

Estudio exploratorio cualitativo de una intervención piloto *Para Sentirte Cuidada con Atención plena y Compasión* en Madres jóvenes en situación de vulnerabilidad social

Autoras:
Carmen Jalón Oliveras¹
Laura Pina Bosque²
María Carmen Erlac Carot³

Zaragoza, septiembre 2021

^{1, 2} Asociación Horeb de Interioridad. <https://mindfulnessytradicioncristiana.com/>

³ SERCADE. Servicio Capuchino para el Desarrollo y la Solidaridad. Zaragoza

Resumen

Existe un creciente interés en investigar los efectos de las prácticas de Atención plena y Compasión en la salud integral de las personas. El objetivo principal del presente estudio ha sido evaluar los efectos de *un Programa de Cuidado basado en Atención Plena y Compasión* en los niveles de bienestar personal e impacto en los hijos en un grupo de madres jóvenes en situación de vulnerabilidad social.

El Programa consiste en favorecer experiencias de *sentirte cuidada* a través de prácticas de masajes individuales y actividades grupales, estructuradas en dos fases con técnicas de Atención Plena y Compasión. La primera fase consistió en una sesión de masaje individual principalmente en la cabeza y hombros de una hora de duración y en la segunda se añadió una actividad grupal de crecimiento personal. La duración total del programa de intervención fue de 8 meses, adaptando la asistencia de cada participante. Fue realizada en el Centro Social San Antonio de Zaragoza y la muestra estuvo compuesta por 16 madres, con edades comprendidas entre los 22–50 años, en su mayoría migrantes de Marruecos y Latinoamérica. Los instrumentos de medición han sido autoinformes en cada sesión y un cuestionario semiestructurado, que valoraban el autocuidado amoroso, la práctica de atención plena en la vida diaria, la regulación emocional y el impacto en sus hijos y en el clima familiar.

Los resultados han sido positivos ya que han mejorado en las dimensiones mencionadas y se han encontrado diferencias en función de la de asistencia, teniendo en cuenta que se han logrado con una media de 4,1 *Experiencias Para Sentirte Cuidada* (masajes) y 2,8 sesiones grupales por participante a lo largo de los ocho meses. El programa ha contribuido a mejorar la calidad de vida y bienestar que presentan madres jóvenes en situación de vulnerabilidad social, así como la repercusión en sus hijos.

Palabras clave: *Mindfulness, compasión, autocuidado, masajes, bienestar integral, cuidados, acción social, mujer, hijos*

ÍNDICE

1.	Introducción.....	5
2.	Marco teórico.....	6
2.1.	<i>Experiencia Para Sentirte Cuidada: Masajes suaves con técnicas de Compasión y Mindfulness.....</i>	<i>6</i>
2.2.	Compasión y Autocompasión para cuidarse.....	8
2.3.	Teoría de P. Gilbert: El Sistema de Calma, Satisfacción y Cuidado.....	9
2.4.	Atención Plena o Mindfulness.....	9
2.4.1.	Mindfulness dirigido a familias.....	10
2.4.2.	Mindfulness y Autorregulación.....	11
2.4.3.	Beneficios de Mindfulness.....	12
2.5.	El Marco de la Tradición Cristiana: Programa Horeb basado en Laudato Sí.....	13
2.5.1.	Programa Horeb.....	13
3.	Objetivos	
3.1.	Objetivos generales.....	13
3.2.	Objetivos específicos.....	13
3.3.	Hipótesis.....	14
4.	Metodología	
4.1.	Procedimiento.....	14
4.2.	Estructura.....	15
4.2.1.	Desarrollo de las Fases.....	15
4.3.	Participantes.....	16
4.4.	Instrumentos.....	16
4.5.	Recursos y espacios.....	16
4.6.	Programa de Intervención.....	17
4.6.1.	Primera Fase: <i>Experiencia para Sentirte Cuidada</i>	17
4.6.2.	Segunda Fase: Sesiones de Grupo de Atención plena y Compasión.....	18
4.6.2.1.	Programa de las Sesiones.....	19
4.6.2.2.	Desarrollo de las Sesiones.....	20
5.	Resultados.....	24
5.1.	Variable ATENCION PLENA.....	24
5.2.	Variable REGULACION DE EMOCIONES.....	29
5.3.	Variable MEJORA BIENESTAR DE LOS HIJOS.....	31
5.4.	<i>Experiencia para Sentirte Cuidada</i>	35
5.5.	Asistencia.....	36
6.	Discusión.....	38

7.	Conclusiones.....	42
8.	Referencias bibliográficas.....	44
9.	Anexos.....	47
10.	Fotografías de las Sesiones.....	57

1. Introducción

La característica socioeconómica de las madres en riesgo de vulnerabilidad social, supone una presión adicional a la tarea de la crianza o visto de otra manera, la crianza transcurre en un contexto caracterizado por la presión de supervivencia de la familia, lo que hace probable que las tareas de cuidado y crianza sean abordadas de maneras particulares, ya sea con una atención insuficiente o con una calidad que no alcanza a cubrir satisfactoriamente las necesidades del niño. También se ha encontrado que las habilidades de las madres para cuidar y criar a sus hijos no resulten efectivas o sean inadecuadas y si bien es cierto, el desarrollo de las mismas no depende exclusivamente del nivel socioeconómico sino también de otros factores como sus propias historias de aprendizaje y los modelos parentales a los que estuvieron expuestas, entre otras condiciones, esta ineffectividad puede sumar frustración a sus roles en la familia y aumentar los estresores del contexto.

Los agentes estresores de familias en situación de vulnerabilidad social están representados en la consecución de recursos que le permitan la supervivencia, como el alimento diario, el pago de alquiler de vivienda, el cuidado de los niños, mientras que otras necesidades igual de importantes llegan a quedar descubiertas como los aspectos de salud y autocuidado (Amar y cols. 2004) exponiendo a mayor riesgo a todos los miembros del hogar, en especial a los niños.

De modo favorable la literatura empírica ha mostrado que los entrenamientos que se orientan a implementar estrategias que impacten la manera en que las madres y padres entienden el control en la crianza y el modo de ver y disfrutar la relación con los hijos, llegan a ser útiles en el proceso de alcanzar una crianza positiva que proporcione los elementos de disciplina, afectividad, vínculo, seguridad, aceptación en la relación de padres-niños y que promueva el desarrollo de bienestar psicológico, constituyendo un factor de prevención de problemáticas infantiles y adolescentes.

Las intervenciones ya sea dirigida solo a los niños, solo a los padres y madres o a ambos han mostrado efectos positivos en la interacción misma. Los desarrollos terapéuticos actuales han incluido entrenamiento en habilidades Mindfulness aplicados a la práctica parental, encontrando resultados que permitan ser explorados por su nivel de significancia en los cambios de padres, niños y adolescentes con distintas problemáticas (Reynolds, 2003, Bögels, Hoogstada, Van Duna, de Schuttera, y Restifo, 2008).

El Grupo de Madres que han participado –migrantes, jóvenes y con hijos de familias monoparentales- se caracterizan por tener una necesidad importante de estabilidad emocional, latente y no expresada, ya que la unidad familiar en la mayoría de los casos están sin trabajo y ellas se sienten las responsables de sus hijos. Sus problemas comunes son la ansiedad y la depresión, la falta de autoestima y de resiliencia, las dificultades de resolución de problemas y los desórdenes emocionales. Necesitan sentirse empoderadas y verse capaces de cambiar sus modos de relacionarse con ellas mismas, sus pautas de comportamiento con sus parejas y con sus hijos, así como solucionar y dar respuestas de su vida en los campos familiar, relacional, laboral y económico.

En el Programa de intervención proponemos atender a la salud integral como pilar fundamental del proceso de integración sociolaboral. Por esta razón nos sentimos llamados a cuidar todas las dimensiones de la persona, dotándoles de recursos para que puedan coger las riendas de su vida, para abordar sus situaciones con serenidad, para poder salir del aislamiento abriéndose a relaciones interpersonales y para sentirte más capacitadas para integrarse en la vida laboral.

Este programa basado en Atención Plena y la Terapia de Compasión de P. Gilbert (2010) proporciona a las usuarias experiencias de sentirte cuidadas de forma integral. A través de experiencias corporales de masajes individuales y de experiencias psicoemocionales de grupo, favorece la adquisición de competencias básicas personales y sociales, la disminución de ansiedad y estrés y la mejora de actitudes y conductas, de forma que repercuta en el bienestar propio y en el de sus familias.

P. Gilbert es uno de los investigadores de referencia en Atención Plena y Compasión y en su teoría describe las señales de calidez, siendo la más importante el tacto suave. Su investigación se basa en equilibrar la activación de tres sistemas neurobiológicos: el sistema de amenaza, el Sistema de logro y el sistema de calma y cuidado. Este último se considera una de las bases biológicas de la ternura y se puede activar a través del tacto suave de los masajes que realizamos durante todo el Programa.

Es un Programa de “Atención plena y Tradición cristiana”, porque todo el trabajo mantiene esa referencia. De un lado, las aportaciones que en los campos de *Atención plena* y de Compasión se han ido haciendo en los últimos años y, por otra parte, las intuiciones, vivencias y enseñanzas reflejadas por el Papa Francisco en su Carta Encíclica *Laudato Sí*, sobre el cuidado de la Casa común y de quienes habitamos en ella.

El siguiente trabajo pretende dar a conocer los resultados cualitativos de una intervención piloto que tiene por objetivo que se sientan cuidadas y que promuevan el autocuidado con técnicas de Atención plena y Compasión. Para tal fin se indaga en la experiencia de los participantes, a través de los autoinformes durante las sesiones y una encuesta.

2. Marco teórico

Este proyecto se encuadra en Compasión y Mindfulness: el Modelo Evolutivo de la Compasión (CFT) (Gilbert, 2010), el Programa “Autocompasión” (MSC) (Neff, 2011) y el Programa “Terapia de Compasión Basada en el Apego” (ABCT) (García-Campayo et al., (2016). Y las prácticas se han basado en la metodología Horeb (Jalón, 2014) que integra componentes de la Atención plena y de la Compasión y esta descrita en sus publicaciones *Ternura* (2018) y *Crear cultura de interioridad* (2014).

2.1. Experiencia Para Sentirte Cuidada: Masajes suaves con técnicas de Compasión y Mindfulness

La *Experiencia para Sentirte Cuidada* (ESC) en un masaje con toque suave, sobre la ropa y estando en postura sedente quien lo recibe, en la cabeza, hombros, espalda y/o

pies, en el que se aplican técnicas de mindfulness y compasión por parte de las dos protagonistas, la persona cuidadora y la persona cuidada.

En ESC ambas protagonistas activan el sistema neurobiológico de calma, cuidado y compasión aplicando técnicas de compasión:

- La cuidadora con el tacto suave del masaje.
- La persona cuidada con:
 - El gesto compasivo (o cálido) de su mano sobre el corazón
 - Y con el tono amoroso cada vez que es consciente de que esta dispersa para disminuir el vagabundeo de la mente enfocando en las sensaciones del tacto.

También ambas entrenan la atención plena con la técnica de la respiración con el anclaje y la focalización de la atención al cuerpo, a la respiración y a las sensaciones. Según García-Campayo (2015) , “si queremos parar el dialogo interno, la charla incesante que mantenemos con nosotros mismos, no podemos hacerlo pensando en dejar de pensar puesto que no deja de ser otro pensamiento, sino aumentando la conciencia corporal sintiendo el cuerpo, porque la conciencia corporal inhibe el funcionamiento cognitivo automático. Por eso, en mindfulness se insiste mucho en sentir el cuerpo”.

García-Campayo (2015) explica que la “terapia de compasión busca regular el estrés activando el sistema de satisfacción, calma y seguridad, que va ligado a la oxitocina y a los opiáceos [...] Hay ciertos gestos, relacionados con el abrazo y el contacto que liberan oxitocina, es decir, que nos tranquilizan. Según los estudios los principales desencadenantes de la compasión son tres: 1) contacto corporal suave, 2) vocalización en tono suave y 3) sensación de calidez a nivel físico. el gesto compasivo es uno de los principales desencadenantes de la compasión”.

Se realiza en una sala silenciosa y acondicionada en un ambiente de serenidad, facilitadores de una experiencia personal significativa que afecta a todas las dimensiones de la persona: social, corporal, emocional, mental y espiritual. Es realizado por personas expertas con recorrido en la atención y cuidado de las personas desde el mindfulness y la compasión.

Se pretende proporcionar una experiencia integral en la que se sientan cuidadas y que puedan aprender las técnicas de atención plena y compasión desde su experiencia para que las entrenen en su día a día, entre las sesiones.

A través de esta experiencia se posibilita crear un vínculo con cada participante durante la praxis de intervención para motivarlas a realizar las practicas informales de atención plena y compasión que se les proponen, de forma que haya un mayor impacto en su vida diaria personal y familiar. Favorecemos que se involucren activamente en las sesiones grupales posteriores.

La experiencia involucra a todas las dimensiones de la persona: social, corporal, emocional, mental y espiritual favoreciendo un estado de distensión corporal, calma mental y paz interior además de crear un vinculo afectuoso y el disfrute de la vivencia de sentirse cuidada amorosamente, siendo los efectos no solo inmediatos, sino que pueden permanecer a lo largo de los días.

Queríamos que la participante tenga un papel protagonista en su autocuidado. Para ello se utilizó una metodología activa que es *Aprender Haciendo*, aprender por experimentación de forma que la usuaria experimente y asimile con mayor facilidad lo

que se pretende que interiorice para poderlo transferir a su vida personal y familiar, consiguiendo los objetivos propuestos de mejora de la calidad de vida y bienestar cotidiano. En concreto durante la ESC se entrenan técnicas de atención plena y de compasión, así como se actualizan sentimientos de amabilidad y cercanía, contacto con el amor hacia sí misma, disfrute del presente, gratitud por lo pequeño y consciencia de la importancia de cuidarse a uno mismo para estar mejor y cuidar mejor a los demás.

Se trata de una experiencia sensorial:

1. Auditiva: música seleccionada.
2. Olfativa: perfume al final de la sesión o durante la sesión en las manos.
3. Visual: velas led.
4. Táctil: el masaje.

Contiene tres elementos:

1. Atención: centrada en el sentido del tacto.
2. Actitud: amorosa, relajada, disfrute del momento presente que nos regalamos.
3. Intención: dar y recibir amor.

Las técnicas que se realizan son:

-En el primer bloque:

1. Body scan compasivo
2. Técnica de respiración compasiva, ayudándonos con la Técnica del minuto (Jalón, 2014)
3. Anclaje
4. Conciencia corporal

-En el segundo bloque:

1. Focalización de la atención en sensaciones y/o respiración
2. Masaje de cabeza
3. Masaje suave de espalda y hombros

-En el tercer bloque:

1. Gesto compasivo sobre el corazón
2. Conciencia corporal
3. Salida y puesta en común con Técnica de la lluvia (Jalón, 2014)

2.2. Compasión y Autocompasión para cuidarse

El estudio de la compasión como cualidad en el bienestar psicológico es relativamente reciente. Si bien la compasión y la auto-compasión tienen una larga tradición en Oriente, hace pocos años han comenzado a ser motivo de estudio por parte de la psicología contemporánea (Gilbert, 2005). El estudio de la compasión como cualidad en el bienestar psicológico es relativamente reciente. La definición de autocompasión emerge desarrollar un interés genuino por nuestro bienestar, ser sensibles y tolerantes a nuestro malestar, desarrollar comprensión sobre sus causas (empatía), no enjuiciar o criticarnos y desarrollar calidez hacia nosotros (Gilbert y Procter, 2006).

La Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego (TCBEA) es una IBC desarrollada en España por el grupo de investigación del Dr. Javier García-Campayo. (García-Campayo y col, 2020). Esta intervención se basa en la teoría del apego y el uso de la meditación de compasión, aspectos que han demostrado ser clave en la eficacia terapéutica y bienestar psicológico, y que se encuentran claramente relacionados entre

sí.

La Auto-compasión es un concepto que trata el cómo se relaciona uno consigo mismo, sobre todo en situaciones que implican sufrimiento y sentimientos de soledad, incompetencia o imperfección y se han desarrollado diversas prácticas (Neff & Germer, 2013; Gilbert, 2009) que permiten desarrollar auto-compasión tanto en personas sanas como en aquellas que sufren alguna patología psiquiátrica, demostrando tener efectos positivos en el largo plazo (Neff & Germer, 2013). Las prácticas de compasión se entienden como prácticas generativas donde el sujeto cultiva deliberadamente estados emocionales relacionados con la empatía, el amor y la compasión (Brito, 2014).

Autocompasión “implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, en lugar de autocriticarse, culparse o negar el propio dolor.

Consiste en tratarnos a nosotros mismos tal y como trataríamos a un niño indefenso o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocritica destructiva y culpabilizante” (J. García-Campayo y M. Demarzo, 2015).

Ser auto-compasivo no significa ser egoísta o auto-referente, tampoco significa que uno priorice las necesidades personales sobre las de otros, sino que implica reconocer que el sufrimiento, los errores y las incompetencias son parte de la condición humana, y que las personas, incluyéndose a uno mismo, son dignas de un trato amable y cálido, sobre todo ante las situaciones difíciles (Neff, 2003a). La auto-compasión apunta a generar una instancia acogedora y de aceptación para abordar los aspectos de uno mismo y del mundo que son percibidos como desagradables (Kirk Patrick, Neff & Rude, 2007).

2.3. Teoría de P. Gilbert: Sistema de Calma, Satisfacción y Cuidado

El sistema neurológico que Gilbert (2015) llama del “bienestar” lo disparan las conductas de afiliación, de cuidado y de vínculo. Lo llama así por el bienestar que se asocia a la activación de este sistema. En la evolución de nuestra especie, las conductas de vínculo y cuidado especializaron a este sistema para que se activara asociado a las situaciones en las que recibimos o damos cuidados, sentimos la amabilidad de los demás o se la damos y cuando hacemos o nos hacen favores. Todas estas conductas tienen cualidades calmantes que generan sentimientos positivos de bienestar, seguridad y conexión social.

Este sistema se activa en las relaciones personales y especialmente en las que implican cuidado y cariño. La activación de este sistema produce una sensación de satisfacción que está asociada a una “calma” positiva, y a una sensación de bienestar que no es solamente una ausencia de amenazas y de tareas a realizar. Al igual que el vínculo seguro, fomenta nuestras capacidades creativas y de exploración. También está relacionado con los procesos reparadores de nuestro cuerpo. Se puede activar con el tacto suave del masaje, con el autoabrazo y simplemente dejando reposar suavemente la mano sobre la parte del cuerpo que uno elija en ese momento, por ejemplo, en el rostro, en el corazón o en la pierna.

2.4. Atención Plena o Mindfulness

Kabat-Zinn (1979) creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) describe Mindfulness como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente de la aceptación. Siegel (2015), señala que la aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como

una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de manera que puede reconocerse lo que se está vivenciando, con independencia de que resulte agradable o desagradable, adecuado o inadecuado.

La focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, lo que aumentaría su conocimiento metacognitivo (Kocovski, Segal y Battista, 2011) así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente. Por su parte, la curiosidad y la aceptación de dicha experiencia permiten un monitoreo abierto y realista de la misma, libre de juicios y trabas de carácter cognitivo, emocional y cultural, lo que explicaría la disminución de la reactividad emocional y la mejor regulación de la respuesta emocional en los practicantes habituales del Mindfulness cuando se presentan estímulos percibidos como negativos.

Además de atender a la experiencia y superar la tendencia a enjuiciarla, Germer (2011) sostiene que otro componente fundamental de Mindfulness es la mirada de compasión y amabilidad bondadosa con la que el practicante observa su experiencia, aspecto que podría entrañar enorme complejidad en la práctica. En último término, Mindfulness se podría entender como un modo particular de procesar la información que nos permite observar desde cierta distancia nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones, calmando así la mente y favoreciendo que nos veamos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad, ecuanimidad y objetividad (Simón, 2013) en Palomero Fernández, P. (2016). Shapiro, Carlson & Freedman (2005) definen mindfulness como la conciencia que emerge a través de poner atención, con propósito, en el momento presente y sin juicio para la apertura de la experiencia momento a momento. Han considerado que Mindfulness es mejor visto como un constructo de múltiples facetas que incluye dimensiones que comprendería: la capacidad del individuo para observar (notar o atender a las experiencias del momento presente), para describir (etiquetar o rotular aquellas experiencias con palabras), estar consciente, sin reaccionar y sin juzgar (aceptando y absteniéndose de evaluar), los eventos que se contactan momento a momento.

Esta habilidad se ha extendido a la aplicación en el contexto de la crianza lo que se conoce como mindful parenting y se ha considerado una habilidad fundamental relacionada con la capacidad de lograr una mejor regulación emocional, mayor nivel de tolerancia frente a las expresiones emocionales de los hijos, reporte de mayor bienestar en las tareas parentales, mejor manejo de los retos que impone la crianza y en general con una práctica parental más positiva (Dumas, 2005).

A través de las prácticas de grupo, o en casa, los participantes desarrollan habilidades, actitudes, el mantenimiento y el cambio de la atención, así como la aceptación de su experiencia en el momento presente, incluyendo las sensaciones del cuerpo sin emitir juicios.

2.4.1. Mindfulness dirigido a familias

Así, varias aproximaciones terapéuticas han integrado Mindfulness en la psicoterapia dirigida a padres que entendido como un constructo psicológico ha llegado a ser un factor común a muchas escuelas psicoterapéuticas como lo menciona Martín 1977, citado por Shapiro (2006). Por ejemplo, Duncan, Coatsworth & Greenberg (2009)

proponen un modelo de mindful parenting en el cual crear conciencia de la interacción padres-hijo como factor preventivo de los problemas del desarrollo y el crecimiento de los niños, la crianza es asumida desde una perspectiva distinta a la tradicionalmente entrenada por la cultura occidental llegando a derivar en resultados visibles en una práctica parental más positiva, con niveles de afectividad que favorecen los vínculos, disminuyen la probabilidad de dinámicas coercitivas, negligentes y maltratantes, disminuyen la probabilidad de desarrollo de psicopatologías infantiles o mejoran las habilidades parentales existentes.

En cuanto a estudios con respecto a las familias, hemos encontrado evidencias muy recientes. Algunos de ellos son:

- *Efectos de una intervención basada en la atención plena sobre los trastornos psicológicos, el bienestar y la auto-eficacia de las madres en periodo de lactancia*, en el que las madres tenían niveles más altos en auto-eficacia, atención plena y auto-compasión, evidenciando una reducción en estrés, ansiedad y angustia psicológica en comparación con el grupo de control (Pérez-Blasco, Viguer y Rodrigo, 2013)

- *MBSR para padres/madres/cuidadores de niños con discapacidades del desarrollo*, en el cual también se observaron mejoras en atención plena, auto-compasión y bienestar, reduciendo significativamente el estrés, incluso dos meses después de su práctica (Bazzano, Wolfe, Zylowska, Wang, Schuster, Barrett y Lehrer, 2015).

- *Entrenamientos en Mindfulness para padres que esperan su primer hijo*: realizado 2014, se observaron cambios positivos en cuanto a aceptación, conciencia, confianza y compromiso, aumentando la implicación por parte del hombre (Gambrel y Piercy, 2015).

- *Mindfulness basado en la reducción del estrés para padres de niños con retraso en el desarrollo*: publicado en 2014, mostrando mejoras incluso en los hijos (menos problemas de comportamiento, mejorando, entre otras cosas, su atención), después de que sus padres realizaron el tratamiento. Para los progenitores, supuso reducir el estrés y la depresión, así como una mayor satisfacción con la vida, en comparación con los padres del grupo control (Neece, 2014).

- *Evaluación de un Programa de Mindfulness basado en la Reducción de Estrés (MBSR) para los cuidadores de niños con enfermedades crónicas*: por el cual se observó la disminución de los niveles de estrés y de las alteraciones del estado del ánimo, siendo un éxito para los cuidadores (Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones, 2006).

- *Introducción al Mindfulness para padres de niños con Trastornos del Espectro Autista*: publicado en la revista Journal of Family Theory & Review, que concluyó que, realizar Mindfulness con padres y sus hijos con TEA, promueve resultados positivos y fortalece la relación de pareja (Bluth, Roberson, Billen y Sams, 2013).

2.4.2. Mindfulness y Autorregulación

El **concepto de autorregulación**, se refiere en general al autocontrol del pensamiento, la acción y la emoción. Se plantea la autorregulación como el principal mecanismo a través del cual la atención plena interviene en el cambio positivo, a nivel psicológico y emocional de los escolares. El desarrollo de la autorregulación puede ser muy importante en el período de la adolescencia temprana, hay una serie de evidencias que

indican que las habilidades de autorregulación sirven como base de la competencia conductual y académica de los estudiantes, siendo una faceta importante en el desarrollo del adolescente temprano.

2.4.3. Beneficios de Mindfulness

- Davis y Hayes (2011) delimitan tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas Mindfulness: afectivos, intrapersonales e interpersonales. Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

- A nivel emocional, Mindfulness, según García-Campayo, J. (2017) y Silverton, S. (2012) puede reducir el estrés. La práctica de la atención plena está asociada con diversas sensaciones subjetivas como la de sentirte más calmado, con mayor paz interior, menos estresado e irritable.

- Mejora nuestra concentración y fortalece nuestra atención. Con la práctica continuada de meditación, mejoramos nuestro control sobre los procesos atencionales, y nuestra capacidad de enfoque o atención sostenida, así como la capacidad de realizar cambios atencionales y la de observar sin elaborar el pensamiento ni emitir juicios valorativos (muy importante para mejorar la capacidad de gestionar nuestras emociones).

- Otro de los beneficios es el aumento de nuestra capacidad de perspectiva, lo cual significa que puede ayudarnos a analizar de manera más objetiva y eficaz nuestros problemas, dándonos un punto de vista más amplio y permitiéndonos tener la capacidad de ser más objetivos, reflexivos, menos impulsivos y más flexibles conductualmente.

- La práctica de Mindfulness está asociada con niveles bajos de preocupación y menos intentos de supresión de pensamientos o evitación de determinadas experiencias. Nos ayuda incluso cuando no se practica activamente. No hace falta estar practicando Mindfulness para sentir sus beneficios en el procesamiento emocional de nuestro cerebro.

- Adquirimos autoconocimiento, porque empleamos una gran cantidad de tiempo en percibir nuestras experiencias, familiarizarnos con ellas y reconocer cómo se relacionan estos distintos aspectos.

- Podemos tener una mayor capacidad de elección, a la hora de focalizar la atención, así como aprender a predisponernos a ser receptivos a la información que se nos presente.

- Por último, nos hace ser más compasivos y tener más conexión, ya que no sólo ayuda a uno mismo, sino que también podría beneficiar a las personas con las que se tiene

interacción al hacernos más compasivos, según un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista Psychological Science

2.5. El marco de la Tradición cristiana: Programa Horeb basado en Laudato Si

El Itinerario pedagógico que proponemos, siguiendo la referencia en Laudato Sí de Sta. Teresa de Lisieux, integra el camino de lo pequeño ya que nuestra propuesta es invitar a las usuarias a realizar prácticas breves y sencillas de cinco minutos tanto entre las sesiones de masaje como durante las sesiones grupales y como tareas individuales entre sesiones, de forma que ellas mismas son las protagonistas en su proceso de autocuidado. Este itinerario les permitirá recuperar “los distintos niveles del equilibrio ecológico: el interno con uno mismo, el solidario con los demás, el natural con todos los seres vivos, el espiritual con Dios” (LSi n.210) “con pequeñas acciones cotidianas hasta conformar un estilo de vida” (LSi n.211).

2.5.1. Programa Horeb

El programa Horeb (Jalón, 2014), consta de 48 sesiones de 5 minutos, son de cinco tipos: 1) sesiones teóricas y/o motivadoras con vídeos o imágenes, 2) prácticas de atención plena, de cuidado, de compasión y autocompasión (bondad amorosa), 3) leyendas, metáforas y cuentos, 4) rutinas de pensamiento y otras actividades para potenciar la integración en la vida diaria.

Investigado en colaboración con el grupo de investigación del Dr. Javier García-Campayo. Publicado y publicado en la Revista científica Current Psychology (Jalón, C., Montero-Marín, J., Modrego-Alarcón, M. et al. Implementar un programa de capacitación para promover actitudes conscientes, empáticas y proambientales en el aula: un estudio exploratorio controlado con estudiantes de primaria. Curr Psychol (2020). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>
DOI<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>

Presentado en el V Congreso Scholas Chairs celebrado en junio de 2019 en Nueva York. Publicado en el número 2 de la Revista on line Cultori Dell Incontro de las Cátedras Scholas. Publicado por la Cátedra Scholas de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, 2020 y en el libro “Mindfulness y Bienestar emocional en la educación” (2017).

3. Objetivos

3.1. Objetivos generales

1. Proporcionar una experiencia integral en la que madres en situación de vulnerabilidad social sientan cuidadas.
2. Experimentar y aprender las técnicas de atención plena y compasión que se propone entrenar entre sesiones.
3. Crear un vínculo con cada asistente durante la praxis de intervención.

3.2. Objetivos específicos

Obj. general 1. Proporcionar una experiencia integral en la que se sientan cuidadas.

- 3.2.1. Ayudar a madres en situación de vulnerabilidad a mejorar la forma de relacionarse consigo mismas y con sus hijos/as.
- 3.2.2. Empoderarlas para afrontar mejor sus circunstancias personales y familiares.
- 3.2.3. Evaluar a través de autoinformes el impacto en las madres y en los hijos.

Obj. general 2. Experimentar y aprender las técnicas de atención plena y compasión que se propone entrenar entre sesiones.

- 3.2.1. Facilitar espacios para que puedan relajarse y sentirse cuidadas.
- 3.2.2. Potenciar el cuidado y el bienestar integral a través de masajes suaves con técnicas de Atención Plena y Compasión.
- 3.2.3. Adquirir competencias de atención plena y compasión para cultivar el pensamiento comprensivo y amable consigo mismas en vez de tratarse con críticas y juicios negativos, cambiar las respuestas automáticas por una respuesta nueva y elegida libremente, especialmente en las situaciones difíciles, ser capaces de regular las emociones en la vida cotidiana, afrontar las situaciones y acontecimientos personales y familiares con nuevas estrategias, mejorar el bienestar de los hijos.

Obj. General 3. Crear un vínculo con cada asistente durante la praxis de intervención.

- 3.3.1. Realizar las prácticas informales de atención plena y compasión que se les proponen, de forma que haya un impacto en su vida diaria personal y familiar.
- 3.3.2. Aumentar su involucración en las sesiones grupales posteriores.
- 3.3.3. Facilitar espacios para que las madres en situación de vulnerabilidad social puedan relajarse y sentirse cuidadas.
- 3.3.4. Potenciar el cuidado y el bienestar integral a través de masajes suaves con técnicas de Atención Plena y Compasión.

3.3. Hipótesis

Partimos de la hipótesis de que un programa centrado en el cuidado integral con técnicas de compasión y mindfulness y con el entrenamiento de estas técnicas, la muestra, se relacionará más amorosamente consigo mismas y con sus eventos privados y que serán conscientes de las repercusiones que esto tienen en ellas y en sus hijos.

4. Metodología

4.1. Procedimiento

Se utilizó un diseño cualitativo exploratorio con cuestionario semi-estructurado y autoinformes, con una muestra de dieciséis usuarias del Centro Social San Antonio de Zaragoza.

En septiembre de 2020, se hizo una primera reunión con las Trabajadoras sociales del centro y se decidió implementar el programa con el grupo de madres jóvenes con hijos.

Durante los meses de noviembre de 2020 a junio de 2021, se procedió a la aplicación del programa de intervención en el grupo seleccionado de forma no arbitraria, sino que fue seleccionado por la responsable del grupo en función de su perfil, situación

personal y disponibilidad.

Dicho programa de intervención ha consistido en la aplicación personalizada de la Experiencia Para Sentirte Cuidada basada en mindfulness y compasión y la asistencia en Sesiones grupales de entrenamiento de mindfulness y compasión.

4.2. Estructura

Es un programa caacterizado por la asistencia variable de cada participante, tanto en el inicio como el final de las dos fases del mismo y a lo largo de toda su implementación. El objetivo es facilitar su participación adaptándolo a las circunstancias personales de cada una.

- Duración del programa: Ocho meses con asistencia variable adaptada a cada participante.
- Fase 1: *Experiencias Para Sentirte Cuidada*: de noviembre a junio, una hora, un día/semana. Con asistencia variable por parte de las participantes.
- Fase 2: Sesiones grupales de marzo a junio, de una hora, un día a la semana. Total: 16 sesiones con asistencia variable de cada participante.
- Entre sesiones: Audios con meditaciones, videos y otros materiales relacionados en cada sesión.

En junio, una vez finalizado el programa de entrenamiento se evaluó los niveles de las diferentes variables.

4.2.1. Desarrollo de las Fases

El programa se planteó a cada una de las mujeres como una actividad para dejarse cuidar a través de suaves masajes (*Experiencias Para Sentirte Cuidada*), resaltando la importancia de poder dedicarse un tiempo para ellas mismas, algo que, por su propia situación vital, creíamos que sería beneficioso y podría suponer un estímulo para que siguieran avanzando en esta dirección. Una vez hubieran asistido al menos un par de veces, se les plantearía continuar en la fase 2 con sesiones grupales.

-Primera Fase: *Experiencia Para Sentirte Cuidada* (ESC). Cada semana asistieron cuatro usuarias y como mínimo se propuso recibir tres sesiones, el mínimo considerado para obtener un impacto y poder hacer seguimiento de las practicas informales que se les proponían en cada sesión de ESC.

En los meses de noviembre se comienzan los martes de 16.00 a 18.00 h. Y los miércoles de 10.00 a 12.00 h. para dar más opciones de asistencia.

-Segunda Fase: Sesiones grupales de cuidado, atención plena y compasión. Guiadas por expertas en las técnicas de Mindfulness y Compasión. En las sesiones había una parte de práctica de la meditación, cuidado, compasión y atención plena y otra en la que las participantes exponían libremente en el grupo lo acontecido durante la semana en relación con los hijos o personal.

Con la finalidad de generalizar lo aprendido a las situaciones cotidianas, se proporcionó a cada participante: audios con una sesión practica de meditación y atención plena y videos explicativos de la teoría visionados durante la sesión grupal. Se creó un chat de grupo para favorecer la pertenencia al grupo.

En ambas fases, se organizaba cada semana la relación de mujeres que iban a asistir.

4.3. Participantes

La muestra estuvo compuesta por un grupo de madres del Programa de Madres del Centro Social San Antonio de Zaragoza. El número de participantes fue de dieciséis personas, con edades comprendidas entre los 22 y 50 años en su mayoría migrantes de Marruecos y Latinoamérica.

4.4. Instrumentos

Los instrumentos de evaluación utilizados fueron:

1. Autoinforme en la Ficha de ESC (Anexo 3).
2. Autoinformes compartidos durante las sesiones y en los WhatsApp en el chat del grupo entre sesiones.
3. Cuestionario semi-estructurado creado ad-hoc que complementaron al finalizar el programa (Anexo 2).
4. La información aportada por la responsable del grupo de madres que participaron.

Los datos obtenidos serán tratados de forma anónima en todo momento.

El cuestionario semi-estructurado aplicado está formado por 13 ítems y comprende 3 sub-escalas: atención plena (en vida diaria, respiración como estrategia de afrontamiento, uso de diferentes recursos aprendidos, consciencia de auto mensajes negativos, consciencia de estar dispersa en preocupaciones, consciencia de reacciones automáticas); regulación de pensamientos y emociones (con consciencia del bienestar que conlleva); bienestar de los hijos (compartido más momentos buenos, empleado con ellos recursos aprendidos, solucionado mejor situaciones conflictivas). Se recogieron preguntas abiertas al final del cuestionario.

La escala que la completan entre los dos últimos días del programa, se presenta en formato Likert con tres intervalos que representan un continuo que va desde “Pocas veces”, “Algunas veces” y “Muchas veces” en las dos condiciones pre y post intervención.

Todos estos datos nos permiten comparar los cambios que se produjeron en los grupos experimentales como consecuencia de la intervención.

4.5. Recursos y espacios

1. Recursos materiales necesarios: • Un equipo de música. • Material audiovisual. • Fotocopias • Audios de meditación para que los asistentes puedan practicar los ejercicios en sus hogares. • Un ordenador.
2. Recursos humanos • Trabajadora Social del centro que contacte vía telefónica con los sujetos susceptibles de estudio para citarles. • Instructoras expertas en Mindfulness que realicen los masajes y dirijan las sesiones grupales.
3. En relación al espacio: Una sala del centro de salud que sea amplia y con temperatura agradable, y con un asiento cómodo para todos los participantes.

4.6. Programa de Intervención

La esencia de la intervención es la activación del Sistema de calma, cuidado y compasión (P. Gilbert, 2009) al comienzo con la experiencia *PARA SENTIRTE CUIDADA*, como punto de partida para continuar activándolo a lo largo de la implementación del programa con diferentes recursos en las sesiones y con las practicas informales entre sesiones.

4.6.1. Primera Fase del Programa: *EXPERIENCIA PARA SENTIRTE CUIDADA (ESC)*

Esta primera fase es adaptada de forma individual para cada participante y engloba desde el primer día hasta el último día que las recibe.

DASTOS PERSONALES			FASE 1	ASISTENCIA			
PERSONAS	PROCEDENCIA	HIJOS	MASAJES	PRIMER DIA	ULTIMO DIA	TOTAL MESES	TOTAL DIAS
1	Española	1	X	18/11/2020	24/02/2021	2	4
2	Honduras	2	X	16/11/2020	13/01/2021	3	3
3	Marroqui	2	X	02/12/2020	13/01/2021	2	5
4	Ecuador	3	X	24/11/2020	16/06/2021	5	8
5	Marroqui	4	X	30/12/2020	24/02/2021	3	3
6	Española	1	X	03/03/2021	26/05/2021	3	7
7	Colombia	1	X	25/11/2020	20/01/2021	3	3
8	Cuba	1	X	17/02/2021	24/03/2021	2	3
9	Colombia	3	X	09/11/2020	10/03/2021	5	6
10	Marroqui	4	X	30/12/2020	09/06/2021	3	6
11	R. Dominicana	2	X	02/06/2021	23/06/2021	1	3
12	Nicaragua	3	X	20/01/2021	27/01/2021	1	2
13	Española	1	X	20/01/2021	16/06/2021	6	6
14	Peruana	4	X	10/02/2021	24/03/2021	2	5
15	Colombia	2	X	24/11/2020	01/12/2020	2	2
16	Peruana	3	X	21/04/2021	21/04/2021	1	1

La media de ESC (masajes recibidos) es 4,1 de una hora de duración cada sesión, a lo largo de los 8 meses del programa siendo:

Tiempo considerado: ocho meses (nov a junio)	
Tiempo medio: 2,75 meses	
Numero de personas	Nº de ESC (masajes recibidos)
8	1
7	1
6	3
5	2
4	1
3	5
2	2
1	1

4.6.2. Segunda Fase: Sesiones de Grupo de Atención plena y Compasión

Esta fase se estructura en sesiones semanales de una hora durante los meses de marzo a junio incluido. La asistencia no es homogénea, sino que participan cuando sus circunstancias personales se lo permiten, por tanto, es discontinua y cada sesión se adapta al grupo de usuarias que están presentes. En el mismo día, durante la hora previa a la sesión, se continúa con las ESC.

DASTOS PERSONALES			FASE 2	ASISTENCIA			
PERSONAS	PROCEDENCIA	HIJOS	GRUPO	PRIMER DIA	ULTIMO DIA	TOTAL MESES	TOTAL DIAS
1	Española	1					
2	Honduras	2	x	24/03/2021	16/06/2021	4	7
3	Marroqui	2	X	16/06/2021	23/06/2021	1	2
4	Ecuador	3	X	28/04/2021	26/05/2021	1	2
5	Marroqui	4	X	10/03/2021	16/06/2021	3	6
6	Española	1					
7	Colombia	1					
8	Cuba	1	X	14/04/2021	14/04/2021	1	1
9	Colombia	3	X				
10	Marroqui	4	X	03/03/2021	16/06/2021	4	9
11	R. Dominicana	2					
12	Nicaragua	3					
13	Española	1	X	03/03/2021	09/06/2021	2	2
14	Peruana	4	X	03/03/2021	16/06/2021	4	9
15	Colombia	2	X	17/03/2021	05/05/2021	2	3
16	Peruana	3	x	28/04/2021	16/06/2021	3	4

La asistencia media ha sido e 2,8 sesiones de una hora de duración a lo largo de 1,5 meses de media:

Tiempo considerado: cuatro meses (marzo a junio)	
Tiempo medio: 1,5 meses	
Numero de personas	Nº de ESC (masajes recibidos)
1	9
0	8
1	7
1	6
0	5
1	4
2	3
3	2
1	1

4.6.2.1. Programa de las sesiones

Sesión 1	Presentación e introducción
Sesión 2	Encontrar calma en el día a día
Sesión 3	Encuentro ternura dentro de mí
Sesión 4	En vez de juzgarme me trato amorosamente
Sesión 5	Aprender a gestionar con alma mis emociones
Sesión 6	Aprendiendo a no preocuparme más de la cuenta
Sesión 7	Tomando decisiones desde la paz
Sesión 8	Integración y evaluación

El entrenamiento tuvo lugar al largo de 16 sesiones y se articuló en torno a los siguientes temas:

- **Introducción al autocuidado, la atención plena y la compasión.** Su desarrollo es la clave en torno a la cual se articula el proceso de entrenamiento, y sobre la que se vuelve constantemente, en cada sesión.

- **Encontrar calma en el día a día.** El objetivo del entrenamiento es que el aprendizaje de la atención plena y la compasión trascienda los momentos de “práctica” e impregne nuestra vida, formando parte de nuestra experiencia cotidiana y nuestro modo de ser. Aprender a convertir cualquier actividad en un momento de atención plena, experimentando y encontrando calma en cualquier situación por medio de la respiración y el darse cuenta o vivir con conciencia. En el flujo constante y en la prisa de nuestra vida, se puede parar un momento y todo se vuelve más pleno y más rico.

- **Aprendiendo a (no) preocuparse.** Pasamos mucho tiempo y gastamos mucha energía en anticipar problemas y desgracias que muchas veces no ocurren. Las rumiaciones sobre el pasado o sobre el futuro son una manera de amargarnos el presente, de impedirnos vivir el momento. Los pensamientos catastrofistas son una de las principales formas de infringirnos estrés y nos ocasionan una gran infelicidad. Por supuesto que tenemos que organizar, planificar y prever dificultades y obstáculos, pero esto es diferente de la preocupación crónica que nos aliena de nuestra vida tal y como es en el momento actual. Dentro del entrenamiento, se aprende a reconocer los patrones de preocupación y rumiación no productivos, aceptándolos y no reteniéndolos, dejándolos ir para centrarnos en el aquí y el ahora.

- **Compartir y disfrutar momentos especiales.** Cuando tomamos conciencia profunda de nuestra vida, se producen muchos momentos de insight y dejamos de vivir “con el piloto automático” para aterrizar en el presente. Esto nos permite descubrir muchos momentos especiales, de conexión o de encuentro, que crean lazos que configuran una determinada dinámica familiar de comunicación. Cada día se producen muchos momentos especiales, aunque no todos ellos son sinónimo de felicidad, por ejemplo, podemos sentirnos muy cercanos a nuestros hijos en un momento doloroso o difícil para

ellos. Darnos cuenta de estos momentos, vivirlos con atención plena y compartirlos crea una atmósfera “nutritiva” física y emocional, un clima de aceptación y acogida.

- **Tratarse en momentos de crisis con compasión.** Cuando todo parece ir mal, y además sentimos que somos parte responsable en este “mal”, a veces nos sentimos muy desanimados y sin ganas de continuar. Pensamos que nuestros hijos, o nosotros, nunca cambiaremos. Que el dolor, el nuestro o el suyo, serán permanentes y nada los podrá borrar. Que siempre estaremos igual. La culpa, a menos que esté patológicamente hipertrofiada, es una emoción positiva si nos lleva a la reparación. Hay que reconocer el error, primero ante uno mismo, aceptando que no somos perfectos. Lo que haya ocurrido no se puede borrar ni modificar: sucedió.. Mirar la crisis con distancia afectiva puede revelarnos algunas claves acerca de sus causas. Una mirada de compasión y aceptación sobre nosotros mismos puede lograr también que aprovechemos la experiencia, extrayendo conclusiones y aprendiendo de nuestros errores.

4.6.2.2. Desarrollo de las sesiones

SEMANA 1	Miércoles, 3 de marzo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cinco participantes
GAMIFICACION	Baile JERUSALEMA
MEDITACION	Atención plena “Respiración y luz en tu interior” (10 minutos).
VIDEO	Dos videos sobre la importancia de respirar bien y de cómo nos calma cuando estamos con ansiedad, agobio, enganchadas a preocupaciones de las que no podemos desconectar. 1- https://youtu.be/0Mxt7Ic-Ia0 2-Video RESPIRA de niños
CHAT	Se creó el grupo “ <i>Autocuidado y gratitud</i> ”

SEMANA 2	Miércoles, 10 de marzo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Baile “JERUSALEMA” además se añadieron dos participantes
MASAJES	Se realizaron masajes por parejas durante 15 minutos y luego se compartió como se sentían.
MEDITACION	Se realizó la meditación “ <i>Respiración y luz en tu interior</i> ” (10 minutos).
VIDEO	video de la coreografía de JERUSALEMA
CHAT	Se envía la música y video de la canción de JERUSALEMA También se en comparte en el chat las meditaciones que se han utilizado con ellas: -Técnica del minuto (un minuto de duración) -“La respiración y luz en tu interior” (5 minutos)

SEMANA 3	Miércoles, 17 de marzo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Tres participantes
GAMIFICACION	Ejercicios de soltar y estiramientos al ritmo de la música.
MASAJES	Realización de masajes por parejas 15 minutos.
MEDITACION	Repetimos “ <i>Respiración y luz en tu interior</i> ” (alargándola a 10 minutos).
VIDEO	Ancianos cruzando un paso de peatones: Sobre el Sistema de calma y cuidado. Comprension de nuestra naturaleza frágil
CHAT	Esta semana se comparte en el chat los agradecimientos personales diarios.

SEMANA 4	Miércoles, 24 de marzo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Danza “Soy un regalo”
MASAJES	Realización de masajes por parejas 15 minutos.
MEDITACION	Técnica básica de mindfulness de los 3 minutos (adaptada a 5 minutos)
VIDEO	El taxista: sobre actitud mindfulness compasivo

SEMANA 5	Miércoles, 31 de marzo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Ejercicios con globos
MEDITACION	“El autocuidado”
VIDEO	Niños chinos meditando: sobre trato amoroso

SEMANA 6	Miércoles, 14 abril
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Danza “Soy un regalo” (repetimos, alargando el tiempo de silencio al final)
MASAJES	Por parejas durante la sesión y de forma anónima
MEDITACION	Meditación Ternura hacia seres queridos
VIDEO	Sobre le mente divagante para conocer nuestra naturaleza mental

SEMANA 7	Miércoles, 21 abril
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes y la hija pequeña de una de ellas
GAMIFICACION	Ejercicios motores con música
MASAJES	Por parejas durante la sesión y de forma anónima
MEDITACION	Meditación amorosa con gesto compasivo
VIDEO	“Las tres hermanas ancianas”: sobre el trato tierno y compasivo hacia una misma

REUNION	Miércoles, 21 abril
El equipo se reúne para valorar el programa y su continuidad	Decidimos empezar grupos de 4, cada una durante al menos compromiso de 3 sesiones con tareas Y un masaje cogiendo a dos, que no asisten al grupo de 4.

SEMANA 8	Miércoles, 28 abril
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cinco participantes
GAMIFICACION	Bailes con coreografía de JERUSALEMA
MASAJES	Por parejas durante la sesión de forma anónima
MEDITACION	Luz blanca en tu Corazón (5 minutos)
VIDEO	De ternura y compasión para una misma

SEMANA 9	Miércoles, 5 de mayo
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Ejercicios motores por parejas y danza Bendición
MEDITACION	Luz blanca en tu Corazón (repetimos, alargando tiempo silencio)
VIDEO	Cantante de opera

SEMANA 10	Miércoles, 26 de mayo
ESC	Tres participantes
GRUPO	Cuatro participantes y una con bebé
GAMIFICACION	Al final: baile con Abba
MEDITACION	Ternura y compasión para una misma y para los demás
VIDEO	M.A.Puig sobre los beneficios de mindfulness

SEMANA 11	Miércoles, 2 de junio
ESC	Dos participantes
GRUPO	Tres participantes y la hija pequeña de una de ellas
GAMIFICACION	Al final terminamos con dos minutos de una actividad lúdica de tipo motor y danza
MEDITACION	Laura enseñará la respiración parte 1 de Nirakara que consiste en centrarte en el final de la espiración antes de la inspiración y añadirá el autoabrazo y la frase “todo irá bien”. + Puesta en común
VIDEO	Video de M.A. Puig sobre el aquí y el ahora y la mente caótica

SEMANA 12	Miércoles, 9 de junio
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cuatro participantes
GAMIFICACION	Al final: ejercicio de pintar la sala de colores
MEDITACION	“El tono de voz”
VIDEO	Elsa Punset sobre el juicio critico

SEMANA 14	Miércoles, 16 de junio
ESC	Dos participantes
GRUPO	Cinco participantes y un hijo de 8 años
GAMIFICACION	Al final: ejercicios motores y danza con velas led
CUESTIONARIO	

SEMANA 15	Miércoles, 23 de junio
MASAJES	Dos participantes
GRUPO	Tres participantes y una hija adolescente
GAMIFICACION	Trabajo con canción <i>Renuncio</i> . Proceso de escucha, canto y baile cantando
CUESTIONARIO	

SEMANA 16	Miércoles, 30 de junio
ESC	Dos participantes
GRUPO	Ocho participantes
GAMIFICACION	Al final: baile con Abba y velas led
RECAPITULACION, PUESTA EN COMUN, OPCIONES DE CONTINUIDAD	

5. Resultados

Este programa ha sido evaluado de forma oral durante las sesiones y de forma escrita al final a través de un cuestionario semi-estructurado. Los datos han sido analizados y, posteriormente, se presentan de forma resumida incluyendo citas de las participantes.

Se caacteriza por la asistencia variable de cada participante, tanto en el inicio como el final de las dos fases del mismo y a lo largo de toda su implementación. El objetivo es facilitar su participación adaptándolo a las circunstancias personales de cada una.

- Duración del programa: Ocho meses con una asistencia variable de las 16 participantes, siendo la asistencia media de 2,12 meses.
- Fase 1: Experiencias Para Sentirte Cuidada: de noviembre a junio, una hora, un día/semana. Con asistencia variable por parte de las participantes con una media de 2,75 masajes recibidos (ESC).
- Fase 2: Sesiones grupales de marzo a junio, de una hora, un día a la semana. Total: 16 sesiones con asistencia variable, de media 2,8 sesiones a lo largo de un periodo medio de 1,5 meses.
- Entre sesiones: Audios con meditaciones, videos y otros materiales relacionados en cada sesión.

En junio, una vez finalizado el programa de entrenamiento se evaluó los niveles de las diferentes variables.

5.1. Variable ATENCIÓN PLENA

ATENCIÓN PLENA	ANTES			DESPUES			SIN CONTESTAR		TOTALES
Preguntas	Pocas	Algunas	Muchas	Pocas	Algunas	Muchas	Antes	Despues	
1-Te has dado cuenta de las situaciones en la vida diaria	6	2	0	0	3	5	1	1	18
2-¿Cuántas veces has utilizado la respiración como estrategia de afrontamiento en situaciones concretas	7	1	1	1	2	6			18
3-¿Cuántas veces has utilizado en esta semana los diferentes recursos? (baile, danzas, aquí y ahora...)	6	2	0	1	3	5	1		18
4-Atención plena con una misma: ¿Te has dado cuenta de que te estabas tratando con mensajes negativos como, por ejemplo: "soy un desastre" "no valgo"	3	1	5	/3	1	3		2	18
5- ¿Te dabas cuenta que estabas dando vueltas al pasado o al futuro?	2		6	0	4	3	1	2	18
6-¿Te dabas cuenta que tus setnimientos correspondían a la forma en que reaccionabas en el pasado?	3	1	4	1	2	4	1	2	18
TOTALES	27	7	16	6	15	26	4	7	108

Tabla n°1. Resultados del cuestionario para mejorar la Atención plena

Como puede observarse (Tabla nº 1), en los tres primeros ítems, 1, 2 y 3 (señalados en rojo) se aprecia una mejora significativa ya que a las preguntas si habían utilizado *muchas veces* la atención plena de distintos modos, responden 1 vez en condición-pre frente a 16 veces en la condición-post.

En primer ítem, sobre si eran conscientes de las situaciones diarias, si las vivían con atención, las respuestas fueron 6 en *pocas veces* en condición pre frente a 0 veces en post, pasando la mayoría a responder que se daban mucha cuenta, 5.

En el segundo ítem, 7 respondieron que *pocas veces* utilizaban la respiración como estrategia de afrontamiento y 1 respondió que la utilizaba. En la condición post, también se experimentó una mejoría: 6 la utilizaron *muchas* y 1 siguió utilizándolo *pocas*.

Respecto al tercer ítem, sobre si utilizaron otros recursos que se experimentaron y aprendieron durante el programa como bailes, meditación, danza contemplativa, técnica del minuto, etc. en condición-pre, 0 respondió que *muchas* y en condición-post, 5 de ellas si respondieron que las utilizaron muchas veces.

Detallando cada una de las preguntas, se puede observar con claridad estas diferencias:

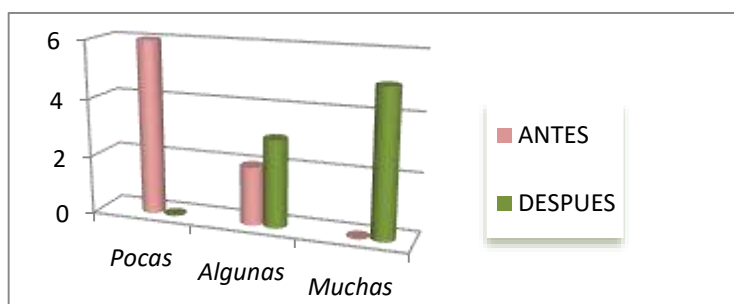


Figura nº 1: ¿Te has dado cuenta de las situaciones en la vida diaria?

En la **figura 1** se observa un aumento entre las puntuaciones pre-post, respecto al número de veces que han sido conscientes de las situaciones, las veces que han utilizado la respiración para afrontar situaciones difíciles y las veces que han empleado recursos aprendidos en las sesiones.

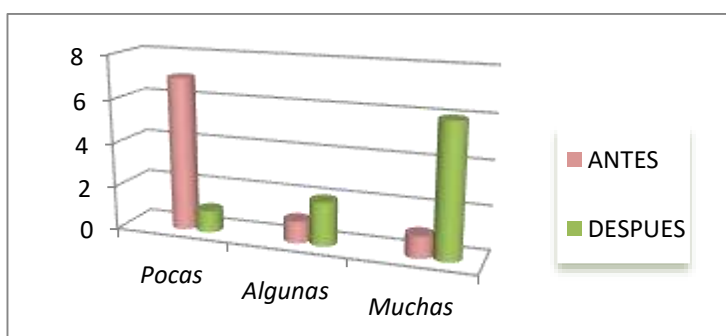


Figura nº 2: ¿Cuántas veces has utilizado la respiración como estrategia de afrontamiento en situaciones concretas?

En la **figura 2** se observa un aumento entre las puntuaciones pre-post, respecto al número de veces que han utilizado la respiración para afrontar situaciones difíciles y las veces que han empleado recursos aprendidos en las sesiones.

➤ **Algunas respuestas dadas en los autoinformes:**

- *Respiro para descansar mejor.*
- *Sí, he utilizado la respiración en momentos de mucho estrés y me ha relajado mucho y además he podido pasar mejor la situación que llevo en ese momento.*
- *Cuando tengo ansiedad, cuando me siento preocupada.*
- *Cuando recibí la carta de denegación de asilo, comencé a respirar, a fijar la atención en ello y me ayudó mucho, a pensar y sobre todo a llevarlo con calma.*
- *Cuando me han dado alguna noticia que no esperaba y me dan ganas de llorar, cuanto tengo enojo.*
- *Cuando estoy agobiada con muchas cosas.*
- *Cuando pasan situaciones o eventos difíciles, hago respiración.*
- *Cuando respiro con más atención, noto que mis pensamientos se calman un poco, me siento más tranquila.*
- *Murieron 4 hermanos y mi madre en 9 meses, por civil y otro asesinado. Con la respiración he intentado aliviar esas heridas, sí que siento tristeza, pero la puedo controlar. Ahora puedo hablar, hasta ahora no podía*

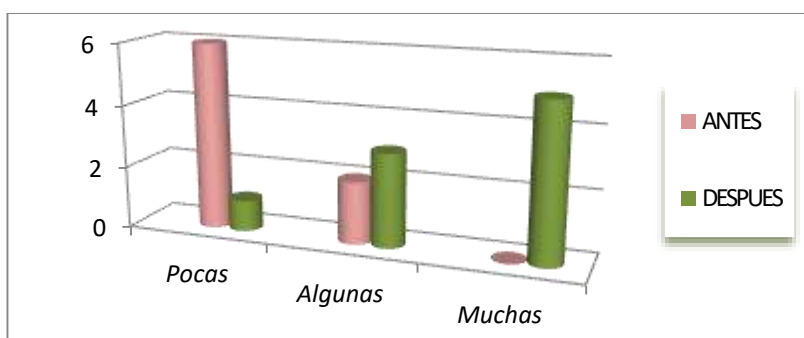


Figura n°3: ¿Cuántas veces has utilizado en esta semana los diferentes recursos cómo el baile, danzas, aquí y ahora...?

En la **figura 3** se observa un aumento entre las puntuaciones pre-post, respecto al número de veces que han empleado recursos aprendidos en las sesiones.

➤ **Algunas respuestas dadas en los autoinformes:**

- *El audio me resulta muy útil, ya no piensas en nada. Solo escuchas y ya está. Te permite no pensar nada. Al mediodía a veces me tumbo en el salón. Tumbada también te ayuda, te relaja y te ayuda.*
- *Sí, he notado efectos de autocontrol. Cuando pasan situaciones o eventos difíciles, he utilizado otros recursos como el baile.*
- *Todas las mañanas empleo un poco de tiempo para quietarme*
- *Los efectos son impresionantes, hoy soy más consciente en usar los recursos que nos dieron, el anclaje para cuando estoy mal, la respiración antes de actuar frente a los problemas, los masajes que me cambiaron la vida y me relajan muchísimo, los bailes que me llenan de energía cada día.*

➤ Un testimonio:

“Cuando me enteré, sentí frío en todo el cuerpo, empecé a respirar, a calmarme y a ver las cosas de otro modo. La forma de tomar las noticias, lo noto muchísimo. En otro momento al denegarme la petición de asilo me hubiera hundido, pensar que tenía que volver a mi país en donde asesinaron a mi hermano e iban a por nosotros.

También el día de la madre lo paso muy mal, ya esperaba ese día con mucho miedo. Sin embargo, lo pude gestionar muy bien a pesar de que era un día difícil de llevar. A medida que se acercan las fechas del primer aniversario de la muerte de mi madre y mis tres hermanos intentaba controlarme con la respiración, para prepararme. Mi mente se va al hecho de que cumplen un año, y yo he hecho esfuerzos por venir al presente, al aquí y ahora. Respiré y me dice qué podía hacer. Me duele en lo más profundo, no tiene contacto con el resto de su familia en su país”.

Las puntuaciones de los **ítems 5, 6, 7** se pueden ver en las **figuras 5, 6, 7**. Podemos observar que los resultados son casi equivalentes en los dos tiempos de medida pre-post. Estos datos no son coherentes con los ítems 2, 3, 4; ni con lo que han compartido durante las sesiones y respondido en las preguntas abiertas del cuestionario. Una explicación posible, por lo que hemos podido comprobar, es que las preguntas del cuestionario no estaban claras y que al responderlos en general individualmente no tuvieron opción a preguntarnos. Por esta razón, decidimos volver a preguntar individualmente de una forma más clara a través del WhatsApp a cada una de ellas cuando ya había pasado un mes desde el término del programa. Su respuesta fue muy escasa.

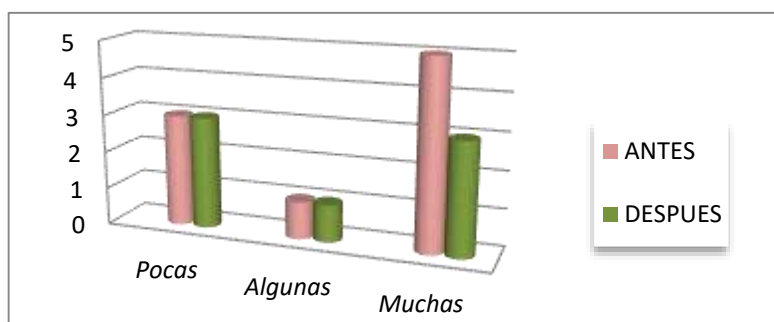


Figura n°4: Atención plena con una misma ¿te has dado cuenta de que te estabas tratando con mensajes negativos, como, por ejemplo: “soy un desastre”, “no valgo” ...?

La pregunta, como se ha comentado, es confusa y la respuesta es contradictoria con el resto de información aportada por ellas, ya que significaría que en la condición-pre eran mucho más conscientes de sus propios mensajes negativos que en la condición post.

Una participante decía: *“Me he sentido mucho mejor porque me he sentido más aliviada de cargas y me he sentido mucho mejor conmigo misma porque me he valorado”.*

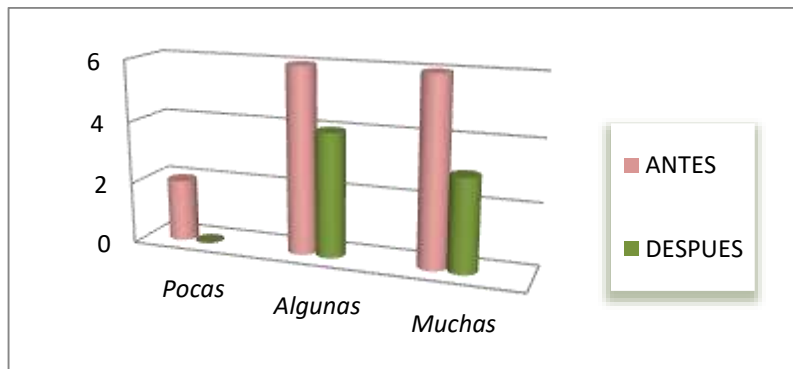


Figura n°5: ¿Te dabas cuenta que estabas dando vueltas al pasado o al futuro?

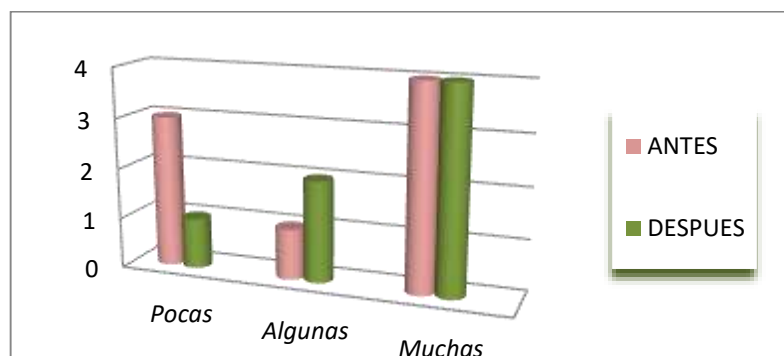


Figura n°6: ¿Te dabas cuenta de que tus sentimientos correspondían a la forma en que reaccionabas en el pasado?

Llama la atención que respondan *muchas* en ambas condiciones pre-post, es decir que respondan que eran igual de conscientes antes que después de su comportamiento. Si fuera así, el impacto del programa habría sido nulo en este sentido. Implicaría además un alto grado de autoconocimiento por su parte. Esto es contradictorio con la información dada por ellas hasta ahora. A partir de los auto-registros y de los informes verbales de las madres, informaban que ahora eran mucho más conscientes de sus patrones automáticos y que hasta ahora, no se habían dado cuenta de que respondían siempre con el mismo patrón automático y repitiendo reacciones del pasado. Es posible que esto se deba a las razones expuestas anteriormente.

➤ **Un testimonio:**

Esta participante tiene una hija adolescente aquí de 11 años, otro de 18, y un hijo en su país. Su familia le cerró las puertas desde que llegó a España. No entendieron que se viniera a España. El marido tiene ataques agresivos. Sus hijos le llaman “bipolar”. La hija habla de él en estos términos “este no va a cambiar”, y le dice que se divorcie. Llevaba dos semanas en el programa, manifestó que se sentía *“como si fuera otra distinta, como más positiva, más relajada, me hace sentir bien... siempre estoy con muchas tensiones, y muchos problemas.*

Mi marido habla muy fuerte... ahora, le hablo con firmeza y mi hijo me dice: ¡qué bien mami!” Llevando 5 sesiones, comenta que *“el sábado mi marido me dijo de ir a una comida el domingo con los compañeros de fútbol. Conversé con uno de los amigos que había allí. Luego, ya solos, mi marido me dijo que era una fácil con todos. Me retuve, me contuve, y en vez de llorar como habría hecho, tal como siempre, fui consciente y me dije a*

mí misma “no me vas a ver llorar” y me pude contener y no lloré y me sentí muy satisfecha y con más fuerza de llevarlo tan bien”.

5.2. Variable REGULACIÓN DE EMOCIONES

REGULACION DE EMOCIONES	ANTES			DESPUES			SIN CONTESTAR		TOTALES
Preguntas	POCAS	ALGUNAS	MUCHAS	POCAS	ALGUNAS	MUCHAS	ANTES	DESPUES	
1-¿Has sido capaz de regular tus emociones?	5	3	0	0	4	3	1	2	18
2-Si lo has hecho ¿has percibido un mayor bienestar?	5	3	0	0	1	6	1	2	18
3-¿Has sido capaz de controlar tus pensamientos?	6	2	0	2	1	4	1	2	18
4-Si lo has hecho, ¿has notado un mayor bienestar?	5	3	0	1	2	4	1	2	18
TOTALES	21	11	0	3	8	17	4	8	72
* nueve encuestas									

Tabla n°2. Resultados del cuestionario para mejorar la regulación emocional

Como puede observarse (**Tabla 2**) en los cuatro ítems se aprecia una mejora en esta variable.

En los ítems 1 y 3, un total de 11 respuestas en *pocas* veces en condición-pre, es decir que *pocas* veces eran capaces de autorregularse a nivel de pensamientos o emociones, y cinco han contestado que lo hacían *alguna* vez. Que lo hicieran *muchas* veces fue 0 veces en la condición-pre frente 7 veces en condición-post.

En los ítems 2 y 4, se les pregunta si fueron conscientes de cómo se sintieron al regular sus emociones o pensamientos respectivamente, en concreto, si notaron un mayor bienestar. Diez puntuaron que *pocas* veces notaron ese bienestar, lo que es correlativo al hecho de que *pocas* veces fueron capaces de autorregularse. Sin embargo, en post, responden diez que experimentaron ese bienestar frente a cero veces en pre.

A continuación, se detallan en las figuras 7 a 10.

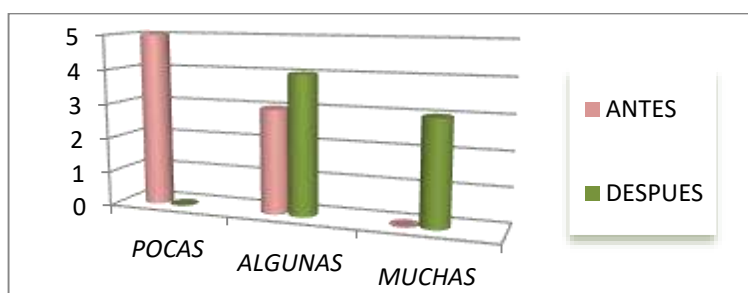


Figura n° 7: ¿Has sido capaz de regular tus emociones?

➤ **Algunas respuestas dadas en los autoinformes:**

- *Me siento muy contenta que me dieron esta oportunidad de asistir*
- *Me va muy bien, “he notado mucha mejoría en mi estado de ánimo, que estaba depresiva y antes no salía, estaba encerrada.*
- *Más relajada, menos angustiada, ser más consciente del pronto que sale, aunque cuesta, cambiar de forma de actuar.*
- *Caí en picado. Ahora me veo con esto, de otro modo. No tenía ganas de hacer nada, ahora ya hago cosas Hace 4 meses que estaban mis hijos en la prisión de Zuera y yo lo estoy asimilando poco a poco. Esto me favorece bastante. Me siento muy contenta. Le doy mucho valor.*

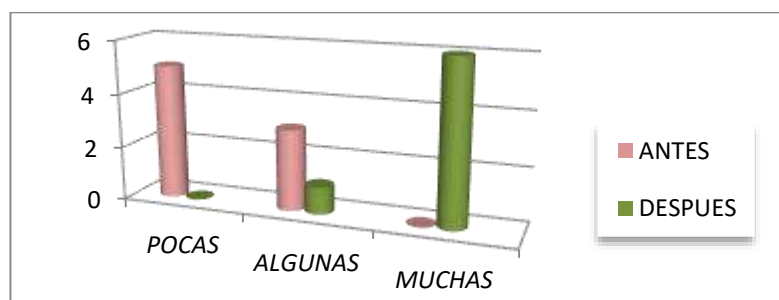


Figura nº 8: Si has regulado tus emociones, ¿has percibido un mayor bienestar?

➤ **Algunas respuestas dadas en los autoinformes:**

- *Me han pasado cosas, pero no me he derrumbado*
- *Antes utilizaba mucho el móvil con ansiedad, ahora no tanto, lo que hago es respirar y me estiro. (Esta participante está en procesos judiciales con su ex marido).*
- *He controlado mis pensamientos y mis emociones un poco más.*

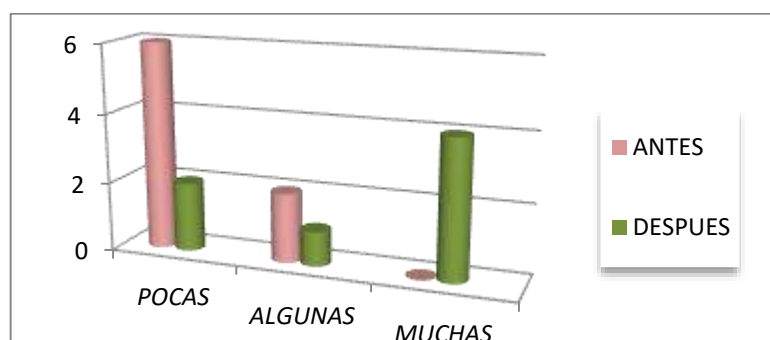


Figura nº 9: ¿Has sido capaz de controlar tus pensamientos?

➤ **Un testimonio:**

Mayo 2021. Han solicitado asilo político. “Practique desde el primer masaje en noviembre el centramiento en el anclaje. Cada día vamos a la Almunia para ver si nos cogen para la recogida de fruta. Estamos esperando yo y mi marido a que nos contraten desde las 7am. a

7 pm. pero casi nunca llegan a hacerlo. Esperando bajo el sol en pleno verano, me pongo muy nerviosa, angustiada, con mucha ansiedad. Utilizo la respiración para calmarme tanto la ansiedad como los pensamientos: Me centro en mi respiración, en mi anclaje. En un momento dado, empecé a llorar mucho y de nuevo, centrándome en mi anclaje, me calmé. También mis pensamientos. Como he practicado mucho, me funciona muy rápidamente, en cuanto voy al ancla, mis pensamientos que están en ebullición, se calman.

También practico con mis hijos. Les digo que respiren profundo, que cuenten hasta 10 y también les funciona. Con mi hijo pequeño cuando llora, le digo que haga las respiraciones y después el niño le dice que se encuentra mejor.”

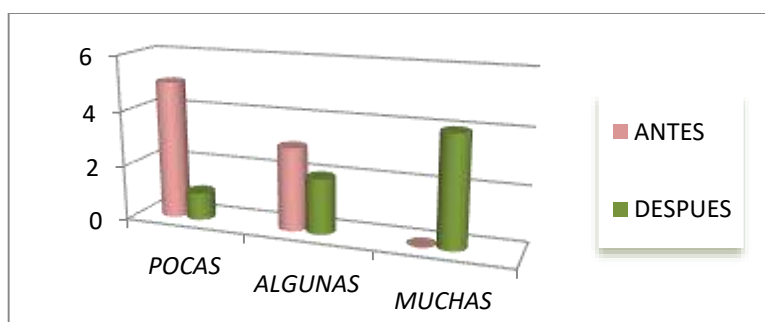


Figura nº 10: Si has controlado tus pensamientos, ¿has notado un mayor bienestar?

➤ Algunas respuestas dadas en los autoinformes:

- Me encuentro mejor, tranquila, relajada. Antes muy alocada, con muchos pensamientos, ahora tengo un cambio de actitud.
- He controlado los pensamientos del pasado que me hacían mucho daño y me producían enfado y agresividad, el estar separada de mis hijas, ahora, lo vivo de otra manera, con más paz.

5.3. Variable MEJORA BIENESTAR DE LOS HIJOS

MEJORAR BIENESTAR DE LOS HIJOS	ANTES			DESPUES			SIN CONTESTAR		TOTALES
Preguntas	POCAS	ALGUNAS	MUCHAS	POCAS	ALGUNAS	MUCHAS	ANTES	DESPUES	
1-¿Has compartido mas momentos buenos con tus hijos?	2	2	2			6	3	3	18
2-¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido?									
Respiracion para regular las emociones	3	1	0	1	1	4	5	3	18
Baile	1	2	0	1	0	2	6	6	18
Danza contemplativa	1	2	0	1	0	2	6	6	18
Regulacion de pensamientos	3		0	2	1	1	6	5	18
3-¿Has sido capaz de controlar tus pensamientos?	4	1	1	0	3	3	3	3	18
4-¿Se han solucionado mejor, conflictos familiares, entre hermanos, con algún hijo debido a la practica de atención plena u aplicación de otros recursos?	3	3			3	3	3	3	18
TOTALES	17	11	3	5	8	21	32	29	126

Tabla nº 3. Resultados del cuestionario para mejorar el bienestar de los hijos

Tomamos otro tipo de medidas relacionadas con la crianza. Los datos indican que hay un aumento de la frecuencia en la que las madres informan que han practicado la atención plena y compasión con sus hijos. En la condición-pre, señalan 3 veces, y en la post aumenta hasta 21.

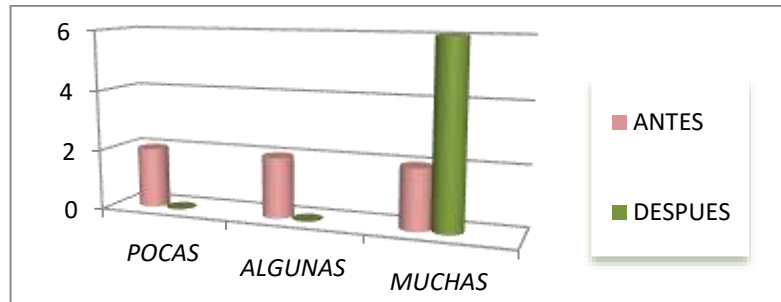


Figura n° 11: ¿Has compartido más momentos buenos con tus hijos?

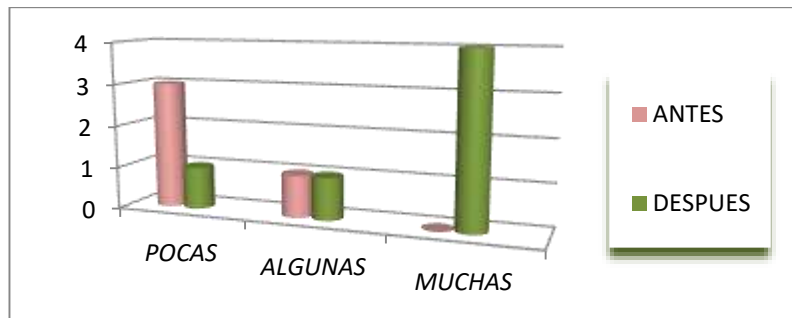


Figura n° 12: ¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido, como respirar para regular las emociones entre otros?

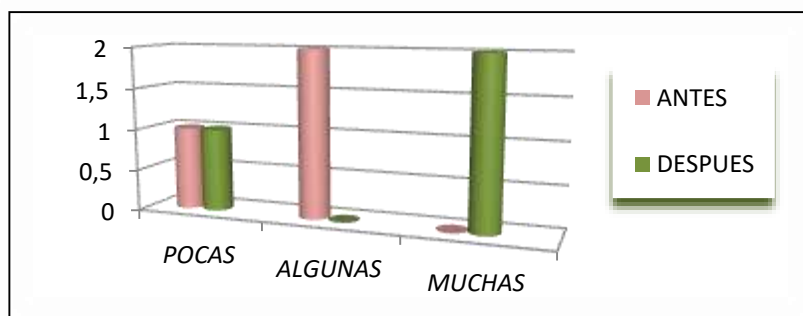


Figura n°13: ¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido, como el baile?

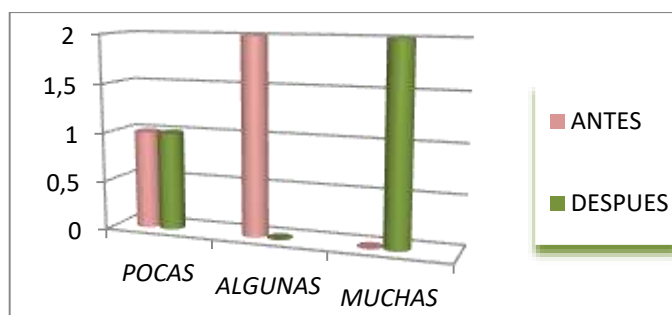


Figura n° 14: ¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido, como la danza contemplativa?

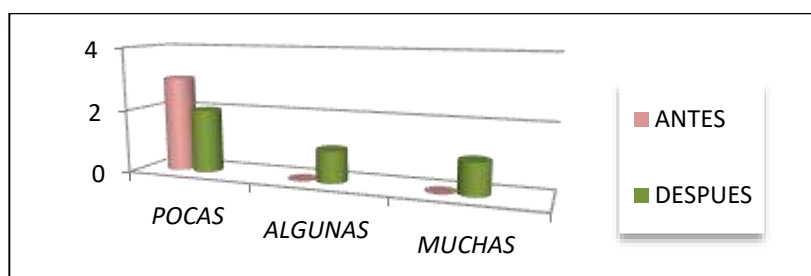


Figura n°15: ¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido, como los pensamientos?

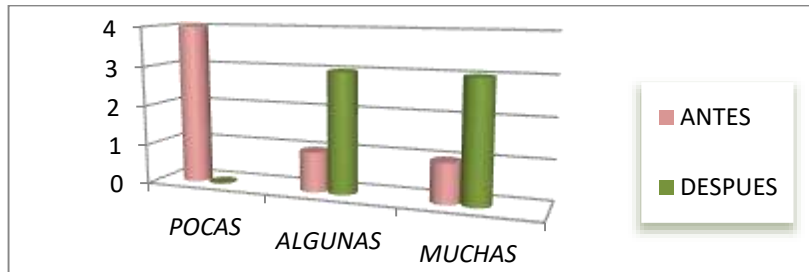


Figura n° 16: ¿Han sido capaz de controlar sus pensamientos?

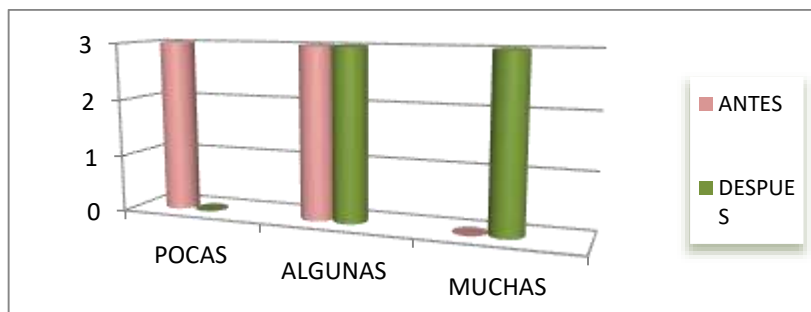


Figura n° 17: ¿Se han solucionado mejor, conflictos familiares, entre hermanos, con algún hijo debido a la práctica de atención plena u aplicación de otros recursos?

➤ **Un testimonio:**

“Cuando llevaba un mes en el programa (4 sesiones), mi hija mayor estaba trabajando para un curso que tenía, con el ordenador y la otra puso un vaso de agua y la botella de agua al lado. La tiró y se derramó sobre el ordenador. Yo en vez de dejarme llevar por la furia como habría hecho antes, lo primero que hice fue empezar a respirar, acto seguido lo volqué hacia abajo para sacar el agua, luego pasarle el secador y al final me fui al anclaje. Estaba muy contenta y satisfecha de haber respondido de otro modo, mucho mejor, incluso de no molestarme con su hija por ese descuido. A los 10 minutos, el espejo cayó sobre la botella y ésta sobre el ordenador. De nuevo, tranquila, respiré, lo volví a desarmar, y calmadas, sacamos entre las tres el agua. En otra ocasión me hubiera enfadado, molestado mucho por no tener cuidado y se hubiera armado un follón. Esta vez, con mi respuesta conseguí colaborar para solucionar la situación en vez de empeorarla”.

Recogemos en la **Tabla 4** registros de autoinformes en las sesiones y en las preguntas abiertas del cuestionario. Reflejan que si consideran importante tener nuevos recursos para transmitírselos a sus hijos y poder encontrar otros momentos para disfrutar con ellos.

Tabla nº4. Información extraída de las sesiones

<i>Frases de ejemplo extraídas de las preguntas abiertas del cuestionario</i>
<i>Aplicación de los recursos con los hijos</i>
- Si, hemos hecho los masajes. - Utilizo la mano en la respiración cuando me siento, con mucha ansiedad, con ganas de llorar, cuando tengo muchos pensamientos, igualmente lo hago con mis hijos, cuando ellos están molestos, cuando lloran, cuando están enfadados. - Hace respiraciones con sus hijas, en concreto la técnica del minuto, en cualquier momento les dice que lo hagan, de este modo: hazlo fuerte bajando el hombro, se lo dice cuando los veo nerviosos. Cuando esta acelerado el niño pequeño, le dice de hacer, por ejemplo, cuando se enfada porque le toca su turno de ver el video o la tele y se pone nervioso, entonces le dice: primero respira, cálmate antes de hablar, y entonces calmado me lo explica. Le ayuda a controlarse: a venir calmado y entonces, si, preguntar, pero calmado y no nervioso. - Cuando le fue una de mis hijas diciéndome que le dolía el brazo porque de diario cargan mucho la mochila, llevan muchos libros, unos 10 kilos, les dije: reparar fuerte y lo hacen y les sienta muy bien. - Por la noche antes de ir a dormir, hacemos una pequeña danza mi hijo pequeño y yo. - Explica que su hija de 6 años que va al colegio público Ariño, le dice: mama que me voy a pensar que estoy nerviosa, la encuentra sentada como los niños chinos del video. Y al cabo de poco vuelve y le dice: ya estoy más calmada.
<i>Mejora en la resolución de los problemas y del ambiente en casa</i>

- La convivencia con mis hijos mejoró mucho, les enseñé lo que aprendo en el curso y es importante ver el control de ira que tienen mis hijos y me doy cuenta de la importancia de ello en mi hogar.
- Si, se ha podido mejorar la situación con la niña. He podido notar que ha controlado mejor sus rabietas y está un poquito más obediente con lo que se puede trabajar mejor con ella.
- En mi casa, pongo música para bailar todos, aplico lo que me enseñan en el curso. Observo que mis hijas sienten muchas emociones y se llenan de alegría. Eso es importante para mí.
- Les pido que respiren antes de responder cuando pasa algún incidente y todos aportamos y compartimos momentos como masajes, bailes, respiración...Trato de que ellos aprendan lo que me enseñan.

5.4. Experiencia para Sentirte Cuidada

Algunos testimonios:

- *La primera vez que lo recibí note un cambio importante en mi cuerpo. Llegue a casa, me tumbe en el sofá y parecía que estaba flotando. Mis músculos se relajaron todos. Llevaba 4 meses que estaban mis hijos en la prisión de Zuera y yo lo estoy asimilando poco a poco. A mi madre con Alzheimer la dejo en casa sedada para poder venir a esta sesión.*
- *Me he quedado “superbien y superrelajada”, “me hacía falta”. (Se siente muy tensa porque tiene un juicio la semana que viene y también lo está pasando mal porque a su hijo le están haciendo bullying)*
- *Es un regalo; me siento muy contenta;*
- *Feliz, en calma; en paz, iba en una nube luego pasé unos días superbién;*
- *Fenomenal, es como si te transportaras a otro mundo, a un mundo de sensaciones, quiero quedarme en ese mundo;*
- *Me dicen que tengo mucha suerte de tener este rato para cuidarme y que me olvide del estrés; es una maravilla;*
- *No se paga con dinero;*
- *Es como si estuviera en las Maldivas.*
- *Al principio tuve dos sesiones y aprendí a conectar con el anclaje. Desde entonces lo he utilizado muchísimo y me va fenomenal.*
- *Utilizo mucho centrarme en el ancla que aprendí en la primera ESC, me sirve para estar desenganchada de pensamientos. Todo lo que tengo pendiente lo dejo de lado, muevo el pecho, lo expando y me relajo. Me ha funcionado muy bien. Antes: caminaba mucho y siempre con cascos, me concentraba en la música, ahora en el momento presente”.*
- *He ido sintiendo como se iban aflojando los músculos, que iba más ligera. No podía estirar los brazos y ahora sí que puedo. Como me dejo llevar también con la música, todos mis músculos tensos, se van aflojando. Se me acumulaba tensión en los hombros y ahora me siento descargada. Al día siguiente se mantiene la energía.*

5.5. Asistencia

El 62% muestra una adherencia al programa hasta el final (mayo-junio), asistiendo a las ESC de la fase 1 o a las sesiones grupales de la fase 2 indistintamente. El 90% han respondido al cuestionario entregado en las últimas sesiones.

La asistencia fue variable en ambas fases (por orden en el que la Trabajadora social hace la propuesta):

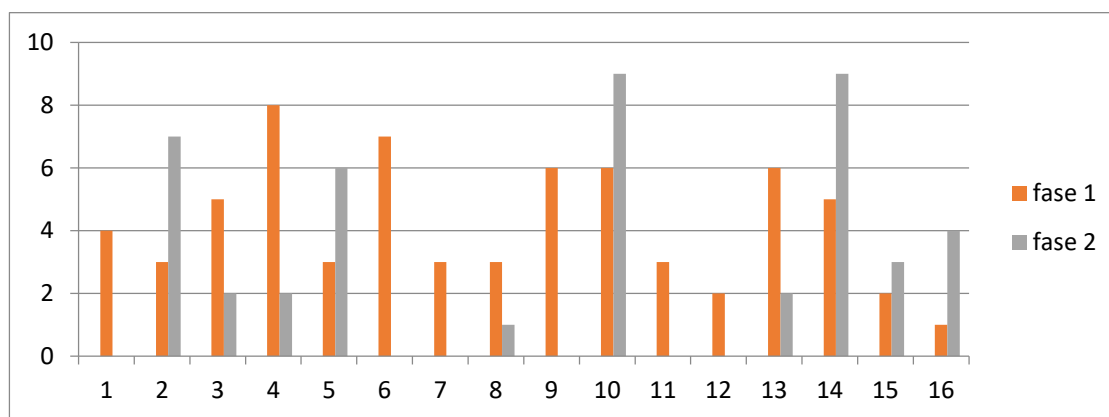
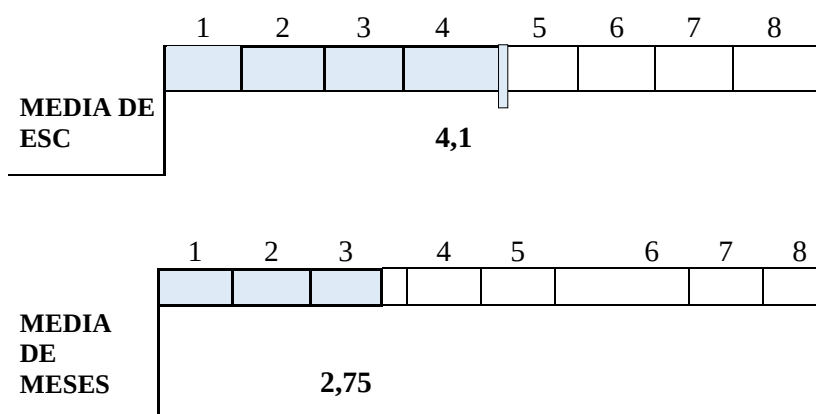


Figura nº18: Personas que han asistido tanto en la fase 1 (ESC) como en la fase 2 (sesiones grupales)

FASE 1: ESC

- Duración de la fase: 8 meses
- Media de sesiones de ESC (masajes recibidos) a lo largo de los 8 meses: 4,1
- Duración media entre el primer y el ultimo masaje: 2,75 meses



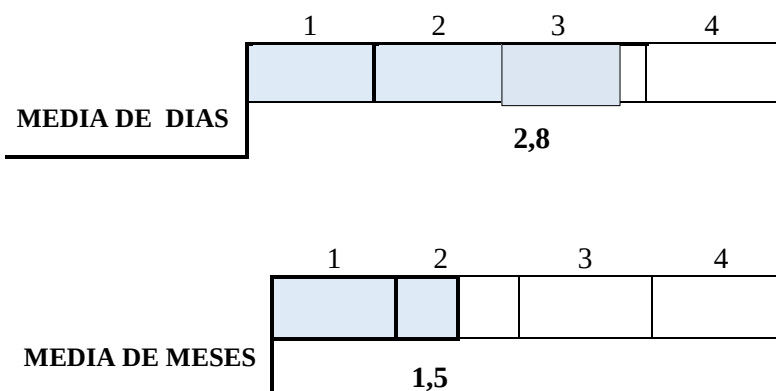
El 69% han recibido ESC hasta el final del programa.

El 25% han asistido también a la fase 2, con un total de 24 ESC en la fase 1, y 6 sesiones grupales en la fase 2

Temporalización, protocolos y Ficha (Anexos 3, 4 y 5).

FASE 2:

- Duración de la fase: 4 meses
- Media de sesiones grupales a las que han asistido a lo largo de los 4 meses: 2,8
- Duración media desde el primer día hasta el último día que han participado: 1,5 meses



Hubo una adherencia del 66%.

El programa lo iniciaron 20 madres, cuatro de ellas recibieron dos ESC y por distintos motivos lo abandonaron:

- A una participante porque su fragilidad física y emocional no se lo permitió.
- Una participante contrajo una enfermedad muy invalidante y dolorosa.
- Una participante, por su cultura (gitana), rechazó el método, se encontraba muy incómoda en el contacto cercano.
- Una participante dio prioridad a buscar trabajo, y estaba muy dispersa, olvidándose de los horarios de las sesiones. Mujer sin hogar, posible embarazo.

En el estudio, vamos a considerar como muestra a las 16 madres que decidieron continuar.

- Siete participaron en todas las sesiones que les fue posible hasta el final del programa
- Cuatro participaron hasta el final (mayo o junio) del programa con sesiones de masaje y una sesión grupal de la fase 2
- Una asistió a la fase 1 y una vez a la fase 2
- Una participó en pocas sesiones porque su marido trabajaba y tiene un niño pequeño que no tenía con quien dejarlo, u otros de sus hijos están enfermos o confinados, no tiene red social de apoyo.
- Una está muy frágil de salud, operada recientemente, tenía sesiones de rehabilitación.
- Una tiene una niña con discapacidad, que cuando ha estado enferma que ha sido en muchas ocasiones, no podía dejarla sola en la casa y a no tenía apoyos en muchas ocasiones
- Una está desempleada y de ella depende la principal y única fuente de ingresos en la familia, y en ocasiones le ha salido algún trabajo o ha estado realizando algún curso formativo para el empleo.

Las variables sociodemográficas de la muestra (Tabla nº5) son:

Participante	Procedencia	Años	Hijos	Tipo de familia
nº 1	Española	34	1 (niño de 9 años)	monoparental
nº 2	Honduras	36	2 (niño 10 años y niña 8 ms)	tradicional
nº 3	Marroquí	35	2 (gemelos de año y medio)	tradicional
nº 4	Ecuador	39	3 (niños de 13, 10 y 3 años)	monoparental
nº 5	Marroquí	35	4 niños de 14, 12, 11 y 3 años	numerosa
nº 6	Española	49	1	tradicional
nº 7	Colombia	48	1 (hijo de 10 años)	monoparental
nº 8	Cuba	38	1	monoparental
nº 9	Colombia	33	3 (niñas de 10, 5 y 1 año)	numerosa
nº 10	Marroquí	43	4	separada
nº 11	Nicaragua	31	2	tradicional
nº 12	Nicaragua	31	3	tradicional
nº 13	Española	37	1	monoparental
nº 14	Peruana	42	4	monoparental
nº 15	Colombia	27	2 (niños de 7 y 4 años)	tradicional
nº 16	Peruana	50	3	tradicional

Tabla nº5. Variables sociodemográficas de la muestra

El nivel socioeconómico de las familias participantes es bajo. El 56% son madres que conviven con sus maridos, sin embargo, la implicación del padre en la crianza de los hijos era, en general, pobre. El 38% son familias monoparentales (Seis de las madres cuidaban a sus hijos solas). El 100% de participantes tenían bajo nivel de estudios. Respecto a la situación laboral, el 31 % de las madres tenían un empleo precario y temporal, el 69% de las madres estaban desempleadas y el 31% recibía ayudas sociales. El 100 % de las participantes se dedicaba las labores del hogar. De los maridos convivientes un 62% tenían empleo temporal y precario.

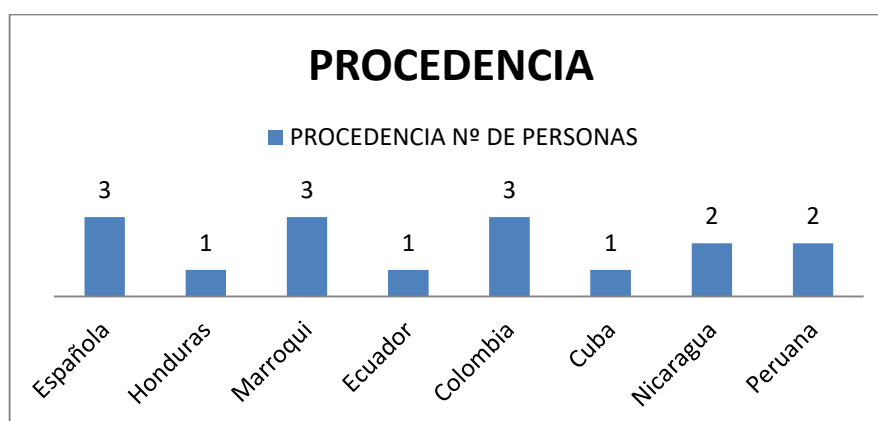


Figura nº19 : Lugar de procedencia de la muestra

6. Discusión

Este trabajo ha pretendido conocer la efectividad de un programa piloto basado en compasión y mindfulness dirigido a madres jóvenes en situación de vulnerabilidad social en atención

plena, regulación emocional, bienestar de los hijos y actitudes hacia el autocuidado amoroso. Para esto se indaga en la experiencia de los participantes, a través de autoinformes durante la intervención y al final, un cuestionario semiestructurado ad-hoc.

Los resultados obtenidos permitió ver cambios en los puntajes del grupo, pero dada la probabilidad de participación de variables no contempladas y controladas entre las observaciones y durante el entrenamiento, el alcance de las apreciaciones debe ser de carácter descriptivo, tentativo y no puede conducir a conclusiones definitivas de la relación entre las variables en estudio y la intervención. Como lo sugiere Campbell, y Stanley (1978) aún cuando los resultados después de la intervención pueden compararse y mostrar cambios, la competencia entre otro sinnúmero de variables que pudieron entrar en juego pueden ocultar el impacto real de la intervención. Es factible que en una réplica del trabajo se pueda recurrir a un grupo de comparación que permita otra clase de argumentos conclusivos, por ahora se procurará ser cuidadoso en estos aspectos.

Partíamos de la hipótesis de que la activación del sistema neurobiológico de calma, satisfacción y cuidado (Gilbert, 2015) desde la primera sesión a través de las *Experiencias De Sentirse Cuidadas* (masajes) y a lo largo de la intervención, y el entrenamiento en mindfulness y compasión entre sesiones produciría en el grupo de madres una forma más amorosa de relacionarse consigo mismas y con sus eventos privados y que tendría consecuencias positivas sobre su bienestar, en el de sus hijos y por tanto, en el clima familiar.

Al activar el sistema neurobiológico se creó una condición de calidez y cuidado amoroso que favoreció a la participante, sintiéndose acogida y cuidada con ternura también corporalmente. Creemos que ha repercutido en un mayor interés y motivación, involucrándose más con una actitud más activa, convirtiéndose en la verdadera protagonista de su transformación. Como apunta Gilbert este sistema neurológico al que llama del “bienestar” se activa asociado a las situaciones en las que recibimos cuidados. Todas estas conductas tienen cualidades calmantes que generan sentimientos positivos de bienestar, seguridad y conexión social y produce una sensación de satisfacción que está asociada a una “calma” positiva (Gilbert 2005).

Otras conductas de cuidado que han estado presentes a lo largo de toda la implementación del programa son: 1) Ajustarse a su disponibilidad. Ha implicado que la responsable del grupo de madres participantes, les ha llamado una por una cada semana teniendo en cuenta cada semana sus circunstancias, con un gran esfuerzo de organización. 2) Que las dos expertas que realizaban los masajes y las sesiones lo hacían de modo voluntario con un interés genuino por su bienestar, 3) Que no se tenía en cuenta si había una, dos o más personas en las sesiones, el empeño e interés de quienes las impartían era el mismo. El grupo ha sido consciente de este esfuerzo por parte del equipo del estudio y respondieron con gran interés en sus prácticas personales, así como en organizarse para poder asistir a las sesiones. Por otro lado, se han mostrado muy agradecidas por este cuidado cálido y amable.

El resultado de adaptar el programa ha sido que el comienzo, el final, así como el grado de participación de cada una, han sido distintos de forma que han variado mucho: 1) el número de masajes recibidos (ESC), 2) el número de Sesiones grupales a las que han asistido y 3) el entrenamiento entre sesiones.

Los datos obtenidos con el cuestionario semiestructurado por el conjunto de la muestra, han indicado que en el 86% de los ítems han mejorado las condiciones pre-post. Se comprobó que el 14% restante no estaba claro, y sus respuestas no pudieron considerarse. Teniendo en cuenta el número reducido de la muestra, así como variables extrañas no controladas, tras las

sesiones realizadas de ESC y Sesiones grupales, ha habido una mejoría en habilidades básicas de compasión como el desarrollo de un interés genuino por su bienestar, la comprensión hacia sí mismas cuando han experimentado sufrimiento, en lugar de negar el propio dolor y de mindfulness como el aumento de la focalización de la atención en el momento presente, la respiración como estrategia de autorregulación para el afrontamiento de situaciones difíciles, personales y familiares, la defusión cognitiva en cuanto no se han dejado llevar por sus pensamientos y su comportamiento ha estado menos supeditado al contenido de los mismos y el trato amoroso hacia sí mismas.

Sin embargo, hemos visto que los resultados han sido distintos en la medida que han participado solo en la fase 1, o en las dos fases 1 y 2 y en función de estas variables podemos diferenciar tres grupos.

Un primer grupo lo formaron las personas que estuvieron motivadas desde el primer momento solo para la ESC y que vinieron puntualmente a la fase 1. Aunque según se informaba sí que estaban muy interesadas, sabían que no podrían continuar por motivos distintos: de salud, laborales, de crianza, etc. Les motivo el poder relajarse y dedicarse un tiempo para ellas, como pusieron de manifiesto en las ESC. Por lo tanto, no se les planteó la continuidad en la fase 2.

Un segundo grupo lo formaron las que asistieron a más ESC que el anterior grupo, y más prolongado en el tiempo- incluso hasta el final del programa- y a alguna sesión puntual de la fase 2. Tenían en común que su propio momento vital les desbordaba y cualquier otro objetivo distinto al de atender el día a día les sobrepasaba. Por esta razón, lo que les motivó a sacar tiempo era el poder relajarse, el poder disminuir su estrés, ansiedad y la tensión muscular sobre todo en los hombros, asistiendo a una actividad que consistía en un masaje, en la que iban a encontrar la tranquilidad y calma que necesitaban, un espacio para relajarse y sentirse cuidadas y a la vez reponer fuerzas para continuar con la carga que estaban sobrellevando.

Consideramos positivo la participación de las personas de los grupos segundo y tercero porque si tenemos en cuenta el grado de dificultad que estaban atravesando, creemos que el darse cuenta de que también necesitan cuidarse ellas y además esforzarse y poner su empeño en sacar una hora a la semana para su propio bienestar, es avanzar en el trato autocompasivo.

Pensamos que haber conocido mindfulness y compasión, les puede abrir nuevos caminos en un futuro, cuando tengan más disponibilidad o menos cargas familiares, para continuar profundizando en ellos y seguir enriqueciéndose ellas y sus familias.

Un tercer grupo estaba formado por las personas que, siempre que sus circunstancias personales se lo permitieron, estuvieron desde el primer día que vinieron en la fase 1 hasta el final del programa. Son las que más se han beneficiado del programa.

Su perfil era heterogéneo, de distintos países, idiomas o nivel de estudios. Todas tenían en común que tenían posibilidad de organizarse y sacar tiempo libre para acudir en el horario planteado, todas estaban muy motivadas y les interesaban el mindfulness y la compasión que conocieron y experimentaron desde la primera ESC.

Si nos fijamos en el grupo de siete mujeres que participaron desde su primer día de asistencia hasta el final del programa:

- el número medio de ESC (masajes recibidos) fue de 2,28 frente a la muestra que tuvo un total de 4,1 masajes a lo largo de los 8 meses.

- el número medio de sesiones grupales a las que asistieron fue de 5 sesiones frente a 2,8 de la muestra durante los 4 meses de la fase 2.

El recibir menos masajes y asistir a más sesiones se decidió después de comprobar que tenían mucho interés en las sesiones grupales y que podrían organizarse para asistir. De este modo, se dispondría de más horas para poder atender a otras personas nuevas y a las que no iban a poder venir a las sesiones grupales. Por este mismo motivo, es menor el número de masajes recibidos en este grupo y mayor el número de sesiones.

Creemos que en este grupo los resultados han sido muy positivos. El formato de grupos permitió el entrenamiento compartido de atención plena y compasión, así como compartir vivencias que reforzaron sus estrategias de desarrollo personal y familiar. También fueron una oportunidad para ampliar sus redes de apoyo y facilitarles la inclusión ya que muchas de las madres tenían una tendencia al aislamiento social.

Completaron el cuestionario el 100% y junto a la información aportada por los autoinformes en las sesiones grupales, pudimos constatar que, excepto la madre que por dificultades con el idioma y que asistió hasta el final, pero sin comprender muchos de los temas abordados:

- si consideran importante el autocuidado amoroso y comprensivo con ellas mismas
- si destacan la importancia de encontrar tiempo para sí mismas.
- si se encuentran capaces de tomar la vida de otra manera y
- si se han sentido capaces de vivir el día a día con mayor serenidad, especialmente las situaciones duras y difíciles a las que se enfrentan
- sí que reducían las ideas intrusivas que desataban el exceso de preocupación. Al lograr desviar su atención al relajarse, conseguían detener la preocupación.
- sí que sienten que ha sido una experiencia que ha supuesto un cambio significativo y la práctica de la atención plena y la compasión es para ellas una parte que quieren integrar en su manera de vivir.
- sí que ha habido un impacto positivo en sus familias, y especialmente en sus hijos.

Estos datos son corroborados por otras investigaciones relacionadas con esta temática. Al respecto, en un estudio realizado por MacBeth y Gumley (2012, citados en Neff & Germer, 2013) se menciona que el incremento en la auto-compasión está asociado a una disminución significativa en los niveles de ansiedad y estrés. Del mismo modo, se ha llegado a la conclusión de que la auto-compasión facilita la resiliencia, moderando las reacciones de las personas hacia los eventos negativos (Neff & Germer, 2013). Baer, Peters y Lykins (2012) encontraron una alta correlación entre auto-compasión y bienestar psicológico en poblaciones no clínicas. Como se puede apreciar, son muchas las contribuciones que el cultivo de la auto-compasión provee a la salud mental, tanto a nivel individual como a nivel interpersonal, lo que da validez a este constructo teórico que tan sólo hace 15 años comenzó a ser estudiado por la cultura occidental

En esta misma dirección diferentes autores consideran que la práctica Mindfulness contribuye a las habilidades de automanejo, mejora las habilidades de afrontamiento y mejora la autoobservación lo cual permite reconocer mejor los estados emocionales y responder de modo más efectivo sin engancharse o fusionarse con ellos.

Respecto al impacto en los hijos en este grupo, los resultados obtenidos son consistentes con los resultados positivos de los programas dirigidos a padres/madres a través de los distintos contextos, grupos sociales y grupos culturales (Gross y cols. 2003) Diferentes estudios

corroboran que el estrés en las madres muestran disminución significativa y aumento en los niveles de satisfacción parental, mayor efectividad de las habilidades parentales, mayor conectividad en el vínculo afectivo (Ware, Fortson & McNeil, 2003). También, cuando los padres/madres que reciben entrenamiento mejoran sus habilidades para la crianza han sido incorporadas a diversos estudios (Dumas, 2005).

Observamos que la cultura y el origen geográfico han arrojado ciertas diferencias en las percepciones de los temas tratados y comportamientos de las mujeres con las que se ha trabajado, repercutiendo en los resultados. Así, queremos destacar, por un lado, a las mujeres marroquíes, por tener una clara orientación intragrupal, con escasa relación con otros grupos de personas, entre otras cosas por la falta de conocimiento del idioma. Las mujeres sudamericanas, y sobre todo las que llevan más tiempo en nuestro país, (ayudadas por su proximidad cultural, religiosa, idiomática, etc.,) en general, tienen menos trabas y expresan mayores niveles de interacción intragrupal e intergrupala lo que nos permite afirmar que han mostrado mayor interés y motivación y mayor grado de involucración y participación.

En cuanto a las limitaciones de este estudio:

- Algunas de las herramientas utilizadas para la recogida de datos son cuestionarios no validados, por lo que no aseguran la consistencia interna del constructo.
- Grupo muy variable, tanto en asistencia por parte de cada participante como en el número de personas que asistía a cada sesión grupal que hasta el mes de mayo no se estabilizó el grupo dificultando el avance en el programa diseñado.
- Tiempo insuficiente de cada sesión grupal, que como mínimo debería ser de 1.30h y no de una hora de duración, con el añadido de que llegaban tarde.
- Por todo lo anterior, en las sesiones grupales solo se pudo impartir nociones básicas de los temas abordados, así como prácticas muy sencillas de respiración, la autoobservación, autoconocimiento para autocuidado y en el compartir experiencias y enseñanzas con sus hijos.

7. Conclusiones

Dada la limitada muestra del presente estudio (n=16), y la baja significatividad presentada por las pruebas, podría resultar altivo formular conclusiones de carácter decidido. Además, el estudio se llevó a cabo en un único centro y es posible que los datos que se aporta no se puedan extrapolar a mujeres de otros colectivos o localizaciones geográficas.

Para el análisis nos centramos en diferentes tipos de cuidados: masajes, atención plena en el momento presente, regulación emocional y mejoría del bienestar con sus hijos. Dichas categorías se dividieron en un antes y un después de realizar esta formación para observar si había beneficios en ellas. Se realizó a través de cuestionario que fue rellenado de manera independiente por las participantes por lo que pudieron existir errores. El autocuidado amoroso se registró con autoinformes en las sesiones.

Una vez que se realizaron breves explicaciones sobre el autocuidado, la compasión y el mindfulness, las participantes parecían asimilarlo con relativa facilidad. Mindfulness, o la cualidad de prestar atención amable en nuestro día a día, así como la relación compasiva, son cualidades presentes en el ser humano, y este tipo de entrenamientos solamente las señalan y ayudan a su cultivo.

Sorprende la facilidad con la que las participantes integraron la práctica mediante tareas simples, y cómo al exponer otra forma de relación posible tanto con la experiencia interna como externa, esta cobra sentido como propuesta más saludable. Más allá de la explicación teórica, es la experiencia reportada por los sujetos sesión a sesión, y tras cada ejercicio, lo que podría avalar el potencial de esta propuesta que nos acercan a una relación más amable con nosotros mismos y con los demás. Quizás sea este acompañamiento y validación de la experiencia de cada participante, el principal aporte de cuidado amoroso que podemos ofrecerle, para que, con el paso del tiempo vayan interiorizando los aprendizajes en su vida cotidiana.

Los resultados han sido satisfactorios si se tiene en cuenta que se han logrado con muy pocas ESC (masajes), una media de 4,1 masajes y una media de 2,8 sesiones grupales.

El impacto conseguido ha sido proporcional a lo que cada madre buscaba en la actividad. Ha sido un beneficio puntual para las que participaron solo en la fase 1. Ha sido más duradero y con un efecto positivo mayor en sus familias, especialmente en los hijos, cuando han combinado dos Experiencias Para Sentirte Cuidadas y varias Sesiones Grupales. En cualquier caso, todas las madres han descubierto el mindfulness y la compasión y técnicas sencillas y breves para su entrenamiento y el 100% han experimentado sus beneficios a nivel personal y/o familiar, y consideramos que es un nuevo camino que pueden retomar en su futuro.

Hay que tener en cuenta que alentar un cambio de autocuidado supone corregir costumbres o comportamientos y es costoso, todavía más por sus circunstancias personales limitadoras. Son algunas de las causas que han dificultado el entrenamiento personal entre sesiones que era reforzado con los recursos enviados por WhatsApp, sabiendo la importancia que tiene. El impacto personal y familiar ha tenido un origen multifactorial: el beneficio de las primeras ESC (primeros masajes recibidos), las motivaciones, expectativas, su disponibilidad, la energía invertida para poder acceder a cada sesión y el entrenamiento personal.

Los datos obtenidos nos permiten aconsejar a estas mujeres acerca de la importancia de mantener en su vida diaria un tiempo de autocuidado, ya sea para disponer de un rato en silencio o siendo cada vez más consciente a lo largo del día de su respiración. Existe la

El estudio ha sido una primera aproximación para explorar en este perfil social el cultivo del cuidado amoroso, compasión y mindfulness como una opción válida en Centros Cívicos dentro del Sistema Público de Servicios sociales de la ciudad de Zaragoza. Sin embargo, consideramos que, dadas las limitaciones mencionadas, este proyecto podría valorarse como estudio piloto de otro de mayor envergadura, con el fin de avanzar en la mejora de la calidad de vida de las madres jóvenes y sus hijos en situación de vulnerabilidad social.

Si podemos concluir queda mucho trabajo por delante con el que continuar que nos abre nuevas líneas de estudio y este estudio piloto podría servir de base a un proyecto de investigación descriptivo posterior y por tratarse de un estudio piloto

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Amar, J. Abello, R. Tirado, D. (2004). *Desarrollo Infantil y Construcción del Mundo Social*. Ediciones Uninorte, Barranquilla.

Baer, R., Peters, J., & Lykins, E. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238

Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). *Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach*. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.

Bluth, K., Roberson, P. N., Billen, R. M., y Sams, J. M. (2013) A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of family theory & review*, 5(3), 194-213.

Brito, G. (2014). *Cultivando mentes sanas y corazones abiertos: Un estudio controlado de método mixto sobre los efectos psicológicos y relacionales del Entrenamiento de Cultivo de Compasión en Chile*. Tesis doctoral. Universidad de Palo Alto, California

Campos D., Herrera-Mercadal P., Martínez L., Navarro-Gil M., Quero S. y García-Campayo J., *Manual Autoaplicado De La Terapia De Compasión Basada En Los Estilos De Apego Para La Promoción Del Bienestar*, Prensas De La Universidad De Zaragoza

Davis, D. M. y Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of 43 automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791

Dumas, J.E. (2005). Mindfulness-Based Parent Training: Strategies to Lessen the Grip of Automaticity in Families With Disruptive Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol. 34, No. 4, pag. 779–791

Duncan, L. G.; Coatsworth J. D. & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child Family Psychology* 12:255–270

Gambel, L. E., y Piercy, F. P. (2015) Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child-Part.2: Phenomenological Findings. *Journal of marital and family therapy*, 41 (1), 25-41.

García-Campayo, Javier y Demarzo, Marcelo. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Barcelona: Editorial Siglantana S.L.

García-Campayo etal. *Mindfulness y Bienestar emocional en la educación* (Siglantana, 2017), 2015, p.100.

García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Demarzo, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*. (2):68-74. doi: 10.1016/j.mincom.2016.10.004

García-Campayo, Javier y Demarzo, Marcelo. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Barcelona: Editorial Siglanta S.L.

Germer C. (2011). *El poder del Mindfulness*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routledge.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). *Compassionate mind training for people with high shame and selfcriticism: overview and pilot study*

Gilbert, P. (2010). *An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy*. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97–112.

Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión. Características distintivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer

Gross, D., Fogg, L., Webster-Stratton, C., Garvey, C., Julion, W., & Grady, J. (2003). Parent training of toddlers in daycare in low- income urban communities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 261–278.

Jalon, C. (2018), *Ternura*, S. Pablo, Madrid.

Jalón, C. (2014). *Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria*, Madrid, Khaf.

Jalón, C. (2016). Revolución de la ternura y hacerse como niños. En J. García-Campayo, A. Más y C. Jalón (Coords.), *Mindfulness y Cristianismo. Entre la Palabra y el Silencio* (p. 149-168). Siglantana.

Jalón, C., Montero-Marin, J., Modrego-Alarcón, M. et al. (2020). Implementar un programa de capacitación para promover actitudes conscientes, empáticas y proambientales en el aula: un estudio exploratorio controlado con estudiantes de primaria. *Rev.Current Psychology* <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>

Jalón, C., Montero-Marin, J., Modrego-Alarcón, M. et al. (2020): “Programa educativo Horeb para crear Cultura de cuidado basado en Laudato Sí”, *Cultori dell’Incontro, Scholas Chairs’ Journal on line* Vol.2, Issue 2, pp.64-78
<https://drive.google.com/file/d/1Bd8pI1AEt1-W9OIJB5EMC4c0vOYpXQbQ/view>

Jalón, C. (2017). Programa Horeb para crear cultura del cuidado desde la escuela. En J. García-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego, *Bienestar emocional y mindfulness en la educación* (p.293-296). Madrid: Alianza, pp.293-296.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona, Kairós.

Kabat-Zinn, J (2003). Mindfulness-Based Interventions in context: Past, Present and Future. 2003. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 144-156.

Kirkpatrick, K., Neff, K. & Rude, S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.

Kocovski, N. L., Segal, Z. V., y Battista, S.R. (2011). *Mindfulness y psicopatología: formulación de problemas*. En Didonna, F. (ed.), *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 179-200.

Minor, H.G., Carlson, I. E., Mackenzie, M. J., Zernicke, K. y Jones, L. (2006). Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social work in health care*, 43(1), 91-109.

Neece, C. L. (2014) Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27 (2), 174-186.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self Identity*, 2, 85–101.

Neff, K. & Germer, C. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*: In Session, 69(8), 856-867.; Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208.

Palomero Fernández, P. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Volumen 87 (30.3), 11-168.

Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). *Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast feeding mothers: results of a pilot study*. *Archives of women's mental health*, 16(3), 227-236.

Reynolds, Bögels, S., Hoogstada, B., Van Duna, L., de Schuttera, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193–209.

Shapiro, S. Carlson, L. Astin, J. Freedman, B. (2005) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*.

Siegel, D.J (2015) *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós.

Silverton, S. (2012), *Mindfulness, una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.

Ware, L. M., Fortson B. L. & McNeil, Ch. B. (2003). Parent-child interaction therapy: a promising intervention for abusive families. *The Behavior Analyst Today*. 3, Issue 4: 375

9. ANEXOS

ANEXO 1. NOTA DE ADHESION DE LA FUNDACION SCHOLAS OCCURRENTES



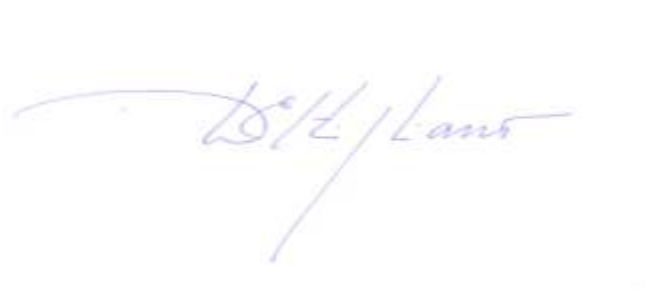
Dña. Carmen Jalón

Presidenta de la Asociación Horeb de Interioridad

Celebramos la puesta en marcha de las actividades del Programa “Para Sentirte Cuidado” con madres de familias vulnerables en red con instituciones sociales de Zaragoza y la posibilidad de emprender un camino conjunto entre la Asociación Horeb y Scholas de cara a la creación de la Cátedra Scholas Ocurrentes en la Universidad Católica San Jorge de Zaragoza.

En coincidencia con el objetivo específico de las mismas que es el de ayudar a familias vulnerables – madres e hijos- a afrontar sus situaciones de vulnerabilidad en un contexto de urgencia por la pandemia y a partir de la experiencia incluir un estudio de investigación sobre este programa en el Plan de Actuación de la Cátedra en formación, confirmamos nuestra adhesión al programa Para Sentirte Cuidado.

En tal sentido, se autoriza el empleo del logo de Scholas Cátedras a los efectos puntuales de acompañar la difusión del programa Para Sentirte Cuidado en carácter de adherente y sin que esta autorización implique algún compromiso económico para la Fundación Pontificia Scholas Occurrentes.



Dr. Daniel Stigliano

Coordinador Global Programa Cátedras Schola

ANEXO 2: CUESTIONARIO SEMI-ESTRUCTURADO

CUESTIONARIO “PARA SENTIRTE CUIDADA”

Carmen Jalón, Laura Pina, Mari Carmen Erlac

FECHA			
NOMBRE			
HIJOS			
Nº DE MASAJES	Primer día:	Ultimo día:	
Nº ASISTENCIAS AL GRUPO			

Marca una x, en la respuesta que proceda

1- MASAJES

	pocas	algunas	muchas
1-¿Cuántas veces has venido?			
2-¿Has practicado los masajes con tus hijos en casa?			
3- ¿Has experimentado diferencia antes y después de recibir el masaje en cada sesión?			
4- ¿Has experimentado diferencia antes y después de recibir los masajes?			

2- ATENCION PLENA

En esta semana:	ANTES			DESPUES		
	pocas	algunas	muchas	pocas	algunas	muchas
1- ¿Te has dado cuenta de las situaciones en la vida diaria?						
3- ¿Cuántas veces has utilizado la respiración como estrategia de afrontamiento en situaciones concretas?						
4- ¿Cuántas veces has utilizado en esta semana los diferentes recursos? (baile, danza contemplativa, aquí y ahora...)						
5- Atención plena con una misma: ¿Te has dado cuenta de que te estabas						

tratando con mensajes negativos como, por ejemplo: decirte que eres un desastre, criticarte a ti misma por errores que cometes, decirte que no vales cuando no te sale algo, etc.						
6- ¿Te dabas cuenta que estabas dando vueltas al pasado o al futuro?						
7- ¿Te dabas cuenta que tus sentimientos correspondían a la forma en que reaccionabas en el pasado?						

➤ **Preguntas abiertas:**

1. Si has dicho en la pregunta 2 que has utilizado la respiración: ¿puedes describir alguno de esos momentos?
2. ¿Cuáles son los efectos que has visto, como consecuencia de la atención plena?
Por ejemplo: ¿Cuándo te has acordado de respirar con más atención? ¿has valorado las cosas pequeñas que antes te hubieran pasado desapercibidas? ¿te has acordado de utilizar otros recursos como son los masajes, los bailes?

3- REGULACIÓN DE EMOCIONES

	ANTES			DESPUES		
	pocas	algunas	muchas	pocas	algunas	muchas
1- ¿Has sido capaz de regular tus emociones?						
2- Si lo has hecho ¿has percibido un mayor bienestar?						
3-¿Has sido capaz de controlar tus pensamientos?						
4-Si lo has hecho ¿has notado un mayor bienestar?						

4- MEJORAR EL BIENESTAR DE LOS HIJOS

	ANTES			DESPUES		
	pocas	algunas	muchas	pocas	algunas	muchas
1- ¿Has compartido más momentos buenos con tus hijos?						
2- ¿Han empleado ellos alguno de los recursos que has aprendido? Respiración para regular las emociones.....						

Baile..... Danza contemplativa..... Regulación pensamientos.....						
3-Se han solucionado mejor, conflictos familiares, entre hermanos, con algún hijo debido a la práctica de atención plena u aplicación de otros recursos?						

- **Preguntas abiertas:** Si has dicho en las preguntas 1,2 y/o 3: ¿puedes describir alguno de esos momentos?

ANEXO 3: FICHA DE SESION DE LA EXPERIENCIA PARA SENTIRTE CUIDADA (ESC, MASAJE)

ACTIVIDAD: MASAJE INDIVIDUAL			
NOMBRE:			
NACIONALIDAD:			
HIJOS Y EDADES:			
SITUACIÓN ACTUAL:			
¿Cómo te motivó la trabajadora social? ¿qué te gustó más de todo lo que te propuso?			
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Fecha			
¿Quién lo da?			
DURANTE LA SEMANA:			
Tareas que se le manda			
Audios que le enviamos			
ANTES DE RECIBIR EL MASAJE:			
¿Qué tal la semana? ¿Has podido practicar algo esta semana?			
DESPUÉS DEL MASAJE:			
¿Cómo te sientes después del masaje?			
¿Cómo te has sentido cuando te centrabas en el anclaje?			
¿Cómo te has sentido cuando has puesto la mano sobre el corazón y te repetías la frase “tranquila todo irá bien”?			
OTRAS ANOTACIONES			

ANEXO 4. PROGRAMA ENTREGADO PRIMER DIA A PARTICIPANTES EN LAS SESIONES GRUPALES

<i>PROGRAMA PARA SENTIRTE CUIDADA</i>	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	1. Enseñar a practicar atención plena a un grupo de madres como estrategia de afrontamiento ante la situación actual de pandemia. 2. Cultivar la compasión, estimulando la capacidad de tratarse y tratar a otras personas con conductas y gestos de cuidado y ternura en vez de hacerlo con juicios de valor. 3. Mejorar el bienestar de las madres, potenciando las habilidades de las madres de regulación de sus emociones y pensamientos y las cualidades de empatía, compasión y amor hacia sí mismas y hacia su familia.
LAS SESIONES	• Sesión 1. Presentación e introducción. • Sesión 2. Encontrar calma en el día a día. • Sesión 3. Ternura dentro de mí. • Sesión 4. Bondad amorosa en mi mente, en mis pensamientos • Sesión 5. Comprender mis emociones para quererme, sea como sea. • Sesión 6. Aprendiendo a no preocuparme más de la cuenta. • Sesión 7. Tomando decisiones desde la paz. • Sesión 8. Integración y evaluación.
RECURSOS PARA LA PRÁCTICA SEMANAL	• Audios semanales. • Videos para ver en familia. • Autorregistro personal de práctica individual formal e informal: Hojas individuales y Grupo de chat.
EQUIPO TÉCNICO	• Mari Carmen Erlac. Trabajadora Social Centro Social Antonio (SERCADE) • Carmen Jalón. Psicóloga. Máster en Mindfulness. • Laura Pina. Terapeuta Ocupacional. Máster en Mindfulness.

ANEXO 5. TEMPORALIZACION DE LA EXPERIENCIA PARA SENTIRTE CUIDADA (ESC)

Temporalización de la sesión

- Primer día se rellena la ficha del Anexo 3
 1. ¿Cómo se siente en este momento? ¿Nerviosa?
 2. ¿Qué le ha atraído de lo que le dijo Mari Carmen?
 3. ¿Qué necesitaría?
 4. ¿Qué expectativas tiene?
 5. ¿Qué prefiere: masaje suave de cabeza y hombros, manos y brazos, pies?
- Añadimos en posteriores sesiones:
 1. **Técnica Minuto.**
 2. **Body scan compasivo:** al final damos gracias por el cuerpo, porque nos permite movernos, respirar, ver, comer, etc.
 3. **Sonrisa imaginada:** al rostro, agradeciendo a cada uno de los sentidos, capacidad de ver, gustar, oler, escuchar, mirar.
 4. **Focalización a la respiración y el anclaje.**
 5. **Gesto compasivo: Mano sobre el corazón:** a cámara lenta, como si fueras niña pequeña.
- Antes de empezar, enseño y a vez, hacemos las técnicas de la sesión.
 1. **Atención cuerpo.**
 2. **Atención a la respiración y anclaje.**
 3. **Respiración** subiendo hombros y soltando por la boca.
 4. **Gesto compasivo: Mano en el corazón,** al final y se quedan así hasta que yo vuelva y les diga, vamos preparándonos para terminar, si quieren abrir los ojos antes, también pueden hacerlo.

ANEXO 6. PROTOCOLOS DE LA EXPERIENCIA PARA SENTIRTE CUIDADA (ESC) Y LA SESION GRUPAL

• Protocolo de la ESC

1. **Acogida y feedback** del último masaje recibido.
2. **Explicación** si es la primera vez sobre que se hace en la sesión.
3. **Comienzo del masaje**, ambientado con música, luz tenue y velas led. Si es la primera opción, la persona que los da, se sitúa por detrás y si es en los pies, sentado con un cojín en el suelo y con los pies sobre su regazo.
4. **Se termina el masaje** invitando a la persona a ponerse las manos sobre el corazón y repitiéndose internamente la frase: tranquila, tranquilo... todo irá bien (esta última frase, solo se la repetía si sentía que le ayudaba), mientras seguía escuchando la música, ya solo en la sala.
5. **Mientras tanto**, la persona que ha dado el masaje se va a lavar las manos.
6. **Para terminar**, se guía de forma progresiva con un suave movimiento de pies, manos y hombros para salir del estado de quietud.
7. **La persona que ha recibe el masaje comparte** su experiencia, y si es oportuno, se le propone practicar las técnicas de atención plena y/o compasión ya experimentadas durante el masaje.

• Protocolo de la Sesión grupal

1. **Revisión de la semana**, poniendo acento si han practicado durante la semana. Dada sus situaciones personales, normalmente se centran en explicar sus preocupaciones.
2. **Explicación** de lo que íbamos a hacer en esa sesión y el para qué.
3. **Gamificación**: baile, estiramientos de forma lúdica y juegos o danzas contemplativas.
4. **Práctica breve de tacto** con masajes.
5. **Meditación de 15 minutos** de atención plena y compasión (Horeb)
6. **Parte teórica** apoyada por videos.
7. **Puesta en común** si les ha ayudado la sesión en general

ANEXO 7. RECURSOS DE ATENCION PLENA Y COMPASION

- **Audios de meditaciones de Horeb (5 minutos de duración):**

1. Técnica del Minuto
2. Relajación por la respiración
3. Respiración con anclaje
4. Técnica de los tres minutos
5. Meditación con gesto compasivo en el Corazón
6. Meditación con autoabrazo
7. Meditación del Tono de voz
8. Meditación con el sismógrafo de emociones
9. Meditación de Ternura y Compasión hacia una misma
10. Meditación de Ternura y Compasión hacia seres queridos

- **Meditaciones compartidas:**

1. Autocuidado y ternura
2. Compasión
3. Técnica del minuto
4. Técnica de los 3 minutos
5. Luz en tu corazón
6. Meditación escáner corporal
7. Meditación sencilla

- **Videos:**

1. *Rozalen, la Sonora Santanera. Que no que*
nohttps://www.youtube.com/watch?v=CsnTVgXFO8&authuser=0
2. *Silenciar nuestra voz crítica.* Elsa Punset
http://www.youtube.com/watch?v=qh2_OP9fwHM
3. *Tu nombre bajo mi piel.* Colegio EL Buen Pastor (Zaragoza)
https://www.youtube.com/watch?v=sOjY8jEzYvM&authuser=0
4. *Ejercicio de respiración para la ansiedad*
<https://www.youtube.com/watch?v=0mXT7lc-la0&authuser=0>
5. *Micromeditacion-combatir-fatiga-pandemia-meditar.*
https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20210313/6310697/ html

ANEXO 8. HISTORICO DE WHATSAPP

- 3 de marzo se creó el Chat de Autocuidado y Gratitud, tú diste la explicación por el que se puso ese nombre
- 4 de marzo se enviaron las fotos que nos hicimos haciendo los masajes y al grupo de todas aquellas que vinieron ese día y los siguientes videos el día 5.
- **Videos:** Ejercicio de la respiración: uno <https://youtu.be/0mXT7lc-la0> y el otro de unos niños que explican cómo se sirven de la respiración para calmarse cuando se enfadan, se pelean, cogen rabietas, están preocupados, etc.
- 8 de marzo se les envió una práctica de AUTOCUIDADO explicándoles como tenían que hacerlo.
- 9 de marzo se les envió el baile de JERUSALEMA de unas monjas
- 11 de marzo se les envió una práctica de autocuidado (la primera meditación que realice)
- 12 de marzo se les invita a venir al parque para realizar el baile
- 15 de marzo se propone el reto para esa semana el de la GRATITUD (están en el archivo del chat)
- 17 de marzo se envía la **Danza "Somos un regalo"**
- 18 de marzo se envía **VIDEO: NIÑOS PEQUEÑOS RESPIRANDO**
- 22 de marzo se envía **la canción de Rozalen** <https://youtu.be/CsnTVgXFOn8> Esta canción ganó el muy importante premio Goya a la mejor canción del año. Dedicada a cada una de vosotras. Habla de la importancia de cuidarse y mirarse a una misma
- También ese día se les envió el **VIDEO:** <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20210313/6310697/micromeditacion-combatir-fatiga-pandemia-meditar.html> Micromeditación.
- 11 de abril, María Jesús comparte un video de una canción que a ella le gusta muchísimo: <https://youtu.be/sOjY8jEzYvM> Tu nombre bajo mi piel.
- 17 de abril, se comparte un **texto titulado "Quietud" sobre Actos de Amor.**
- 20 de abril, María Jesús vuelve a compartir otro video de una canción que se titula Canción de Madrugada: https://youtube.com/playlist?list=PLgqejC1kte3ZhQATXA59l3lxqADL_Po36
- 3 de mayo se envió la **meditación**
- 2 de junio se les envía un **VIDEO: de Mario Alonso Puig "Encuentra tu equilibrio"** <https://youtu.be/V1cJIyaCdxM>
- 7 de junio se envía 3 de las canciones que se ponen en los masajes.
- 16 de junio se envía el **VIDEO: Silencia nuestra voz crítica de Elsa Punset** http://www.youtube.com/watch?v=qh2_OP9fwHM Es sobre el modo de tratarnos.
- 25 de junio se envió un **Audio sobre la Técnica del Minuto y también 2 canciones que faltaban: "Capercaille" y "Tu el Ángel"**
- 7 de julio nos hicimos selfies de todas las que estábamos y se compartieron.

10. FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES

Figuran algunas de las participantes en las EXPERIENCIAS PARA SENTIRTE CUIDADAS y en las SESIONES GRUPALES



Un grupo de madres con el equipo del proyecto



Otro grupo de participantes, una de ellas con sus hijos



Una sesión de ESC, por parejas, realizados de forma anónima para que nadie sepa quién lo realiza y la persona que lo da no esté condicionada por hacerlo bien, sino que su objetivo sea hacerlo dando y recibiendo su cuidado amoroso



Masajes por parejas entre las asistentes, realizados de forma anonima



C. Jalón realiza un masaje a la vez que balancea el cochecito del bebe para que no llore y su madre pueda estar mejor



L. Pina en una Sesión grupal explicando la teoría



L. Pina guiando una meditación



El final de la meditación



Gesto compasivo de dejar la mano sobre el corazón con calidez



En meditación



Realizando gestos conscientes



L.Pina y C. Jalon realizan los masajes, cada una a dos madres, mientras los niños de una de ellas nos observan



Gesto compasivo de la mano en el corazón, mientras los niños juegan



Inicio de una sesion, realizándonos un automasaje energético de Chikung



Final de una sesion grupal realizando con velas led la
Danza contemplativa *Soy un regalo, eres un regalo*
y unos minutos de silencio al terminarla



Agradecimientos.

- A todas las personas que han hecho posible este estudio.
- A las Trabajadoras sociales y personal administrativo del Centro Social San Antonio por la buena acogida que nos han brindado desde el primer momento y que han dado toda clase de facilidades.
- Al Servicio Capuchino para el Desarrollo y la Solidaridad de Zaragoza por permitir la realización del estudio en uno de sus centros sociales.

