos a realizar y con qué objetivo. El profesional deberá alentar la motivación para desarrollar el protocolo, con un ánimo positivo y buen humor, que haga que las mujeres se sientan con fuerzas y ganas de llevar a cabo las próximas sesiones.

2) SEGUNDA SEMANA: INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Tabla Objetivos Segunda Semana:

- a. Comenzar con las prácticas meditativas basadas en Mindfulness
- b. Conocer las posturas adecuadas para la meditación
- c. Conocer los recursos de las prácticas: la respiración, body scan, mindfulness caminando, actividades en modo ser...
- d. Prácticas:
 - i. Respiración
 - ii. Body scan
 - iii. El modo hacer vs. modo ser
 - iv. El diálogo interno

a. Prácticas meditativas basadas en mindfulness:

Esta segunda semana comenzamos con las prácticas básicas de atención plena, conociendo los recursos más efectivos para realizar las meditaciones, así como la postura y el ambiente adecuado para realizar las prácticas. Son indicaciones y guías que vamos a plantear para que sean ellas las que interioricen poco a poco la rutina de la meditación y empiezan a canalizar las energías en la atención, que abran su mente a las prácticas de atención plena, y poco a poco vayan desarrollando la atención en el momento presente.

b. Conocer las posturas adecuadas para la meditación:

El primer paso para iniciar una meditación es la postura del cuerpo. Se expondrán las posturas que según las tradiciones meditativas orientales se consideran más útiles para profundizar en la meditación.

POSTURAS ORIENTALES DE MEDITACIÓN: Ver Anexo Prácticas 2.1

Estas son las posturas que daremos a conocer a las usuarias, para que encuentren la que les resulte más cómoda, así como la postura más adecuada para realizar cada una de las prácticas que vamos a proponer.

Explicamos y practicamos todas de forma conjunta en esta semana, a través de las meditaciones que vamos a desarrollar en estas sesiones, de cara a que se vayan interiorizando para las siguientes prácticas que vayamos a realizar en las próximas semanas. Simultáneamente, comenzaremos a introducir prácticas básicas para conocer los recursos que se utilizan en mindfulness, como son la respiración, el cuerpo, o acciones de la vida cotidiana.

c. Conocer los recursos para el desarrollo de las prácticas:

i. La respiración:

Se trata del recurso por excelencia en mindfulness, para llevar nuestra atención al momento presente. Introducimos la respiración como el anclaje al momento que estamos viviendo, tratando de observar sin juzgarla, simplemente prestando atención a los movimientos y sensaciones de nuestro cuerpo cuando respiramos.

Las principales razones por las que se toma la respiración como punto de anclaje en las meditaciones es porque siempre está con nosotras, siempre estamos respirando, no nos produce apego ni aversión, sino que es una actividad fundamental y neutral, y se encuentra entre lo voluntario y lo involuntario. (García-Campayo, 2019, p.73).

PRÁCTICA LA RESPIRACIÓN (Ver Anexo Prácticas 2.2).

A través de esa práctica, podemos conocer en primer lugar el recurso de la respiración, cómo funciona de anclaje en el momento que estamos viviendo, y, por otro lado, las fases principales que debemos tener en cuenta cuando realizamos estas prácticas meditativas, si utilizamos la respiración como punto de anclaje.

Esto nos enseña a que siempre que nuestra mente pierda el objeto de anclaje, no es motivo para juzgarnos o para pensar que jamás conseguiremos desarrollar la atención, sino que es una cualidad de la mente de cada ser humano, por lo que, en la meditación, volvemos al anclaje sin pensar que hemos fracasado. Debemos mostrar a las usuarias, que es a través de la práctica continuada de la manera que conseguiremos esa atención.

Una vez realicemos meditaciones en las que nos centramos en la respiración, pasamos a cambiar el foco de atención de la respiración, a las sensaciones del cuerpo, y más adelante, a cualquier actividad que vayamos a realizar. Introducimos prácticas realizadas por expertos en mindfulness, centradas en otros recursos para tener en cuenta, como el cuerpo, las sensaciones del cuerpo, la forma de caminar, de comer, o de realizar cualquier actividad en el momento presente.

ii. Escaneo corporal o body scan:

PRÁCTICA ESCÁNER CORPORAL O BODY-SCAN (Ver Anexo Prácticas 2.3)

iii. El diálogo interno:

Ya conocemos qué es eso del diálogo interno, ahora, al llevarlo a la práctica, lo que trataremos de hacer es que tomen conciencia de ese proceso de rumiación como causante de mucho del sufrimiento que experimentan. Además de sacarnos de lo que realmente se puede vivir, llevándonos al pasado o al futuro, generándonos miedos, inseguridades, que hacen que nos incapaciten más a tomar decisiones o acciones que competen al momento presente.

Es importante tratar este apartado de forma intensa, ya que este perfil de personas se caracteriza por estar continuamente rumiando, según nos relataba Héctor Morillo, por lo que, a través de esa charla interna, se han ido creando esos 'monstruos' que añaden más sufrimiento a la propia situación. Lo que plantea Héctor Morillo como profesional de mindfulness, en la entrevista que tuvimos, es centrarse en el cambio de perspectiva, que haga que tome distancia con respecto a mis pensamientos, que no esté enganchado a ellos.

Para ello, debemos fomentar en las prácticas para tomar conciencia de cómo ese diálogo interno crea sentimientos y emociones, que en realidad son proyecciones mentales, es decir, que quizá existen miedos o preocupaciones en nosotras mismas que nos hemos auto fabricado. Ante ello, se propone el desvinculamiento

de los sentimientos, tratando de observarlos con amabilidad y considerar que son sólo eso, pensamiento y emociones, no la realidad.

En esta segunda semana, solamente trataremos de ser conscientes de ese diálogo interno, ver que existe, escuchar qué nos decimos, y tratar de silenciarlos cuando percibamos que estamos teniendo ese diálogo interno destructivo. Más adelante, profundizaremos en este aspecto, distinguiendo entre lo que nos decimos con respecto al pasado, y lo que nos decimos con respecto al futuro.

PRÁCTICA DIÁLOGO INTERNO (Ver Anexo Prácticas 2.4)

iv. El modo hacer vs. el modo ser:

En las sesiones que se desarrollan durante las dos primeras semanas de la terapia, damos a conocer a estas mujeres las técnicas del mindfulness a nivel teórico y práctico, intentamos mostrarle lo interesante y beneficioso que es realizar estas prácticas, y las preparamos para cambiar la perspectiva, trabajando con el funcionamiento de la mente y el cuerpo. Al promover realizar tareas en lo que llamamos el modo ser, evitaremos esa rumiación constante de pensamientos o emociones negativas para nosotras. Se trata de comenzar a vivir la vida, reduciendo ese diálogo interno que nos provoca sufrimiento.

El modo ser es el estado mental que intentamos alcanzar con la práctica de mindfulness. La mente no busca conseguir nada, no hay nada que obtener ni nada por lo que luchar. La mente está en silencio, sin diálogo interno y siempre en el momento presente. (García-Campayo, 2020, p.22).

Trataremos de que las mujeres interioricen en cada acción de su vida, enfocarse plenamente en cada una de las cosas que están realizando, que sean conscientes de cada acción que realicen, promoviendo el enfoque desde el modo ser. Para ello, proponemos una práctica a modo de ejemplo, para que puedan tomar la referencia y practicar a vivir en el modo ser. 'Es importante saber que podemos desarrollar voluntariamente estos momentos practicando mindfulness de modo informal, durante el día a día'. (García-Campayo, 2020, p.23).

PRÁCTICA MODO HACER-MODO SER (Ver Anexo Prácticas 2.5)

Con esta práctica, es una forma de entrenar a nuestro cerebro en enfocar la atención en lo que realmente causa bienestar, silenciando ese diálogo interno, cargado de pensamientos y emociones negativas. Podemos mezclar las prácticas de mindfulness en la vida cotidiana, con las del modo ser de la mente, en diferentes prácticas informales. Esta serie de prácticas, las presentamos en la segunda semana, como introducción de estas, pero podemos y debemos recurrir a ellas, en el desarrollo del protocolo de las semanas siguientes.

PRÁCTICA MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA (Ver Anexo Prácticas 2.6)

PRÁCTICA DE PERCEPCIÓN (Ver Anexo Prácticas 2.7)

Esta práctica consiste en apuntar una anotación mental por cada pensamiento, sensación o emoción que hayamos tenido en la meditación, precisamente para tomar conciencia de lo que experimentamos. De esa forma, si percibes que estás enfadada, tomas conciencia de que estás enfadada, si te duele la mano, tomas conciencia del dolor.

Todas estas prácticas, lo que hacen es entrenar a nuestro cerebro para que preste más atención, y sea más consciente de lo que nos ocurre en cada momento, en el momento presente. Esta perspectiva mental, nos ayuda a enfrentarnos a situaciones complicadas de manera más eficaz, que iremos introduciendo en las próximas semanas. (Neff, 2016).

INDICACIONES PARA EL PROFESIONAL:

En esta segunda semana, es fundamental que las usuarias conozcan con curiosidad y energía, las prácticas meditativas que vamos a realizar, los recursos que vamos a utilizar, y que vayan comprendiendo qué es esto del mindfulness, la atención plena, el punto de anclaje... El profesional además de guiar las prácticas meditativas aportará un marco teórico que las complementa. Es decir, es fundamental por parte del profesional, que consiga captar la atención de las usuarias, mostrándose interesadas y que puedan ver los beneficios que tiene en un primer momento el desarrollo de estas prácticas.

Al ser la primera vez que conocen los recursos, suele ser más complicado que se sientan satisfechas con lo que han conseguido, por lo que hay que dejar claro, que requiere de una práctica continua, y que, si perdemos la atención durante las meditaciones, es algo completamente normal y no debemos juzgarnos o castigarnos. El profesional guiará las prácticas meditativas en todo momento y contará con las percepciones de las usuarias tras realizar cada meditación. El objetivo principal de estas primeras semanas es que las mujeres conozcan en qué se basa el mindfulness y cómo se practica, para desarrollar la atención, la toma de conciencia, de cara a las próximas sesiones.

3) TERCERA SEMANA: EL SUFRIMIENTO:

Tabla. Objetivos Tercera Semana:

- a. Conocer, definir y comprender qué es el sufrimiento, sufrimiento primario, secundario.
- b. Conocer las resistencias ante el sufrimiento
- c. Conocer el sufrimiento desde el pasado, el presente y el futuro
- d. Presentar la aceptación como la estrategia adecuada al sufrimiento.

a. Conocer, definir el sufrimiento:

En esta semana comenzamos a hablar de sufrimiento. En estas sesiones anteriores, hemos puesto en práctica la atención y hemos conocido los recursos que nos van a permitir mantener la atención en el momento presente, que es lo que es real y que estamos viviendo. Las mujeres que forman parte de este taller son algunas de las miles que han experimentado sufrimiento a causa de la violencia de género. Es cierto que son situaciones de vida diferentes, pero la violencia a la que han estado expuestas les ha ocasionado un sufrimiento que pueden compartir entre ellas.

Para comenzar con el tema de esta semana, vamos a trabajar sobre los siguientes conceptos:

- Qué es el sufrimiento
- El sufrimiento primario, el sufrimiento secundario
- Las resistencias al sufrimiento
- La aceptación como estrategia adecuada

Obviamente, no podemos cambiar el sufrimiento primario, que podemos decir que es el hecho de haber vivido una relación de violencia, y haber vivido con nuestro agresor. Lo que sí podemos trabajar, y vamos a dejar constancia, es en la forma de gestionar ese sufrimiento, tomando conciencia de las resistencias y estrategias que hemos desarrollado para enfrentarnos a él. Trabajaremos entonces, en la identificación del sufrimiento que definimos como secundario, y analizaremos las estrategias que hemos utilizado para resistirnos a ese sufrimiento primario.

En cuanto a las resistencias al sufrimiento, podemos decir que se trata de mujeres que se han sentido anuladas y tanto su personalidad como sus acciones no corresponden a una lógica común o entendible en una situación de no maltrato. Las más frecuentes serán las estrategias de evitación y negación del dolor.

Son mujeres que han sufrido, en silencio, siendo cuestionadas, sin ser apoyadas o creídas, han vivido con miedo a su agresor, y sufren hoy en día la revictimización en otras esferas de la sociedad. Son ellas las que tienen ese sufrimiento, y de esta forma, vamos a intentar gestionarlo, para poder aceptarlo y superarlo. No se trata en ningún momento de rebuscar en nuestro interior para llegar al sufrimiento de forma chocante, sino que es un ejercicio interior para cada una de ellas, en las que puedan identificar su sufrimiento, ponerle nombre para poder aliviarlo.

Introducimos el sufrimiento como algo que forma parte del ser humano, todos experimentamos sufrimiento en algún momento de nuestras vidas. Para comprender y diferenciar cuál es el dolor que experimentamos y cuál es el sufrimiento que nos generamos nosotras mismas, diferenciaremos entre el sufrimiento primario y el sufrimiento secundario:

- El sufrimiento primario forma parte de la existencia humana, por lo que es inevitable, y el sufrimiento secundario, en el que profundizaremos ya que nos lo producimos nosotras mismas al no aceptar el dolor. Lo que vamos a proponer que comprendan es que, si se trabaja en la aceptación del primer sufrimiento, el sufrimiento que nos hemos generado podrá disminuir.

PRÁCTICA TRABAJAR CON EL DOLOR DESDE EL MINDFULNESS (Ver Anexo Prácticas 3.1)

Este ejercicio, nos permite visualizar esa ecuación del sufrimiento, tratando de explicar que cuanto mayor es la resistencia, mayor es el sufrimiento. Lo que se quiere plantear con este ejercicio, es que merece la pena desarrollar procesos de aceptación, en cuanto a la no resistencia, comprender cómo han acontecido las cosas, dar explicación de la situación de forma lógica, de manera que no quepa la culpa, o el resentimiento, o emociones de ira, de rabia, de profunda tristeza. Se realizará de manera que ellas puedan expresar cómo se han sentido al realizar la práctica, tratando de que encuentren la relación, entre la práctica y la vida real.

PRÁCTICA OBSERVAR EL SUFRIMIENTO PRIMARIO Y SECUNDARIO: (Ver Anexo Prácticas 3.2)

Trataremos de identificar el sufrimiento secundario, situándolo y observándolo en el pasado, en el presente, y en el futuro, de forma que podamos entender cómo parte del sufrimiento, nos lo generamos nosotras mismas, y se añade al maltrato que hemos recibido por parte del agresor. Volvemos al concepto del diálogo interno, ya que sería uno de los mayores responsables de que se genere ese sufrimiento secundario, al realizar constantemente juicios, sobre el pasado, el futuro, que hacen que sintamos miedos, preocupaciones, o emociones destructivas.

PRÁCTICA EL SUFRIMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA PASADO, PRESENTE, FUTURO (Ver Anexo Prácticas 3.3)

Trabajando sobre este plano, podemos fomentar la aceptación del pasado, reduciendo la culpa, en el futuro, reduciendo las expectativas que tengamos sobre él, la ansiedad que nos provoca, el miedo... y sobre el presente, enfocándonos en él, fomentando los procesos de aceptación del sufrimiento.

- En el pasado: buscamos culpables en nosotros mismos o en otras personas o sucesos que no forman parte, entender que los sucesos que han pasado no los vamos a superar culpándonos a nosotros mismos o a los demás, fueron como pasaron y no se puede cambiar.
- En el presente: nos generamos dudas de si estaremos actuando bien, qué decisiones son las adecuadas, a qué organismos podemos recurrir, qué consecuencias tendrá en el futuro, pensamos que nos podemos estar equivocando, nos arrepentimos...
- En el futuro: tratamos de anticipar lo que pasará en relación con lo que nos ha ocurrido en el presente, además de las amenazas de nuestro agresor haciendo referencia a que acabaremos solas, aisladas, que no nos querrá nadie y que no podremos al fin y al cabo ser felices si no estamos con él.

Una vez que quede clara la diferencia entre los sufrimientos, que el sufrimiento es parte de la vida, y que debemos tener en cuenta que existe gran parte del sufrimiento que es generado por nosotros, comenzamos a ver esas resistencias al dolor, por qué nos resistimos, de qué depende que nos resistamos más o menos al sufrimiento.

b. Conocer las resistencias al sufrimiento:

En estos perfiles predominan unas conductas de afrontamiento del sufrimiento nulas, de evitación o evitación total. Tratamos precisamente esas estrategias de afrontamiento. En el momento que se preguntan cómo están y se dan cuenta de ese sufrimiento, deciden salir de esa situación, afirma Héctor Morillo.

Es el primer paso, esa ruptura o salida, por lo que trabajaremos con la aceptación como el mecanismo correcto para nuestro bienestar.

Los costes, que nos comentaba Héctor Morillo en la entrevista, son tan altos, que en muchos casos no se afronta el conflicto, se evita la situación tratando de soportarla en el tiempo: 'El afrontamiento a través de la evitación del conflicto, como es tener una persona que me maltrata, tiene unos beneficios, y unos costes a corto plazo. El afrontamiento, el dejar a la pareja, también tiene unos beneficios, pero tiene unos costes. Los costes que yo percibo del afrontamiento se perciben mucho más altos que los costes de la evitación. Esto en verdad no es real, pero cuando estamos en esos procesos estás apegado a todo este coste, y de alguna manera esa evitación es útil, pero a largo plazo los costes son muy altos.' nos explicaba Héctor Morillo.

Son mujeres que acaban anuladas, precisamente porque no afrontan el sufrimiento que experimentan, toleran que se traspasen los límites del respeto, permitiendo que se prolongue esa situación. Con esto no queremos decir que la responsabilidad sea de sus decisiones, puesto que podemos analizar que esas decisiones las toma una persona que no tiene conciencia real de lo que está experimentando, sumado a la esperanza de que la situación mejore por sí sola, que la persona que ejerce ese maltrato se arrepienta realmente y deje de comportarse de forma violenta.

Nos preguntamos por qué nos resistimos a ese sufrimiento primario, que hace que nos provoque sufrimiento: (García-Campayo, 2020)

- Depende de la **importancia** del suceso, si es muy importante para nosotras, la aceptación es más difícil. En estos casos, el amor, el enamoramiento, y en algunos casos, esa persona es el padre de nuestros hijos. En muchos casos se consideraba nuestro compañero de vida y cuanto más años de relación, mayor es la carga afectiva, por lo que más difícil será aceptarlo y abandonar la relación.
- Depende del **control** que se tenga sobre la situación, si pensamos que tenemos control, nos resistimos más, pensamos que si nos comportamos de otra manera la relación cambiará, pensamos que incluso tiene razón porque hemos hecho algo malo y es justificable, todo eso incentivado por una manipulación y un maltrato psicológico que hace que lleguemos a hacernos responsables de sus propios comportamientos.

Sobre el control, tenemos que cambiar la perspectiva, ya que realmente nosotras, no somos responsables de sus reacciones, porque siempre hay un modo pacífico de reaccionar y otra forma de solucionar los problemas sin ejercer violencia. En las relaciones sanas se tratan los problemas de forma pacífica, democrática, consensuada y hasta en rupturas muy dolorosas nunca es justificable la agresión física o verbal.

Quitarnos la culpa es perder el control de la situación. Al perder el control, es más fácil aceptar porque no recae sobre nosotras. No tenemos el control sobre nuestros maltratadores, es su comportamiento el que es negligente y debemos interiorizar que nosotras somos víctimas de ello.

PRÁCTICA RESISTENCIA AL SUFRIMIENTO (Ver Anexo Prácticas 3.4)

PRÁCTICA CONOCIENDO NUESTRO ESTILO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL SUFRIMIENTO (Ver Anexo 3.5)

De esta práctica podemos sacar una puesta en común en el grupo terapéutico, en el que las mujeres compartan sus puntos de vista sobre la meditación, además de exteriorizar sus resistencias al dolor, favoreciendo que el grupo funcione de apoyo, promoviendo la escucha activa entre las participantes, intentando a través del profesional que supervise, relacionar la teoría con las experiencias de vida. Cada una de ellas, podrá contar a las demás sus experiencias en las que se han sentido que no querían aceptar la situación, cómo se han resistido al sufrimiento, o cómo han desarrollado las expectativas para evadirse de la realidad. Así, podrán observar patrones en los que se sientan identificadas y podrán animarse a contar más, al verbalizarlo, están haciendo un paso importantísimo, se analiza mejor, además de que se sienten arropadas, escuchadas, comprendidas.

Al identificar, qué es el sufrimiento, y hacer prácticas enfocadas a conocer nuestro sufrimiento, de dónde viene, y cuáles son las estrategias que hemos utilizado para afrontarlo, podemos empezar a comprender que la estrategia adecuada es la aceptación. Con esta idea cerramos esta semana para introducir lo que vamos a tratar en la siguiente: la aceptación como la estrategia adecuada ante el sufrimiento.

INDICACIONES PARA EL PROFESIONAL:

En esta semana, vamos a empezar a tratar temas o elementos en los que las mujeres pueden mostrarse más vulnerables o sensibles. Comenzamos a entender qué es el sufrimiento, y van a tener que poner nombre al sufrimiento, identificándose en el pasado, el presente o el futuro. Es por ello por lo que el profesional tendrá que mostrarse compasivo, y mantener una escucha activa que haga que las mujeres puedan exteriorizar sus pensamientos sobre su sufrimiento, y encuentren un ambiente de comprensión.

El profesional deberá resolver las dudas, encaminar esos pensamientos en todo momento, dejando claro que lo importante es conocer e identificar qué sufrimiento es primario y cuál es secundario, cuál podríamos superar o aliviarnos, mostrando como estrategia adecuada la aceptación. En todo momento, debemos tener tacto ya que se trata de mujeres que han sufrido una situación traumática y muy dolorosa en sus vidas, y están en proceso de identificar los patrones de maltrato, de ser conscientes de la violencia que han sufrido. Es conveniente que cada mujer asimile los conceptos a su ritmo personal, sin forzar en entenderlo o asimilarlos.

4) CUARTA SEMANA: LA ACEPTACIÓN:

Tabla Cuarta Semana:

- a. Entender qué es la aceptación como estrategia ante el sufrimiento
- b. Conocer y desarrollar la aceptación interna y externa
- c. Reactividad
- d. Aceptación pasado, presente y futuro

a. Entender qué es la aceptación:

Entender que mindfulness no pretende que escapemos del dolor, nos ayuda a no reaccionar impulsivamente y a aceptarlo. Nos hacemos conscientes del sufrimiento que surge cuando reaccionamos ante él, cuando lo evitamos, protestamos, en lugar de aceptarlo momento a momento. (García-Campayo, 2019, p.46)

Explicaremos en qué consiste la aceptación como estrategia que responda a nuestro sufrimiento. Una vez identificamos cuál es nuestro sufrimiento, nos enfrentamos a él desarrollando la aceptación. De esta forma, admitimos ese sufrimiento como parte de la vida, sin luchar contra la realidad. Afrontamos el problema sobre lo que esté en nuestras manos, aceptando lo que ha sucedido, sin culparnos, aceptarlo como parte de nuestra experiencia. La aceptación es no tener diálogo interno, ya que este es el que se encarga constantemente de que el mundo sea como queramos que sea, sin embargo, el mundo es como es. (García-Campayo, 2019).

PRÁCTICA DESARROLLAR LA ACEPTACIÓN COMO EMOCIÓN (Ver Anexo Prácticas 4.1)

PRÁCTICA LA POSTURA DE LA ACEPTACIÓN (Ver Anexo Prácticas 4.2)

b. La aceptación interna y externa:

PRÁCTICA LA ACEPTACIÓN BÁSICA (Ver Anexo Prácticas 4.3)

c. Reactividad:

Las participantes de este taller son mujeres que tomaron conciencia del maltrato, de forma que les hizo abandonar la relación, denunciar los abusos, o pedir ayuda a los servicios pertinentes. Esa acción, les permite huir de la situación en lo que llamamos el mundo externo, y son los organismos especializados de protección y prevención de las víctimas los que se encargarán de que realmente se evite el contacto con el agresor. Lo cierto, es que el hecho de alejarse y dejar el contacto con su expareja no hace que se marchen todos los sentimientos y emociones generadas por esa relación de maltrato. Es decir, no podemos huir del todo de nuestros pensamientos, como lo haríamos con una persona que nos está ocasionando un daño, la forma de afrontamiento es diferente si queremos destruirlos.

Las situaciones difíciles, desagradables o incómodas son una parte importante e inevitable de la vida. Tal y como propone García-Campayo (2020) cuando no vemos posible el cómo resolver esas situaciones, intentamos evitarlas o huir de ellas, como algo natural en nuestra especie. La reactividad es precisamente ese

impulso de evitar o huir de esas experiencias desagradables, pero lo cierto es que eso es lo que nos genera ansiedad, depresión y sufrimiento.

Cuando lo desagradable está dentro de nosotros, como son los pensamientos y las emociones negativas, no podemos correr lo suficiente para dejarlos atrás, ni podemos destruirlos. La forma de afrontar las situaciones desagradables será lo que determine si dirigen o controlan nuestra vida, o si podemos relacionarlos de forma más agradable con ellas, para que no se conviertan en el centro de nuestra existencia. (García-Campayo, 2020:99).

Para trabajar con esos impulsos que nos hacen evitar las experiencias de sufrimiento, vamos a realizar una práctica para conocer la forma que tenemos de reaccionar ante lo desagradable, y plantear un nuevo patrón de respuestas ante las mismas situaciones, tratando de enfocar las situaciones desagradables o dolorosas desde otra perspectiva.

PRÁCTICA DIARIO DE LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES (Ver Anexo Prácticas 4.4)

Lo que se pretende con este ejercicio, será la reconstrucción de experiencias destacables, que nos hayan resultado dolorosas o desagradables en nuestra experiencia de vida, en la situación de maltrato que hemos vivido. Con esto no vamos a pretender el juzgarnos o culparnos por cómo reaccionamos, o por lo que hicimos o no, sino que nos servirá para tomar conciencia de la experiencia, de las sensaciones que nos hizo experimentar, los pensamientos que las acompañaron, y los impulsos que nos hicieron tomar una serie de decisiones o no tomar ninguna.

d. Aceptación pasado, presente, futuro:

Trabajando desde estos tres tiempos, podemos distinguir los pensamientos y emociones que generamos sobre cada uno de ellos. Al comprenderlo, podremos desarrollar procesos de aceptación para cada uno de estos tiempos.

i. Aceptar el pasado:

Tal y como demuestran diversos estudios, las mujeres que son víctimas de violencia, experimentan grados de culpa muy altos. Son perfiles que se arrepienten, que aseguran que han llegado solas a esa situación, y que no saben por qué, tal y como nos comentaba Ana Quintana, en el desarrollo de la entrevista. Aunque muchas de ellas, según comentaba, sepan los procesos de maltrato, conozcan qué es la violencia de género, y se reconozcan como víctimas, hay partes de lo que han vivido que lo cargan sobre tu responsabilidad, generando culpa, arrepentimiento y sentimientos de vergüenza.

Al trabajar sobre el pasado, podremos analizar la subjetividad de nuestros pensamientos, generados en torno a lo que hicimos en el pasado, o lo que no debimos de tolerar. Como respuesta a toda esta lluvia de pensamientos negativos en torno al pasado, vamos a realizar una serie de prácticas con la intención de sanarnos. Tomamos como referencia, las bases que plantea García-Campayo (2020) que ayudan a la aceptación del pasado:

- *El pasado no se puede cambiar:*

Con esta base, queremos centrarnos en que machacarnos, arrepentirnos, juzgarnos, castigarnos por lo que hicimos o lo que no hicimos, no cambia lo que ocurrió, por lo que sólo sirve para generarnos sufrimiento. La culpa es un sentimiento inútil, porque no hace que las cosas mejoren o cambien, sólo es un mecanismo para hacernos daño. Debemos cambiar esa culpa por compasión, con el deseo de querer que todo vaya a mejor. El concepto de culpa, lo vamos a tratar con más profundidad en las semanas siguientes, pero lo cierto es que hay que relacionarla con los pensamientos que nos generamos sobre ese pasado que nos atormenta.

- *En ese momento hicimos lo que pudimos hacer:*

En este sentido, aplicando esta afirmación de García-Campayo (2020) encontramos que las mujeres que han tomado la decisión de acudir a los servicios de ayuda, que han querido tratar sus problemas psicológicos a través de este taller, son mujeres que ya han tomado conciencia de su situación, que ya no quieren tolerar el daño que antes toleraban. Lo que queremos decir con esto, es que estas mujeres tienen una perspectiva diferente a la que tenían cuando estaban inmersas en la relación de violencia, por lo que no es justo juzgar a nuestro anterior yo, porque nos separa un proceso y un tiempo clave, para entender y pensar cosas que antes no podíamos ver.

- *Siempre se puede reparar el daño en esas personas o en el mundo:*

En esa reparación, incluimos la importancia del desarrollo del perdón: tanto a nosotras mismas, como a las personas que nos han generado ese daño. Vemos importante trabajar en el auto perdón al ser perfiles que se han castigado y juzgado muchísimo, por lo que les resulta más complicado perdonarse a sí mismas, que a los demás. El perdón hacia los demás, lo trataremos la semana siguiente, dándole el tiempo estimado para que se pueda comprender y asimilar correctamente.

PRÁCTICA SOBRE EL PASADO: LA CULPA POR LOS SUCESOS PASADOS (Ver Anexo Prácticas 4.4)

ii. Aceptar el presente:

En este apartado, vamos a tratar de enfocarnos en lo que sentimos ahora mismo, lo que nos preocupa del presente, lo que no nos gusta, para empezar a trabajar con la aceptación de nuestro presente. La razón de que no estemos contentas con nuestro presente es porque no cumple las expectativas que teníamos sobre que tenía que ser. Estas mujeres, en el momento presente, podrán experimentar que no quieren experimentar esos sentimientos y emociones negativas, que sus expectativas las llevaban a otra situación mucho más agradable. Trabajamos con las siguientes frases, cuando el presente no nos gusta y nos hace sufrir, siguiendo a García-Campayo (2020):

- *Lo que está ocurriendo en el presente no lo podemos cambiar:*

Al igual que el pasado, no podemos cambiar lo que nos está ocurriendo. Lo que solemos hacer es resistirnos a lo que está sucediendo porque no nos gusta, pero tampoco podemos cambiarlo. Nos culpamos a nosotras mismas, no paramos de pensar, esa rumiación que ya comentamos que nos genera malestar y sufrimiento, y nos enfadamos con nosotras, con el mundo, con los demás.

- *No focalizarse en lo perdido, si no en lo que tienes:*

Intentamos cambiar el punto de vista negativo y autodestructivo, proponiendo el esfuerzo de intentar sacar elementos positivos de nuestro presente. Algo que sí tengamos, que quizá no podamos ver o que haya pasado desapercibido todo este tiempo.

Se trata de cambiar el foco, dejando de centrarnos en lo que hemos perdido, lo que no ha salido mal, para poder ver lo que sí tenemos, lo que sí podemos cambiar, y cómo podemos hacer que nos sintamos mejor.

- *La felicidad solo está en el presente:*

El pasado y el futuro no existen, solo son los pensamientos presentes sobre el pasado y los pensamientos presentes sobre el futuro. La felicidad solo puede ocurrir en el presente, aquí y ahora. (García-Campayo, 2020, p.163). Lo que tratamos de explicar con esto, es que la felicidad sólo la podemos experimentar en este momento, así podemos centrarnos más en lo que estamos viviendo en el presente, dejando las expectativas sobre el futuro, esperando a que todo se arregle por sí solo, con la esperanza de que lleguemos a ese futuro y podamos ser felices.

PRÁCTICA ACEPTAR EL PRESENTE (Ver Anexo Prácticas 4.6)

iii. Aceptar el futuro:

El futuro es una de las mayores fuentes de preocupación y, por tanto, de sufrimiento. Ese diálogo interno que mantenemos, que nos hace constantemente la misma pregunta, casi en tono de amenaza, el 'y si' que tanto nos repetimos en nuestra cabeza todas las personas. Este perfil de usuarias, tienen unos miedos y preocupaciones enormes, al tener en la cabeza la repetición de pensamientos que generan dudas y miedos sobre qué pasará en el futuro. Es importante, trabajar sobre el futuro, desde mindfulness, distinguiendo entre los planes y las expectativas. (García-Campayo, 2020):

- Los planes: planes de cualquier tipo que tengamos para nuestro futuro, que podemos gestionar perfectamente.
- Las expectativas: son esos pensamientos que quieren controlar el mundo, exigiendo que todos esos planes salgan como nosotros esperamos y queremos.

La diferencia entre los planes y las expectativas es el apego que nos generamos a ellas, haciendo que si algo se tuerce o no sale como pensamos que debería, nos sentimos fracasados. Lo cierto es que debemos trabajar sobre esa construcción de valores, que hace que, en el futuro, podamos tomar decisiones con respecto a los valores que tengamos, y no a unos objetivos concretos.

Con respecto al futuro, no queremos generar una expectativa, pero sí una visión de cambio, un futuro esperanzador, de cara a que puedan ver el camino que les queda como algo que va a darle más beneficios que costes, que el afrontamiento y la superación de esta relación y esta experiencia, va a traducirse en un cambio positivo en sus vidas, y a la creación de relaciones sanas en un futuro, con una vida más tranquila, digna y basada en nuestros propios valores y nuestro criterio, como personas libres de sumisión y control.

PRÁCTICA SOBRE EL FUTURO: TRABAJANDO SOBRE LAS EXPECTATIVAS (Ver Anexo Prácticas 4.7)

5) QUINTA SEMANA: LA ACEPTACIÓN, SUFRIMIENTO, EL PERDÓN

Tabla Objetivos Quinta Semana:

- a. El sufrimiento en las relaciones interpersonales
- b. Desarrollar el perdón:
 - i. el perdón hacia nosotras mismas
 - ii. el perdón hacia los otros
 - iii. perdonar el daño producido por personas queridas

a. El sufrimiento en las relaciones interpersonales:

Dedicamos esta semana dentro del sufrimiento, la aceptación, al desarrollo del perdón como algo fundamental y básico, para que las mujeres puedan sanar y recuperarse. Introduciremos esta semana con el sufrimiento provocado por las relaciones interpersonales, teóricamente, siguiendo a García-Campayo (2020) enfocaremos las situaciones en las que nos hemos sentido dañadas por otras personas, ya sea porque no han hecho lo que esperábamos de ellos, o porque nos han ocasionado un daño real, tratando de comprender en clave de aceptación que no todas las personas se van a comportar como esperamos de ellas, y que la clave para gestionar el sufrimiento de las relaciones está en no personalizar el daño.

b. El desarrollo del perdón:

Perdonar nos libera de esos pensamientos negativos que, en último lugar, sólo nos perjudican a nosotros. (García-Campayo, 2020).

Lo que se pretende trabajar en estas semanas es el desarrollo del perdón como estrategia de la aceptación de nuestro sufrimiento. Las participantes cuentan con un sufrimiento generado por un maltrato mantenido en el tiempo, por parte de sus agresores. Lo que se persigue es que gestionen ese daño con las alternativas al perdón que exponen García-Campayo y Demarzo (2015) como la venganza, el redireccionamiento de la violencia o el odio mantenido.

Trabajar con el perdón, se relaciona con la mejora del bienestar psicológico. Es cierto, que, en casos de violencia de género, en el que hay una situación clara de víctima y verdugo, es difícil motivar el perdón. Lo primero que tenemos que hacer, es aclarar el concepto de perdón, y plantearlo como un acto que nos beneficie a nosotras, a nuestro bienestar, que forma parte de nuestro proceso de aceptación. Si perdonamos, a nosotras mismas, a los demás, nos encontraremos mejor, y eso es lo que buscamos.

Estudios que han trabajado con el perdón en mujeres que sufren violencia de género ha destacado que resulta más complicado que las mujeres desarrollen el perdón hacia ellas mismas, siendo la culpa un sentimiento limitante y muy presente en estas situaciones. Es por ello, que vamos a trabajar en procesos en los que las mujeres puedan perdonarse a sí mismas. En esta semana, nos centraremos en el proceso de perdonarnos, para poder aceptar lo que hemos vivido sin caer en sentimientos de culpa, ira o indefensión, sino analizando la situación y mostrándonos compasivas. Para Violeta Lasheras, el desarrollo del perdón va acompañado de la toma de conciencia, la autocompasión, el estar aquí y ahora y poder ver nuestros ciclos de necesidades.

El fomento de esta capacidad permite que la persona disminuya el sentimiento de culpa, de manera que no haya ningún tipo de sentimiento, ni de afecto positivo ni negativo hacia al agresor, a ella misma o a la situación. De este modo, al no existir dificultad emocional asociada a la relación de maltrato, no se producirán ni reproducirán los síntomas psicósomáticos derivados de la situación de maltrato mantenida. (Aranda, et al, 2017, p.212).

A nivel individual el perdón tiene utilidad en cuanto a que se sabe que el odio o la hostilidad mantenida en el tiempo, produciría un incremento del cortisol en la sangre también de forma crónica. Estos niveles de cortisol acaban activando lo que se ha denominado neuroinflamación. Este proceso se encuentra en la base de una gran cantidad de enfermedades psiquiátricas y somáticas. En suma, el daño que producimos a nuestra salud física y mental por el mantenimiento del resentimiento crónico es tan importante, que más allá de las importantes razones éticas o espirituales, por simple egoísmo e instinto de supervivencia debiéramos intentar desarrollar el perdón. (García-Campayo, 2020, p. 177).

QUÉ NO ES PERDÓN:

Realizamos una práctica introductoria a esta semana, en la que desarrollaremos procesos de perdón, distinguiendo lo que no significa perdonar (García-Campayo, 2020):

- Perdonar no implica que no se haga justicia: debemos aclarar, que, si hay demandas, o si esa persona ha cometido un delito, debe cumplir con lo que declare la justicia, en ese sentido, no se le puede disculpar. Tenemos que aclarar que perdonar es un acto interno que beneficia a la víctima.
- Perdonar no es negar el daño ni implica olvidar: perdonar es superar el daño, no negarlo, no tiene por qué implicar olvidarse, si no que si lo recuerdas, ya no genere en ti dolor, que se pueda decir que lo has superado.
- Perdonar no es un proceso inmediato: al igual que el desarrollo de aceptación, o de atención... que hemos repetido que no son soluciones mágicas y que llevan su tiempo, perdonar lleva el tiempo que estimemos oportuno cada una de nosotras
- Perdonar no es una obligación: si no que se trata de un proceso voluntario. Es posible que nunca lleguemos a perdonar, pero si no lo hacemos, los mayores perjudicados seremos nosotras mismas, ya que el rencor nos impedirá ser felices.

En esta práctica las mujeres podrán desarrollar sus testimonios sobre lo que consideran ellas el perdón, sus dificultades para perdonar, y todo lo que quieran expresar con respecto al perdón, antes de comenzar con las sesiones de esta semana.

Perdonar entonces, no significa excusas las malas conductas, cuando es una acción dañina o anormal, como en este caso al ser una relación de violencia de género, necesitamos protegernos de los que tienen malas acciones. Pero, por otro lado, lo que nos ofrece es cambiar la perspectiva, entendiendo que las personas actúan por ignorancia, inmadurez, miedo, impulso irracional... y que no debemos juzgar a nadie de sus acciones como si tuviese el control pleno sobre ellas. Hay que saber qué ha ocurrido para tal comportamiento, cuál es su historia, su herida. Se parte de la base de que ser humano implica equivocarse. (Neff, 2016).

Los resultados de la investigación se enmarcan en la línea de aquellos que han puesto de relieve los beneficios derivados del hecho de perdonar, tanto en el plano personal como en el interpersonal. Si se parte de una

conceptualización del perdón como pasar página, su carácter aplicado en contextos terapéuticos queda patente:

El fomento de esta capacidad permite a la persona disminuir el sentimiento de culpa, para que la víctima aprenda a “dejar pasar” la etapa de su vida en la que ha sido maltratada, de manera que no haya ningún tipo de sentimiento (ni de afecto positivo ni negativo) hacia el agresor, a ella misma o a la situación. De este modo, al no existir dificultad emocional asociada a la relación de maltrato, no se producirán o se reducirán los síntomas psicósomáticos derivados de la situación de maltrato mantenida. (Aranda, et al, 2017, p.212).

i. Hacia nosotras mismas:

Incidimos en el perdón hacia una misma, ya que por un lado se relaciona con la mejora del bienestar, la satisfacción con la vida, y la autoestima alta, y, por otro lado, resultados del estudio confirman que las mujeres que sufren violencia de género tienen más dificultades en desarrollar el perdón hacia ellas mismas que hacia los demás. (Aranda, et al, 2017).

Perdonarse a una misma, supone un bienestar más intenso que el acto de perdonar a los demás. Ese perdón, funcionaría contrarrestando las consecuencias negativas asociadas con los sentimientos de culpa, que aparecen con frecuencia en mujeres que han experimentado violencia de género. El autoperdón supone hacer un esfuerzo consciente e intencionado de superación, comprende un cambio emocional, y conduce a conductas reparatorias con el ambiente, la situación ofensiva y el ofendido. (Aranda, et al, 2017:211).

PRÁCTICA PERDONARSE A UNO MISMO (Ver Anexo Prácticas 5.1)

Lo que se intenta trabajar con esta práctica es aprender a ser afectuosos con nosotros mismos, dándonos afecto, perdonándonos, y así reducir los niveles de culpa, vergüenza y autocrítica, siendo el primer paso para más adelante trabajar con esas emociones de forma más intensa. Trabajamos con la recapitulación en el sentido de recordar cada situación de nuestra vida que hayamos sufrido o pensamos que nos habíamos equivocado, tratándonos con afecto y perdonando nuestros errores en situaciones pasadas.

ii. Hacia los otros:

PRÁCTICA PERDONAR A QUIEN ME HA HECHO DAÑO (Ver Anexo Prácticas 5.2)

En esta práctica, vamos a tratar de desarrollar un perdón hacia la persona que nos hizo el daño, sólo si nos encontramos preparadas, y si entendemos bien el concepto del perdón que queremos desarrollar. Esta práctica forma parte de nuestro proceso de recuperación, y es algo que trabajaremos de forma más completa según avancen las semanas, puesto que, al conocer los elementos de la violencia de género, podremos entender porqué los agresores actúan de determinada forma, o en qué procesos hemos estado inmersas. Se trata de cambiar la perspectiva, sin personalizar el daño de alguna manera, tratando de verlo desde fuera, sin quedarnos aferradas a ese dolor o sufrimiento.

iii. Perdonar el daño

PRÁCTICA PERDONAR A OTROS Y DAR COMPASIÓN A LOS ENEMIGOS (Ver Anexo Prácticas 5.3)

Este bloque de semanas en las que se trabaja con el sufrimiento, y la aceptación, utilizamos las técnicas de mindfulness para trabajar con estos aspectos, haciendo que las mujeres identifiquen su sufrimiento, de dónde proviene, y les brindamos herramientas para trabajar con él, poder aceptar las experiencias dolorosas que han sufrido, de cara a poder aliviar el sufrimiento y liberarse de ellas.

INDICACIONES PARA EL PROFESIONAL:

En estas sesiones, el profesional deberá tener especial cuidado al definir el perdón y los procesos que requiere. Tiene que dejar claro los conceptos y motivar a desarrollar el perdón como elemento que va a beneficiarlas en sus vidas. El profesional deberá contar con la paciencia y la escucha de las situaciones negativas de las mujeres que no han sido capaces de perdonar, y de la expresión de emociones como reacción que han tenido en diversos momentos de sus vidas. Es importante que se promueva la autocompasión, y no la culpa como sentimiento al narrar los errores o los hechos que no hemos podido perdonar hasta ahora.

6) SEXTA SEMANA: LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

Tabla Objetivos Sexta Semana:

- a. **Importancia de la perspectiva de género:**
- b. **Definir qué es la violencia de género: tipos de violencia...**
- c. **Importancia de los efectos psicológicos:**
- d. **Explicar la escalada de violencia de género**
- e. **Identificar las barreras que existen para salir de la relación de violencia**
- f. **Mecanismos de negación que existen en violencia de género**

En el Ecuador del taller, comenzaremos a trabajar sobre la problemática que ha hecho que las mujeres acudan a los servicios de ayuda: la violencia de género.

Para ello, definiremos la violencia de género, los tipos que existen, la escalada de la violencia... con la intención de que las mujeres, al comprender estos conceptos, les sea más fácil tomar conciencia y aceptar la situación.

Desde una perspectiva de género, y de corte feminista, las mujeres podrán comprender mejor la situación que han vivido. Supone un beneficio en cuanto a la toma de conciencia, y a la reparación y la liberación de la culpa, ya que se encuentran en una problemática social que, por desgracia, afecta a miles y miles de mujeres en el mundo, tan sólo por ser mujeres.

Sirve como aprendizaje, ya que muchas de ellas han acabado por creerse el discurso machista de violencia, cargándose de culpas y responsabilidades, y eso en gran medida les ha dificultado la salida de la situación. Por un lado, estas semanas dedicadas a la violencia de género, servirán para trabajar con la aceptación de estos procesos que nos hagan comprender qué situación hemos vivido, y por qué, y, en segundo lugar, la importancia de otorgar en todo momento que esta problemática se trata de algo público, dejar claro que no es una situación que han sufrido de forma personal y concreta, sino que responde a una serie de patrones culturales y sociales, que sufren miles de mujeres por igual.

Se trata de visibilizar la violencia para tomar conciencia de que son víctimas, que no tienen culpa de lo que han sufrido, que deben pedir ayuda, y que no están solas en ese proceso. De esta forma, las mujeres se librarán de sentimientos de vergüenza y culpa ya que podrán apoyarse e identificarse con las demás, además de desarrollar herramientas que sirvan de prevención en futuras relaciones. Es muy difícil obtener resultados exitosos en el tratamiento de mujeres víctimas si no se cuestiona el sistema patriarcal que reproduce esa violencia, que permite a los hombres abusar y ejercer violencia contra las mujeres, sólo por el hecho de serlo. Esto, les da perspectiva, que, añadido con las técnicas de potenciación de la atención, servirá para que ganen fuerza y valentía, puedan entender su situación de forma que no la juzguen ni se culpen, y así sea más llevadero el proceso de alivio del sufrimiento y superación.

a. Importancia de la perspectiva de género:

Al tratarse de una terapia dirigida a mujeres que son víctimas de violencia de género por parte de sus exparejas, debemos tener en cuenta unos principios y objetivos fundamentales (Bosch, Ferrer, Alzamora, 2005, p.136) explicando cómo vamos a tratar de llevarlos a cabo:

- a. Ayudar a la toma de conciencia de la situación: Utilizaremos técnicas basadas en mindfulness, desarrollando la atención plena en el momento presente, para poder analizar la realidad de forma clara, sin ruidos mentales.
- b. Trabajar para la recuperación de los déficits psicológicos, especialmente su autoestima: Trabajaremos con las emociones negativas que se consideran más frecuentes en este tipo de situaciones, a través de la compasión y autocompasión, trabajaremos sobre la culpa, la vergüenza, el aislamiento, el miedo... de forma que una vez se vean mejorados, la autoestima mejorará con ellos.
- c. Lograr autonomía e independencia de las mujeres frente a la figura masculina: Trabajaremos con la autocompasión en generar afecto hacia nosotras mismas, potenciando el amor propio y actitudes positivas, frente a la dependencia emocional que se genera de una relación tóxica.
- d. Ayudar a analizar la relación con los hijos, si los hubiera
- e. Trabajar para la interiorización de los roles igualitarios: explicar los roles de género, los mitos de amor romántico, los elementos de la sociedad patriarcal de la que se nutre la violencia de género
- f. Lograr el empoderamiento de las mujeres como objetivo final y paso hacia una nueva vida: a través del conjunto de terapias, meditaciones, charlas, se potencia los valores que favorecen el empoderamiento, en el sentido individual y grupal.

Aunque en un primer momento, lo que queremos conseguir a través de las técnicas es aliviar el sufrimiento y devolver la paz, la estabilidad, tranquilidad, y control a estas mujeres sobre su propia vida, debemos tener en cuenta que su problema personal que les origina ese sufrimiento responde a una problemática social, como es el hecho de la desigualdad y violencia hacia el género femenino, por lo tanto, la intervención psicológica debe contar con una perspectiva de género.

El empoderamiento personal se transforma en ideológico, precisamente para educar en igualdad, construyendo una red de mujer supervivientes que no tengan miedo, que no se callen, que no se sientan culpables o con miedo, que sean creídas, defendidas, social y judicialmente, para construir una sociedad feminista y de igualdad. (Bosch, et al, 2005, p.136)

Los principios que debe tener en cuenta una terapia con perspectiva de género para mujeres maltratadas son que los profesionales ayuden a tomar conciencia de que han sido víctimas de un delito, que recuperen el bienestar psicológico que ha sido destruido a causa de esa relación, y puedan deshacerse los mitos del amor romántico, los roles de género, facilitando la reconstrucción de la vida social, personal, económica de las mujeres, logrando ese empoderamiento que les dé paso a una nueva vida.

b. Qué es la violencia de género:

Introducimos el concepto de violencia de género (ONU,1993) como la violencia que se dirige hacia la mujer por el mismo hecho de serlo, incluyendo el maltrato físico, psicológico, sexual, así como las privaciones arbitrarias de libertad, desarrolladas en la esfera pública y privada.

Además, planteamos una serie de cuestiones de forma teórica, para facilitar la comprensión de la problemática, así como el funcionamiento de nuestro sistema social y cultural. Trabajaremos sobre los distintos conceptos:

- Definición de violencia de género, tipos de violencia.
- Modelos explicativos de la violencia: modelo ecológico, modelo perspectiva de género.
- Roles de género, masculinidad, feminidad.
- El patriarcado.
- El movimiento feminista.
- Otros elementos de nuestro sistema de creencias y valores.

IMAGEN 1: LA RUEDA DE CONTROL Y PODER:



FUENTE: Ellen Pence, 1987.

Fuente original: Ellen Pence, 1987 (Emakunde, 2006).

c. Importancia de las consecuencias psicológicas del maltrato:

El maltrato psicológico se trata de actos u omisiones cuya finalidad es degradar o controlar las acciones, comportamientos, conductas, creencias y decisiones de la mujer. Se realiza por medio de ridiculizaciones en privado y en público, manipulaciones, insultos, amenazas, desprecios, aislamiento, miradas, gritos, indiferencia, rechazo, amenazas de suicidio, violencia hacia los objetos, manipulación de los hijos...(Emakunde, 2006)

De este maltrato, las mujeres experimentan diferentes efectos psicológicos y emocionales negativos, nos explicaba Violeta Lasheras en la entrevista, tales como tristeza, anhedonia, rabia, ira, culpa, resentimiento, incompreensión, disociación, disonancia cognitiva, ansiedad, depresión, estado de shock o estrés post-traumático entre otras. Estas emociones van variando según la fase en la que se encuentre la mujer.

Para algunas mujeres, los insultos incesantes y la tiranía que constituyen el maltrato emocional quizá sean más dolorosos que los ataques físicos, porque socavan eficazmente la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma. En las ocasiones en las que las mujeres han recibido también daño físico, aseguran que no es el peor aspecto de la violencia, sino que es la tortura mental, el maltrato psicológico, que les hace vivir con miedo y terror. (Pinto, 2006, p.11).

Por todo ello, vamos a centrarnos en la violencia psicológica ya que es la principal en atentar contra la seguridad, la confianza y la autoestima de la mujer, dinamitando su bienestar y salud psicológica. Es por ello, por lo que a través de nuestras técnicas utilizadas vamos a enfocar nuestro tratamiento en ese maltrato psicológico, que les haga analizarlo, entenderlo, aceptarlo, superarlo, y así podamos aliviar los problemas psicológicos consecuencia de esa relación de maltrato continuada.

No dar importancia a estas primeras agresiones, junto con el proceso de enamoramiento, la idealización de la pareja y las atenciones a ella, y la tolerancia social a estas actitudes, provocan que ni la víctima, ni las personas de su alrededor perciben el maltrato, impidiendo que se prevea el incremento de la violencia y se rompa la relación antes de que sus efectos sean muy graves. (Fons, Aviñó, Talavera, et. al, 2017, p.22)

d. La escalada de violencia:

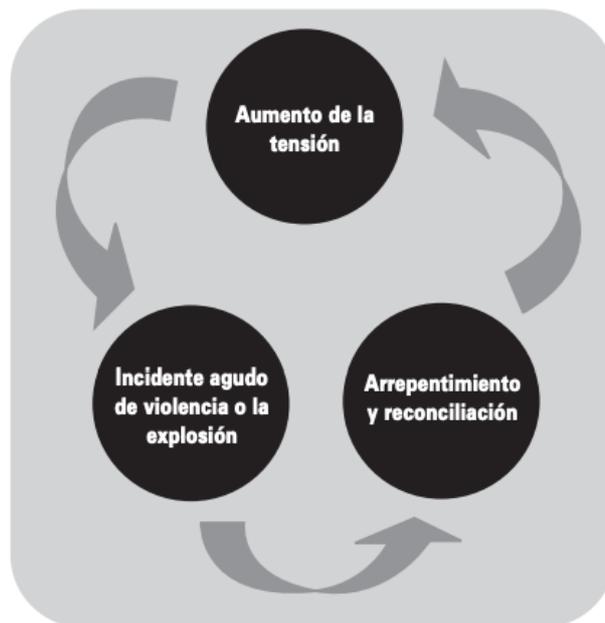
Para explicar la escalada de violencia, insistiremos en la comprensión de estos aspectos, (Fons, et al, 2017, p.23)

- La violencia no suele aparecer al principio de la relación
- Las agresiones físicas, psicológicas se producen cuando los lazos de unión son fuertes y hacen que sea más difícil la ruptura de la relación
- Cuanto más consolidada está la relación, más dependencia mostrará la víctima, y más poder y control tendrá el agresor para dominarla.
- La violencia aparece de forma progresiva, desde abusos que pasan desapercibidos, pareciendo inofensivos como elementos normales de una relación y se van convirtiendo a indicaciones expresas y más tarde a continuas imposiciones

- Esa progresión hace que se normalice el comportamiento, por lo que se hace más difícil detectarlo, al normalizarse, y eso permite que aumenten los hechos y la intensidad de estos.
- Empieza por agresiones psicológicas, luego verbales, y luego físicas, y finalmente, en muerte por asesinato o suicidio.
- Al darse la violencia en forma de escalada, hace que la víctima se vaya aislando y modificando su conducta poco a poco, y acepte el control y los celos como muestra de que su pareja le quiere. Disminuirá la autoestima de la víctima, a quien le será cada vez más difícil establecer relaciones sociales y será más dependiente de su pareja.

En 1979, Leonore Walker investigó los motivos que impedían que las mujeres víctimas de malos tratos creasen alternativas efectivas para salir de la situación de maltrato. Para ello, se basó en la teoría del aprendizaje social, de Martin Seligman, y en su concepto de la indefensión aprendida, según el cual, la víctima aprende a creer que no puede cambiar la situación de maltrato ni su situación de pareja, acostumbrándose a vivir con miedo. En sus investigaciones identificó una serie de fases que se daban en la mayoría de los casos de maltrato y que repetían cíclicamente, por lo que llamó a esa situación, el ciclo de la violencia.(Fons, et al, 2017)

IMAGEN 2: CICLO DE LA VIOLENCIA:



Fuente original: Leonore Walker. New York. Harper and Row, 1979. (Emakunde, 2006).

El ciclo de la violencia se compone en tres fases, de las cuales pueden variar en intensidad y en duración tanto en el caso de la misma pareja como de parejas distintas (Fons, et. al, 2017):

1. **Acumulación de tensión:** la persona agresora se empieza a enfadar por cualquier cosa, provocando un aumento de la violencia verbal. Al mostrarse como episodios aislados, la víctima cree que puede controlarlos y que acabarán por desaparecer, sin embargo, la tensión aumenta y se acumula.
2. **Explosión o agresión:** la acumulación de tensión acaba provocando una explosión de ira, en forma de violencia psicológica, física o sexual. Tras el primer episodio, la víctima queda atemorizada y angustiada. Durante los primeros episodios es difícil que la víctima pida ayuda, de hecho, es probable

que tenga un fuerte sentimiento de culpa y vergüenza que hagan que oculte lo sucedido, distanciándose de sus familiares y amistades. Esta situación también provoca que la víctima se muestre distante con su pareja. Si la mujer decide pedir ayuda, lo más probable es que lo haga en el final de esta fase.

3. **Calma, reconciliación, o la luna de miel:** la persona agresora intenta recuperar a la víctima mostrándose arrepentida, haciendo falsas promesas de cambio, mostrándose cariñosa o dándole regalos hasta conseguir ser perdonada. Esta fase es la mantenedora del ciclo, especialmente durante los primeros episodios de maltrato. En ellos, la persona que lo sufre se encuentra conmocionada ante algo tan grave como lo sucedido y necesita que su pareja se muestre arrepentida y le diga que volverá a suceder.

Tras esta fase la pareja vive un periodo de cierta tranquilidad, en la que la víctima se muestra ilusionada y esperanzada de que la situación no vuelva a ocurrir. Pasado un tiempo, cuando quien agrede considere amenazado su control y poder en la relación, por ejemplo, si la víctima intenta actuar de manera libre o autónoma, lo considerará un acto de rebeldía e iniciará de nuevo el ciclo.

En esta fase se retira la ayuda o denuncia que se pudiese realizar antes y supone un refuerzo positivo para el maltratador al ser perdonado.

Conforme se van repitiendo los episodios, cada vez perdona ataques más graves o menos espaciados en el tiempo, aumentando su tolerancia hacia el maltrato y esta tercera fase del ciclo tiende a desaparecer. La persona agresora, pese a sus promesas de cambio, no suele hacer ningún esfuerzo por pasar el ciclo ni para cambiar la situación y cada vez la violencia es mayor.

La ruptura es la única forma de romper con el ciclo, y para que la persona maltratadora cambie, hacia falta una motivación real de cambio, que vendrá dada por un rechazo social y un cuestionamiento a su actitud. El mantenimiento en la relación únicamente refuerza la situación de poder de la persona agresora. (Fons, et al, 2017, p.22)

Algo que tenemos que hacer ver es que el cambio del agresor sólo se podrá dar una vez de termine la relación, precisamente porque perdonando sus comportamientos le reforzamos y le hacemos pensar que no es tan grave, y que podrá repetirlo, es por ello, que hay que resaltar que la única forma de solucionarlo es romper con la relación, dejando claro que no va a cambiar si permanecemos con ellos.

PRÁCTICA: IDENTIFICAR LOS PROCESOS DEL CICLO EN LA PROPIA EXPERIENCIA:

En esta práctica, tratamos de que sean las mujeres las que identifiquen cada una de las situaciones que recuerdan y las encuadren en este ciclo de violencia, con el objetivo de entender en qué consiste cada una de las fases y cómo las experimentaron en su propia piel. Por un lado, intentamos que lo expresen de forma objetiva, que se salgan del cuadro emocional para identificar correctamente los procesos de violencia.

Creamos un espacio en el que cada una de ellas pueda contar, si lo desea, de forma voluntaria, la historia de su relación a través de estos niveles que se proponen en la escalada de violencia así pueden identificar con claridad que se trata de un ciclo que se convierte en bucle y perdura en el tiempo. Finalmente, cuál fue el episodio final, esa gota que colmó para que pudiesen dar el paso a realizar las acciones necesarias. Con qué red de apoyo contaron, si la tuvieron y qué mecanismos optaron por utilizar.

MECANISMOS DE NEGACIÓN:

Al trabajar sobre los conceptos de escalada y el ciclo de la violencia, analizamos las conductas que hicimos ante las agresiones percibidas. Al desarrollar en grupo, los sentimientos, emociones que experimentamos, reconstruyendo nuestra historia de vida, podemos introducir los mecanismos de negación propios de las víctimas de violencia de género, con el objetivo de tomar conciencia de nuestras reacciones ante la violencia, sin juzgarnos ni culpabilizarnos.

Se hace hincapié en que una situación de malos tratos produce mucho sufrimiento, por lo que tenemos razones suficientes para no poder afrontar la situación, reconocerla o pedir ayuda, sino que utilizamos mecanismos que niegan o asumen la violencia (Fons, et al, 2017):

- Distorsión, falta de conciencia, minimización: para no aceptar la realidad, se apoya en fuertes convicciones, más deseos que realidades que minimizan la situación, por ejemplo, autoconvenciendo de que realmente no es para tanto o que su pareja no llevaría a cabo las amenazas que le dice.
- Culpabilidad: se siente responsable y hasta en parte merecedora de lo que le ocurre, este sentimiento se debe a los propios mecanismos de defensa de la persona agresora, que proyecta la culpa en la pareja y a su falta de autoconfianza.
- Miedo de lo que puede suceder si denuncia la situación o pide ayuda
- Vergüenza: se siente la única persona que está sufriendo esa situación y está avergonzada de la situación que vive, por haber aguantado la violencia, por no ser capaz de dejar a su pareja y por lo que la gente pueda opinar.
- Justificación, trata de razonar y comprender a la persona agresora, disculpándose y no reconociendo la realidad.

Con la perspectiva que nos aporta mindfulness, vamos a trabajar sobre estos mecanismos que hemos experimentado, tratando de identificarnos como víctimas y tomando conciencia plena de nuestra situación. Gracias a eso, podremos salir de esos constructos impuestos que nos han limitado y dañado, pudiendo tomar distancia y verlo como observadoras.

7) SÉPTIMA SEMANA: LA COMPASIÓN:

Tabla Objetivos Semana:

- a. Definir y comprender qué es la compasión: conceptos introductorios
- b. **LOS TRES ELEMENTOS DE LA AUTOCOMPASIÓN: MINDFULNESS, HUMANIDAD COMPARTIDA, BONDAD HACIA TI MISMO.**
- c. Prácticas compasivas y autocompasivas

a. Definir qué es la compasión:

Tras varias semanas trabajando en el momento presente, en el desarrollo de la atención plena, y en los procesos de aceptación de nuestro sufrimiento y de nuestra situación, comenzamos a trabajar con la compasión. Para empezar a mostrarnos compasivos con nosotros mismos, primero es necesario reconocer cómo nos sentimos, identificar nuestro sufrimiento para poder aliviarlo. Lo que plantea la compasión es que necesitamos darnos cariño y tratarnos con amabilidad porque estamos sufriendo, dejando de lado comportamientos negativos, ya sea juzgándonos, o culpándonos o castigándonos por las decisiones que hemos tomado o por algunos errores que cometimos.

Hemos comprendido por qué ha sucedido, los mecanismos que hemos sufrido por la violencia recibida, y estamos en proceso de aceptación. Somos conscientes de que hemos sufrido y nos centramos en la compasión porque estamos sufriendo. También funcionará para contrarrestar esas emociones negativas que sentimos, como la culpa, el miedo, la autocrítica, desarrollando una alternativa compasiva con respecto a nosotras mismas y a nuestro entorno.

La compasión aporta al mindfulness el compromiso social de que el mundo sea mejor, y el compromiso individual de querernos y cuidarnos, cuando estemos sufriendo. La compasión puede resultar más útil que el mindfulness en patologías como la depresión, u otras relacionadas con la culpa y la autocrítica, elementos que están muy presentes en casos de violencia de género. (García-Campayo, et al, 2016).

La compasión como una profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo, y el de los otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo. Una vez conocemos las herramientas básicas para practicar sosegar la mente a través del mindfulness, trabajamos con la aceptación de los sucesos de vida, y comprendemos los mecanismos que nos han llevado a esta situación, es hora de mostrarnos autocompasivas con nosotras mismas.

Lo que buscamos con estas prácticas es que las mujeres se centren en este momento, en su propio bienestar y salud, combatiendo esas emociones negativas con afecto, amor, comprensión y compasión. La compasión produce emociones positivas y sentimientos de afiliación y amor que favorecen la resiliencia. Es importante no sentirnos culpables o egoístas, puesto que la reacción natural cuando uno está herido o dañado es la de curarse, recuperarse, entender que estamos mal y que deseamos estar mejor, para ello, debemos cuidarnos, darnos afecto y cariño, tratarnos como tratarías a alguien que queremos mucho, querernos a nosotras mismas.

Introduciendo conceptos relacionados con la compasión, explicaremos:

- Qué es compasión
- Qué no es compasión
- Las cualidades que se requieren para desarrollar compasión
- Mecanismos de la compasión

Alguna de las frases que se proponen a modo introducción a la compasión, según Neff (2016) son las siguientes:

- *'Este es un momento de sufrimiento'*: aporta mindfulness al hecho de que pasas por un momento doloroso.
- *'El sufrimiento forma parte de la vida'*: la imperfección es parte inherente de la condición humana que compartimos. no es necesario luchar contra el hecho de que las cosas no sean exactamente como queremos, ya que se trata de un estado de las cosas normal y natural. todas las personas experimentamos insatisfacción y por lo tanto no estamos solas en nuestro sufrimiento.
- *'Pido ser amable conmigo misma en este momento'*: aporta un sentimiento de interés y cariño hacia la experiencia presente. tu corazón empieza a calmarse cuando te consuelas por el dolor que estás pasando.
- *'Pido darme la compasión que necesito'*: la intención de ser autocompasivo y te recuerda que mereces recibir atención y compasión.

PRÁCTICA MANTRA DE COMPASIÓN (Ver Anexo Prácticas 7.2)

Con esta práctica fomentaremos la construcción de una serie de frases que puedan ayudarnos a darnos compasión a nosotras mismas. Serán frases con las que nos sintamos cómodas, y podamos repetirnos a diario, cuando estemos pasando por una situación difícil. Esto hará que tomemos conciencia de las emociones negativas que experimentamos, y no nos aferramos a ellas, dejando de ser tan críticas con nosotras mismas.

PRÁCTICA DIARIO DE TU COMPASIÓN HACIA TI MISMO (Ver Anexo Prácticas 7.3)

PRÁCTICA BODY-SCAN COMPASIVO (Ver Anexo Prácticas 7.4)

INDICACIONES PARA EL PROFESIONAL:

A partir de estas semanas, como profesionales, debemos mostrarnos compasivos en todo momento con estas mujeres en el proceso, siendo que son mujeres con la autoestima destruida, y que necesitan sentirse escuchadas, creídas, comprendidas, para dejar de autoculparse o silenciar su relato, por miedo o sentimientos de culpa. Trabajamos con la compasión hacia ellas, y de ellas para consigo mismas, haciendo que comprendan que necesitan perdonarse, darse cariño y afecto, porque están sufriendo, después de trabajar con la aceptación de los hechos que han vivido.

8) OCTAVA SEMANA: EMOCIONES DESTRUCTIVAS Y LA COMPASIÓN.

- a. **La persuasión coercitiva:**
- b. **La culpa**
- c. **La vergüenza**
- d. **La autoestima**
- e. **La autocrítica**

En esta semana vamos a trabajar con las emociones destructivas que nos causa haber experimentado una relación de violencia. Queremos tomar conciencia de las razones por las que se desarrollan esas emociones, cómo las sentimos, en qué momento las hemos sentido, y cómo podemos trabajar con ellas a través de prácticas compasivas.

a. **La persuasión coercitiva:**

Aunque gestionemos los problemas psicológicos a través de técnicas basadas en mindfulness y compasión, debemos tener presente que dichos problemas son consecuencia de una relación de violencia, por lo que debemos entender los mecanismos que operan en la violencia de género. De esta forma, podremos hacer que las mujeres tomen conciencia de la manipulación y el maltrato al que han sido sometidas, tratando de aliviar su responsabilidad y culpa de la situación. Al analizar y exteriorizar estas emociones negativas, estamos un paso más cerca de poder aliviar el sufrimiento que nos provocan. Trabajamos sobre ellas, utilizando prácticas basadas en la compasión y la autocompasión, tratando cambiar las emociones destructivas por constructivas.

Las técnicas de manipulación emocional que el maltratador emplea para ejercer el dominio y librarse de la responsabilidad del maltrato son las siguientes (Emakunde, 2006, p. 31-32):

- Generar culpa a través de una conducta permanentemente demandante y de un uso constante de la atribución causal externa, mediante la cual nunca asume la parte de responsabilidad que le corresponde en la generación de los conflictos
- Generar confusión a través de manipulaciones comunicacionales que, básicamente ponen en duda las percepciones de la mujer y que conducen a que la propia mujer termine dudando de las mismas
- Generar depresión a través del socavamiento progresivo de la autoestima de la mujer, basado en mensajes descalificadores
- Generar vergüenza a través de críticas permanentes, humillaciones ante terceras personas y la utilización del conocimiento de los puntos débiles de la mujer
- Generar temor a través de amenazas directas o veladas
- Generar sometimiento a través de la manipulación de los tiempos, los espacios y las conductas de la mujer, como si se tratara de objetos de su pertenencia.

Para comprender esos procesos de control, manipulación, utilizamos un estudio realizado por Escudero, et al. (2005) en el que abordan las estrategias de la violencia, y presuponen que esa persuasión coercitiva es la razón del mantenimiento de las mujeres en la situación de violencia. A través de este estudio podemos obtener los sentimientos negativos y autodestructivos que están presente en la mayoría de las mujeres que han sufrido

una relación de violencia de género, de cara a trabajar con la gestión de estos. Destacamos los siguientes sentimientos: la culpa, el miedo, la vergüenza, la baja autoestima, la autocrítica... Se expone que estas emociones son generadas por las mujeres en ese proceso de persuasión, y junto con las estrategias de control ejercidas por el maltratador, determinan que la mujer prolongue o no abandone la situación de maltrato a la que es sometida. (Escudero, et al, 2005)

En este apartado expondremos las técnicas más relevantes de la persuasión coercitiva:

- actos violentos
- aislamiento emocional y social
- maltrato impredecible
- estrategias de arrepentimiento

Planteamos una serie de pautas a la hora de trabajar con estos sentimientos negativos y autodestructivos:

- Explicaremos cómo el propio funcionamiento de nuestra mente hace que nos centremos y prestemos más atención a los sentimientos y pensamientos negativos que a los positivos:

Como ya hemos nombrado anteriormente, en el funcionamiento de nuestra mente, debemos tener en cuenta que el cerebro del ser humano está orientado a sobrevivir, no a ser feliz. Es por ello, por lo que se presta mayor atención a las situaciones negativas, a modo de supervivencia. En nuestra mente, esos pensamientos negativos se repiten en bucle, lo que conocemos como rumiación. Es importante lanzar este mensaje para entender el funcionamiento de nuestra mente sin juzgarnos, entender que forma parte de nuestro cerebro. Es precisamente la autocompasión la que hace que esa rumiación cese, a través del mindfulness observamos los pensamientos o emociones negativas, sin creerlas, sólo los observamos como lo que son, pensamientos y emociones.

- Analizaremos cada uno de los sentimientos o emociones negativas que más afectan a las mujeres, como la culpa, el miedo, la vergüenza y que las lleva al aislamiento o a la pérdida de autoestima:
- Pasaremos a hablar y tratar cada una de las emociones negativas que consideramos importantes al darse de forma frecuente e intensa:
- Trabajaremos con esta gestión de sentimientos negativos utilizando la compasión, la autocompasión y el mindfulness: A través de prácticas concretas, utilizaremos elementos compasivos para trabajar sobre esas emociones. Por ejemplo, cambiar la voz crítica por la voz autocompasiva, carta a un amigo compasivo...

b. La culpa:

La culpa es uno de los factores más presentes en las mujeres víctimas, y uno de los más difíciles de trabajar. Es necesario trabajar en la toma de conciencia de forma holística, en la autocompasión y el autoperdón, según Violeta lasher. Algunos aspectos que destacaremos siguiendo a Escudero, et al (2005):

- Las vías de razonamiento de las mujeres, junto con la hipervigilancia y los sesgos atencionales, la conducen a pensar que el castigo que reciben responde a una mala acción que han hecho. Tienen la culpa de su castigo, porque se les castiga por algo que han hecho o que han dejado de hacer.

- Los mecanismos de defensa del agresor consiguen que la mujer se sienta responsable, e incluso merecedora de lo que les ocurre. El agresor proyecta la culpa en ellas y en su falta de autoconfianza. A través de la violencia, el hombre crea una realidad en la cual la mujer adquirirá la culpa por los problemas en su relación.
- Las mujeres, al exteriorizar sus sentimientos de culpa, van a hacer referencia a la culpa caracterial, que recae en rasgos de su personalidad, su carácter o su forma de ser, y en la culpa por las expectativas que se generen con relación a la familia o al amor.
- Al culparse así misma, la mujer recupera el control sobre lo que ocurre, por lo que, si piensa que tiene más control, más complicado será aceptarlo.

EJES PARA TRABAJAR CON LA CULPA:

- Desarrollar el perdón hacia nosotras mismas
- Deconstruir las reglas sociales sobre la familia, el amor...
- Ser conscientes de la manipulación psicológica: ya que, en gran parte, ese sentimiento de culpa ha sido generado por nuestro agresor a través de constantes reproches o ataques.

c. La vergüenza:

Las mujeres se sienten avergonzadas por la situación que viven, por haber aguantado la violencia, por no ser capaz de dejar a su pareja y por lo que la gente pueda opinar...

Lo paradójico de tratar con la vergüenza en estos casos, es que se produce ese sentimiento sin ser la mujer la que ha cometido un acto que provoque vergüenza. Las mujeres que son víctimas experimentan vergüenza del ideal que se han construido con respecto a la familia y las relaciones de amor. Por lo tanto, y desde este punto de vista, trabajaremos sobre esas expectativas que construye nuestra mente, y que nos hacen sentir fracasadas, avergonzadas por no llegar a cumplirlas.

La culpa y la vergüenza tienen relación en el momento que la culpa que te genera tu agresor hace sentir que eres tú la que has hecho algo que no deberías, por lo que sientes vergüenza al creer que realmente tú le has provocado para que ejerza violencia, control o sometimiento sobre ti. Por lo tanto, la vergüenza se genera a través de la culpabilización que realizan sobre ti las demás personas, puede ser el propio agresor, o la familia, amigos o incluso los profesionales. (Escudero, et al, 2005.) Tanto la culpa como la vergüenza tienden a ser agrupadas por estudios psicológicos por emociones autoconscientes, es un tipo de evaluación relativa al yo. (Escudero, et al, 2005.)

No aceptar o no cumplir las normas, en este caso, de la relación amorosa tóxica, es el rechazo, la expulsión del grupo o en el caso de las relaciones de violencia, la propia violencia, control para conseguir que se cumplan las normas que se han impuesto por parte del agresor. Las mujeres que sufren violencia sienten vergüenza por su situación, por mantenerla, soportar los comportamientos que les hacen sufrir, por el miedo al qué dirán o a las represalias que puedan tener si no cumplen las normas, o perdonan ciertas situaciones.

- Vergüenza externa: generada por lo que creemos que los demás pensarán de nosotras mismas, el concepto de nosotros mismos negativo en la mente de otros.

- vergüenza interna: se genera por los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, que, si los demás los conociesen, pensamos que nos rechazarían. (García-Campayo, Demarzo, 2015)

En este caso, es la misma violencia psicológica la que se encarga de potenciar y aumentar la vergüenza, despreciar a la persona, infravalorarla, humillarla, y hacer que se crea en ese proceso que todo lo que se le dice es verdad, que no es digna.

EJES PARA TRABAJAR CON LA VERGÜENZA:

- Para trabajar con la vergüenza introducimos el concepto de humanidad compartida, al explicarles que han pasado por una situación por la que muchas mujeres pasan, desgraciadamente.
- Importancia del grupo: al exteriorizar los sentimientos de vergüenza, pueden verse reflejadas las unas en las otras, igual que se intenta decirles que no son responsables de la situación, que no tienen la culpa de lo que han vivido, se recalca que no tienen por qué sentir vergüenza por la situación, que no les causa ningún bienestar, que, al reconocerse como víctimas, pueden comprender por qué actuaron de tal forma, y no sentirse avergonzadas por ello.

Una de las principales prácticas para trabajar con la vergüenza es la carta a un amigo compasivo (García-Campayo, Demarzo, 2015):

PRÁCTICA CARTA A UN AMIGO COMPASIVO (Ver Anexo Prácticas 8.3)

Según García-Campayo y Demarzo (2015), los aspectos que habría que tener en cuenta en cuanto a esta práctica son los siguientes:

- ¿Está desprovista de juicios y no es condenatoria?
- ¿No hay consejos ni deberías?
- ¿Hay un tono de afecto, compasión y cuidado?
- ¿Expresa las preocupaciones y necesidades reales?
- Junto al contenido, es importante las formas, por lo que se recomienda que lean la carta para comprobar que el tono de voz también es afectivo.

d. La autoestima:

Para las mujeres que han sufrido violencia, es importante tratar la autoestima explicando que proviene en cierta forma de las percepciones de los demás sobre nosotras. Si nuestro maltratador expresa continuos ataques, reproches, quejas, insultos, sobre todo lo que hacemos o lo que somos, lo que recibimos constantemente es esa percepción negativa que se tiene de nosotras, hasta el punto de que llegamos a creerlo y a considerar que somos realmente, como dicen que somos.

Lo cierto, es que no es más que una estrategia para ejercer el control y la sumisión sobre nosotras. Se nos quiere pasivas, sumisas, atentas, cariñosas, sin ningún tipo de rasgo de la personalidad que signifique poner en peligro su poder o control sobre la situación. Debemos deconstruir esa imagen que se ha construido de nosotras mismas, reconociendo que no es real, sino que responde a un ejercicio de violencia sobre nuestra integridad.

Según Héctor Morillo, si no confronto cuando la otra persona empieza a sobrepasar los límites y no se determina cuáles son las líneas rojas en la relación, se ve afectada la autoestima que tenemos sobre nosotras mismas. Para poder trabajar con esos límites, tengo que haber trabajado internamente sobre que soy una persona que merece la pena, porque si no voy a permitir que esa persona traspasa esos límites.

Una vez se han trabajado todas las emociones y pensamientos asociados a las vivencias (culpa, ansiedad, incompreensión, odio, rabia, impotencia, etc.), ineludiblemente la autoestima mejora poco a poco, nos explica Violeta, pero nos preguntamos: ¿qué es la autoestima? A modo de introducción de este apartado, preguntamos a las mujeres a modo debate, cómo definen la autoestima.

Lo más común es que las definiciones que se planteen en el debate estén en la línea de la definición de nuestra sociedad occidental sobre qué es la autoestima. Lo cierto, es que la autoestima para nosotros tiene que ver con el éxito personal, en relación con el resto. Necesita de una comparación social, para ver que no estamos por debajo de la media en algo. 'La autoestima alta no tiene nada que ver con ser mejor persona, sino con pensar que se es mejor persona' (Neff, 2016, p.199).

Objetivos con respecto a la autoestima:

- mejorar la autoestima al mejorar los sentimientos negativos de culpa, ansiedad, incompreensión, odio, rabia, impotencia
- mejorar la autoestima cambiando el concepto de esta: cambiar autoestima por autocompasión

Debemos cambiar el concepto de autoestima por el de autocompasión, es decir, preguntarnos qué es lo que realmente necesitamos para ser felices, sin compararnos con los demás, en vez de autovalorarnos, plantearnos metas e intentar cumplir y volver a caer en la comparación global, intentamos buscar una relación amable con nosotras mismas, cuidarnos, darnos afecto cuando hay sufrimiento y cuando no lo hay. La autoestima nos pregunta si somos buenas, si tenemos que cumplir ciertas metas o hacer ciertas cosas, comparándonos con los demás, y si no lo conseguimos, no hay éxito, no hay autoestima. Sin embargo, la autocompasión siempre estará ahí para utilizarla con nosotras mismas.

Por otro lado, si basamos nuestra autoestima únicamente en lo que sabemos hacer, en tener éxito sobre lo que nos gusta, nos causará el mismo sufrimiento, ya que no todo depende de nosotras mismas, si no de la situación que nos ha tocado vivir, en este caso, no tenemos el control sobre lo que nos ha sucedido, y eso no significa que hayamos fracasado.

En definitiva, con estas prácticas sobre autoestima, trataremos de potenciar la definición de autoestima según la compasión y el mindfulness:

En lugar de perdernos en pensar si somos buenos o malos, tomamos conciencia de la experiencia del momento presente y nos damos cuenta de que todo cambia constantemente, de que todo es transitorio. Los éxitos y los fracasos vienen y van, no nos definen ni determinan nuestra valía. Son solo una parte del proceso de estar vivo. De hecho, la autocompasión interviene precisamente cuando la autoestima falla, cada vez que fracasamos o que nos sentimos inadaptados. Cuando la caprichosa e inconstante autoestima nos abandona, el abrazo abierto y amplio de la compasión está ahí, esperando pacientemente. (Neff, 2016).

PRÁCTICA TRABAJAR CON LA AUTOESTIMA (Ver Anexo Prácticas 8.4)

e. La autocrítica:

En principio, la autocrítica persigue una serie de objetivos que a menudo no son necesariamente negativos, ya que fueron instaurados por los padres o los profesores quienes, en su deseo de protección, buscan a través de la crítica el desarrollo del niño. Los estudios confirman que el problema no es tanto el contenido de la crítica, sino el tono y las emociones negativas asociadas a esta crítica. (García Campayo, et al, 2016)

En situaciones de violencia de género, vemos que la mujer está continuamente bajo un ambiente violento, en el que todas los reproches, los insultos, los chantajes y los comentarios van minando la autoestima, y generan esa autocrítica con nosotras mismas, al favorecer la culpa de las situaciones por las que estamos pasando. En un ambiente de violencia, el tono es violento y agresivo, por lo tanto, hace un daño mayor. Se desarrollan sentimientos de inferioridad, de dependencia emocional, en los que la mujer se siente inferior al estar constantemente siendo infravalorada y vejada, se relaciona con el odio a uno mismo, que se va desarrollando en el tiempo, con esa relación de violencia.

Tal y como propone Neff (2016) la autocompasión es más motivadora que la autocrítica porque su motor es el amor y no el miedo. El amor nos hace sentir seguros y confiados, mientras que el miedo nos provoca inseguridad y nerviosismo. Si confiamos en nuestra capacidad de comprendernos y ser compasivos con nosotros cuando fallamos, no nos provocaremos estrés o ansiedad innecesariamente. Nos aceptamos tal y como somos. Se trata de un tratamiento complejo de sanación y crecimiento, por lo que necesitamos cierta motivación para preguntarnos qué es bueno para nosotras y qué debemos hacer para conseguirlo.

PRÁCTICA TRABAJAR CON LA AUTOCRÍTICA (Ver Anexo Prácticas 8.5)

SUSTITUIR LA VOZ AUTOCRÍTICA POR LA VOZ COMPASIVA:

La forma de trabajar con la voz autocrítica es sustituirla por una voz interna compasiva. Que surja una voz interna compasiva y amorosa, que podría tener los mismos objetivos que la autocrítica, pero se trata de cambiar el tono: compasivo en vez de despectivo o agresivo. Se trata de hablarnos con cariño, una vez que podamos ser más compasivos con nosotros, vamos a poder expresar la rabia que seguramente tenemos acumulada contra esa persona que originó la crítica, en este caso, con nuestro agresor.

Una vez podemos expresar y soportar la ira, podemos perdonar a estas personas con las que tenemos una relación conflictiva.

Exteriorizar las emociones negativas, relatando las experiencias vividas en las que se han percibido emociones como la culpa, la vergüenza, el miedo, la soledad:

En esta práctica, empezaremos con una meditación, y procederemos a que las mujeres puedan expresar las situaciones que han vivido, en las que hayan sentido emociones que habremos definido y explicado anteriormente. En este espacio, las mujeres podrán analizar sus comportamientos, ofreciéndose mutuamente una escucha activa que les haga sentir escuchadas, comprendidas y creídas.

9) NOVENA SEMANA: LA COMPASIÓN II

Tabla Objetivos Novena Semana:

- a. Autocompasión
- b. Tres elementos de la autocompasión
- c. EL AFECTO: Hacia nosotras mismas y hacia los demás
- d. LA BONDAD
- e. Afrontamiento compasivo

a. Qué es la autocompasión:

En esta semana se tratará de trabajar sobre la autocompasión, desarrollando bondad y el afecto hacia uno mismo. Tratar el concepto del amor desde la compasión, mostrándonos afecto, valorándonos y cuidándonos cada día. Por otro lado, mostrar afecto y amor hacia los demás, se insistirá en el concepto de amor en las relaciones de pareja, tratando de discernir entre conductas aprendidas socialmente sobre el amor romántico, de cara a diferenciar lo que se considera amor real, y lo que nos han enseñado desde una estructura educativa y moral patriarcal.

Por parte de la profesional Violeta Lasheras, tomamos la importancia de trabajar en las creencias erróneas, los roles de género, los mitos de amor romántico que han construido las relaciones de pareja que conocemos. Se trabajará sobre aspectos emocionales positivos, como el afecto, la compasión, la bondad, así como el desarrollo de habilidades sociales positivas.

b. Tres elementos de la autocompasión:

Trabajaremos la autocompasión en base a los tres elementos que la conforman según Neff (2016):

- **Mindfulness:** Lo utilizaremos en la toma de conciencia de las emociones dolorosas provocadas por la autocritica o las circunstancias difíciles, intentando de aceptar las experiencias sin juzgarlas, simplemente contemplarlas sin dramatizar en exceso.
- **Humanidad compartida:** A través del grupo, trabajaremos sobre la humanidad compartida, en cuanto a que nuestra experiencia nos conecta con las experiencias de las demás, y pueden entenderse como una experiencia humana general. Esto nos permite pensar en las causas o condiciones que subyacen al hecho doloroso, y plantearnos que todos tenemos experiencias de ese tipo.
- **Bondad hacia uno mismo:** Trabajaremos sobre el cambio a un lenguaje que nos ofrezca palabras comprensivas y amables, dándonos cariño, afecto, siendo amables con nosotras mismas.

Trabajando a través de la práctica sobre estos tres elementos, nos permitirá organizar nuestros pensamientos y emociones, tratando de adquirir el hábito de ser autocompasivas con nosotras mismas.

c. El afecto:

PRÁCTICA DARNOS AFECTO A NOSOTROS MISMOS (Ver Anexo Prácticas 9.1)

d. La bondad:

PRÁCTICA DIRIGIR LA BONDAD HACIA NUESTRO SUFRIMIENTO (Ver Anexo Prácticas 9.2)

Con estas prácticas, lo que vamos a tratar es de entrenar nuestro cerebro para que reaccione al sufrimiento con cariño. La bondad consiste en el deseo de que todos sean felices, de manera que mejoramos nuestra vida y la del resto, con esa actitud bondadosa.

Las relaciones humanas son conflictivas, y a veces, muy dolorosas y requieren de mucha empatía, asertividad, generosidad y habilidades sociales para elaborar pactos de convivencia y para resolver problemas. Todas las relaciones humanas pasan por periodos difíciles, luchas de poder, desencuentros, conflictos... y no todas las historias tienen un final feliz. A veces estamos mejor separados que juntos. (Herrera, 2018, p.23)

PRÁCTICA TOMAR CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO SENSACIONES FÍSICAS (Ver Anexo Prácticas 9.3)

PRÁCTICA ENFRENTARSE A LAS EMOCIONES DIFÍCILES EN EL CUERPO (Ver Anexo Prácticas 9.4)

PRÁCTICA MANEJO EMOCIONAL DE LAS RELACIONES DIFÍCILES (Ver Anexo Prácticas 9.5)

Después de aceptar la situación de sufrimiento que hemos vivido, de desarrollar conductas de perdón, perdonarnos por la situación, perdonar a las personas que nos han hecho daño, para poder estar mejor, trabajamos en el manejo de las relaciones complicadas. En este caso, la práctica va enfocada a nuestro agresor. Es una práctica que se realiza de forma progresiva, no hay que forzar en ningún momento, al igual que cuando tratábamos el perdón, ninguna acción o sentimiento que no nos salga.

Sencillamente se trata de poder desarrollar la compasión, contra sentimientos de ira, rabia, odio, u otras reacciones que las mujeres tengan con respecto a su agresor. Debemos recordar en todo momento, que es un proceso para el beneficio propio, para la mejora de su bienestar psicológico, no es perdonar o dejar de odiar a alguien porque estemos equivocadas, si no porque esos sentimientos negativos nos provocan un sufrimiento añadido.

PRÁCTICA DE AFRONTAMIENTO COMPASIVO (Ver Anexo Prácticas 9.6)

La práctica de afrontamiento compasivo intenta cambiar la voz autocrítica, por una voz autocompasiva. Intentamos llevar esta práctica a todos los momentos de la vida diaria, en la que, en una situación adversa, nos digamos aún más cosas negativas. Al recordar esa experiencia dolorosa, desagradable, incluso traumática, vamos a recordar la forma que tuvimos de reaccionar, y las emociones que sentimos.

La sustitución de esa voz autocrítica por otra más compasiva sigue cuatro fases según García-Campayo y Demarzo (2015):

- Reconocemos que estamos sufriendo, que lo estamos pasando mal. Tomamos conciencia del sufrimiento, de manera que no lo negamos ni nos quedamos atrapados en él.
- Nos damos cuenta de que la experiencia del sufrimiento es común al resto del grupo terapéutico, y a todos los seres humanos en general por el hecho de estar vivos.
- Tomamos conciencia de que ese sufrimiento, como todo lo que ocurre en la vida, es impermanente, y pasará.
- No autocriticarnos ni autocastigarnos, dado que estamos sufriendo y lo estamos pasando mal, no vamos a hacernos más daño, sino que debemos de cuidarnos y darnos afecto para volver a estar bien.

En esta semana, se trabajará más con la práctica meditativa para ejercitar elementos compasivos con nosotras mismas y con los demás. A estas sesiones sumamos la experiencia de las anteriores, pudiendo retomar en algún momento prácticas anteriores que debamos reforzar.

10) DÉCIMA SEMANA: EL AMOR Y LA COMPASIÓN

Tabla Objetivos Décima Semana:

- a. El amor, qué es amor, qué no lo es:
- b. Los mitos de amor romántico
- c. Dependencia emocional, soledad, aislamiento.
- d. Construir relaciones sanas

a. El amor, qué es amor, qué no lo es:

Las relaciones de pareja que acaban derivando en una situación de violencia, son más comunes de lo que imaginamos, pero no por eso significa que sean relaciones tolerables, 'normales'. Se insiste mucho desde la prevención de conductas violentas y la educación, precisamente para detectar las primeras pautas de control, de sometimiento, o de maltrato psicológico, pequeños chantajes, insultos, o lo que ya conocemos como 'micromachismos'.

Lo cierto, es que vivimos en sociedad que cuenta con unas estructuras de comportamiento, que llegan a todas las esferas de la vida. Cuando comienzas a saber qué dice eso del feminismo, comienzas a caer en la cuenta de miles de frases, comportamientos, normas sociales, o incluso conductas que concebías erróneamente como actos de amor.

Esos mitos y conceptos sobre el amor, que hemos interiorizado desde bien pequeñas, hacen que normalicemos comportamientos, que esconden actos de control, sumisión y violencia. Como hemos mencionado anteriormente, al tratar con una problemática que tiene origen en elementos culturales y sociales, debemos tener en cuenta que más allá de recuperar nuestro bienestar personal, debemos trabajar en el cambio de esas estructuras que normalizan e instauran la violencia contra las mujeres.

Lo que queremos conseguir en esta semana, es concienciar de toda la estructura que marca las normas, las creencias, relacionadas con el amor que coloca a las mujeres en una situación inferior de dependencia, de sumisión con respecto a los hombres. Tras descubrir todos esas creencias y deconstruirlas, lo que vamos a promover son relaciones basadas en el amor, el respeto, la pasión, la confianza, la igualdad, y no en la necesidad y la dependencia.

Nuestra forma de amar es patriarcal porque aprendemos a hacerlo bajo las normas, las creencias, los modelos, las costumbres, los mitos, las tradiciones, la moral y la ética de la cultura a la que pertenecemos. Cada cultura construye su estructura emocional y sus patrones de relación desde una ideología concreta, por eso nuestra forma de amar en Occidente es patriarcal y capitalista. (Herrera,2018, p.10).

En esa educación que recibimos, si contrastamos entre los hombres y las mujeres, vemos que la información es distinta, por lo que aprendemos a amar de forma diferente. Los niños aprenden a valorar y defender su libertad y su autonomía, las niñas aprenden a renunciar a ellas como prueba de su amor cuando encuentran pareja.

Las niñas aprenden a situar el amor en el centro de sus vidas, mientras que los niños aprenden que el amor y los afectos son 'cosas de chicas'. Mientras ellas se hipersensibiliza, ellos se mutilan emocionalmente para no sufrir y se preparan para ganar todas las batallas. Es imposible gozar del amor en una estructura de la relación basada en la dominación y la sumisión, y en las luchas de poder que nos quitan parte de nuestro tiempo y energías: las guerras románticas que sostenemos nos impiden disfrutar del amor y de la vida. (Herrera, 2018, p.11).

Lo cierto que de todos estos patrones que nos hacen ser sumisas, compasivas, dependientes, es resultado de toda una construcción social, de tal forma que, si nos revelamos o cuestionamos esas reglas, estamos expuestas a la violencia. La violencia, sólo es el elemento para ejercer control y sumisión en nosotras.

Trabajaremos el concepto de amor, el que teníamos, el que tenemos, cómo ha cambiado nuestra perspectiva, identificando los patrones de 'amor', y sus consecuencias. Tras analizarlos, se propone favorecer relaciones sanas, en las que lidera la comprensión, el respeto mutuo, la igualdad, y el amor compañero. Estructuras que se proponen como sustitutas para comprender lo que sí es amor, de lo que es 'otra cosa'.

b. Los mitos de amor romántico

MITOS AMOR ROMÁNTICO:

Aprendemos a amar desde los relatos que mitifican el amor e idealizan unos modelos determinados de masculinidad y feminidad. Mitificar el amor sirve para que las mujeres, movidas por la pasión amorosa, interioricemos los valores del patriarcado, obedezcamos los mandatos de género y cumplamos con nuestros roles de mujer moderna, y post moderna a la vez. (Herrera, 2018)

Somos conscientes de que lo romántico es político, y que otras formas de relacionarnos, de organizarnos son posibles. Esta semana trabajaremos en reinventar el mito romántico para que podamos sufrir menos y disfrutar más del amor. (Herrera, 2018):

- EL AMOR PARA SIEMPRE, INCONDICIONAL:

El romanticismo patriarcal nos hace creer que el amor es fácil, una energía mágica e inagotable que surge por sí sola y se mantiene igual en el tiempo. En este sentido, es como las religiones, porque nos seduce con el paraíso del amor total. Todos queremos un amor incondicional, sin límites, ni miedos, pero lo cierto es que el amor no es incondicional, o no debería serlo: si hay condiciones para amar, si amar duele, si no nos tratan bien, si abusan de nosotras, entonces no es posible construir una relación amorosa. No somos seres perfectos y nuestra forma de querer tampoco lo es. Nada es eterno y el amor tampoco, porque es una energía viva que crece, disminuye, desaparece o se multiplica. Por eso el amor no es inmutable, ni mágico: no es fácil quererse bien. (Herrera, 2018, p.21-23).

- **EL SUFRIMIENTO Y EL AMOR:**

El sufrimiento nunca nos lleva al paraíso, no tenemos que pasarlo mal y aguantar todo lo que nos pase para ser felices. Este mecanismo de compensación sufrimiento amor., está pensado para que las mujeres creamos que cuanto más suframos, mayor será el premio que nos espera. Esa espera nos sitúa siempre en un lugar que no es el presente, para que podamos evadirnos de él y así no nos resulte tan dura la realidad en la que vivimos. Si siempre estamos soñando con lo que no tenemos, al final experimentamos una pérdida total del sentido de la vida. (Herrera, 2018, p.24).

Sufrir forma parte del rol femenino tradicional, por eso cuando disfrutamos nos sentimos o nos hacen sentir egoístas o culpables. Las mujeres alegres son peligrosas para el patriarcado, que nos necesita tristes y anestesiadas. Tenemos que trabajar mucho para deshacer esta asociación entre amar y sufrir, amar y sacrificarse, amar y someterse, amar y renunciar. (Herrera, 2018,p.32-33)

- **MITO DE LA OMNIPOTENCIA DEL AMOR:**

El amor todo lo puede: Nos hace mucho daño porque nos hace creer que no importa que ese hombre no te trate bien o no te valore, si tú persistes en tu empeño, si eres paciente y bondadosa, si te muestras sumisa y desvalida, al final él se dará cuenta de lo mucho que valores, de lo especial que eres y de lo grandioso y puro que son tus sentimientos. Y así es como el amor nos atrapa, haciéndonos creer que el sacrificio merece la pena, y que él no podrá resistirse a la idea de ser amado con tanta entrega. En este sentido, las mujeres que aguantan la violencia de su pareja creen que en algún momento algo ocurrirá y cambiará. Así es como funciona el patriarcado: nos autoengañamos para autoboicotearnos y para hacernos daño a nosotras mismas. (Herrera, 2018, pp.27-28).

- **ROL DE SALVADORAS:**

Buscamos la salvación adoptando ese rol de salvadoras, de mujeres que lo dan todo, que creen que podrán curar al agresor. Salvar a otra persona no supone un acto puramente altruista: lo hacemos para obtener a cambio su agradecimiento infinito y eterno, su lealtad y su amor. (Herrera, 2018,p.28).

- **AMOR INTERÉS, NECESIDAD:**

Le llaman amor cuando es necesidad, ya que la estructura patriarcal hace que las mujeres cuenten con menos oportunidades de alcanzar las esferas públicas o los puestos de poder, encadenándolas a la pobreza y a la desigualdad, a una vida más precaria que los hombres. Por lo que, en muchas ocasiones, ese amor representa una salvación económica para la mujer, a través del matrimonio y al mismo tiempo, una barrera a la hora de abandonar la relación. (Herrera, 2018,p.28).

- **CONSIDERAR QUE LA VIOLENCIA Y EL AMOR SON COMPATIBLES:**

Podemos llegar a pensar que la violencia o el control, es una expresión de amor, y que en ocasiones cuando se ejerce violencia contra nosotras, la responsabilidad es nuestra al no cumplir lo que se nos obliga o lo que se espera de nosotras.

PRÁCTICA GRUPAL:

Comentando, analizando, y deconstruyendo los mitos románticos:

A través de la sesión en la que planteamos los mitos románticos que más identificamos en nuestras relaciones, se va a tratar de desarrollar a través del grupo, un debate, en el que se traten estos conceptos.

A través de esta práctica, las mujeres van a poder exteriorizar sus experiencias y creencias que tienen sobre estos conceptos, y los ejemplos en los que se han manifestado estos mitos a lo largo de su relación.

El objetivo es que, entre ellas, consigan identificar estas concepciones sociales a las que estamos sometidas, y plantear la posibilidad de cambiarlas por completo. Además, contarán con el apoyo y la escucha de las demás, que será beneficiosa para rebatirse, complementar opiniones, de cara a sacar unas conclusiones comunes que les sirvan para la interiorización de estas creencias y la posibilidad de plantear caminos diferentes. Es un proceso que tiene su tiempo, pero plantamos en ellas la semilla para que puedan comprender lo que hemos considerado amor, y, sin embargo, no lo era en absoluto.

c. Dependencia emocional

Relacionamos la dependencia emocional, con la soledad y el aislamiento. En esta situación, las mujeres han decidido romper su relación de maltrato y se enfrentan a la soledad y al miedo al después de la relación, donde toma protagonismo esa dependencia emocional que se ha ido construyendo a lo largo de la relación de maltrato. 'La mayor parte de los problemas emocionales tiene que ver con el sufrimiento que nos causa la falta de amor'. (Herrera, 2018).

La dependencia emocional ha sido una característica que permite tolerar actitudes y conductas de violencia, justificándose estos comportamientos por el supuesto amor incondicional, entre otras creencias individuales y sociales, lo cual precipita nuevamente ciclos de violencia cada vez más severos. En este sentido, es conveniente que se trabaje con grupos de mujeres con dependencia emocional. (Joel y Tello, 2015)

Conseguir que las mujeres ya no sufran por amor hace que puedan pasarlo mal, pero no sentirse solas: Todas queremos vencer al monstruo o de la soledad que nos tiene muertas de miedo, queremos superar la dependencia emocional y aprender a amar desde la libertad, no desde la necesidad. (C. Herrera, 2018:14).

La soledad es el reflejo del aislamiento de los demás y del propio maltratador, y cobra especial sentido para la mujer cuando la relación cesa y se enfrenta a la desolación que la violencia ha generado en su proyecto de vida. (Escudero et al, 2005.)

En este aspecto, vamos a trabajar con el grupo terapéutico para que las mujeres puedan sentirse creídas, y saber que no están solas para combatir los sentimientos de aislamiento. A través de este taller vamos a crear una conexión entre las mujeres de forma que no se sientan aisladas y solas. Son ellas, las que van a trabajar conjuntamente, buscando herramientas para trabajar con esa dependencia sentimental, tratando de despatriarcalizar las emociones.

Lo cierto, es que estas emociones se nos han forzado a pensar que pertenecen a problemas individuales y que tenemos que hacerlas frente solas, pero se trata de un problema colectivo, por lo que tenemos que actuar desde la red humana de cuidados y afectos.

Al patriarcado le conviene que permanezcamos encadenadas a esta ilusión, cada una buscando la manera de ser rescatada por un príncipe azul. El milagro romántico nos aísla de las demás: para el patriarcado no hay nada más peligroso que las mujeres unidas, alegres y empoderadas trabajando en equipo en busca del bien común. (Herrera, 2018, p.11).

d. Construir relaciones sanas

Nuestro objetivo con esta semana consiste en identificar patrones de relaciones tóxicas y construir nuevas formas de tener relaciones afectivas, deconstruir las reglas mentales que hemos tenido interiorizadas sobre el amor, para cambiarlas por un amor que signifique afecto, respeto y emociones positivas, un amor compañero.

Al conocer las reglas sociales a las que hemos estado sometidas, el ejercicio consiste en interiorizar que hay que romperlas, que no tenemos que seguirlas porque nos generan sufrimiento, dependencia, inestabilidad, y porque corremos el riesgo de sufrir violencia por parte de nuestras parejas. Es por eso, que, al romper con esas estructuras, podemos construir unas nuevas, basadas en la ternura, la empatía, la generosidad, la solidaridad y el compañerismo. (Herrera, 2018).

En estas sesiones trabajaremos algunos conceptos que encontramos en el libro *‘Las mujeres que ya no sufren por amor’* a modo de charla-coloquio y contextualizando lo más importante:

El patriarcado sigue vivo en nuestros corazones y goza de una excelente salud, por eso es tan importante hablar en términos políticos de nuestras emociones y relaciones. El amor es una herramienta muy potente para revolucionar nuestro mundo y cambiarlo de abajo arriba. Podemos liberarlo de toda su carga patriarcal y expandirlo más allá de la pareja, hacia la comunidad. Podemos construir relaciones con los demás desde la ternura, la empatía, la generosidad, la solidaridad y el compañerismo. (Herrera, 2018:14).

El avanzar nuevos modelos amorosos y nuevas formas de relacionarnos es más fácil que trabajar sobre las emociones. Son muchos siglos de patriarcado los que llevamos auestas, y no tenemos herramientas aún para gestionar nuestras emociones. La mayor parte de la humanidad resuelve sus conflictos con violencia, porque no nos educan para hacer frente a los tsunamis emocionales que nos invaden cada vez que sufrimos y hacemos sufrir a los demás. (Herrera, 2018, p.13).

Queremos relaciones basadas en el buen trato, en el placer compartido, en la honestidad y la ternura. Queremos cambiar nuestra relación con nosotras mismas, entre nosotras. Y queremos acabar con el patriarcado, la desigualdad, la pobreza y la violencia. Se trata de reinventar el amor para que nos alcance a todos y a todas. (Herrera, 2018, p.15).

El sexo y el amor son para disfrutar, no para convertir nuestras vidas en un drama: la realidad ya es lo suficientemente dura y complicada como para complicárnosla aún más. No necesitamos tragedias compañeras, necesitamos orgasmos, abrazos, caricias, risas, juegos, ternura y placer. Nos lo merecemos todas y cada una de nosotras: la vida es muy corta, tenemos derecho a vivirla con alegría, y a llenarla de mucho amor del bueno. (Herrera, 2018, p.33).

11) UNDÉCIMA SEMANA: VIOLENCIA Y COMPASIÓN:

Tabla Objetivos Undécima Semana:

- a. **Construcción de valores**
- b. **Retrospección de elementos negativos en positivos**
- c. **Resiliencia, Ecuanimidad, Impermanencia**
- d. **Empoderamiento**

a. **Construcción de valores:**

Después de trabajar con la toma de conciencia de la situación de maltrato, el reconocimiento del sufrimiento y el desarrollo de la estrategia de la aceptación frente a ese sufrimiento, tras trabajar con la compasión, el deseo de ayudarnos porque estamos sufriendo, comenzamos a trabajar en prácticas de construcción de valores para el cambio. Tal y como nos explicaba Héctor Morillo, estas mujeres no suelen tener metas al estar anuladas, por lo que vamos a trabajar en retomar los hábitos, hobbies y objetivos que tenían antes de su relación de maltrato.

Trabajar en la construcción de valores, desde pequeños pasos, hacia metas más amplias y complejas, como un camino progresivo: *‘Desde salir de la cama a empezar a comer, ir a un grupo terapéutico, luego las metas son de otro estilo, independencia económica, retomar amistades, porque me he separado del mundo, una sensación muy desagradable, que hay que percibir, porque no es fácil’* (Ana Quintana).

En la entrevista que realizamos con Héctor Morillo, se insistió mucho en la construcción de valores: *‘Este ejercicio de aceptación y compromiso está centrado en los valores, y se trabaja con mindfulness, te pregunta los distintos elementos de tu vida que son importantes, dándole importancia a esos conceptos que se plantean, qué metas a corto plazo podríamos marcarnos para cumplirlas... qué pasos para mí van a merecer la pena, porque si no lo percibimos como beneficio, nunca podremos afrontarlo’*.

PRÁCTICA CONSTRUCCIÓN DE VALORES (Ver Anexo Prácticas 11.1)

Estas prácticas relacionadas con la construcción de valores es lo que nos va a permitir a tener la motivación de seguir adelante, nos hace preguntarnos qué es lo más importante para nosotras en la vida y poder encaminar nuestros objetivos en relación con esos valores. Esa identificación de valores nos va a permitir tener un camino que seguir en la vida, de manera que facilite a estas mujeres avanzar y enfocarse en lo que realmente es importante para ellas.

b. **Retrospección de elementos negativos en positivos:**

Es importante hacer entender a las personas que siempre que ocurre algo muy negativo, existe algo positivo a su vez, aunque la importancia que le damos es muy pequeña: focalizar en ese aspecto positivo. Cualquier situación, por muy negativa que sea, puede tener elementos positivos, reinterpretación, centrándonos en los aspectos positivos.

La reperiencia positiva es uno de los recursos utilizados para desarrollar el perdón, dando resultados eficaces en situaciones donde han ocurrido eventos negativos. 'Consiste en no focalizarse en los aspectos negativos asociados al suceso, a los cuales solemos quedarnos aferrados, ni sobre identificarse con ellos, sino focalizarse en los aspectos positivos que ha podido generar esa situación'. (García-Campayo, Demarzo, 2015,p.90)

En este sentido, en las últimas semanas vamos a experimentar la última fase del desarrollo del perdón, al desarrollar una nueva forma de entendernos a nosotras mismas en relación con el agresor y con las demás personas. Un proceso en el que le damos un nuevo sentido a la vida, que integre todo lo que hemos aprendido durante el proceso de recuperación (García-Campayo, Demarzo, 2015).

c. Resiliencia, Ecuanimidad, Impermanencia:

Estas características o estados corresponden al camino final de la aceptación. Tras el trabajo y el desarrollo de las prácticas de todas las semanas anteriores, podemos decir que estamos más preparadas para tratar estos conceptos.

- La impermanencia explica que nada perdura, que todo se destruye o cambia. Al trabajar con este concepto podemos plantearnos si realmente hay algo que escape a esta ley que propone la impermanencia, y nos daremos cuenta de que nada en la vida es permanente, ni siquiera el sufrimiento que estamos experimentando ahora. Lo valioso de este concepto, es la estrategia de no aferrarse a nada, de manera que podamos disfrutar de lo que tenemos, sin aferrarnos, teniendo la certeza de que algún día no podremos disfrutar de lo que tenemos hoy. La impermanencia nos enseña a disfrutar de cada momento que nos ofrece la vida, sabiendo que somos visitantes temporales de este mundo. (García-Campayo, 2020).
- La ecuanimidad: García-Campayo (2020) define la ecuanimidad como 'estar presente en el placer sin apego y en el dolor sin resistencia'. Es una emoción que se debe trabajar desde la aceptación, ya que de forma natural los seres humanos tendemos a aferrarnos a lo que nos gusta, y rechazar el dolor. La ecuanimidad entonces implica parcialidad para aproximarnos a las experiencias agradables, desagradables y neutras con el mismo interés. La ecuanimidad es la capacidad de permanecer equilibrado con una actitud de no-apego y de no-resistencia. (García-Campayo, 2020).
- La resiliencia: Lo que vamos a tratar con estas mujeres es la expresión de su situación negativa como una oportunidad para el aprendizaje, la resiliencia y la ayuda a los demás (García-Campayo, Demarzo, 2015,p.90):
 - Si he podido superar esta situación negativa, puedo afrontar cualquier otra situación en la vida, porque seguramente no será tan adversa como esta. Es decir, me he hecho más fuerte.
 - Lo que he aprendido en todo este proceso puede servir de ayuda a otras personas que estén en mi situación. Puedo sentirme útil sabiendo que mi experiencia sirve para que otras personas no sufran tanto, puedo dar sentido a mi sufrimiento, ayudando a disminuir el de las demás.

Con estos tres conceptos, vamos a identificar nuestro proceso de sanación desde el principio del taller hasta esta semana, observando los saberes que hemos aprendido e interiorizado y nuestro progreso personal. Esta

semana, se trata de visualizarnos diferentes, sentir el cambio que hemos hecho en este tiempo, y enfocarnos en lo que hemos aprendido y lo que nos queda por mejorar. Todo el aprendizaje de estas semanas, podemos traducirlo en un empoderamiento personal, que hace que nos sintamos mejor, más autónomas, más calmadas y reforzadas, más valientes y con energía positiva para seguir adelante.

d. Empoderamiento

De todas las definiciones que recogemos sobre el empoderamiento, vamos a enfocarnos en el concepto relacionado con los procesos de dignificación. Trabajaremos con el concepto de empoderamiento que se centre en la recuperación de la dignidad de las mujeres como personas. Lo que conlleva a un logro de la autonomía de las mujeres, que puedan sentirse dueñas de sus decisiones, en este proceso de liberación del sufrimiento. Lo que se espera en este término, es que comprendan el concepto de empoderamiento, y sientan como motivación ese proceso de recuperación que las empodere como mujeres, más allá de que logren bienestar personal.

Con este protocolo vamos a centrarnos en ciertos aspectos que se consideran necesarios en procesos de empoderamiento:

- Seguridad
- Visión de futuro
- Capacidad de ganarse la vida
- Poder de decisión en el hogar
- Participación en grupos no familiares, visibilidad en la comunidad...

Trabajamos de forma indirecta en procesos de empoderamiento, trabajando sobre todo desde el componente psicológico, en cuanto a desarrollar sentimientos positivos que mejoren su condición, enfatizar en la creencia de que pueden tener éxito en sus esfuerzos del cambio. Tenemos en cuenta los parámetros de empoderamiento, trabajando sobre la construcción de la autoimagen y autoconfianza positiva y el desarrollo de pensar de forma crítica. Hay que tener en cuenta, que cuando hablamos de empoderamiento, debemos tener en cuenta que puede ser individual y colectivo, y se necesita involucrar a las personas oprimidas en el proceso de toma de decisiones. (León, 1997, p. 193).

En esta semana se trata de la expresión libre de emociones, a través de alguna práctica guiada por el moderador, o de forma libre a modo de debate, conversación o coloquio entre ellas mismas. Las mujeres, una vez cuenten con las técnicas que se les ha proporcionado en estas semanas, puedan sentirse cómodas y seguras de compartir cualquier experiencia relacionada con lo que estamos tratando.

El amor no puede transformar la realidad como por arte de magia: nuestra vida no cambia el día que conseguimos pareja. Los cambios ocurren cuando somos capaces de analizar nuestra vida y tomamos decisiones, cuando se nos ocurren buenas ideas y nos ponemos manos a la obra para sacar adelante nuestros proyectos, cuando decidimos cambiar lo que no nos gusta de nosotras mismas o de nuestras relaciones, cuando dejamos de ponernos obstáculos, cuando confiamos para incidir positivamente en nuestro entorno, cuando nos juntamos con otras personas para transformar el mundo. (Herrera, 2018, p.29).

12) DUODÉCIMA SEMANA: SEMANA FINAL: CIERRE Y EXPLORACIÓN DE RESULTADOS:

Tabla Objetivos Semana Final:

- a. Puesta en común de las sensaciones, la utilidad de las sesiones
- b. Repaso de conceptos tratados en las semanas anteriores
- c. Compartir experiencias, dudas, puntos que reforzar...
- d. Despedida y seguimiento en el futuro

En esta última semana, se trata de dar voz a las mujeres en todos los temas que han quedado pendientes o no resueltos, que puedan expresar sus dudas e inquietudes, de cara a seguir practicando estas técnicas en el futuro.

a. Puesta en común de sensaciones, utilidad de las sesiones:

Las mujeres podrán analizar de forma conjunta, además de sus emociones, que trabajamos la semana anterior, todas aquellas cuestiones a las que necesiten volver para entender mejor, o debatir entre ellas sobre algunos puntos de la terapia que han creado controversia, o cualquier otro apunte que quieran dar o repasar. Esta semana final, se desarrolla con el objetivo de que a ninguna de ellas les quede ninguna duda o cuestión sin resolver, ya que después del cierre, son ellas las que tienen que seguir con sus vidas y se intenta que el desarrollo de este protocolo les sirva y ayude durante la realización del proyecto, pero también después, cuando ya no acudan a las sesiones o no puedan resolver dudas en el grupo terapéutico.

En esta semana final se repartirán los cuestionarios que se realizaron al principio del taller, con la intención de analizar los resultados de este, medir el progreso y la eficacia de las técnicas utilizadas.

b. Repaso de conceptos tratados en las semanas anteriores:

Si se da la situación de que las usuarias presentan muchas dudas, o no han percibido el cambio o el progreso que esperaban, y de parte de los profesionales que llevan a cabo el protocolo, perciben que se precisa de más tiempo para reforzar algunos conceptos o prácticas, se estimará la posibilidad de establecer más semanas para seguir desarrollando el taller, de cara a que se finalice con los resultados esperados.

c. Compartir experiencias, dudas, puntos que reforzar:

Podrán expresar de forma voluntaria y libre los temas que más les interesen, que sirva de refuerzo del trabajo realizado en las sesiones anteriores, de forma que ya se sienten más seguras y puedan compartir experiencias con más confianza y seguridad.

d. Despedida y seguimiento en el futuro:

Se dejará claro que el taller no acaba en esta última semana, si no que cuentan con un contacto permanente donde poder acudir si necesitan ayuda o asesoramiento de cualquier tipo, al igual que los profesionales les ofrecerán el seguimiento y la guía de las prácticas meditativas.

PRÁCTICA FINAL: MEDITACIÓN CON PIEDRAS (Ver Anexo Prácticas 12.1)

Con esta práctica final nos despedimos, nos ofrecemos visualizar nuestro progreso y poder desearnos lo mejor, siendo compasivas con nosotras mismas y con las demás. Esta práctica es algo más emotiva, y la utilizamos de cierre y despedida, sirviendo de práctica que engloba todos los conocimientos que hemos ido adquiriendo en las semanas anteriores.

ANEXO 2: PRÁCTICAS PROTOCOLO:

1. SEMANA 1

2. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

2.1. POSTURAS ORIENTALES DE MEDITACIÓN

POSTURAS ORIENTALES DE MEDITACIÓN: (J. García Campayo, 2019, p.67)

Estas posturas se basan en dos principios clave:

- Mantener la estabilidad, que el individuo pueda mantenerse sin mover el cuerpo durante periodos de 30-60 minutos o más.
- Mantener el estado de alerta sin dormirse: lo cual requiere que la espalda esté erguida. La posición tumbada es la más estable y la más cómoda, pero es la que más fácil es dormirse, por lo que no es conveniente utilizarla, excepto en la práctica de body scan.

- 1) Postura de loto
- 2) Postura de medio loto
- 3) Postura de cuarto de loto
- 4) Postura birmana
- 5) Postura de piernas cruzadas o del sastre
- 6) Postura de rodillas
- 7) Taburetes y sillas especiales de meditación

2.2. LA RESPIRACIÓN

PRÁCTICA RESPIRACIÓN: (García-Campayo, 2019, p.82):

- 1) Cerrar los ojos:
En cuanto cerremos los ojos, vemos que la mente no para de generar pensamientos, nos centramos en lo que es estable en la mente, que no son ni los pensamientos ni las emociones porque van cambiando, lo único estable en nuestra mente son las sensaciones corporales y los sentidos, porque el cuerpo siempre se encuentra en el presente.
- 2) Anclaje:
La mente identifica ese elemento estable, encontramos la respiración, realizamos 2 o 3 respiraciones profundas, nos centramos en las fosas nasales, observamos la respiración, sin tratar de manipularla, no pensamos en la respiración, sólo nos centramos en sentirla. El anclaje es la sensación física de la respiración, que estará en la nariz, o en el pecho o abdomen.
- 3) Vagabundeo mental:
Al poco tiempo de anclarnos con el objeto, van a aparecer pensamientos o emociones que nos saquen del anclaje, y nos hagan abandonarlo.
- 4) Toma de consciencia:
Desde que perdemos el anclaje hasta que nos damos cuenta, pueden pasar segundos o minutos, nos hacemos conscientes de que nuestra mente ha perdido el objeto de anclaje, intentamos etiquetar ese pensamiento o emoción que nos ha llevado a abandonar el anclaje, para así identificar y alejarnos de ella.
- 5) Retorno amable al punto de anclaje:

Volvemos al punto de anclaje sin enfadarnos, debemos saber que ese proceso de divagar es algo universal y propio de la mente humana.

Desde aquí se vuelve a iniciar el proceso una y otra vez, siendo éste el entrenamiento de la atención.

2.3. ESCÁNER CORPORAL- BODY-SCAN:

ESCÁNER CORPORAL O BODY SCAN: (García-Campayo, 2019, pp.102-103):

- Paso 1:

Decide la posición a utilizar en esta práctica. Relaja tu cuerpo sobre la superficie sobre la que estás en contacto, de la forma más cómoda posible. Puedes imaginar que el cuerpo está perfectamente soportado en el suelo o por el planeta, no siendo necesario aplicar ningún tipo de resistencia ante el hecho. Al acostarse, uno puede dejar que los brazos y las manos queden a lo largo del cuerpo, con las manos hacia arriba. Las piernas también se estiran, con los pies cómodamente inclinados hacia un lado.

- Paso 2:

Antes de empezar con la técnica como tal, se puede realizar una breve práctica de mindfulness, en la respiración, tomando conciencia, durante unos instantes, de los movimientos del pecho y sobre todo del abdomen.

- Paso 3:

Ahora uno puede decidir si desea comenzar la práctica por la cabeza o por los pies, de acuerdo con la preferencia, la comodidad o la necesidad. Suele empezarse por el dedo gordo del pie izquierdo, aunque nosotros solemos empezar por la cabeza. Se debe tomar conciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas donde se va a poner la atención.

- Paso 4:

Empezando por la cabeza, uno puede explorar las sensaciones en todo el cuerpo cabelludo, desde la base del cuello hasta la frente, observando, lenta y conscientemente, todas las sensaciones en esa parte del cuerpo, incluyendo las agradables, como los puntos de tensión, dolor o incomodidad. Del mismo modo, hay que desplazarse a través de toda la cabeza, incluyendo la frente, las cejas, los ojos, la nariz, los labios y la boca, las orejas, ambos lados de la cara y la mandíbula. Posteriormente, se explora alrededor del cuello, hacia delante y hacia atrás. Después, la atención se desplaza hacia los hombros y hacia otras partes del cuerpo: manos y brazos, pecho y abdomen, toda la longitud de la espalda, la cadera, y finalmente, las piernas y los pies.

- Paso 5:

Es frecuente que la atención se vaya, que la mente divague. Es el funcionamiento natural de la mente, no es un problema. Tomamos conciencia de que es así, y amablemente, volvemos a llevar la atención a la parte del cuerpo que se ha nombrado. Si no sabemos dónde estamos, podemos ir a la respiración hasta que el instructor nombre otra parte como un punto de anclaje. Si notas que te duermes, puedes cambiar la posición sentado, abrir los ojos o adoptar una posición ligeramente incómoda con un brazo o una pierna.

- Paso 6:

Se puede notar cierta tensión, incomodidad o dolor en alguna región específica del cuerpo durante la práctica. En ese caso, además de explorar de forma más cercana la naturaleza de esta tensión, incomodidad o dolor, uno también puede imaginar que se está suavizando la zona corporal alrededor de dicha sensación mientras la explora o se puede imaginar que se está respirando con esas partes específicas del cuerpo, lo

que puede llegar a disminuir un poco el malestar. este respirar las sensaciones corporales o emociones difíciles es una práctica habitual en mindfulness.

- Paso 7:

Antes de acabar la práctica, se debe explorar por algún tiempo las sensaciones de todo el cuerpo en su conjunto. Después se realizan algunas respiraciones más profundas y movimientos lentos de estiramiento de todo el cuerpo, para ayudar en la fase de transición hasta que se dé por finalizada la práctica.

2.4. DIÁLOGO INTERNO

PRÁCTICA DIÁLOGO INTERNO: (García Campayo, 2020:34)

Durante el día, observa cómo funciona tu mente en cualquier actividad. Te será más fácil observarla en acciones rutinarias, que no exijan mucho esfuerzo mental, como asearte, limpiar, andar o estar en la fila del supermercado.

Observa tus pensamientos: ¿Son continuos? ¿Son siempre cambiantes? ¿Están ligeramente relacionados los unos con los otros?

Comprueba que nunca sabes a donde te pueden llevar porque no los controlas. Es un viaje a lo desconocido, puedes estar pensando en algo agradable y en unos segundos la mente te ha llevado a algo muy desagradable. Esa es la naturaleza de la mente.

Observa cómo en el diálogo interno existen dos aspectos recurrentes: son los temas y los patrones.

Por un lado, hay una serie de temas que en cada uno de nosotros predominan y que son a los que la mente tiende a ir.

Localiza esos cuatro o cinco temas recurrentes: familia, pareja, trabajo, dinero...

Junto con los temas, observarás que cada uno de ellos existe un patrón determinando. Un pensamiento enlazado a esos temas, por ejemplo, sobre el trabajo, el patrón puede ser que no encuentre trabajo, respecto a mi pareja, puedo tener una desconfianza crónica, o sentir ira, respecto a mis hijos, puedo sentirme culpable y tacharme de mala madre y todo lo que ocurre reafirma esa idea que tengo enlazada a ese tema.

Nuestros temas o patrones son como carriles o surcos arados en la tierra que conforman el 'esqueleto' de nuestro diálogo interno. Mindfulness nos permite hacernos conscientes de ello y evitar que sigan consolidándose para que dejen de dirigir nuestras vidas.

2.5. MODO HACER- MODO SER

PRÁCTICA MODO HACER- MODO SER: (García-Campayo, 2020:23)

- Se propone un cuadro de un autor que te guste para probar a observar con ambos modos.
- Primero, puedes hacerlo en modo hacer. Vas a generar pensamientos del tipo: ¿Quién pintó ese cuadro? ¿Cuál es su biografía? ¿Qué otros cuadros han pintado? ¿Qué estilo pictórico pertenece, cuál ha sido su evolución? ¿Qué técnicas pictóricas ha utilizado?...
- Posteriormente, observa el cuadro en modo ser: intenta sentir los olores y las formas, la luz o el volumen sin pensar sobre ello, como si la pintura se generase dentro de ti, como si fueses uno con

ella. Puedes cerrar los ojos, desenfocarlos, moverte libremente para observar los otros ángulos sin reflexionar, sólo fundiéndote con el cuadro.

- ¿Cuál de las dos formas de observarlo es la más placentera? ¿La menos estresante? Lo mismo ocurre en nuestra vida. Ves que, en la mayoría de las actividades diarias, fuera del trabajo, y de tus obligaciones, no necesitas ser eficaz, sino disfrutar de la vida y de lo que estás haciendo en el momento presente. No hay nada que conseguir, solo sentir que estás vivo y disfrutar de ese enorme regalo.

2.6. MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

PRÁCTICA: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA. (Neff, 2016, p. 145)

Kristin Neff propone plantearse actividades en la vida cotidiana, donde poder practicar mindfulness. Son las mujeres las que tendrán que elegir una situación, ya sea lavarse los dientes, mientras desayunas, mientras tiendes la ropa, o cualquier actividad cotidiana que no requiera de mucha implicación.

Cuando realices esta actividad con mindfulness, la que hayas elegido, centra tu conciencia en la experiencia del momento presente. Intenta sentir cómo la realizas, qué sientes mientras lo haces, qué temperatura hace...

Si te pierdes en pensamientos o emociones, recíbelo y vuelve a centrar la conciencia en la experiencia de caminar. Lo que estás haciendo es agudizar tu capacidad de atención, ejercitando tu músculo del mindfulness. Esto te servirá de ayuda cuando surjan situaciones complicadas, porque serás consciente de las emociones difíciles sin huir de ellas. Todos somos capaces de practicar el mindfulness, pero con esta vida tan ajetreada que llevamos, tenemos que decidir bajar el ritmo y percibir (aunque solo sea un momento) lo que ocurre aquí y ahora.

2.7. PRÁCTICA DE PERCEPCIÓN

PRÁCTICA DE PERCEPCIÓN: (Neff, 2016, p. 129)

Busca una posición relajada y permanece sentado de diez a veinte minutos.

Ponte cómodo, cierra los ojos y límitate a percibir los pensamientos, emociones, olores, sonidos o cualquier otra sensación física que surja en tu conciencia. Por ejemplo, la respiración inspirando y espirando, el ruido de la calle, algún picor del cuerpo, preguntarme qué voy a hacer esta noche, inseguridad, nerviosismo, ruidos de vehículos...

Se trata de que tomes conciencia de cada experiencia, y la identifiques como una anotación mental. A continuación, deja que tu atención se centre en la siguiente experiencia.

En ocasiones te perderás en tus pensamientos y te darás cuenta de que en los últimos cinco minutos has estado pensando en la comida y has olvidado por completo la práctica de percepción. No te preocupes. En cuanto te des cuenta de que te ha pasado eso, anota mentalmente que te has perdido en tus pensamientos, y vuelve a centrar la atención en la práctica de percepción.

3. EL SUFRIMIENTO

3.1. TRABAJAR CON EL DOLOR CON MINDFULNESS

PRÁCTICA INTRODUCCIÓN: TRABAJAR CON EL DOLOR DESDE EL MINDFULNESS: (Neff,2016, p. 137)

1. Sujeta un cubito de hielo con una mano durante unos segundos (te resultará un poco molesto). Reacciona como lo harías normalmente y deja el cubito cuando no aguantes más su contacto. Percibe la intensidad de la molestia y cuánto tiempo has sujetado el cubito antes de tener que dejarlo.

2. Sujeta un cubito de hielo con la otra mano durante unos segundos. Esta vez intenta no resistirte a la molestia que te provoca. Relájate y percibe la sensación sin más. Toma conciencia de las cualidades de la sensación: frío, quemazón, cosquilleo...

Mientras lo haces, háblate a ti mismo con compasión (por ejemplo, podrías decirte: «Ay, esto duele de verdad. Es una sensación difícil, pero no pasa nada, lo superaré»). Deja el cubito cuando las molestias sean insoportables. Percibe de nuevo la intensidad de las molestias y el tiempo que has logrado mantener el cubito en la mano.

Cuando termines, compara las dos experiencias. ¿Ha cambiado algo cuando no te has resistido al dolor? ¿Has podido sujetar el cubito durante más tiempo? ¿La incomodidad ha sido menos intensa? ¿Has podido corroborar empíricamente la proposición «Sufrimiento = dolor x resistencia»? Cuanto menos te resistas, menos sufrirás.

3.2. OBSERVAR EL SUFRIMIENTO PRIMARIO-SECUNDARIO

OBSERVAR EL SUFRIMIENTO PRIMARIO Y SECUNDARIO: (García-Campayo, 2020, p.49).

Adopta la postura de meditación. Piensa en el sufrimiento que hayas podido tener. identifica qué parte del sufrimiento es primario o es secundario. Analiza cada situación y decide si es primario, secundario o una mezcla. Comprobarás que la mayoría del sufrimiento es secundario. ¿Puedes ver cómo se genera? ¿Piensas que se podría evitar de alguna forma?

3.3. PRÁCTICA PASADO-PRESENTE-FUTURO

- **PRÁCTICA: EL SUFRIMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA PASADO, PRESENTE Y FUTURO:**

En esta práctica, se planteará un ambiente de confianza en el que las mujeres, de forma voluntaria, pongan en común sus experiencias de sufrimiento, desde la perspectiva del pasado, presente y futuro.

Desde el pasado, identificamos el sufrimiento que tiene que ver con ese momento, si hemos buscado culpables o nos sentimos culpables por cosas que hemos experimentado en el pasado, queriendo cambiarlas, arrepentimiento de que las cosas no fuesen como esperamos, de no haber actuado correctamente en algún momento del pasado, ponemos en común las sensaciones que pueden ser compartidas o las discrepancias.

En el futuro, identificamos lo que nos causa sufrimiento, puede ser miedo, incertidumbre, de lo que pasará, de que nos suceda algo que no conocemos que nos pueda causar de nuevo dolor, miedo a las represalias de nuestro agresor, así como miedo de no poder encontrar otra pareja, o de encontrarla, que se repitan patrones de maltrato. Desde el futuro, actuamos igual, mostramos nuestras preocupaciones, nuestros miedos, sabiendo que el futuro no lo podemos controlar, al igual que el pasado, ponemos en común los elementos del futuro que nos causan sufrimiento, y buscamos la forma de canalizar esos pensamientos.

En el presente, prestamos atención al sufrimiento que experimentamos, el que realmente podemos sentir, que no proceda del pasado o del futuro, y nos damos cuenta de que el presente es lo que sí podemos controlar, experimentar o sentir, y que la mayoría de las circunstancias que nos provoca ese sufrimiento pertenecen al pasado o al futuro.

3.4. RESISTENCIA AL SUFRIMIENTO

PRÁCTICA: RESISTENCIAS AL SUFRIMIENTO: (García-Campayo, 2020, p. 51).

Adopta la postura de meditación. Recuerda las últimas situaciones de dolor que hayas tenido. Analiza si te resistías o no. Observa en cada una de las situaciones:

- La importancia
- El control que sentías que tenías
- El sentido que le otorgaste

En cada uno de nosotros suele predominar alguno de estos aspectos: o le damos gran importancia a las cosas, o consideramos que tenemos más control del que tenemos o no podemos dar sentido a nuestro sufrimiento.

- ¿Cuál crees que es la principal causa de tu sufrimiento?
- ¿Cómo crees que reaccionarías ante la próxima situación de dolor?

3.5. CONOCIENDO NUESTRO ESTILO DE AFRONTAMIENTO

PRÁCTICA: CONOCIENDO NUESTRO ESTILO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL SUFRIMIENTO: (García-Campayo, 2020, p.53).

Adopta la postura de meditación. Revisa tres situaciones de sufrimiento que te hayan ocurrido en los últimos meses. Analiza cómo has reaccionado. En general suele haber un patrón recurrente con tendencia a utilizar una de estas tres respuestas de forma prioritaria. Ante las situaciones difíciles de la vida siempre debemos ser conscientes de cuál de las tres actitudes estamos adoptando más frecuentemente.

- Resignación: no esfuerzo, sí control.

- **Aceptación: no esfuerzo, no control.**
- Esfuerzo realista: esfuerzo, sí control.
- Sobreactuación o quemado: esfuerzo, no control.

4. LA ACEPTACIÓN:

4.1. LA ACEPTACIÓN COMO EMOCIÓN

PRÁCTICA: DESARROLLAR LA ACEPTACIÓN COMO EMOCIÓN: (García-Campayo, 2020:89-90)

- Corporal: postura y acompañantes físicos, la postura de aceptación sería relajación total del cuerpo, semi-sonrisa en la cara, manos hacia arriba en señal de no lucha.
- Cognitivo: describe los pensamientos, el diálogo interno que se genera durante la emoción. No hay malestar psicológico pese a este suceso, se desarrolla una emoción de tristeza serena, asumimos que ese objeto está perdido para siempre, pero pese a ello, sentimos que podemos seguir siendo felices y asumiendo que la sensación de pérdida forma parte de la vida.
- Afectivo: sentimiento, el tono emocional.
- Conductual: la acción hacia la que nos impulsa la emoción.

4.2. LA POSTURA DE LA ACEPTACIÓN

LA POSTURA DE LA ACEPTACIÓN:(García-Campayo, 2020, p.91)

Adopta la postura de meditación. Trae a tu mente un suceso o algo que no aceptes. No debe ser el mayor trauma de tu vida, sino algo de una intensidad media. Observa el malestar en la mente y la tensión que genera en el cuerpo, especialmente en la cara. Adopta la postura de aceptación. Intenta suavizar, relajar el cuerpo. Toma nota de que, en esta postura, el suceso parece no ser tan grave, de que hay más aceptación, menos tensión, menos lucha. La aceptación siempre ocurre en el cuerpo. Si consigues que el cuerpo no muestre tensión cuando traes el suceso a la mente, es que está aceptado.

4.3. LA ACEPTACIÓN BÁSICA

ACEPTACIÓN BÁSICA: (García-Campayo, 2020, pp.91-92)

Junto a la postura corporal, para desarrollar una emoción es clave el diálogo interno que tenemos con nosotros mismos y que evoca esa emoción permitiendo que se desarrolle. No debemos dejarnos confundir por las palabras: el nivel básico ya es un gran logro en aceptación, más que suficiente para no sufrir. Lo que ocurre es que existiría un nivel que es aún más superior, más beneficioso psicológicamente. Hemos descrito la aceptación como la no lucha, la no búsqueda de otra alternativa a lo que ha ocurrido. Ni siquiera buscamos una explicación de lo ocurrido, simplemente comprendemos que es así. La vida, como se manifiesta, nos parece que es adecuada y por eso la mente abandona cualquier otra posibilidad, y no existe diálogo interno

que intente desarrollar esa nueva alternativa ni que critique, compadezca o culpe a alguien por lo que ha ocurrido.

En base a esto, alguna de las frases que podríamos utilizar para desarrollar este nivel inicial de aceptación serían las siguientes, siempre teniendo en cuenta que esto son solo ejemplos, y las frases son más eficaces son las que generamos nosotros mismos:

- *'Así es la vida'*
- *'Así ocurrió'*
- *'Fue de esa forma'*
- *'Tuvo que ser así'*
- *'No podría haber sido de otra manera, lo que ocurre es que no conocemos las causas'.*

A la vez que nos decimos las frases deberíamos conectar con los principios de aceptación. Sobre todo, con el hecho de que los fenómenos ocurren por causas y circunstancias, muchas de las cuales no conocemos y no podemos cambiar. Y con la comprensión de que, si pudiésemos conocer todas las circunstancias, llegaríamos a la conclusión de que las cosas no podrían haber sido de otra manera.

4.4. DIARIO DE LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

PRÁCTICA: DIARIO DE LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES: (García-Campayo, 2020, pp.104-105)

Día	Describe la experiencia	Sensaciones en el cuerpo durante la experiencia	Emociones	Pensamientos que acompañaron a la experiencia	Impulsos, deseos de actuar asociados

4.5. SOBRE EL PASADO: LA CULPA POR LOS SUCESOS PASADOS

PRÁCTICA: LA CULPA POR LOS SUCESOS PASADOS: (García-Campayo, 2020:159)

1. Adoptamos la postura de meditación. Identifica alguna acción que hayas realizado en el pasado que te produzca cierta sensación de culpa. Analiza entonces, los temas que se han comentado anteriormente. Pensamos en la utilidad de la culpa: ¿Qué utilidad tiene sentirse culpable? Solo va a aumentar el sufrimiento, y el sufrimiento de los que nos rodean porque no va a hacer que estemos felices.
2. Considera también que en ese momento hiciste lo que pudiste en base a tus circunstancias y al entorno. Ahora actuarías de otra forma, pero ahora eres otra persona, con diferentes experiencias y bagaje personal. No se puede juzgar el pasado desde el presente, sino desde el mismo pasado.
3. Por último, la reparación es una fuerza curativa. Si sientes que has hecho mal a otras personas,

puedes compensar haciendo el bien a otras personas, aunque no sean las mismas. Reflexionamos acerca de qué acciones podrían ayudarte a reparar la culpa, y trata de llevarlas a cabo.

4.6. SOBRE EL PRESENTE: ACEPTAR EL PRESENTE

PRÁCTICA: ACEPTAR EL PRESENTE: (García-Campayo, 2020,p.164)

- Adoptamos la postura de meditación. Identifica algo que no aceptes del presente. Tráelo a tu mente. observa que produce malestar en tu mente y tensión en el cuerpo. Adopta la postura de aceptación: palmas hacia arriba y máxima relajación posible del cuerpo. Reflexiona sobre estas dos pautas que hemos dado para ayudar aceptar el presente: Lo que está ocurriendo no lo podemos cambiar y 2. la felicidad sólo está en el presente. (2-3 minutos)
- Ahora trae a tu mente las frases de aceptación básica:
 - Así son las cosas, así están ocurriendo, otras que te propongas. (2-3 minutos)
 - Observa si hay menos malestar en la mente, menos tensión, si surge una sensación de tristeza serena porque las cosas no son como quieres, pero el convencimiento de que se puede seguir siendo feliz en la vida.
- Puedes focalizarte en los aspectos positivos que estás viviendo en este momento. Lo positivo no tiene que compensar a lo negativo, el objetivo es cambiar el foco de atención.
 - Pese que ha sucedido tal cosa, está sucediendo este otro tema que es positivo. (2-3 minutos)
- (Como en todos los ejercicios de aceptación, hará falta realizar varias veces la práctica para que la aceptación sea máxima, pero en cada una de ellas se va a notar un efecto).

4.7. SOBRE EL FUTURO: TRABAJANDO SOBRE LAS EXPECTATIVAS

PRÁCTICA: ACEPTACIÓN FUTURO. IDENTIFICANDO Y MODIFICANDO EXPECTATIVAS: (García-Campayo, 2020, p. 166-167).

- Adopta la postura de meditación. Identifica dos o tres de las principales expectativas, no planes, que tengas sobre tu futuro. Observa lo cerradas y definitivas que son. ¿Qué pasa si no se cumplen? No hay ninguna certeza de que vaya a ser así, ya que el futuro es impredecible.
- Imagina la situación de que no se cumplen y el sufrimiento asociado.
- Intenta modificar esas expectativas a planes. Intenta quitar el apego a las expectativas y genera otros planes alternativos que también sean valiosos para ti. Imagina que no salen esos planes: no estás apegado a ellos, no te va la vida en ellos. Imagina los planes alternativos, son igual de buenos. O si ni siquiera saliesen esos planes alternativos: lo que ocurra lo afrontarán con aceptación, porque la felicidad está en ti, no en el plan.

5. ACEPTACIÓN, SUFRIMIENTO, PERDÓN:
5.1. PERDONARSE A UNO MISMO

PERDONARSE A UNO MISMO: (García-Campayo, Demarzo, 2015, p. 183)

Los seres humanos tendemos a tratar a los demás como nos tratamos a nosotros mismos. Si somos afectuosos con nosotros es más fácil que podamos serlo con otras personas. Por el contrario, si somos autoexigentes e implacables con nosotros mismos y nunca nos perdonamos, es casi imposible que podamos dar afecto y perdonar a los otros. Los sentimientos de culpa, la principal causa de cronificación de la depresión y el duelo, la vergüenza y la autocrítica están relacionados con no perdonarse a uno mismo y ser autoexigente y autocrítico en grado extremo. Perdonarse a uno mismo por los errores que haya podido cometer a lo largo de la vida es una práctica muy saludable psicológicamente.

Podemos sentarnos en la postura de meditación habitual. Hacemos unas cuantas respiraciones conscientes y sentimos el cuerpo en su conjunto. Si en algún momento la práctica nos parece demasiado intensa, podemos volver con atención plena a la respiración o al cuerpo.

Vamos a hacer un repaso general de nuestra vida identificando las principales situaciones en las que nos hayamos producido daño a nosotros mismos de forma consciente o inconsciente. Se trata de que podamos traer a nuestra mente, situaciones en las que no nos hayamos comportado o tratado bien. Ha podido deberse, a tener un trato excesivamente exigente y crítico con nosotros mismos, a no cuidarnos lo suficiente, a que hemos adoptado hábitos de conducta que no eran los adecuados, o hemos llevado a cabo alguna acción que no era coherente con nuestros valores y nos ha producido un dolor también. Nos quedamos unos segundos pensando en ello.

5.2. PERDONAR A QUIENES ME HAN HECHO DAÑO

PERDONAR A QUIEN ME HA HECHO DAÑO: (Neff, 2016, p.283)

Piensa en alguien por quien hayas sentido ira y resentimiento durante mucho tiempo y a quien ahora quieres perdonar. Si no te sientes preparado para perdonar, no lo hagas. El perdón llega en su momento, no hay que precipitarse. Cuando estés listo, una de las mejores maneras de perdonar a alguien consiste en reconocer las causas y las condiciones que llevaron a esa persona a actuar como lo hizo. Nuestros pensamientos, emociones y comportamientos son el producto de innumerables factores conectados, muchos de los cuales escapan a nuestro control. Entender la conexión puede facilitar el proceso del perdón.

1. Cuando pienses en las acciones dañinas de la persona, trata de identificar factores o hechos que precipitaron esas acciones. ¿Esa persona tenía miedo, estaba confusa, sentía deseo sexual, ira u otras emociones intensas? ¿Estaba pasando por una situación estresante (por ejemplo, problemas económicos)? ¿Cuáles podrían ser los demonios a los que se estaba enfrentando?

2. Piensa por qué actuó así esa persona. Los factores que permiten el autocontrol (madurez emocional, empatía, capacidad de posponer la gratificación, etcétera) no estaban presentes. ¿Por qué no? ¿Tuvo unos modelos inadecuados que le impidieron desarrollar esas habilidades?

3. Si resulta que la persona sólo actuó por mezquindad o egoísmo, piensa en cuáles pudieron ser los motivos de que tuviera ese tipo de personalidad. ¿Vínculos poco sólidos, aislamiento social, historia vital, rasgos heredados genéticamente?

4. Cuando entiendas mejor las causas y las condiciones que llevaron a esa persona a actuar como lo hizo, comprueba si te resulta un poco más fácil desprenderte de la ira y el resentimiento. Se trata de un ser humano limitado y falible, y los humanos a veces hacemos cosas que no deberíamos. ¿Puedes perdonar a esa persona? Esto no implica necesariamente que tengas que volver a interactuar con ella. Podría no ser lo más acertado. Sin embargo, si te liberas de los efectos corrosivos de la ira y la culpa, contribuirás a dar más paz y satisfacción a tu mente.

5.3. PERDONAR A OTROS Y DAR COMPASIÓN A LOS ENEMIGOS

PERDONAR A OTROS Y DAR COMPASIÓN A LOS ENEMIGOS: (García-Campayo, Demarzo, 2015,p.188)

Podemos sentarnos en la postura de meditación habitual. Hacemos unas cuantas respiraciones conscientes y sentimos el cuerpo en su conjunto. Si en algún momento la práctica nos parece demasiado intensa, volvemos a la respiración o al cuerpo.

Podemos hacer un repaso general de nuestra vida e identificar las principales personas que nos han causado daño. El hecho de recordar todo esto puede producir más dolor, pero procuramos no perdernos en juicios valorativos con respecto a la situación, como no me lo merecía, por qué se comportaría así conmigo, simplemente, tratamos de sentirlo y aceptarlo. Seleccionamos, ahora, dos o tres personas, que nos hayan hecho daño, debemos escoger a aquellas con las que nos sintamos capaces de trabajar sin que la emoción nos desborde, y empezamos por la primera que queramos. Traemos a la memoria la situación, qué ocurrió, qué hizo la otra persona, qué hicimos nosotros. Identificamos la emoción que se produce y como siempre, tratamos de ponerle nombre. Pensamos en la escasa libertad que tenemos todos los seres humanos a la hora de tomar decisiones y como estamos completamente condicionados por nuestra biografía y por nuestras experiencias previas que, en parte, explican también el daño que nosotros hemos generado otras ocasiones. Todos perseguimos el objetivo universal de ser felices y estar libres de sufrimiento. Lo que podemos observar muchas veces en la conducta de los demás, aunque sea dañina o no la entendamos o no nos guste, es esta búsqueda incesante de alcanzar la felicidad y de estar bien. Posiblemente, estas personas que nos hicieron daño lo hicieron porque no tuvieron recursos suficientes para actuar de forma diferente, porque consideraron que era lo mejor para nosotros, o porque su sufrimiento las cegó y las llevó a hacernos daño, al igual que nosotros mismos hemos podido hacerlo otras veces.

Nos quedamos unos instantes intentando evocar un sentimiento de perdón hacia esa primera persona que hemos elegido. Si no somos capaces, no pasa nada, lo aceptamos y podemos decirnos la siguiente frase mentalmente: Ojalá, que con el tiempo pueda perdonarte, pero ahora el dolor es grande y no soy capaz. Si, por el contrario, estamos preparados para perdonar sin que ello nos suponga un conflicto interno, podemos repetirnos: Pese a que me has hecho daño en la vida, consciente o inconscientemente, te perdono. Nos mantenemos algún minuto con esa persona. Sólo si podemos, le abrazamos, le mostramos afecto de la forma que nos sea posible para nosotros. Posteriormente, podemos enviarles todo nuestro amor usando frases como ojalá todo te vaya bien, ojalá puedas ser feliz, ojalá alcances la paz.

Seguimos los mismos pasos, con la segunda y tercera persona, que hayamos elegido, y si, surgen emociones difíciles de soportar, volvemos a dirigir nuestra atención hacia la respiración, dejando pasar sensaciones y pensamientos debidos a la práctica. Cuando la emoción se haya calmado, podemos darnos afecto a nosotros mismos, por estar sufriendo en este momento. Nos felicitamos con afecto por haber podido ser capaces de realizar la práctica, independientemente de hasta donde hayamos podido llegar. Cuando consideremos que podemos terminar, hacemos unas cuantas respiraciones conscientes, sentimos el cuerpo en su totalidad y abrimos los ojos dando por finalizada la práctica.

6. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

6.1.

7. LA COMPASIÓN I

7.1. FRASES DE COMPASIÓN

7.2. MANTRA DE COMPASIÓN

MANTRA DE COMPASIÓN: (K. Neff, 2016, p. 173).

Un mantra de compasión es un conjunto de frases memorizadas que debes repetir en silencio cada vez que quieras dedicarte consuelo. Resultan más útiles en los momentos álgidos de las emociones que nos angustian. Se dan algunas frases, que se pueden utilizar, haciendo que la propia persona elija o construya frases que le hagan sentir más cómoda. Lo más importante es que incluyan los tres aspectos de la compasión hacia uno mismo, no las palabras en sí mismas.

- Éste es un momento de sufrimiento
- Estoy atravesando un momento difícil ahora mismo
- Me resulta doloroso sentirme así ahora
- El sufrimiento forma parte de la vida
- Todo el mundo se siente así alguna vez
- Forma parte de nuestra naturaleza humana
- Pido ser amable conmigo misma en este momento, pido tratar mi dolor con ternura, pido ser cariñoso y comprensivo conmigo mismo, pido darme la compasión que necesito
- Merezco recibir compasión de mí mismo
- Intentaré ser lo más compasivo posible...

La próxima vez que te critiquen o que tengas una experiencia difícil puedes utilizar tus mantras para ayudarte a recordar que debes tener más compasión hacia ti mismo. Es una herramienta útil para calmar la mente.

7.3. DIARIO DE COMPASIÓN HACIA TI MISMO

- **DIARIO DE TU COMPASIÓN HACIA TI MISMO:** (Neff, 2016, p.148-149).

Diario de tu compasión hacia ti mismo Intenta escribir un diario de tu compasión hacia ti mismo durante una semana (o el tiempo que quieras).

Un diario ofrece una manera eficaz de expresar emociones, y está demostrado que fomenta el bienestar físico y mental.

Por la tarde-noche, cuando tengas un momento de tranquilidad, revisa lo ocurrido durante el día. Escribe en el diario cualquier cosa que te haya hecho sentir mal, algo por lo que te hayas criticado o una experiencia difícil que te haya provocado dolor. Por ejemplo, podría haber ocurrido que te hubieras enfadado con un camarero porque tardó un siglo en traerte la cuenta. Hiciste un comentario impertinente y te fuiste hecho una furia sin dejar propina. Y más tarde te sentiste avergonzado por ese comportamiento. Practica el mindfulness para cada evento, siente nuestra humanidad compartida y trátate con cariño para procesar los hechos con compasión hacia ti mismo.

7.4. BODY-SCAN COMPASIVO

BODY SCAN COMPASIVO: (Neff, 2016, p. 189-190).

existe una modificación de esta práctica, que se emplea en las prácticas de compasión, que se denomina body scan compasivo.

Una técnica que se enseña habitualmente en los cursos de mindfulness es el «escáner corporal». La idea consiste en centrar sistemáticamente la atención desde la coronilla hasta la planta de los pies, y hacerlo con conciencia plena de todas las sensaciones físicas del cuerpo: añadimos la compasión hacia uno mismo.

La idea es que cada vez que entras en contacto con una sensación incómoda mientras escaneas el cuerpo, debes intentar suavizar la tensión de manera activa, consolándote por tu sufrimiento. Al acariciar mentalmente el cuerpo de ese modo, puedes ayudar a aliviar tus dolores considerablemente.

Para empezar, lo mejor es que te tumbes en una cama o en el suelo.

Coloca los brazos relajados a unos quince centímetros del cuerpo y las piernas separadas a la altura de los hombros. En yoga, esta postura es la del cadáver, y permite relajar completamente todos los músculos. Empieza por la coronilla. Percibe las sensaciones del cuero cabelludo. ¿Sientes picores, cosquilleo, calor, frío? Nota si sientes alguna molestia en la zona. Si es así, intenta relajar la tensión y dedica atención y cariño a esa parte de tu cuerpo.

Algunas palabras pronunciadas para tus adentros en un tono relajante y reconfortante también pueden ser de gran ayuda, por ejemplo: «Pobrecito, aquí hay mucha tensión, no pasa nada, relájate». Cuando hayas tratado con compasión esa parte de tu cuerpo, o si no sentías ninguna molestia desde un principio, pasa a la siguiente parte. Existen muchos caminos que puedes tomar.

Normalmente yo paso de la coronilla a la cara, después a la parte posterior de la cabeza, el cuello, los hombros, el brazo derecho (desde la parte superior del brazo hasta el antebrazo y la mano), el brazo izquierdo, el pecho, el abdomen, la espalda, la región pélvica, los glúteos, la pierna derecha (del muslo a la rodilla, la pantorrilla y el pie) y la pierna izquierda. Otras personas empiezan por los pies y van subiendo hasta la cabeza.

No hay una manera correcta de hacerlo, sino la que le vaya mejor a cada uno. A medida que escaneas cada parte de tu cuerpo de manera consciente, comprueba si percibes alguna tensión y ofrécete compasión por tu dolor, tratando de calmar, relajar y confortar esa zona conscientemente. Yo intento expresar gratitud a la parte del cuerpo que me duele y apreciar lo difícil que me resulta (por ejemplo, el cuello, que tiene que sostener mi gran cabeza). Es una oportunidad para ser amable con uno mismo de una manera muy concreta. Cuanto más lenta y consciente sea la ejecución del ejercicio, más beneficios obtendrás de él. Cuando acabes de escanear conscientemente tu cuerpo (puede llevarte cinco minutos o media hora, depende de lo rápido que lo hagas), presta atención a todo el cuerpo, con sus sensaciones vibrantes y palpitantes, y envíate amor y compasión. La mayoría de los que practican este ejercicio afirman sentirse maravillosamente relajados y al mismo tiempo activados cuando lo terminan. Y es más barato que un masaje.

8. EMOCIONES DESTRUCTIVAS Y LA COMPASIÓN

8.1. TRABAJAR CON LA CULPA

8.2. TRABAJAR CON LA VERGÜENZA

8.3. CARTA A UN AMIGO COMPASIVO

PRÁCTICA: CARTA A UN AMIGO COMPASIVO. (García-Campayo, Demarzo, 2015, p.151).

Paso 1

Elegimos algo que nos haga sentirnos inseguros, avergonzados o perversos. Puede ser una característica, emoción, acción o lo que sea.

Describimos cómo nos hace sentir, qué nos decimos a nosotros mismos por eso. Podemos ser absolutamente sinceros, ya que nadie lo va a leer si no queremos.

Paso 2

Imaginamos que la figura de apego, amigo compasivo que nos conoce, nos entiende y quiere de forma incondicional, nos escribe centrándose en este tema que nos preocupa.

¿Qué nos diría del problema desde la perspectiva de su compasión ilimitada?

¿Cómo nos transmitiría que lo que nos ocurre es simplemente humano (humanidad compartida)?

¿Qué sugerencias crees que nos haría para manejarnos mejor con esos sentimientos?

Escribimos desde la más profunda compasión que nos expresaría alguien con bondad infinita. Cuando acabemos, guardamos la carta, y la leemos varios días después, como si no hubiese sido escrita por nosotros.

8.4. TRABAJAR LA AUTOESTIMA

PRÁCTICA AUTOESTIMA: (Neff, 2016, p. 225)

Descubrir al impostor

A. Escribe una lista con un máximo de diez aspectos de ti mismo que desempeñen un papel significativo en tu autoestima (cosas que te hagan sentir bien o mal: rendimiento en el trabajo, tu papel como padre o madre, tu peso, etcétera).

B. Responde a las siguientes preguntas en relación con cada punto anterior y piensa si tus respuestas cambian tu manera de pensar. ¿Crees que la autoestima mal entendida te está llevando por el camino equivocado?

1. ¿Quiero sentirme mejor que los demás, o sentirme conectado?
2. ¿Mi valía procede del hecho de ser especial, o se debe a que soy un ser humano?
3. ¿Quiero ser una persona perfecta, o una persona sana?

8.5. TRABAJAR LA AUTOCRÍTICA

PRÁCTICA AUTOCRÍTICA: (Neff, 2016, p.238-239).

Identificar lo que queremos realmente:

1. Piensa cómo utilizas la autocrítica para motivarte:

- ¿Posees algún rasgo personal por el que te criticas porque crees que ser duro contigo mismo te ayudará a cambiar? Si es así, lo primero es intentar establecer contacto con el dolor emocional que la autocrítica te provoca y dedicarte compasión por la experiencia de sentirte juzgado.

2. A continuación, piensa en una manera más amable y cariñosa de motivarte para realizar el cambio necesario.

- ¿Qué palabras utilizaría un amigo, un padre, un profesor o un mentor sabio y cariñoso para señalar con delicadeza que tu conducta es improductiva, al tiempo que te anima a hacer las cosas de otra manera? ¿Cuál es el mensaje más alentador que se te ocurre que coincida con tu deseo subyacente de ser una persona sana y feliz?

3. Cada vez que te descubras juzgando por ese rasgo no deseado en el futuro, céntrate primero en el dolor de la autocrítica y dedícate un poco de compasión. A continuación, intenta reformular tu diálogo interior de manera que resulte más comprensivo y alentador. Recuerda que si realmente quieres motivarte, el amor es más poderoso que el miedo.

9. LA COMPASIÓN II

9.1. DARNOS AFECTO A NOSOTROS MISMOS

DARNOS AFECTO A NOSOTROS MISMOS: (García Campayo, M. Demarzo, 2015,p.173)

Una vez que hemos podido dar afecto a personas queridas e indiferentes, podemos pasar a darnos afecto a nosotros mismos. En general, para la mayoría de los occidentales es más difícil darse afecto a uno mismo que darlo a los otros. Pero para algunas personas esta práctica resulta prácticamente imposible. Unos, porque lo viven como una debilidad o un riesgo de convertirse en indolentes. Otros, porque no se consideran dignos de recibir afecto por parte de los otros. Si esta práctica nos resulta muy complicada, un truco efectivo es iniciar la práctica de la compasión hacia los amigos, y cuando estemos dando afecto a personas que queremos, podemos incluirnos nosotros en la imagen, que suele resultar más difícil, sino acompañados por personas a las que queremos.

Adoptamos la postura de meditación que solemos utilizar habitualmente. Dedicamos unos instantes a sentir el cuerpo y realizamos varias respiraciones profundas, con atención, para tranquilizarnos y dejar pasar

emociones y pensamientos previos. Poco a poco, tratamos de visualizarnos a nosotros mismos cuando éramos pequeños, concretamente cuando éramos bebés. De los primeros 2 o 3 años de vida no tendemos seguramente recuerdos, vemos cómo pasaron los años y cómo fuimos creciendo. Nos centramos en las situaciones de alegría y felicidad, pero también en las de tristeza y soledad, la materia de la que está hecha la vida de los seres humanos. Podemos sentir cómo somos a consecuencia de todas esas experiencias infantiles vividas.

Después fueron pasando los años y cumplimos años, seguimos pasando los años hasta llegar a nuestra edad actual. Nos centramos unos minutos en los principales episodios de felicidad y de sufrimiento que hemos tenido en nuestra vida. Intentamos entender que siempre hemos buscado nuestra felicidad y la de nuestros seres queridos. Sin embargo, y pese a todos los esfuerzos, muchas veces lo que hemos encontrado ha sido el sufrimiento. Dedicamos unos instantes a darnos todo el afecto que podamos poder sentirnos que lo merecemos, porque hemos intentado ser felices y hacer felices a otros, aunque no siempre lo hayamos conseguido. Podemos realizar el gesto compasivo que prefiramos, para poder sentir cómo transmitimos este amor y este cariño a nosotros mismos. Permanecemos unos minutos, sintiendo cómo nos fundimos con ese gesto compasivo y saboreamos y disfrutamos esa sensación de conexión con nosotros mismos. Cuando queramos, volvemos a dirigir nuestra atención hacia el cuerpo y nuestra respiración y damos por finalizada la práctica.

9.2. DIRIGIR LA BONDAD HACIA NUESTRO SUFRIMIENTO

PRÁCTICA: DIRIGIR LA BONDAD HACIA NUESTRO SUFRIMIENTO: (Neff, 2016, p.290).

Si nos enfrentamos a nuestra voz autocrítica o estamos pasando por una situación estresante, vamos a dedicar una práctica de quince o veinte minutos en nuestro lugar de meditación. Se trata de un lugar tranquilo y cómodo. Respira profundamente varias veces para centrarte en tu cuerpo y en el momento presente. Estás aquí, ahora.

- Empieza por establecer contacto con la fuente de tu sufrimiento. ¿Te sientes asustada, sola, enfadada, inútil, frustrada? Trata de aceptar tus emociones tal y como son, sin pensar demasiado en la historia que las ha provocado, lo que has hecho, lo que no... Cualquier cosa que sientas está bien. Todas las visitas son bien recibidas. No es necesario aferrarse a nada ni desterrar nada.
- Ahora trata de sentir las emociones en tu cuerpo. Pongamos que te sientes triste. ¿Cómo se siente la tristeza? ¿Sientes como un aletargamiento, una sensación de tirantez en los ojos, tensión entre las cejas, etcétera? Al localizar las emociones en el cuerpo resulta más fácil sentir las sin perderse en los pensamientos, así experimentar el momento presente tal y como es.
- Coloca una mano sobre tu corazón y siente la intención de ofrecerte a ti mismo bondad, comprensión, compasión por el sufrimiento que estás experimentando en este momento. Recuerda que lo que sientes forma parte de la experiencia humana. No estás solo en tu sufrimiento.
- Repite las siguientes frases en silencio, poco a poco:
 - Que esté segura
 - Que esté tranquila
 - Que sea amable conmigo misma
 - Que me acepte tal y como soy
 - Que acepte mi vida tal y como es

- Sigue repitiendo las frases sintiendo cada vez más su contenido emocional, estableciendo contacto con las sensaciones dolorosas de tu cuerpo, o bien sintiendo la suave y reconfortante presión de tu mano sobre el corazón
- Si notas que tu mente te despista, retoma las frases, la experiencia de tus emociones en tu cuerpo o la sensación de tu mano. Y empieza de nuevo.
- Si en algún momento te supera la emoción, siempre puedes volver a respirar profundamente para calmarte. Cuando te sientas cómodo, regresa a las frases.
- Por último, respira profundamente varias veces y quédate quieto un momento. Si notas el sentimiento de la compasión, permítete saborearlo. Si no es así y es más tenue, no deja de ser la verdad igualmente hermosa del momento presente. Saborea la buena voluntad y la intención de ocuparte de ti. Es lo que más importa.
- Cuando estés lista, recupera lentamente tu actividad normal. Sabes que puedes regresar a las frases siempre que lo desees.

9.3. TOMAR CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO SENSACIONES FÍSICAS

PRÁCTICA: TOMAR CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO SENSACIONES FÍSICAS.

Un método útil para relacionarse de manera consciente con las emociones negativas consiste en tomar conciencia de ellas como si se tratase de una sensación física. (K. Neff, 2016).

Se trata de identificar las emociones negativas a través de nuestro cuerpo, poder identificar la ira, la tristeza, el miedo, la ansiedad, a través de las sensaciones corporales, tratando de prestar atención a las reacciones de nuestro cuerpo, y las sensaciones que nos provoca. De esta forma, nos enfocamos en el presente, por lo que estamos sintiendo en este momento, lo que es real, en vez de experimentar el sufrimiento a través de ese diálogo interno que coloca los pensamientos negativos en el pasado o en el futuro. 'Cuando experimentamos nuestras emociones a nivel físico en lugar de pensar en lo que nos hace tan infelices, resulta más sencillo vivir en el presente'.

9.4. ENFRENTARSE A LAS EMOCIONES DIFÍCILES EN EL CUERPO

PRÁCTICA: ENFRENTARSE A LAS EMOCIONES DIFÍCILES EN EL CUERPO: CALMAR, CONSOLAR, PERMITIR. (Neff, 2016, p.164)

La próxima vez que experimentes una emoción difícil y quieras trabajar con ella directamente, intenta procesarla en el cuerpo (10-15 mins)

Para empezar, siéntate en una posición cómoda o tumbate en el suelo. Intenta localizar el sentimiento difícil en tu cuerpo. ¿Dónde tiene su centro? ¿En la cabeza, la garganta, el corazón, el estómago?

Describe la emoción utilizando la anotación mental: hormigueo, presión, rigidez, punzadas agudas... Cuando se trata de dolor emocional no son habituales las sensaciones agradables. ¿Es una sensación dura y sólida o fluida y cambiante?

También puedes centrar tu atención en esa sensación. Si el sentimiento resulta especialmente angustioso y difícil de experimentar, ve poco a poco. Se trata de suavizar la resistencia hacia la sensación para poder percibirla en toda su plenitud, pero no tienes que sobrepasar tus límites. A veces resulta útil centrarse primero en el «exterior» de la sensación y avanzar hacia el interior solo si te resulta seguro y soportable.

Cuando te sientas en contacto con la emoción dolorosa de tu cuerpo, envíale compasión. Explícate a ti mismo lo difícil que es sentirse así y que te preocupa tu bienestar. Prueba a utilizar palabras cariñosas que te reconfortan; por ejemplo: «Sé que esto es muy difícil, cariño» o «Siento que estés pasando por este dolor». Imagina que acaricias el punto donde se ubica la emoción dolorosa, como si estuvieras acariciando la cabeza de un niño que llora.

Repite que no pasa nada, que todo saldrá bien y que te darás el apoyo emocional necesario para superar esa experiencia difícil. Cuando no puedas evitar volver a pensar en la situación que te hace sufrir, vuelve a tomar conciencia de la sensación física en tu cuerpo y empieza de nuevo.

Durante este ejercicio resulta útil repetirse mentalmente estas palabras: «Calmar, consolar, permitir». Así te recuerdas a ti mismo qué debes aceptar el sentimiento tal como es, sin resistirte a él, al tiempo que te calmas y te consuelas por el sufrimiento que te provoca.

Cuando te dediques autocompasión, observa si cambian las sensaciones físicas que experimentas. ¿Sientes algún alivio? ¿Las sensaciones son cada vez más fáciles de soportar? ¿Te parece que esa masa sólida de tensión empieza a deshacerse, a moverse y desaparecer? Tanto si las cosas parecen mejorar, empeorar o permanecer estancadas, sigue brindándote compasión.

Cuando sientas que llega el momento, levántate, realiza unos estiramientos y continúa. Con un poco de práctica aprenderás a afrontar las situaciones difíciles sin tener que pensar demasiado ni adoptar el 'modo de resolución de problemas'. El poder de la compasión hacia ti mismo obrará su magia en tu cuerpo por sí solo.

9.5. MANEJO EMOCIONAL DE LAS RELACIONES DIFÍCILES

PRÁCTICA: MANEJO EMOCIONAL DE LAS RELACIONES DIFÍCILES: (García-Campayo, M. Demarzo, 2015,p.207)

Adoptamos la postura de meditación habitual. Centramos la atención en el cuerpo y realizamos varias respiraciones conscientes. Evocamos a una persona con la que tenemos una relación difícil, hacia la que existen sentimientos negativos. Podemos hacer un pequeño resumen de su relación con nosotros. Es probable que empezase siendo un amigo, pero a raíz de algo, se convierte en un enemigo, como vemos en la falacia de las categorías. En cualquier caso, hizo o dejó de hacer algo que nos originó que la relación se alterase produciendo sentimientos negativos. Nos centramos en las acciones u omisiones más importantes, hasta evocar la emoción, generalmente odio, ira o similares.

Nos quedamos unos segundos en la emoción negativa hacia esa persona difícil. La sentimos en el cuerpo, a la vez que evitamos generar juicios mentales sobre el sentimiento que aparece: sentirnos culpables por tener odio, elaborar como dar rienda suelta a la ira...

Nos quedamos unos segundos en la emoción negativa hacia esa persona difícil. La sentimos en el cuerpo, a la vez que evitamos generar juicios mentales sobre el sentimiento que aparece: sentirnos culpables por tener odio, elaborar como dar rienda suelta a la ira...

Cuando podamos sentir el odio sin apego, ni rechazo, intentamos conectar con los sentimientos que están por debajo de él. Suelen ser sentimientos de tristeza, de abandono, de miedo. A menudo, son tan dolorosos que, para no tenerlos, se toman en odio hacia los otros. Pero si podemos conectar con ese dolor, entenderemos nuestro sufrimiento y el de los otros. Nos quedamos unos segundos experimentando el corazón de la tristeza. Entonces podemos conectar con las necesidades que no han sido satisfechas: la necesidad de reconocimiento, de afecto, de seguridad. Si tanto nos ha afectado la relación es, seguramente, porque esas necesidades no se están cubriendo adecuadamente en nuestros primeros años de vida. Intentamos conectar con ese periodo y con las heridas que sufrimos entonces.

Una vez que hemos conectado con ese sufrimiento, podemos darnos afecto a nosotros mismos. Adoptando el gesto compasivo que prefiramos, nos decimos las siguientes frases de compasión adaptándolas a la situación: Ojalá puedas sentirte querido, ojalá puedas sentirte seguro, ojalá puedas no tener miedo, o cualquier otra que consideremos oportunas. Simultáneamente, nos mandamos todo el afecto que podamos darnos, mientras sentimos que esa herida va curándose.

Al final, si podemos, intentamos enviar afecto a la persona que nos ha producido daño, a la vez que empleamos las frases de compasión que consideremos: ojalá puedas ser feliz, o frases similares. Reflexionamos sobre las estrategias para generar compasión hacia nuestros enemigos. Si no podemos enviar afecto a los enemigos, nos mantenemos dándonos afecto a nosotros. Al ritmo que queramos podemos terminar la práctica, moviendo el cuerpo y volviendo con atención plena al lugar en el que estamos.

9.6. PRÁCTICA DE AFRONTAMIENTO COMPASIVO

PRÁCTICA DEL AFRONTAMIENTO COMPASIVO ANTE LAS DIFICULTADES (García-Campayo, 2020)

Comenzamos adoptando la postura de meditación que solemos utilizar habitualmente.

Realizamos varias respiraciones profundas, para dejar pasar emociones y pensamientos previos y nos quedamos unos instantes dejando reposar nuestra atención, en el fluir natural de la respiración.

Poco a poco, podemos comenzar a traer a nuestra mente una situación de los últimos 6-12 meses, en que hayamos tenido problemas y en que las cosas nos hayan ido mal por la razón que sea.

Reconstruimos la situación de la forma más completa posible:

recordamos qué ocurrió qué estímulo desencadenó esa situación de malestar: pudo ser debida por algo que nos dijeron, una llamada que recibimos, una noticia que no esperábamos ...

Intentamos recordarlo de la manera más fidedigna posible, así como la forma que tuvimos de reaccionar nosotros mismos:

Como aquello que dijimos o hicimos: pudo ser que corriésemos a contarle lo sucedido a un familiar o a un amigo, o que por el contrario nos lo guardásemos para nosotros mismos.

Lo recordamos.

Podemos evocar también la emoción que sentimos en aquel momento. Como solemos hacer en mindfulness y compasión, intentamos etiquetarla y definir que emoción surgió (pueden ser varias que se retroalimentan: por ejemplo, la ira puede producir culpa, que a su vez puede generar tristeza).

Tratamos de ponerles nombre.

Y recordamos qué nos dijimos a nosotros mismos entonces. Es probable que fuesen palabras críticas en un tono duro.

Las traemos a nuestra mente

Vamos a sustituir esa voz autocrítica que surgió por otra más amorosa, y para ello seguiremos un esquema en 4 fases:

La primera es el reconocimiento de que estamos sufriendo, de que lo estamos pasando mal. No tiene sentido negar el dolor porque, de lo contrario, no podremos darnos afecto. Lo reconocemos mediante la frase "Esto duele, lo estoy pasando mal" (u otra frase similar).

De esta forma, tomamos conciencia del sufrimiento, de manera que no lo negamos, pero tampoco nos quedamos atrapados por él.

La segunda parte es darnos cuenta de que la experiencia del sufrimiento es común a todos los seres humanos por el hecho de estar vivos.

Sentimos que el sufrimiento que padecemos forma parte de lo que podemos esperar en la vida pero que, pese a ello, vale la pena seguir viviendo. Lo reconocemos con una frase del tipo:

"Otras muchas personas han experimentado este sufrimiento anteriormente igual que yo, otras lo sufren ahora y muchas más lo experimentarán en el futuro".

La tercera fase es tomar conciencia de que este sufrimiento, como todos los fenómenos mentales y como todo lo que ocurre en la vida, es impermanente. Tiene un principio, un desarrollo y un final. Esto pasará y, con el tiempo, cada vez estaremos mejor. Lo hacemos explícito con una frase del tipo de "Esto pasará, como todas las cosas en la vida". Nos lo repetimos mentalmente

La cuarta y última fase consiste en no autocriticarnos ni auto castigarnos, como suele ser habitual en estas ocasiones. Dado que estamos sufriendo y pasándolo mal, no vamos a aumentar aún más nuestro sufrimiento, sino que adoptamos el compromiso de cuidarnos y querernos hasta que volvamos a estar bien. Si nuestro sufrimiento es porque hemos cometido errores, ya habrá tiempo de modificar lo que sea cuando estemos bien. Pero el autocriticarnos no está relacionado con el cambio, de hecho, lo dificulta.

Esta fase la resumimos con una frase del tipo de. "Cómo estamos pasándolo mal, vamos a cuidarnos y a darnos cariño a nosotros mismos mientras dure este sufrimiento. Ya cambiaremos lo que tengamos que cambiar cuando nos encontremos mejor".

Mientras decimos esto, realizamos el gesto compasivo que más nos tranquilice y nos mantenemos el tiempo que deseemos en esta postura, respirando tranquilamente y dándonos afecto.

Podemos acabar con alguna frase compasiva del tipo: "Ojalá pueda llegar a aceptarme como soy", "ojalá pueda aceptar que es humano cometer errores" o con cualquier otra con la que nos sintamos identificados y cómodos.

Poco a poco, volvemos a dirigir nuestra atención a la respiración, para dejar pasar los pensamientos y emociones que hayan podido surgir durante la práctica.

Cuando cada uno lo considere conveniente, comenzamos a mover el cuerpo y regresamos con atención plena a la habitación en la que nos encontramos.

10. EL AMOR Y LA COMPASIÓN

10.1. Deconstruyendo mitos románticos

11. VIOLENCIA Y COMPASIÓN

11.1. CONSTRUCCIÓN DE VALORES

PRÁCTICA CONSTRUCCIÓN DE VALORES: (Adaptado de Walser y Westrup, 2007) material proporcionado por Héctor Morillo.

- Utilizando el formulario narrativo de valores que se completo en la sesión, escribe los valores
- A cada valor asigna un puntaje del 1 al 10, según tan importante consideras que es para ti
- Describe varias metas específicas que puedan ayudarte a vivir una vida acorde a cada valor. De preferencia, deben ser metas que puedan realizarse a corto y mediano plazo.
- Escribe algunos pensamientos o emociones que puedan evitar que cumplas tus metas específicas
- Por último, escribe un párrafo corto acerca de lo que significa para ti vivir de acuerdo con ese valor y también que significa no hacerlo.

1. Relaciones íntimas de pareja
2. Relaciones familiares
3. Relaciones sociales
4. Trabajo
5. Educación y formación
6. Ocio
7. Espiritualidad
8. Ciudadanía
9. Salud bienestar físico
10. Otros

11.2. RETROSPECCIÓN DE ELEMENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS

11.3. SOBRE LA RESILIENCIA

11.4. SOBRE LA IMPERMANENCIA

12. SEMANA FINAL:

12.1. PRÁCTICA FINAL.

PRÁCTICA FINAL: MEDITACIÓN CON PIEDRAS. (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

Voy a pasar con este recipiente lleno de piedras. Por favor, coge una que te atraiga o te diga algo. De la mejor manera, poniendo toda tu atención sobre este objeto, lo mismo que hiciste el primer día de cursos y mantenla sobre la palma de la mano. Examínala como si nunca hubieras visto algo semejante.

Tómate un instante para girarla, observando su color y textura, reconociendo los puntos donde se refleja la luz, notando su sensación en tu mano. Si te viene algún pensamiento mientras lo haces, simplemente, reconócelo como pensamiento y dirige de nuevo tu atención al objeto. Tal vez reflexiones sobre la riqueza de su historia, los miles de años, la erosión, la fuerza de gravedad... que constituyó ese objeto. Observa que no es perfectamente redondeado, que puede que tenga hendiduras y grietas, pero no por eso vamos a decir

que es imperfecta.

Permite que este objeto te sirva de recordatorio de haber participado en este curso, de cada cosa que hayas experimentado y de toda la energía y trabajo firme que has puesto en esta práctica. Y reconocer que tú también tienes una rica historia que te ha configurado, que puede que no estés moldeado de un modo perfecto. Puede que también tengas tus grietas y hendiduras.

Puedes tomar unos instantes para cerrar los ojos mientras continúas sintiendo este objeto, tal vez cerrando las manos en torno a ese objeto. Tómate unos momentos para agradecerte a ti mismo todo el esfuerzo que has puesto para venir aquí y entrar en este grupo, en esas prácticas y tu compromiso con tu recuperación. Para agradecer, también, el compromiso de todos los demás que han compartido contigo esta experiencia. Sobre todo, deja que este objeto te sirva de recordatorio de tu viaje, de todo lo que te ha traído hasta este punto de tu recuperación, así como para continuar el proceso que has emprendido, descubriendo una manera de estar presente y vivir junto con todas las facetas de ti mismo, incluyendo aquellas que puedan parecer defectuosas o imperfectas. Respondiendo frente a ellas y llevándolas con gentileza y atención cuidadosa.

Tómate un momento para desearte a ti mismo lo mejor. Puedes repetírtelos a ti mismo mientras sostienes la piedra en tu mano. Que me sienta seguro, que sea feliz, que la paz sea conmigo, que mi vida transcurra con facilidad, o cualquier otro deseo que te resulte auténtico y natural.

Sigue repitiéndolo unos instantes, absorbiéndolos en cada inspiración y permitiéndote a ti mismo experimentar una sensación de cariño y ternura hacia ti mismo mientras lo haces. Y si ves que tu mente divaga o adviertes que te surgen otros pensamientos, simplemente, date cuenta de ellos, sin juzgar nada, y reconduce tu atención hacia tus buenos deseos.

Y luego, tómate unos instantes para pensar en la persona que está sentada a tu derecha: en todo lo que la ha traído a este punto de su vida, en las luchas que puede haber experimentado a lo largo de su camino y en cómo, al igual que tú, está trabajando duro para seguir a lo largo de esta senda y mantener su recuperación.

Tómate un momento para desearle también a ella un buen viaje y enviarle tus buenos deseos. Que te sientas segura, que seas feliz, que la paz sea contigo, que tu vida transcurra con facilidad. Luego piensa en la persona que está a tu izquierda y envíale también tus buenos deseos.

Prosigue de este modo por toda la sala, deseándole lo mejor a cada persona. Que cada uno de vosotros os sintáis seguros, felices, en paz, que viváis con tranquilidad. Luego, tómate un instante para recibir los deseos de los demás miembros del grupo te envían a ti, sabiendo que cada una de ellas te ha deseado lo mejor.

ANEXO 3: ENTREVISTAS

Realizaremos tres entrevistas a profesionales de los ámbitos con los que hemos trabajado para el diseño del protocolo, de forma que nos sirva de referencia y ayuda en la elaboración de este. Se trata de consultar, pedir la opinión y el consejo de éstos para ayudarnos a diseñar un protocolo que se pueda impartir en un futuro por los ámbitos que trabajan con mujeres víctimas de violencia de género.

Realizamos tres entrevistas diferentes a distintos profesionales:

1. Profesional que trabaje con mujeres que han sido o son víctimas de violencia de género: Violeta Lasheras
2. Profesional en mindfulness y atención plena: Héctor Morillo
3. Profesionales del trabajo social que cuenten con la influencia del mindfulness: Ana Quintana.

ENTREVISTA 1:

- GUIÓN DE PREGUNTAS:

1. **Cuál es tu labor en la Casa de la Mujer**
2. **Qué efectos psicológicos son los más comunes en víctimas de violencia de género que acuden a los servicios de la casa de la mujer**
3. **Cuáles son las barreras en cuanto a solicitar información o ayuda, o a salir de la relación de violencia**
4. **Cómo prevenir desde vuestra labor, la posibilidad de que las mujeres vuelvan con sus parejas**
5. **A grandes rasgos, cuál es el perfil psicológico de las mujeres que acuden a los servicios de ayuda**
6. **Cómo se trabajaría con la culpa, la autoestima de las mujeres**
7. **En qué elementos consideras que se debe trabajar más en el desarrollo de una terapia con mujeres**
8. **Consejos para desarrollar el perdón en mujeres que han sufrido maltrato**
9. **Con qué información acuden las mujeres a vuestros servicios**
10. **Si conoces mindfulness y compasión, qué beneficios crees que tendría en una terapia con mujeres**
11. **consejos qué cualidades debe tener el profesional para trabajar con mujeres víctimas**
12. **Alguna cuestión que creas conveniente añadir:**

(La realización de esta entrevista tuvo lugar a través de correo electrónico, debido a motivos personales de la profesional, que impedían realizarla de forma on-line).

● **Cuál es tu labor en la Casa de la Mujer:**

Mi labor, desde una perspectiva gestáltica, es la de dar atención psicológica y apoyo emocional a las mujeres que son víctimas de violencia de género, bien sea porque acaban de salir de una relación, están todavía en ella, o a modo de prevención.

Desde la Casa de la Mujer, además, existen: un Programa de atención integral (prevención y atención integral – atención social, psicológica y educativa) y un Programa de prevención de la violencia de género (sensibilización, formación e intervención con adolescentes).

- **Qué efectos psicológicos son los más comunes en víctimas de violencia de género que acuden a los servicios de la casa de la mujer:**

Las mujeres víctimas de violencia de género viven y experimentan diferentes efectos psicológicos y emocionales. Lo más habitual suele ser: tristeza, anhedonia, rabia, ira, culpa, resentimiento, incompreensión, disociación, disonancia cognitiva, ansiedad, depresión, etc. Dependiendo de la fase en la que se encuentre la mujer, experimentará una emoción u otra. Además, también pueden encontrarse en estado de shock o vivir estrés postraumático. A nivel somático pueden vivenciar trastornos del sueño, de la alimentación, diferentes tipos de dolores, mareos, etc. Puede darse el caso también de que algunas mujeres aumenten la ingesta de alcohol, tabaco u otros estupefacientes.

- **Cuáles son las barreras en cuanto a solicitar información o ayuda, o a salir de la relación de violencia:**

Actualmente hay facilidad para poder acceder a la información, a través de la página web, del correo electrónico de la casa de la mujer, del teléfono 016, 900 504 405, a los cuales se puede llamar las 24 horas del día. Siempre hay una Trabajadora Social que está de guardia para poder atender a las necesidades de la mujer. La casa de la mujer proporciona un teléfono de protección y ayuda a la mujer, asesoría social, atención psicológica, asesoría judicial, asesoría laboral, educadora familiar y recursos de alojamiento (casas de acogida, pisos tutelados y alojamientos específicos). Las principales dificultades a la hora de solicitar información o ayuda, es el miedo que suelen sentir las mujeres a las represalias que puedan vivir si ponen una denuncia o se enteran sus parejas o ex parejas que están pidiendo ayuda para tal fin. Además, en numerosas ocasiones suelen sentir pena por pensar “¿qué será de ellos?” si rompen la relación. Otras barreras suelen ser el nivel económico de la mujer o su situación laboral, los hijos y la ausencia de apoyos sociales.

- **Cómo prevenir desde vuestra labor, la posibilidad de que las mujeres vuelvan con sus parejas.**

Desde el área de Prevención, se trabaja en la prevención en Institutos y colegios para identificar las posibles dinámicas de maltrato, así como la difusión de campañas de prevención y sensibilización a nivel social. Desde el área de atención integral y en particular desde la atención psicológica, se trabaja en la toma de conciencia del ciclo de la violencia, así como los diferentes factores que pueden mantener dicha relación, el empoderamiento, la autoestima, la elaboración de recursos personales y la creación de una red social de apoyo. Así como la toma de decisiones, la independencia y la mejora laboral. Se les ayuda para que tomen acción de forma activa en su proceso de recuperación: examinando el problema, explorando la violencia, informando de los recursos y derechos, promover la toma de decisiones, y valorar el riesgo. Además, se les ofrece vivienda de acogida en caso de que fuera necesario, o trabajar el retorno al hogar de forma saludable. Además, se trabaja en el sostenimiento de una “ruptura evolutiva”.

- **A grandes rasgos, cuál es el perfil psicológico de las mujeres que acuden a los servicios de ayuda.**

No existe un perfil de mujer que solicite ayuda. Cualquier mujer, independientemente de su condición, estatus, economía, estudios, etc. es atendida y puede sufrir violencia de género. Lo mismo en cuanto al perfil psicológico.

- **Cómo se trabajaría con la culpa, la autoestima de las mujeres.**

La culpa es uno de los factores más presentes en las mujeres víctimas de violencia de género, y uno de los más difíciles de trabajar. Es necesario trabajar en la toma de conciencia de forma holística, en la autocompasión y el autoperdón. Una vez se han trabajado todas las emociones y pensamientos asociados a las vivencias (culpa, ansiedad, incompreensión, odio, rabia, impotencia, etc.), ineludiblemente la autoestima mejora poco a poco. El fundamento de la intervención terapéutica es hacer una valoración del riesgo y buscar medidas de autoprotección, reconocer el ciclo de la violencia, así como los indicadores ansioso-depresivos, reconocer la tipología del maltrato y su impacto en los hijos si los hubiere. Se trabaja el empoderamiento, desde, como he dicho, la modificación de creencias, la autoafirmación, la regulación emocional, la asertividad y la toma de decisiones, el aumento de la autonomía y las relaciones igualitarias. En el espacio terapéutico se les ofrece el desahogo, una escucha activa, dar seguridad, canalizar las emociones, empatía, transmitir esperanza y un posicionamiento en contra de la violencia de género.

- **En qué elementos consideras que se debe trabajar más en el desarrollo de una terapia con mujeres**

Además de lo mencionado anteriormente, se trabaja también en la visibilización de la violencia, las creencias erróneas, los roles de género, los aspectos emocionales, las habilidades sociales, las redes de apoyo y reelaborar el hecho traumático. Trabajo también los introyectos, las proyecciones y las retroflexiones desde el ciclo de necesidades de la terapia Gestalt.

- **Consejos para desarrollar el perdón en mujeres que han sufrido maltrato.**

La toma de conciencia, la autocompasión, el darse permiso, estar en el aquí y en el ahora y ver nuestros ciclos de necesidades.

- **Con qué información acuden las mujeres a vuestros servicios**

En ocasiones llegan con una información errónea. Ya que solicitan terapia psicológica para procesos de divorcio en los que no hay maltrato. O demandan ayudas económicas o de vivienda sin haber interpuesto una denuncia previa en las fuerzas de seguridad. Normalmente, vienen porque ya son conocedoras de o han oído hablar de nuestro Servicio, se lo ha recomendado algún conocido, o no sabían dónde acudir, pero les sonaba “esto de la Casa de la Mujer”.

- **Si conoces mindfulness y compasión, qué beneficios crees que tendría en una terapia con mujeres**

Toda terapia que ayude en la toma de conciencia es bienvenida. Aunque habría que hacer un trabajo previo de reconocimiento emocional y corporal en aquellas mujeres que no están acostumbradas a según qué terminología o conceptos. O incluso conciencia corporal.

- **Qué cualidades debe tener el profesional para trabajar con mujeres víctimas**

Empatía, calidez humana, cercanía, saber escuchar de forma activa y holística, comprensión, presencia, disponibilidad, saber poner límites y centrar, dar permiso a la expresión emocional y a la elaboración del trauma. No re traumatizar a la mujer (despatologizar). Es fundamental crear un buen vínculo terapéutico. Enseñarles a visibilizar la violencia.

- **Alguna cuestión que creas conveniente añadir:**

Espero que te sirva de ayuda, si tienes alguna duda pregúntame con total naturalidad. De momento, esto es lo que se me ha ocurrido. Es necesario que haya conciencia social.

ENTREVISTA 2:

- **Profesionales del trabajo social que cuenten con la influencia del mindfulness: Héctor Morillo.**

Se trata de una entrevista abierta, en la que se presenta el guion de cuestiones a tratar y comentar y se procede a la contestación de preguntas de forma abierta y espontánea. La realización de esta entrevista tuvo lugar el Miércoles, 19 de Mayo de 2021.

GUIÓN DE PREGUNTAS:

1. **¿Qué cualidades son más importantes para los profesionales del trabajo social en ámbito de violencia de género?**
2. **¿Cómo las terapias de mindfulness y atención plena benefician en el desarrollo del profesional?**
3. **¿Cómo desarrollar y mejorar la implantación de conocimientos del mindfulness en el trabajo social?**
4. **¿Qué beneficios tienen las terapias de mindfulness y compasión en los ámbitos donde actúa el trabajo social?**
5. **¿Cómo trabajarías con mujeres víctimas de violencia utilizando los saberes que nos aporta el mindfulness y la compasión?**
6. **¿Cómo trabajarías con el perdón, la culpa, la vergüenza, la autoestima, el perdón, el miedo...?**
7. **Preguntas que vayan apareciendo conforme se desarrolla la entrevista.**

- **¿Cómo trabajarías con mujeres víctimas de violencia utilizando los saberes que nos aporta el mindfulness y la compasión?**

Yo discriminaría con este tipo de perfiles de maltrato los aspectos que están operando para que esa conducta haya sido así, por ejemplo, cuando establecemos una relación de larga duración, normalmente siempre hay una serie de vínculos, de patrones de conducta, de relaciones que se establecen donde hay un estatus quo distinto, una sumisión, que tiene beneficios, pero también tiene costes.

El coste es que no decidir hacia dónde va la pareja, el beneficio es que en cierta manera no me responsabilizo de la dirección de dónde va la pareja. Sobre todo, no confronto, cuando la otra persona empieza a sobrepasar los límites, cuando hay situaciones de abuso físico, no se pone un límite con respecto a lo que es para mí importante, cuáles son las líneas rojas que tengo que poner en la relación.

De esa forma, se marca la autoestima, o mejor dicho el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos. Para poder trabajar con esos límites, tengo que haber trabajado internamente sobre la idea de que soy una persona que merece la pena, porque si no, voy a permitir que esa persona traspase esos límites. Lo que suele generar a posteriori es la culpa o la vergüenza, como estabas comentando antes.

- **¿Cómo trabajarías con el desarrollo del perdón?**

Desde luego el perdón hacia uno mismo cuesta, porque nos sentimos muy mal, hemos llegado a un extremo que no sabemos cómo hemos llegado, pero tenemos un sentimiento de culpa muy fuerte, que es muy difícil de trabajar porque tiene que ver con esa imagen que tenemos sobre nosotros mismos. Esto durante una relación de tipo tóxico, donde ha habido un abuso, todo esto se ha sobrepasado a diario, y al final no queda nada de mí, lo que perciben estas mujeres es que no son ellas mismas.

Esto es muy lógico, porque quien marca los límites, marca quién soy yo, por eso se suele hablar de que la persona estaba anulada. Cuando coges perspectiva suele ser cuando surge esa culpa o esa vergüenza, precisamente por la visión que tenía de mí en ese momento. Son personas que tienen miedo, el miedo es una emoción que es básica, pero en este tipo de perfiles, el miedo es a la soledad, principalmente, el miedo a la crítica, al fracaso... A veces depende de las reglas mentales de las personas, de qué es un marido o una mujer, quién toma las decisiones según nuestra cultura, el marido es el que toma las decisiones, y los roles de la mujer es estar en casa... Esto hace que se traspasen ciertos límites, si hay una norma detrás eso a largo plazo no es sostenible. Hay ciertos valores, que, en nuestra vida, no vamos a aceptar. Si tengo miedo a la soledad, voy a estar con quien se me pase por delante, como quien dice.

- **¿Cómo explicarías el miedo?**

El miedo es algo que generamos en nuestra adolescencia, cuando establecemos las primeras relaciones, tomamos decisiones con respecto a nuestra vida, y esto conecta con el miedo al fracaso, eso continuamente está operando en ese diálogo interno. Lo que trabajamos es la reducción del diálogo interno, que nos está contando continuamente cositas sobre nuestras relaciones, sobre nuestro futuro, sobre cómo somos... y es precisamente lo que genera muchas de las emociones. El hecho de cómo ha ocurrido, el que haya tenido una relación completamente tóxica, o me he sentido abusada y no he hecho nada, viene generada por ese diálogo interno, que nos construye la realidad muchas veces, si no que es una interpretación. La culpa la vergüenza, es algo que surge de forma natural, pero si no trabajamos con ese diálogo interno, si no redirigimos a la persona de manera conductual a una dirección valiosa en su vida, a tomar decisiones basadas en mantener los límites de identidad, de lo que para ti es fundamental o importante en tu vida, sin duda se van aislando, porque el conectar con otras personas les hace recordar las sensaciones de culpa de vergüenza...

- **¿Qué relación encuentras entre la dependencia emocional, el aislamiento, con ese miedo a la soledad que has comentado?**

Date cuenta de que seguramente la idea que tenga de pareja o matrimonio sea por ejemplo para toda la vida. También si la persona tiene hijos o no, porque hay unos valores muy fuertes, de autocuidado, de responsabilidad. Si hay hijos, la madre es capaz de tomar una decisión, porque pone más importante el cuidado de los hijos. Si no los hay, no puedo generar esos valores, por lo que sigo. Hay una regla que es básica que es que la pareja es para toda la vida. Es una tendencia que hace que se busquen patrones de comportamiento, que hace que busques personas que se parezcan. Esas reglas cuando están operando de esa forma, no están dirigidas en valores, sino en reglas, las consecuencias entonces son mucho más negativas. Por eso, si hay hijos, y dices me voy de casa porque quiero proteger a mis hijos, es una dirección basada en mis valores, para mí es más fácil.

- **Mindfulness para tomar conciencia, lo que es el sufrimiento, y la aceptación, cómo puedes hacer que una persona acepte una situación, que ya de por sí es inmoral, que es difícil de entender que la vida sea así:**

El tema es percibir la necesidad para cambiar la conducta, tiene que estar basada en la necesidad de cambio, y únicamente puedes darte cuenta si tomas conciencia de los costes que tiene esa conducta. Evidentemente toda conducta tiene beneficios y tiene costes, unos más que otros, pero todo lo tiene. Mantener una relación tiene un beneficio y un coste, seguramente ese coste lo percibimos como muy bajo.

El afrontamiento a través de la evitación del conflicto, como es tener una persona que me maltrata, tiene unos beneficios, y unos costes a corto plazo. El afrontamiento, el dejar a la pareja, también tiene unos beneficios, pero tiene unos costes, y es que es posible que me quede en la calle, que me lo imagine muy negro, es decir, los costes que yo percibo del afrontamiento son mucho más altos que los costes de la evitación.

Esto en verdad no es real, pero cuando estamos en esos procesos estás apegado a todo este coste, y de alguna manera esa evitación es útil, pero a largo plazo los costes son muy altos.

Ni siquiera se preguntan cómo están, porque si se contestan salen de ahí, no experimentan casi el sufrimiento, el dolor, la culpa... están bloqueadas emocionalmente, porque si se les permite experimentar eso, lo que hacen es salir, porque nadie es capaz de aguantar esa situación de forma mantenida. Lo que pasa que no se permiten percibir esas emociones, y simplemente se centran en otras tareas, como forma de sobrellevar eso. Va dirigida a la toma de conciencia, esto es lo que hace mindfulness, compasión. La compasión tiene la cualidad de saber que estás sufriendo, la toma de conciencia de que sufres, que es el primer paso, pero es permitirme que esté mal, cómo estoy yo en este momento de la vida.

- **A partir de ahí, ¿cómo gestionaríamos la situación a través de la compasión?**

La compasión tiene la cualidad que es por un lado la toma de conciencia, y, por otro lado, el deseo de estar mejor, y es ahí cuando tocamos los valores. Cuál es el objetivo de estar mejor, y por eso se plantea el camino, y se plantean los obstáculos, porque los hay, hay muchos obstáculos: desde el punto de vista económico, al que haya una respuesta por parte del agresor mucho mayor, o miedo con respecto a cómo van a ser mis hijos sin padre, el miedo al rechazo de las familias... es decir, dependiendo de la situación, hay una serie de monstruos generados durante mucho tiempo, otra cosa es que sean reales, pero la persona ciertamente los percibe como tal.

Por eso es importante, 'descatastrofizar' la toma de decisiones o el afrontamiento es parte fundamental, el cuidarnos a nosotros mismos, qué pasa seguramente por dejar a nuestra pareja, es parte fundamental y lo que te quita son muchos miedos, porque a través del diálogo interno nos viene a la cabeza continuamente el 'que pasaría si', no es que no piensen en dejar a su pareja, pero otra cosa es que hay unos miedos o reglas que no permiten ese cambio, porque los costes los percibimos todavía como bajos.

Esa es la toma de conciencia, mindfulness, compasión, el cómo estoy yo ahora, así con el deseo de querer estar mejor, o tocar valores, por eso hay que completar muy bien a mindfulness, el trabajo con valores, sobre todo con estos perfiles, para al final dar una dirección.

Mindfulness como tal, no cambia nada, mindfulness es una estrategia una herramienta para tomar conciencia de cómo estamos o qué está pasando en este momento. Si estas personas les haces un ejercicio de mindfulness, lo que te van a hacer es derrumbarse, seguramente, porque al final te expones a lo que estás sintiendo en ese momento, un momento de tensión, de miedo, de terror... entonces se acaban derrumbando. Precisamente, lo que no se están permitiendo es el mecanismo de parar y percibir, permitirse lo que experimentan ahora.

- **¿Qué podrías decir sobre la importancia del grupo, sobre todo para trabajar con la humanidad compartida, desde la compasión, entre ellas, la confianza...?**

Eso es lo que tienen los grupos terapéuticos, al final ya de por sí, por tener una característica en común, ya sea que compartimos que hemos sufrido maltrato, que tenemos un cáncer o una adicción. Ya de por sí, nos hace estar muy conectados, por lo que está muy ligada a la humanidad compartida. Lo que pasa que ese trabajo ya es más fino, es a posteriori, es para una persona que ha decidido cambiar, tomar conciencia de, a conectar con otras personas que están en su misma situación que es lo que suele costar.

He trabajado más con los maltratadores que con las maltratadas. Pero sí es cierto que hay un perfil, un sentimiento de responsabilidad con la otra persona, la percepción del maltratador es que él sabe lo que es bueno para su pareja, y tiene plena conciencia de que eso es así. Trabajamos con empatía en estos perfiles.

- **¿Crees que hay personas que no sean capaces de desarrollar la empatía?**

Hay personas que no sienten la necesidad de desarrollar la empatía, detrás de estas personas si toman conciencia, el sentimiento de culpa es tremendo, el empezar a reconocer mis errores, no todas las personas están dispuestas a aceptar, puesto que la visión que tienen de ellos mismos se cae, siendo que tienen una muy buena visión de ellos mismos, tienen una idea muy cerrada sobre cómo es él, cómo es su pareja, cómo es la relación. Ellos no conciben el desgaste emocional, porque al final ellos han tratado de cuidar, de que ella esté bien. Hay gente que no tiene la necesidad de esa toma de conciencia.

- **Bueno, cuanto más sólido tienes un pensamiento, más difícil es cambiarlo...**

Todos tenemos unas reglas sobre cómo debería ser yo, cómo deberían ser los demás, nuestra pareja, la vida... estas reglas cuanto más estemos fusionados con ellas, mucho peor. Por ejemplo, en la política, cuanto más cerrado sea, menos me permito experimentar la realidad, a veces no siempre voy a tener la razón, sin embargo,

hay personas que sí creen que tienen la verdad absoluta, pero la realidad es más compleja que eso. Cuanto más fusionados estemos a esos esquemas, mayor sufrimiento, el cómo debería ser una pareja, cuanto más fusionado esté con esas ideas, más difícil es el cambio. La realidad no se va a adaptar a mis esquemas. En este caso, cuanto más crea en cómo debería ser una pareja, en el caso de las mujeres maltratadas, o cómo se debe representar el amor...

Cuanto más fusionado esté con esas ideas, seguramente más difíciles va a ser el cambio. Únicamente voy a flexibilizar, cuando el cambio está dirigido sobre algo que para mí es importante, ni siquiera el autocuidado es suficiente, por que puedes pensar que a este mundo hemos venido a sufrir, nos toca el marido que nos toca, y estas reglas al final te obligan a seguirlas, y cuanto más fusionado esté.

Una práctica de fusión es mindfulness, una práctica de cómo flexibilizar esas reglas es observarlas, el darte cuenta de cómo funcionamos, de cómo nos relacionamos, a través de las reglas, la toma de conciencia es el primer paso, quizá todas las decisiones que he tomado en la pareja no tenía la razón, o quizá en todo lo que ocurre no tenía la razón, esto entraña una cierta perspectiva, ya no salimos de esa primera pantalla, nos vamos al observador, y podemos observar esas reglas, esos impulsos, esos miedos.

Las personas que maltratan también tienen mucho miedo al final, evidentemente no es comparable ni mucho menos, pero son personas que tienen miedo, que han sufrido abusos...

- **Es la respuesta al sufrimiento lo que les diferencia, cómo responden a esa situación, ante el miedo, se responde con violencia. Además de que hemos aprendido socialmente, a responder de forma más normalizada a través de la violencia, que otras conductas como llorar, o callarse u otro tipo de conductas no violentas.**

Está muy influenciado por el estilo parental y el contexto en el que me he desarrollado, al final eso es una regla que aceptamos, si por ejemplo me he criado en un barrio complicado, es la herramienta que he aprendido, si no eres violento en un sitio donde reina el caos, no estás adaptado, es decir, lo adaptado es violento, no es compasivo. Defender un territorio o una idea, ayuda a marcar tu identidad con respecto a eso, no es aplicable a todos los contextos

- **En este contexto, pienso que socialmente a los hombres y a las mujeres se nos ha enseñado a gestionar nuestras emociones de forma distinta, y si a eso le sumas, los conceptos de amor que tenemos, como relacionamos el sufrimiento con el amor, son patrones, y debes de construirlo**

Nosotros hemos trabajado con la compasión y los estilos de apego, no se si has leído algo sobre el tema. Este tipo de perfiles seguramente será por nuestra figura de vínculo, la persona que nos enseña a regular las emociones. La mayor parte se cumple que la madre o el padre de ellos, son totalmente nulos manejando emociones, son problemas de regulación de emociones. La frustración es algo que ellos no saben tolerar, y eligen la reacción violenta. Si yo aprendo que la solución violencia hace que se solucione, para mí va a ser una herramienta útil que se mantiene en el tiempo, si me lo permiten.

Después de una situación, hay un arrepentimiento, es complicado marcar los límites. Este tipo de perfiles se arrepienten, y piden perdón a su pareja, y es posible incluso que el arrepentimiento sea real, el problema sigue

estando, porque siguen sin saber gestionar las emociones. Cuando una emoción surge, surge de manera rápida, y no he aprendido a actuar de otra manera, y las reglas influyen a cualquier coste.

El trabajo con ellos es mucho más complicado, porque el trabajo con ellas, tienen una motivación de que su vida vaya mejor, y eso se percibe a los pocos días, después de haber tomado distancia de esa pareja, esos centros están muy bien pensados y trabajados, y en cuanto la mujer empieza a percibir el afecto, el cariño, la atención, o que hay otra solución, le estás dando una salida, hay un beneficio después de afrontar que compensa el beneficio de estar evitando, porque me siento segura, porque voy a encontrar trabajo...

Y ellos la necesidad no la tienen, porque por parte de ellos también hay una dependencia, porque al final, aunque la esté maltratando, para él es la única persona que siempre que maltrata está ahí, y otras personas que maltrato, desaparecen. Entonces hay una dependencia, se les suele caer el mundo cuando no está la otra persona. Porque hay una serie de reforzadores y beneficios que hace estar con ella, que es la única persona que está ahí cuando la necesito...

Mindfulness como toma de conciencia, compasión como el deseo de ayudar cuando hay sufrimiento, y sobre todo la toma de conciencia de los valores, de los beneficios y los costes, para el cambio respecto a mi vida y que quiero hacer con ella. Seguramente no tienen una perspectiva a largo plazo de su vida, no hay un deseo una meta, están anuladas de que no saben lo que quieren. Cuando empieza a construir que era antes de conocer a esa persona, retomar hábitos, cualidades, hobbies, hacia metas más grandes, desde salir de la cama a empezar a comer, ir a un grupo terapéutico, luego las metas son de otro estilo, independencia económica, retomar amistades, porque me he separado del mundo, una sensación muy desagradable, que hay que percibir, porque no es fácil.

- **He añadido la perspectiva de género, mezclando en el final del taller, la resiliencia, la construcción de valores de cara al futuro...**

Este ejercicio de aceptación y compromiso está centrado en los valores, y se trabaja con mindfulness, te pregunta los distintos elementos de tu vida que son importantes, dándole importancia a esos conceptos que se plantean, qué metas a corto plazo podríamos marcarnos para cumplirlas... qué pasos para mí van a merecer la pena, porque si no lo percibimos como beneficio, nunca podremos afrontarlo.

Son perfiles de personas que están continuamente rumiando, la toma de conciencia de todo eso, ese monstruo que se han creado de darle muchas vueltas de rumiar, y el cambio de la perspectiva, tomar distancia con respecto a mis pensamientos, lo que me hace no estar enganchado.

- **¿Qué cualidades destacarías en el profesional?**

La empatía, aceptación y no juicio, como máxima, de la persona que está sufriendo lo hace lo mejor posible, otra cosa que no tenga herramientas hace lo que puede con lo que tiene, otra cosa que nosotros pensemos que otras herramientas serían mejores, pero esto es desde nuestra perspectiva no desde la suya. Cuando en muchas situaciones, no podemos entenderlo, debemos tener en cuenta la experiencia, las habilidades de estas personas, no es que seamos tontos, por eso el no juicio y la aceptación. También que no haya frustración, porque estas mujeres no tienen por qué cambiar estos patrones, y de hecho pueden volver a retomar la

relación. Es fácil quedarte enganchado detrás de estos casos, y sobre todo ser creativo, para la psicoterapia, para poder darle una dirección valiosa a la vida, y para eso deben tener mucha creatividad. La creatividad es parte fundamental para esta práctica, y flexibilidad mental para afrontar otras direcciones.

- **¿Con qué colectivos trabajas en la fundación AFDA?**

Sobre todo, jóvenes, trastorno de personalidad, maltrato, vez un poco de todo, pero el grueso es ansiedad y depresión, y dentro de un barrio complicado como es el Gancho, no es muy difícil ver el maltrato, otra cosa que lo admitan, pero se puede ver las dinámicas que se establecen.

ENTREVISTA 3:

- Ana Quintana:

GUIÓN DE ENTREVISTA:

1. **¿Qué proyectos desarrollas a través de tu trabajo?**
2. **¿Qué beneficios puede aportar el mindfulness al trabajo social?**
3. **¿Cómo enfocarías en tus talleres, procesos de aceptación, de perdón...?**
4. **¿Qué cualidades crees que se destacan del profesional que guía las terapias?**
5. **¿Qué valores destacarías con respecto a la terapia de grupo?**
6. **Otras preguntas que surgen en el desarrollo de la entrevista**

(La realización de esta entrevista se asemeja con la entrevista número 2, al tratarse de una estructura abierta, en la que se plantea al principio los temas y preguntas principales que vamos a tratar, y se van desarrollando de forma espontánea. La realización de esta entrevista tuvo lugar el Viernes 16 de Mayo de forma on-line).

- **¿Qué proyectos desarrollas a través de tu trabajo en AFDA?**

Lo que desarrollo sobretodo son proyectos culturales, por ejemplo, desde la parte cultural que llevo, meto cosas de 'mindful', pero no hago intervención de mindfulness. En la parte cultural, desarrollo un taller de artes plásticas, me sirve mucho mindful para introducir muchos conceptos que vamos a trabajar más adelante, enfocar la atención para luego realizar otras actividades, por lo que sirve mucho como introducción para enfocar la atención.

Mindfulness a parte de la propia disciplina más meditativa que propone, es muy fácil luego aplicarlo a diferentes procesos que quieras llevar con la gente con la que estás trabajando, es decir, que sin hacer una sesión de mindful como tal, puedes coger muchos conceptos, y muchas de las cosas que propone a la hora de cómo plantear la gestión de los pensamientos, la atención plena, lo puede trasladar a temas de creación artística, a caldeamiento de actividades culturales...

- **Quizá al ser tan adaptativo, se puede utilizar en muchos ámbitos diferentes, ahora hay más intervenciones a través de él...**

Aunque yo no soy instructora, y no guío prácticas de mindfulness, sí en algún momento determinado les propongo una pequeña práctica, hay muchas de las cosas como la compasión, el tema de la atención plena, la gestión de pensamientos, el discernir, sí que me parece muy sencillo de extrapolar conocimientos a otras áreas.

- **En el desarrollo del protocolo que planteo, trabajaríamos para tratar el sufrimiento, desde el mindfulness, luego pasamos a los procesos de aceptación, y termina con la compasión, precisamente el dar afecto al tener la conciencia de que estamos sufriendo, entonces, lo que me parece más complicado es tratar los procesos de perdón y aceptación del sufrimiento:**

Yo por ejemplo, he planteado en algún momento, en los temas relacionados con la culpa, el perdón... lo que podría estar bien a través de mindfulness, en trabajar en aceptación en decir, vale, todo esto me ha sucedido, cómo voy a reconstruir a partir de aquí, centrar mucho la parte de atención plena en el momento presente, porque muchas veces cuando hablamos de culpa o sufrimiento prolongado en el tiempo, igual en el momento actual no se está produciendo, si no que ahora mismo es una situación que ya se ha quedado como una herida abierta. Trabajar en esa línea de perdonar y aceptar la situación.

- **Había un taller de cocreatividad a través del arte, la cocreación artística, y había otro que introducía las masculinidades y feminidades, me pesa la cabeza**

En ese taller, por ejemplo, lo que planteamos mucho era el centrarnos en cuáles son los condicionantes o determinantes sociales que se aplican sobre el género, trabajando, por ejemplo, con la idea de que, como mujer, si me enfado muy a menudo, o expreso mi enfado, voy a ser tachada de histérica, por ejemplo... como hombre si muestro debilidad, tachado de maricon o cualquier cosa así. Hicimos una lluvia de ideas que creemos que inciden, y cómo cuando decides romper con esas reglas porque crees que no te aplican por el daño que te producen, qué es lo que sientes, puede ser que te sientas liberada o sentir culpa o rechazo. Está muy asumido socialmente estas cuestiones como salir por la calle sola, y es recomendable que vayas acompañada, pero igual te sientes mal por esta idea y decides no cumplir esa norma social, puede pasar que te sientas bien, y puede pasar que sientas que te estás exponiendo a un peligro. Cuando rompes una norma socialmente establecida, cómo te sientes, hay normas que están creadas con tanta fuerza, que a pesar de que tu quieras irte de ese camino, obviamente las tienes interiorizadas.

- **¿Y eso lo planteas a modo de debate?**

Partimos de la lluvia de ideas, qué normas hemos roto o nos hemos querido salir, cómo nos ha sentado, bien o mal. Y a partir de ahí desarrollamos un taller artístico, intentando reflejar los condicionantes a través de unas esferas de plástico y dentro todas las posibilidades que existen si no aplicamos las normas de género, normalmente si seguimos las normas, eso se escaparía, son burbujas de infinitas posibilidades. Lo que propongo como estos talleres sería el trabajar con elementos de psicoeducación y trabajar con temas relación de procesos anímicos con técnicas artísticas, o en taller con pacientes de ansiedad y depresión, es más un trabajo de ver técnicas, inspirarnos en otros artistas, trabajar en metáforas, por ejemplo, con un duelo, una emoción difícil de gestionar, el estrés, intentar traducirlo a artes plásticas

- **tu como guía estas con personas que tienen a lo mejor diferentes niveles de ansiedad o depresión y distintas circunstancias,**

En un grupo tengo gente con enfermedades raras, son jóvenes, con depresión derivado de esta situación, gente con problemas de habilidades sociales, gente con depresiones mayores, perfiles muy variados...

- **Qué consejos le darías al profesional que, en este caso, tiene esa dificultad de que puedan abandonar la terapia precisamente por su situación psicológica. Qué actitudes son fundamentales para un profesional**

Eso es algo que he aprendido a través de trabajar con el grupo semanal que llevo, por un lado, llega a un punto, de extrañamiento, con dificultad a la hora de expresar, de contarse cosas... pero hay una barrera en la que entienden que están ahí y que están con unas circunstancias más o menos similares, además les hablo mucho de la humanidad compartida, nuestra experiencia vital es única, pero en realidad hay una experiencia humana compartida, a través de la cual podemos empatizar, entonces da igual que esta persona esté por violencia de género y la otra esté por una discapacidad. Es decir, aunque la vivencia no es la misma, estamos aquí experimentando emociones y pensamientos seguramente que estarán muy vinculados los unos a los otros, entonces ahí se genera una primera ruptura de la barrera, hablando en esos términos, de ser diferentes, pero sabemos entendernos porque hay una experiencia humana que nos une, y que, pese a que no se haya vivido lo mismo, puede entenderlo.

- **Saber en qué nivel está cada uno, cuál es la situación que prestar más atención**

Si que hay algunas que le preguntas a sus psicólogos, porque faltan... ellos cuando no vienen a los talleres, me escriben, pero siguen interesados, pero también les pongo en valor de que intenten hacer la actividad aún estando mal. Si un día no acudes al taller, por lo que sea, pero les he reforzado mucho, que también vengan cuando estén mal, tu te planteas qué estás en un proceso en el que estás precisamente trabajando en estos elementos porque entiendo que quieres mejorar tu bienestar a largo plazo, no puedes plantearte el estar solamente bien, si no que puedes estar mal en situaciones sociales, en tu día a día puedes hacer muchas cosas estando mal, no hace falta estar bien constantemente para tener un vida.

Y luego a la hora de equilibrar situaciones que son diferentes entre ellos, ahí entre ellos se regulan muy bien, no es tanto prestar más atención a una sobre otra sino cuidarla fuera del grupo. Tratar de escribirles...

- **el mayor fallo sería que abandonaste antes de terminarlo**

Sobre todo, que ellos sientan que también piensan que es importante que participen, para él, para el grupo, al ser grupos continuos, entre ellos se van conociendo, les gusta contarles, se genera una situación de apoyo mutuo, aunque nosotros no profundizamos en la historia personal, y no indagamos, pero si que vas sabiendo cosas poco a poco y entre ellos se refuerzan mucho la participación, entienden muy bien cuando se tienen que volcar en alguna de las personas.

- **A través del arte, se puede tratar mejor un problema, el sufrimiento, a través de creaciones artísticas, a veces lo veo muy abusivo, demasiado directo, sería interesante mezclarlo con algo que sea más dinámico y creativo**

Es una parte de refuerzo de la terapia, por lo que se complementan, pero no puede ser la base, pero sí es verdad que el arte funciona muy bien para interiorizar conceptos, de forma más relajada. Vas a trabajar en temas de violencia de género, pero lo haces de una manera, por un lado, lo sacas hacia fuera, a través de novelas, por ejemplo, y eso hace que verlo desde fuera nos aporta otra visión diferente, es una forma de hablar de eso. En esa lectura, había situaciones de maltrato, en otras personas y te permitía contar situaciones de maltrato, a raíz de leer ese libro, si no que la propia reflexión los llevaba a conectar con emociones y experiencias propias... No me considero terapeuta porque no intervengo directamente, lo que trabajo más es como a través de todas las arte podemos encontrar maneras de hablar de emociones, de dolor, de interiorizar conceptos sobre el bienestar... todas estas cosas de compasión, voz compasiva... tengo mucha fe de que todos esos trabajos de expresar a través del arte impactan de otra manera en ti, no entran por el mismo canal, se siente de otra manera.

- **Lo único, hasta qué punto esos mismos problemas psicológicos puedan ser limitantes, para desarrollar su bienestar psicológico**

Se tiene que dar una circunstancia en la que la persona tenga cierta sensibilidad artística, si no le gusta el arte, no va a hacer arte, si una persona le parece una chorrada la meditación, seguramente no conectes con esa persona por ahí de ninguna manera. Sí, sí que la tiene, el hecho de que tenga ese padecimiento mental, en muchas ocasiones, si lo sabes aprovechar, de ver la oportunidad en el momento, decirles, hoy estás mal, no quieres hacer nada, vamos a plantearnos en este momento, pero la pintura y el papel te permiten experimentar que no te habías planteado, reconóctete en ese malestar, que todos tenemos días malos, pero aprovecha esta situación. Dejar claro a la persona que puedes vivir con ese malestar, que no se recoja en él, te costará más, con más miedo, pero sí que puedes hacer cosas.

- **Normalizar el derecho de estar mal, vaya.**

Efectivamente, creo que es una cosa que sobre todo con gente nueva en los talleres, se da muchas veces que están en ese bloqueo, de que ya no tienen ganas de que antes tenían, que has interiorizado que ciertas experiencias sólo puedes hacerlas si está bien. Eso también es mindfulness hasta cierto punto.

Cuando me formé en arte y salud, mi profesora es profesora de arte de cuidados paliativos, con un dolor físico muy grande, momentos de sufrimiento, de duelo, de dolor, lo vemos muy claro, pues en personas que sufren físicamente, ella contaba que trabajar con el arte les venía muy bien porque encontraban una forma de expresar cómo se sentían, y dejar el dibujo que se quede para alguien, y había estudios que los pacientes que estaban en su taller requerían menos morfina.

- **Eso es alucinante, investigaciones de ese estilo, la conexión entre mente cuerpo, que, en nuestra sociedad, no le hemos dado importancia a esa relación.**

Es lo que dices, no tenemos trabajado esa conexión, mente-cuerpo, a mi me ha pasado mucho en otra parte de cogida a las personas que vienen por primera vez, y piensan que mindfulness es dejar la mente en blanco. Pero realmente, quién conoces que deje la mente en blanco, es que no es posible, lo que se propone al final es un poco ese trabajo de aprender a gestionar toda esa orquesta que tenemos en la cabeza, toda esa radio que no para, y dentro de esa radio, está el dolor, por ejemplo. Si por ejemplo prestas atención a tu dolor, tu

dolor se hace infinito, pero también trabajar el cómo gestionar ese dolor ese pensamiento, pues es al final una educación que nadie nos da y es súper importante como seres humanos, el aprender a gestionar las emociones, reconocerlas, validarlas, a entender que no está mal que sientes según que cosas.

- **Con mujeres víctimas de violencia, los síntomas físicos, que no son consecuencia del maltrato físico, la lista es infinita, no creo que haya ninguna que se quedase fuera, si son mujeres que han sufrido, la coerción anulación más los problemas físicos que han causado por la situación psicológica, no hay una fórmula mágica que se pudiera solucionar**

hay muchas cuestiones de cómo construimos, por ejemplo, cuando vienen a la situación, cómo construimos ese relato, como les vamos a acoger, un espacio de escucha, lo más habitual es que te digan que se metieron solas en esa situación, lo tenía que haber parado antes, incluso de violencia de género, de abuso a menores, de padres a niñas, en el que se interioriza una culpa una responsabilidad sobre la situación, y el papel de profesional es muy importante, al modelar esos relatos.

- **Lo que es necesario es contar con una perspectiva de género, hablar siempre desde los procesos de violencia, para que comprendan por qué , precisamente para facilitar la aceptación, al contárselo entre ellas, los mitos romántico, la manipulación, sacar todos esos conceptos, para que se sintiera identificada**

En general todas las violencias psicológicas las tenemos muy invisibilizadas, a nivel laboral, a muchísimos niveles y eso son heridas que empiezan a construir su relato en torno a quiénes son y al final, un maltrato sostenido en el tiempo, al final te lleva a crearte una serie de relatos sobre quién eres, lo que has hecho y lo que no, deconstruir todo eso, es muy difícil, por lo que el trabajo de apoyo mutuo a través de grupos, el profesional y su labor...

El grupo, como profesional al final no dejas de ser un externo experto que le está explicando algo, puedes esperar que esté siendo compasivo contigo, que te cuente eso para que te tranquilice, pero cuando estás entre iguales, es diferente, y se tiene más en cuenta lo que se dice en el grupo...

- **La importancia de la escucha, por el aislamiento, sentirse escuchada, un espacio en el que puedas ser tú misma, en el que desarrollar una construcción del yo diferente**

En los grupos, se produce mucho, que, como familia o amigo, que ha sido víctima, atendemos a sobreproteger a esa persona, para que nada le haga daño, o quitarles importancia a situaciones con la mejor intención del mundo. En esos espacios, al no ser familiar, todas llevan un bagaje similar, entonces no la vas a proteger, no le vas a quitar hierro. Suelen apoyarse y creerse mucho entre ellos, a partir de esas dinámicas de grupo.

- **Poner el nivel educativo, valores o información**

Es importante cómo explicas las cosas para que las interioricen, por ejemplo, hablar de un duelo, a una persona que está pasando por una situación de maltrato, está viviendo un duelo, al final no tiene por qué ser la muerte de una persona querida.

Entonces, se me ocurre, con el duelo, le puedes explicar que un duelo tiene unas fases, que tienes que consumir, se lo puedes explicar con un power point, pero quizá no lo va a interiorizar. Creo que muchas veces la clave para conectar con las personas que tienen un nivel de sufrimiento, desde la sensibilidad, la emocionalidad, no tanto desde el plano de la intelectualidad. Porque las mujeres ya saben que es violencia de género, podrá ser consciente de cosas que le ha sucedido, pero sabe qué proceso ha vivido, que muchas veces parece que los profesionales piensan que las personas no saben.

Por ejemplo, por parte de los profesionales, que digan que no das el perfil de violencia de género, por ejemplo, o echar la bronca a la víctima por ciertas actitudes que ha cometido la víctima.

- **Para diferentes profesionales, que afecta más a la vida de los demás, es fundamental unos valores o una ética...**

Esa persona era plenamente consciente de todo lo que había vivido. Pero luego acudes a los servicios de ayuda y te tratan así, pues claro...

Le costó mucho el paso, y ya entender que ese no era el lugar, así que muchas veces es como transmites, cómo se trabaja con esa culpa, a través de entornos en los que se sentía segura, trabajó en autodefensa personal para mujeres maltratadas, sentirse segura, que puedas sentir que te puede proteger tú y luego trabajar mucho en espacios de feminismo, desde lo colectivo.

- **Poner como el enfoque que es una problemática social, que es una situación personal que te causa sufrimiento, pero es imprescindible darle una perspectiva de género, prevenir desde el feminismo, las conductas, las barreras del maltrato, poder frenar de alguna manera, las causas que te hacen retomar la relación**

En general, en violencia de género, y en cualquier tema que quieras tratar con el peso emocional, creo mucho en buscar diferentes canales, pero la parte racional, como experto de psicoeducación debe estar presente, pero al final una persona está sufriendo hay que quitar la idea de que vienen a nosotros vírgenes y que no saben lo que les ha pasado, por ejemplo, en personas que he tratado con ansiedad y depresión, las personas sabe, se ha informado, el hecho de que haya ido al médico no significa que sea ajeno a lo que le sucede.