



UNIVERSIDAD OBERTA DE CATALUNYA

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

*(Centro Municipal de Acogida Juan Luis Vives de la
Comunidad de Madrid)*

TRABAJO DE FINAL DE GRADO PSICOLOGÍA: PSICOLOGÍA SOCIAL

ALUMNA: ANGÉLICA MARTÍN IGLESIAS

CONSULTORA: ESTHER FORNAGUERA FLORES

JULIO 2023

Resumen

El propósito del presente trabajo es la propuesta de una Intervención Basada de *Mindfulness* para un grupo de personas sin hogar de un centro de acogida residencial, analizando su impacto en las habilidades de regulación emocional, rumiación y atención plena al momento presente. Asimismo, se pretende examinar si el cultivo de la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los otros genera una mejora en las relaciones interpersonales y, por tanto, en la convivencia en el centro. Además, se pretende que los participantes encuentren el espacio seguro para el autoconocimiento en donde puedan abordar situaciones y emociones difíciles y relacionadas con las situaciones vinculadas a la condición de sinhogarismo. *Mindfulness* ha llegado a ser uno de los temas estrella en las publicaciones científicas de la psicología actual, poseyendo una reconocida incidencia terapéutica como terapia de tercera generación. Asimismo, el presente trabajo contiene un análisis estadístico de diversas variables psicológicas y sociales, antes mencionadas, que permite evaluar los efectos de la intervención pre y post, permitiendo evaluar también la estabilidad de los resultados en el tiempo.

Palabras clave: Personas sin hogar, *mindfulness*, convivencia, amor bondadoso, compasión.

Abstract

The purpose of this paper is to propose a Mindfulness-Based Intervention for a group of homeless people from a residential shelter, analyzing its impact on emotional regulation, rumination, and mindfulness skills in the present moment. Likewise, it is intended to examine whether the cultivation of compassion and kindness towards themselves and towards others generates an improvement in interpersonal relationships and, therefore, in coexistence in the center. In addition, it is intended that the participants find a safe space for self-knowledge where they can address difficult situations and emotions and those related to situations related to being homeless. Mindfulness has become one of the star topics in current psychology scientific publications, possessing a recognized therapeutic incidence as a third generation therapy. Likewise, the present work contains a statistical analysis of various psychological and social variables, mentioned before, that allows to evaluate the effects of the pre and post intervention, also allowing to evaluate the stability of the results over time.

Keywords: Homeless individuals, mindfulness, coexistence, loving-kindness, compassion.

Índice

1. Introducción	Pág 1
2. Justificación	Pág 1
3. Marco teórico	Pág 9
3.1 La Convivencia, la Conflictividad y el Interaccionismo Simbólico	Pág 9
3.2 Mindfulness o Atención Plena	Pág12
3.3 Mindfulness o Atención Plena y las Relaciones Interpersonales	Pág16
4. Objetivos e hipótesis	Pág17
5. Metodología	Pág18
5.1 Participantes	Pág18
5.2 Recursos y materiales	Pág18
5.3 Procedimiento	Pág19
5.4 Diseño de la intervención	Pág20
5.5 Planificación	Pág21
5.6 Diseño de los instrumentos para la recogida de datos	Pág34
5.7 Aspectos éticos	Pág36
6. Resultados	Pág37
7. Conclusiones	Pág38
8. Discusión	Pág39
9. Referencias	Pág42
10. ANEXOS	Pág46

1. Introducción

Es todo un reto plantearse la posibilidad de llevar a cabo acciones que fomenten la disminución e incluso la erradicación de la conflictividad en la convivencia en los centros para personas sin hogar (PSH, aplicar a todo el texto). A lo largo de la historia se han planteado diferentes intervenciones dirigidas a paliar la escasez desde una mirada más asistencial. No obstante, se han quedado en el olvido las intervenciones vinculadas a las dificultades que estas personas encuentran en las relaciones interpersonales y familiares y aquellas que se dirigen a generar y mantener la motivación de la persona hacia el cambio (González et al., 2022). Muchas PSH encuentran diferentes trabas por el camino en donde la motivación para el cambio queda en un segundo plano, ya que han de lidiar con diferentes problemas que ocurren en el momento presente y en el que el pasado y el futuro interfieren con gran peso. Uno de ellos es la conflictividad en los centros para PSH en donde la convivencia se antoja tarea complicada. Esta conflictividad se dificulta aún más por la co-existencia de diferentes problemas de salud mental, física y problemas de adicciones que conviven en los centros de acogida (Riutort, 2017). Por ello, parece necesario generar e implementar propuestas de intervención que se dirijan a la reducción de barreras producidas por círculos viciosos de victimización (Rodríguez-Moreno et al., 2020) y que faciliten la convivencia en los centros para que las personas residentes puedan poner el foco en el incremento de su bienestar y así poder involucrarse en su proceso de reinserción, originándose una motivación para el cambio. Asimismo, serán clave las intervenciones orientadas hacia el fomento de un espacio donde la persona pueda adquirir confianza para alcanzar un nivel de comodidad suficiente que le permita ganar significado y pertenencia para así reducir o eliminar el amplio espacio que ha causado esa ruptura entre la persona y su entorno (González et al., 2022).

La práctica de la atención plena puede beneficiar a las PSH aumentando la capacidad para afrontar su difícil situación personal e interpersonal con mayor serenidad y con menos miedos. Asimismo, puede favorecer el desbloqueo emocional, físico y mental facilitando una actitud de apertura y curiosidad hacia sí mismos, hacia los otros y hacia el entorno permitiendo que la persona incremente la confianza en sí misma para así poder dirigirse hacia un proceso de reinserción social e incluso laboral (Riutort, 2017).

2. Justificación

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

El sinhogarismo es un problema social que afecta cada año a millones de personas en todo el mundo. En los últimos treinta años, su crecimiento contrasta directamente con el desarrollo en países con mayor riqueza (Rodríguez-Moreno et al., 2020).

Si atendemos a los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (2022) en relación a la Encuesta sobre las personas sin hogar 2022, encontramos un total de 28.552 personas sin hogar que actualmente son atendidas en centros asistenciales de alojamiento y restauración, siendo un 24,5% más que en el año 2012. El 28,8% de estas personas perdió su hogar por la necesidad de empezar de cero al llegar desde otros países y el 26,8% porque perdió su trabajo. Además cabe destacar que 59,6% de este colectivo manifiesta algún síntoma depresivo (Instituto Nacional de Estadística, 2022).

Por otro lado y con respecto a los últimos datos estadísticos recogidos por el Ayuntamiento de la Comunidad de Madrid en 2021, parece haberse dado un descenso en el número de personas atendidas debido a la COVID-19, ya que se pusieron en marcha diferentes dispositivos de emergencia que dieron respuesta en el inicio y primer desarrollo de la pandemia. Desde ahí, las últimas estadísticas infieren que el total de personas atendidas durante el 2021 por la Red Municipal de Atención a Personas sin Hogar es de 2.235 personas, siendo 1.646 hombres y 589 mujeres (Portal de transparencia del Ayuntamiento de Madrid, s.f).

Tomando como referencia la definición propuesta por la tipología de la *European Typology on Homelessness and Housing Exclusion* (ETHOS), la persona sin hogar puede atender a diferentes casuísticas pudiéndose encontrar en alguna de las siguientes categorías: (1) sin techo, es decir, personas que duermen en la intemperie o en un refugio nocturno, (2) ausencia de vivienda, es decir, personas que antes estaban sin hogar y que actualmente se encuentran en refugios o alojamientos asistidos, (3) vivienda insegura, que se corresponde con personas que viven bajo amenaza y por esta razón han de cambiar de domicilio de forma temporal con familiares o amigos, (4) vivienda inadecuada, personas que viven en condiciones de hacinamiento extremo y en donde las condiciones de la vivienda no son aptas. Cabe mencionar a las “personas sin hogar ocultas” que son aquellas que pierden sus casas y han de mudarse con familia o amigos o dormir en una pensión (Rodríguez-Moreno et al., 2020).

Respecto a la intervención social para PSH, se establece que la persona usuaria funcione como sujeto activo de su proceso de cambio en donde no solo se tienen en cuenta los principios del modelo de intervención, sino también las habilidades, competencias, experiencias, conocimientos, decisiones y expectativas de la persona. No obstante, sea cual sea el modelo de intervención y dada la complejidad del sinhogarismo, dichos modelos han de ser flexibles y se han de adaptar a las características y contextos de las personas (González et al., 2022).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

La exclusión social es considerada por la Unión Europea como un fenómeno multidimensional por el que se niega a los individuos que se encuentran en dicha situación la participación en los intercambios, las prácticas y los derechos sociales esenciales para su integración social y para construir la identidad social y personal (González et al., 2022). Las personas que se encuentran en exclusión social, como son las PSH, van enfrentándose a una cadena de dificultades que les aleja de la sociedad y en donde su condición de extrema vulnerabilidad hace que enfrentarlas por sí solas sea prácticamente inviable. Entre estas dificultades se encuentran la ausencia de ingresos, la baja empleabilidad, la ruptura de vínculos sociales y familiares, la ausencia de vivienda... todo ello, deriva en la situación de sinhogarismo y en una exclusión social grave en donde el establecimiento de una situación de seguridad y la integración en la sociedad se tornan complicados (González et al., 2022).

El sinhogarismo, por tanto, se debe a la co-existencia de numerosos factores negativos que proceden de múltiples carencias y escenarios materiales, personales y sociofamiliares que conforman una situación de una complejidad extrema que deriva en una ruptura social y personal y que ubica a la persona en un estado y situación de ausencia de pertenencia social, de pérdida de la identidad como persona y de una clara impotencia ante un desempeño y dirección que se aleja de un propósito o sentido vital. Por lo tanto, las intervenciones han de orientarse hacia fomentar un espacio donde la persona pueda adquirir confianza y encontrarse con un nivel de comodidad adecuado que le permita ganar significado y pertenencia, para así reducir o eliminar el amplio espacio que ha causado esa ruptura entre la persona y su entorno (González et al., 2022).

Además, el sinhogarismo también viene acompañado de un estigma arrollador que se asocia con una grave exclusión social que precipita hacia el aislamiento. En su recorrido vital entonces, las PSH tienen en común que presentan dificultades para iniciar procesos estables de reincorporación e inserción social, requiriendo, por tanto, de dispositivos que garanticen las prestaciones básicas de alojamiento, manutención, sanitarias y sociales para evitar procesos de mayor deterioro de su situación personal y, a su vez, favorecer procesos de acompañamiento personal que permitan que, en un momento dado, se puedan iniciar procesos de intervención que rompan con su situación de exclusión (Riutort, 2017).

En la intervención con PSH se establece una relación de ayuda profesional-persona a partir de una demanda concreta o del acompañamiento en un proceso de cambio. Dicha intervención implica una serie de elementos básicos entre los que cabe resaltar, dada su relación con los beneficios de la intervención con *Mindfulness*, el aprendizaje del manejo de los problemas a través del empoderamiento, del fortalecimiento de las capacidades personales y de la creación de oportunidades ofrecidas por la comunidad, y la modificación de hábitos para promover una mejor

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

calidad de vida (González et al., 2022). No obstante, las PSH presentan numerosas resistencias y dificultades respecto a la intervención, debidas a la cronicidad, las bajas expectativas de cambio, a la dependencia institucional y al entorno marginal. Ello implica que se entienda la intervención desde un enfoque holístico que facilite plantear las distintas necesidades y dimensiones de la persona. Para ello, aspecto clave en el diseño de esta propuesta de intervención, resulta vital la confianza en las capacidades de la persona para recuperar su bienestar, la calidad de vida y la normalidad, facilitando así su empoderamiento (González et al., 2022).

Desde los estereotipos y el estigma existe un amplio espacio en la posibilidad de contacto entre las personas en exclusión social y la población general. Ese impacto negativo, genera que las PSH vivan en situación de pobreza extrema además de experimentar una gran desvinculación familiar y social, graves problemas de salud física y mental y serias dificultades para integrarse en la sociedad y a nivel laboral, como se mencionaba anteriormente. Por ello, las PSH sufren un gran número de eventos estresantes a lo largo de la vida. Asimismo, cabe destacar que de por sí el evento de encontrarse sin hogar ya es traumático en sí mismo, lo cual incrementa su vulnerabilidad a experimentar dichos eventos, como por ejemplo, abuso físico y sexual, a los que cabe añadir la presencia de diferentes problemas de salud mental y física, una disminución de la calidad de vida y altas tasas de abuso de sustancias e intentos de suicidio. Por consiguiente, las intervenciones han de dirigirse hacia la reducción de barreras producidas por círculos viciosos de victimización (Rodríguez-Moreno et al., 2020).

Existen tres aspectos relevantes relacionados con la situación sin hogar que son el tiempo sin hogar, el número de episodios sin hogar y la discapacidad. En este sentido, la discapacidad favorece que los periodos sin hogar sean más largos y el abuso de alcohol se corresponde como uno de los factores de riesgo de acuerdo a originar la situación sin hogar y a mantenerla. De nuevo, el padecimiento de numerosos acontecimientos vitales estresantes también se vincula con uno de los factores de vulnerabilidad hacia el sinhogarismo y su mantenimiento, además de que la situación en sí misma precipita a que se experimenten mayor número de dichos sucesos. Como se puede observar, son múltiples las circunstancias que influyen en que se experimenten numerosos episodios sin hogar a las que cabe añadir los escasos o ausentes niveles de apoyo social y familiar (Roca et al., 2019). Por ejemplo, diversas investigaciones muestran con sus datos que los problemas de salud mental se conectan con la ausencia de vivienda, siendo la misma una relación bidireccional. Por lo tanto, los problemas de salud son otro factor de riesgo que precipita a la aparición y al mantenimiento de la situación sin hogar. Asimismo, las tasas de comorbilidad entre los diferentes trastornos son significativamente altas en la población sin hogar, lo que deriva en una gran gravedad clínica (Rodríguez-Moreno et al., 2020). Diferentes investigaciones indican que en el caso de las

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

mujeres, por ejemplo, la presencia de trastornos mentales es más elevada, dado que las mujeres sin hogar son un grupo especialmente vulnerable debido a la interacción entre la ausencia de recursos socioeconómicos y los problemas de salud mental (Rodríguez-Moreno et al., 2020). Por otro lado, cuando se experimenta sinhogarismo y se padece una enfermedad grave o crónica, se genera una conexión con la percepción de la propia salud subjetiva altamente negativa que además se vincula a alguna discapacidad. Asimismo, cuando se padece una enfermedad grave o crónica, existe correlación con tener o haber experimentado problemas con el abuso de alcohol. Y, como se mencionaba anteriormente, todo ello se ve impregnado por la presencia de numerosos acontecimientos vitales estresantes que favorecen la situación sin hogar (Roca et al., 2019). Como consecuencia, la experiencia del sinhogarismo se conecta con desafíos que se relacionan con satisfacer las necesidades inmediatas para la supervivencia diaria y hacer frente a otros riesgos antes mencionados, como las adicciones, las enfermedades mentales y físicas, los acontecimientos estresantes... Estos son factores de riesgo que se encuentran muy activos en poblaciones sin hogar y funcionan como barreras para la disolución de la problemática (Roca et al., 2019).

Por todo ello, las PSH son un colectivo que precisa de una intervención especializada que responda a sus características y necesidades, aunque en la intervención social se encuentran numerosas dificultades, ya sea por la falta de recursos o por la ineficacia de las intervenciones que se implementan en la actualidad dirigidas en su mayoría a afrontar la escasez, puesto que resulta más sencillo gestionar recursos de salud, rentas o alojamiento, que las situaciones vinculadas a las dificultades en las relaciones sociales y familiares y a generar y mantener la motivación de la persona (Afonso y Mederos, 2021), y es ahí donde la intervención con *Mindfulness* cobra especial sentido.

La práctica de la atención plena puede beneficiar a las PSH aumentando la capacidad para afrontar su difícil situación personal e interpersonal con mayor serenidad y con menos miedos. Asimismo, puede favorecer el desbloqueo emocional, físico y mental facilitando una actitud de apertura y curiosidad hacia sí mismos, hacia los otros y hacia el entorno permitiendo que la persona incremente la confianza en sí misma para así poder dirigirse hacia un proceso de reinserción social e incluso laboral (Riutort, 2017). Estar atento de forma plena implica tener un adecuado control y gestión de la atención. No obstante, la mente se caracteriza por divagar constantemente, quedándose atascada en pensamientos y, por tanto, dejando de atender al momento presente. *Mindfulness* favorece que la mente se sitúe de nuevo en el presente de una manera amable funcionando como una herramienta potente que se puede entrenar y reforzar y que está al servicio de la persona (Riutort, 2017). La intención es practicar la atención plena en la vida ordinaria, de forma que la práctica continuada les lleve a advertir que existen otras formas de relacionarse con sus problemas y de gestionar emociones difíciles en el aquí y el ahora. Por lo tanto, se trata de cultivar

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

una consciencia despierta y curiosa en el momento presente en donde no exista el juicio ni la expectativa, favoreciendo un espacio de calma y mayor libertad. Así pues, la atención plena permite relacionarse de otra forma consigo mismo, con los otros y con el entorno (Riutort, 2017), lo cual podría ser realmente beneficioso en la intervención con PSH de acuerdo al incremento de su bienestar, a la mejora de las relaciones interpersonales y a la convivencia. Cabe destacar, que a diferencia de los enfoques cognitivos-conductuales, la atención plena propone a la persona la observación de los pensamientos sin juzgarlos con una intención de reconocimiento y aceptación y no de evaluación o modificación de los mismos (Brown y Bender, 2018), lo cual implica la desidentificación y el descentramiento con los mismos, favoreciendo un incremento en el bienestar y la mejora de las relaciones interpersonales.

En un estudio donde se implementó un programa de ocho semanas con adultos sin hogar, los resultados indicaron que las habilidades de atención plena adquiridas, facilitaron que los participantes pudieran enfrentar y manejar mejor sus problemas de salud mental y de adicción, además de incrementar las estrategias de afrontamiento más orientadas a la aceptación de pensamientos y sentimientos en donde desestimaron el uso de sus estrategias habituales de evitación que eran desadaptativas (Brown y Bender, 2018). También se encontró una disminución en la rumiación sobre el pasado o el futuro. Además, los participantes informaron sobre la disminución de los síntomas de salud mental en cuanto a la depresión, la ansiedad y la impulsividad. Respecto a las prácticas de amor bondadoso o *Loving-kindness Meditation* en inglés (LKM, aplicar a todo el texto), los participantes refirieron mayor claridad mental, además de sentirse más tranquilos y relajados, lo que derivó en una intervención de mayor autoeficacia en la discusión grupal. Por último, al finalizar el programa, los participantes indicaron que habían experimentado cambios positivos en el sentido propio de su bienestar y en la comprensión de sí mismos, que habían adquirido habilidades que les permitían manejar la tristeza, la ira y la impulsividad y que ello había resultado en una mayor sensación de bienestar.

Por otro lado, la reactividad emocional indica la medida en la que una persona experimenta emociones con respecto a una amplia gama de estímulos (sensibilidad a la emoción), de una manera intensa (intensidad de la emoción) y en donde existe un tiempo de subida hasta el punto máximo y se da un tiempo de recuperación de la respuesta (persistencia de la emoción) (Maddock et al., 2017). La impulsividad, por el otro, se refiere a una predisposición hacia reacciones imprevistas y rápidas a estímulos externos e internos sin que se tengan en cuenta las consecuencias, ya sea hacia sí mismo o hacia los demás (Maddock et al., 2017). Ambas se encuentran implicadas en las relaciones interpersonales y son aspectos muy afectados en las PSH.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Las intervenciones basadas en atención plena reducen la reactividad emocional ante situaciones amenazantes y favorecen una rápida y mayor recuperación ante estados emocionales desagradables. Con respecto a la impulsividad, desarrollar habilidades de atención plena parece relacionarse con la capacidad de evitar emitir conductas impulsivas ante situaciones y estímulos desagradables (Maddock et al., 2017). Por ejemplo, parece que dichas habilidades intervienen interrumpiendo los esquemas de acción automáticos hacia el abuso de drogas, ofreciendo alternativas efectivas a esas estrategias desadaptativas en donde se regula la impulsividad y la angustia. Por lo tanto, el desarrollo de la atención plena parece facilitar la capacidad de emitir respuestas alternativas a la reacción generada por los hábitos, respuestas sobreaprendidas o reacciones impulsivas estableciendo un espacio donde identificar la elección de respuesta (Maddock et al., 2017).

La práctica de la atención plena también puede reducir la rumiación y la preocupación debido a que desde la atención plena, se genera una relación de apertura y aceptación hacia las emociones y pensamientos propios dentro de una experiencia consciente y autocompasiva. Desde ese descentramiento hacia los pensamientos, sentimientos y emociones propias se puede observar su carácter impermanente y desvinculado del “yo”. Por lo tanto, al adoptar un ser consciente, que no juzga, con una perspectiva descentrada y más compasiva, se pueden construir nuevos esquemas en la memoria que se den en momentos donde la rumiación y la preocupación anteriormente predominaran (Maddock et al., 2017) y aumentar así el bienestar, reduciendo notablemente los niveles de ansiedad, lo cual repercute en relaciones sociales de calidad y una mejor convivencia. En un estudio con adultos sin hogar, tras finalizar el programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) de 8 semanas en el que se basa la intervención propuesta en este trabajo, los resultados manifestaron que se alcanzaron reducciones significativas en depresión, ansiedad, impulsividad y reactividad emocional. Los participantes informaron de los beneficios experimentados a través de la práctica de la atención plena con respecto a sus habilidades de afrontamiento de forma que adquirieron la capacidad de acercarse y aceptar sus pensamientos y emociones en lugar de evitarlos. También la práctica continuada les permitió arraigarse en mayor medida al presente, reducir ampliamente el estrés emocional y psicológico y los niveles de angustia favoreciendo un mejor estado de ánimo. Además, cuando experimentaban emociones y sentimientos negativos, indicaban experimentarlos con menor intensidad, recuperando el equilibrio emocional más rápidamente. También experimentaron mayor compasión hacia uno mismo y hacia los demás facilitando una mejor comunicación con los otros (Maddock et al., 2017).

Entre los diferentes tipos de meditación que existen, los datos sugieren que la práctica de amor bondadoso, *Loving-kindness Meditation* en inglés o *mettabhavana* en pali, podría ser

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

especialmente eficaz en PSH, ya que es terapéutica para poblaciones minoritarias gracias a su potencial para reducir la rumiación, incrementar la flexibilidad emocional, funcionar como técnica de regulación emocional y como una nueva forma más adaptativa de procesamiento focalizada en la flexibilidad psicológica (Hinton et al., 2013). La LKM es una meditación budista que pretende cultivar actitudes de amabilidad y de amor incondicional tanto hacia uno mismo como hacia los demás. El budismo refiere que a partir de la LKM se cultivan cuatro actitudes sublimes: la amabilidad desinteresada (amar-bondad), la voluntad de cesar el sufrimiento del que se encuentra angustiado (compasión), la de sentir felicidad por la alegría o fortuna de los otros (gozo apreciativo) y la de calma hacia el destino de los demás basado en la sabiduría (ecuanimidad). Muchas prácticas de amor bondadoso inciden en la idea de alcanzar la felicidad y el bienestar personal a partir de sentimientos de amor o de sentimientos de buenas relaciones con los otros, lo cual resulta una práctica realmente atractiva para los objetivos de esta propuesta de Intervención Basada en *Minfulness* (Hinton et al., 2013). Por ejemplo, diversos estudios han demostrado que la LKM mejora las emociones positivas (Zeng et al., 2015). Por otro lado, las actitudes interpersonales negativas (ej. la ira, la venganza, la hostilidad, el prejuicio...) pueden influir en las relaciones interpersonales, en la cooperación y en el bienestar de las personas. En el budismo las meditaciones de amor bondadoso y compasión se dirigen a reducir dichas actitudes (Zhou et al., 2022), lo cual resulta de gran interés para trabajar la conflictividad en los centros de acogida para PSH.

Las prácticas de amor bondadoso mejoran las habilidades sociales puesto que se dirigen a fortalecer los sentimientos de generosidad y amabilidad en donde se alcanza un aumento de las conductas prosociales y una mejora en las relaciones interpersonales, aspectos claves y deficientes en las PSH. Un estudio con adolescentes que se centró en los efectos de la meditación en cuanto a la competencia social, evidenció que se observaron mejoras significativas en la conducta prosocial, además de mejoras en la variedad de competencias socioemocionales, disminuyendo los comportamientos antisociales (Waters et al., 2015).

Por tanto, se considera enriquecedora e incluso necesaria la introducción de elementos de amor bondadoso en el programa de la propuesta de intervención del presente trabajo y como factor novedoso, puesto que se pretende alcanzar la mejora en las relaciones interpersonales y, en consecuencia, la mejora de la convivencia en el centro. Asimismo, en el trabajo de las relaciones interpersonales, resulta esencial incluir la compasión tal y como la entienden García-Campayo y Demarzo (2015), ya que se basa en la motivación y el compromiso de aliviar el sufrimiento de uno mismo y el de los otros, con la intención genuina de conseguir salud y bienestar, sin caer en el egoísmo, la lástima, la pena, la debilidad o la indulgencia.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

En un estudio llevado a cabo por Martín y Luján (2021) se encontró una clara relación entre las competencias y habilidades emocionales y el *Mindfulness* (atención plena), ambas como estrategias y recursos eficaces de acuerdo a la gestión y resolución de conflictos intrapersonales e interpersonales, aspecto muy necesario en las PSH y de gran relevancia para la Intervención Basada en *Mindfulness* propuesta. En el mismo estudio encontraron en los resultados que las variables de tipo emocional y la toma de conciencia plena se vinculan altamente con un buen afrontamiento de los conflictos, lo cual genera bienestar personal y social. Inferieron que la mejora de las relaciones interpersonales y, por tanto, la mejora del bienestar subjetivo, proviene de la capacidad de reflexionar sobre las experiencias y conductas sin emitir juicios de valor, manteniendo una atención especial a dicha experiencia presente en el aquí y ahora y aceptándola libre de control. También advirtieron que la presencia de variables emocionales como la flexibilidad, la conexión emocional, el optimismo y el afrontamiento adaptativo conductual son competencias socioemocionales muy eficaces en la resolución de conflictos. Por ejemplo, un mayor autocontrol en la actuación, ya sea en experiencias positivas como negativas, facilita mejores relaciones con los demás, mayor capacidad de autoanálisis, mayor confianza en sí mismo y en los otros y mayor capacidad para hacer frente a las adversidades. Por tanto las autoras concluyeron, por un lado, que el autoconocimiento y el desarrollo de la atención plena se vinculan con la mejora en el afrontamiento de los conflictos tanto personales como en las relaciones con los otros y, por el otro, que la regulación emocional es un factor relevante para un buen manejo de las relaciones personales.

En definitiva, la práctica de la atención plena en combinación con elementos de amor bondadoso, puede beneficiar a las PSH incrementando su bienestar psicológico para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, aprendiendo a relacionarse de una forma más amable y compasiva consigo mismos, con los otros y con el entorno, lo cual derive en la reducción de la conflictividad en el centro de acogida y la mejora de la convivencia. También podrán afrontar su difícil situación personal y familiar con mayor serenidad y con menos miedos, aprendiendo a gestionar emociones difíciles, a aumentar la confianza en sí mismos, a recuperar la dignidad, a desbloquear algunas habilidades sociales que faciliten la reinserción social y laboral... (Riutort, 2017). Por tanto y dado su potencial para la mejora de la situación de las PSH, se considera que la propuesta de Intervención Basada en *Mindfulness* planteada en el presente trabajo, podría resultar altamente beneficiosa.

3. Marco teórico

3.1 La Convivencia, la Conflictividad y el Interaccionismo Simbólico

Angélica Martín Iglesias

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Desde el interaccionismo simbólico, la intervención social implica la búsqueda de significados, acciones y expresiones que son construidas a partir de las interacciones sociales que se desarrollan en lo cotidiano (Garza, 2013). En el día a día de la convivencia en los centros para PSH, surgen numerosas experiencias de interacción social que afectan directamente a la convivencia en los mismos y, por tanto, al bienestar de los residentes. Dado que estos centros constituyen un espacio de convivencia, presentan conflictos, ya que son un elemento natural de las relaciones interpersonales (Díaz et al., 2022), pero pueden suponer un impedimento para el incremento del bienestar de la persona y, por tanto, para el inicio y el mantenimiento de su proceso de reinserción social e incluso laboral. Por tanto, estos conflictos no solo afectan al bienestar interno de la persona, sino que también influyen en su bienestar externo, por lo que, sería interesante dirigir las intervenciones hacia el incremento del bienestar, tanto interno como externo, en donde se generen estilos de vida saludables que incluyan estilos de relación interpersonal saludables, que permitan reducir esa conflictividad y mejoren la convivencia.

La convivencia es una experiencia eminentemente humana pero es un fenómeno complejo que surge de las relaciones sociales y las individualidades de los seres humanos, por tanto, las configuraciones de convivencia se entienden como producto de la experiencia individual y colectiva. El interaccionismo simbólico se preocupa esencialmente de la importancia de los símbolos y de los procesos interpretativos con el objetivo de comprender la conducta humana y parte de la idea de que cada persona configura su entorno y se comporta de acuerdo al significado que le asigne a los objetos físicos y sociales que se encuentran en su mundo (Giraldo et al., 2016). Por tanto, se tiene muy en cuenta el contexto espacio temporal de las personas para poder comprender los significados que se han construido, ya que los significados que se dan a las conductas individuales, proceden de la interpretación que se hace de la interacción social, y es así como se comparten significados y símbolos y se construye la realidad individual y colectiva, que solo se puede explicar a partir de las interacciones y en donde la comunicación es protagonista. Para el interaccionismo simbólico, lo social es el marco de interacción simbólica de los individuos y la comunicación es el proceso a del cual se construyen comunidades e individuos. Por tanto, no solo hay que acercarse a las conductas de los individuos, sino también intervenir en los pensamientos, emociones y sensaciones que hacen parte o sustentan esas conductas (Giraldo et al., 2016), tal y como se lleva a cabo en las Intervenciones Basadas en Mindfulness.

Como se puede apreciar, muchos problemas o conflictos sociales proceden de las dificultades de comunicación interpersonal (Rodríguez de Medina, 2012). Los conflictos pueden ser un factor positivo para el cambio y en las relaciones o pueden ser destructivos de acuerdo a cómo se regulen. Habitualmente la parte positiva es desechada y se suelen percibir los conflictos como algo negativo

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

que es afrontado desde el conflicto y el combate. Por tanto, cómo perciben el conflicto las personas que se encuentran inmersas en él y cómo evolucione el mismo, dependerá de su interpretación y de cuáles son los propósitos, las intenciones y los motivos. Se entiende entonces que al conflicto se le puede atribuir distintos significados en función de las diferentes formas de comprender una circunstancia, realidad o interés sobre algún aspecto y que a menudo estén excesivamente teñidos por las emociones, los malentendidos, los supuestos, las sospechas y la desconfianza (Díaz et al., 2022).

El interaccionismo simbólico trata de comprender el proceso de asignación de símbolos con significados al lenguaje hablado o escrito y al comportamiento en la interacción social. Por consiguiente, la realidad se constituye de hechos observables y externos y de significados, símbolos e interpretaciones que son elaboradas por cada sujeto a través de su interacción con los demás (Garza, 2013). En un espacio donde existe una alta conflictividad relacionada con disputas, enfrentamientos e incluso violencia, la cual es percibida como negativa o destructiva por los convivientes, los significados, símbolos e interpretaciones elaboradas serán muy negativos por ende, dificultando que el residente entienda el espacio como seguro. Además, las estrategias de afrontamiento para la gestión de los conflictos, dependerán de las características personales, preferencias y estrategias de cada residente, que vienen matizadas en función de sus objetivos, intereses y motivaciones personales (Díaz et al., 2022). Es por ello que resulta significativamente relevante prestar atención a la manera de abordar los conflictos, la cual nos lleva a poner el foco en aspectos como la regulación emocional, la impulsividad, la reactividad emocional, la desidentificación, la compasión o el amor bondadoso, aspectos trabajados en las Intervenciones Basadas en Mindfulness. Profundizando en estos aspectos, los residentes podrán relacionarse con el conflicto de otra forma, en donde las partes interesadas podrán reconsiderar sus perspectivas.

Dado que la sociedad se construye desde las relaciones, los vínculos y los lazos sociales, para intervenir a nivel social, es imprescindible acceder a los espacios microsociales donde se construye la cotidianidad de los sujetos sobre los que se pretende intervenir, en este caso, un centro de acogida donde viven y conviven PSH. Desde ahí, se entiende que lo social se organiza en términos de símbolos cargados de significados, que la identidad de los sujetos se construye en ámbitos de intercambio y reciprocidad y que lo social se explica mejor desde lo singular (Garza, 2013). Por lo tanto, la intención del interaccionismo simbólico será intentar entender el proceso de asignación de símbolos con significados en el lenguaje oral o escrito y el comportamiento en la interacción social, como se mencionaba anteriormente, y establece que las personas definen e interpretan los hechos y acontecimientos en el lugar en el que ocurren (Garza, 2013).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Respecto al valor del grupo, las personas nacen y se desarrollan en el ámbito de las interrelaciones grupales. La identidad se construye a través de una socialización en la que desempeñan diferentes roles y se aprenden reglas básicas de comportamiento (Garza, 2013). Por ello, la participación en grupo del programa, puede resultar muy beneficiosa también como punto de partida para la participación en otros grupos posteriormente.

3.2 Mindfulness o Atención Plena

Mindfulness o atención plena procede de la traducción de la palabra “*Sati*” en pali, que se recoge en textos budistas, y la cual no tiene un equivalente exacto en castellano ni en inglés. La atención plena no solo implica estar en contacto con la realidad del momento presente y tener conciencia de lo que se está haciendo, sino que también tiene que ver con la calidad de la conciencia con la que cada uno vive su vida. Se puede vivir de forma automática o con atención plena. Con el piloto automático solo está el cuerpo presente y con la atención plena se está presente en la experiencia con todos los sentidos (Miró, 2006). Por consiguiente, en el sendero cognitivo existen dos opciones contrarias, la de vivir en un estado de “piloto automático” (automatización) o la de vivir con atención plena (conciencia). Por ende, la persona puede estar presente con todos los sentidos o, por el contrario, dejar que la automatización y el procesamiento de arriba-abajo (dirigido por las vivencias previas), vivan las experiencias (Rodríguez de Medina, 2012).

Existen diferentes obstáculos para la comprensión de la atención plena o *Mindfulness* entre los que se encuentran la aceleración de la historia, la persistencia del dualismo y la identificación con el ego (Miró, 2006). El primer obstáculo viene marcado por el hecho de que el ser humano ha vivido pensando en el futuro y obsesionado con el progreso, lo cual ha llevado a una aceleración de la historia que ha derivado en que se viva más en el futuro que en el presente. Se vive en el futuro, anticipadamente y en la imaginación en donde los acontecimientos se pre-viven y se trata de hacer que la vida se asemeje a lo imaginado o anticipado en lugar de vivir en la sorpresa de vivir. Este proceso provoca una experiencia constante de anticipación del futuro que se transforma en pasado muy rápido y se produce una ruptura entre la experiencia en el pasado y las expectativas de futuro. Entonces la realidad se experimenta como una discrepancia entre lo pensado y lo vivido en donde se establece una sensación de “estar perdido” que favorece aún más el pensamiento y el juicio.

Antes de que se pueda identificar una imagen mental, cuando se comienza a tomar conciencia de ella, existe un breve instante en el que se ve la imagen tal y como es, en el presente, sin juicios ni etiquetas. Ese instante es *Minfulness* y con el entrenamiento en atención plena, se puede prolongar y que deje de ser tan breve. No obstante, ese instante en la vida cotidiana pasa desapercibido debido a que se funciona desde el dualismo que es el segundo obstáculo. Ahí se

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

produce una separación entre el observador y lo observado para explicar el conocimiento, pero en ese momento inicial de atención plena, no hay separación, es una sensación inmediata, directa y pura y conduce al corazón de la realidad que se es. La principal consecuencia del dualismo es que se produce una ruptura interna que dirige al ser humano a sentirse separado de todo lo que le rodea y la realidad se convierte en lo que le obstaculiza, por lo que, se genera una lucha con los obstáculos en el sentido de ser uno mismo, en donde lo que emerge se anhela como lo “otro”. Desde esta situación se genera una sensación de malestar existencial, de carencia o de distancia permanentes y se producen dos tipos de movimientos emocionales, de apego cuando lo “otro” se percibe como fuente de bienestar que palia esa carencia o de rechazo cuando lo “otro” es fuente de sufrimiento y malestar. Esta dinámica impide ver las cosas tal como son en la experiencia de la vida puesto que se tiñe de rechazo o atracción y es lo que produce sufrimiento (Miró, 2006).

Por último, la identificación con el ego se refiere a la imagen que cada uno tiene de sí mismo, que se almacena en la memoria y que se construye esencialmente a partir de cómo se ha sentido visto y tratado por los demás (especialmente los más significativos). Cuando se ponen palabras a una experiencia, se genera una historia en la que el sujeto es el personaje de la historia y se construye de forma conjunta con la trama. El problema surge cuando la conciencia se identifica con ese personaje que la persona se narra a sí misma o a otros y se produce una situación en la que las emociones se ponen al servicio del personaje con el que se ha identificado, es decir, el ego. El sujeto entonces pasa a depender de lo que ensueña, de lo que imagina, más que de lo que vive que requiere estar en contacto con el momento presente. Por tanto, la realidad se transforma en un espacio en donde en determinados momentos se ha de poner a prueba al personaje y, serán de gran valor, las situaciones en las que los otros le confirmen la imagen que se constituye en su ensueño. Cuando la conciencia se somete a las exigencias del ego, la percepción de la imagen o contenido mental provoca una reacción emocional positiva o negativa y más o menos automática de acuerdo a si se confirma o no el sentido establecido del ego. Para desidentificarse, será necesario crear una situación de observación en donde la conciencia sea capaz de percibir la imagen o el contenido mental como algo diferente a la reacción emocional que genera y será la única maniobra que permita a la conciencia liberarse del secuestro emocional (Miró, 2006).

El budismo entiende la meditación en la atención plena (*vipassana* en sánscrito) como una práctica que puede utilizar cualquier persona que precise aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia a través del desarrollo de cualidades positivas como la atención y el darse cuenta, la compasión, la ecuanimidad y la sabiduría. Kabat Zinn (1990) define *Mindfulness* como la conciencia que emerge de prestar atención, de forma intencionada, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juicios ni evaluaciones y sin reaccionar ante ella. Practicar atención plena

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

implica dirigir la atención al momento presente en el que se vive con una actitud de curiosidad, compasión, amabilidad y apertura, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Miró, 2006).

La atención plena implica la capacidad de la mente, que se encuentra en todas las personas, de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia en el aquí y el ahora, tal y como es. Por tanto, uno puede situarse ante una experiencia de distintas maneras. Situarse ante la propia experiencia con una actitud de observar sin juzgar, permite el acceso a una realidad desnuda y diferente a la que se está habituado en donde no existen sesgos y no se añade nada. Su entrenamiento requiere una actitud de compasión, de amabilidad y cariño hacia la propia experiencia, hacia uno mismo y hacia los otros y es necesario antes poder aceptar dicha experiencia, especialmente en los estados emocionales negativos como cuando se siente ansiedad, tristeza, ira... Para poder observarlos, es preciso poder aceptar que se están sintiendo. Cuando no son aceptados, se pueden intentar gestionar desde la evitación y la imaginación, que es el mecanismo más potente cultivado por el ego para modular esos estados negativos. Esas fantasías habitualmente son rígidas y tienen gran carga afectiva, dado que proceden de la identificación de la conciencia con las emociones, la cual se magnifica con la imaginación y la memoria autobiográfica (Miró, 2006).

La atención plena es justo lo contrario, es plena atención al presente y es ecuánime, ya que no se involucra en las experiencias, ni se aferra ni rechaza, sino que acepta la experiencia tal y como es. Se trata de sentir directamente lo que ocurre sin que intervenga el pensamiento, con la mente de un principiante, como si se sintiera por primera vez. Como consecuencia, estas actitudes chocan con los patrones habituales y son difíciles de practicar y comprender. Por ello, la habilidad de estar en el presente precisa de una actitud receptiva con la intención de mirar para ver. Es un estado de conciencia que no tiene metas u objetivos, es decir, estar en el "modo ser" simplemente siendo. A través de la atención plena entonces, se contempla el mundo interno como procesos que emergen, se desarrollan y desaparecen, es decir, se advierte la transitoriedad de todo (Miró, 2006).

El cultivo de la atención plena, por tanto, permite la desidentificación de las acciones automáticas, dado que se observan con atención plena, curiosidad, sin juicio, con apertura y aceptación y se reduce su intensidad y su impacto, de forma que se abre un campo de elección donde decidir una respuesta apropiada a la circunstancia. Desde esta observación con atención plena, puede que los estados emocionales negativos no desaparezcan por completo, pero se van haciendo menos globales y se van restringiendo. Ello produce un aumento de la autonomía en las situaciones en las que antes la persona se sentía fuera de control (Miró, 2006).

Las relaciones de apego moldean la mente y las estructuras cerebrales del niño en desarrollo. Es clave entonces la armonización o sintonización del niño con la figura de apego. La atención plena

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

permite que la persona se sintonice y armonice consigo misma y en ese proceso se distinguen tres componentes: 1) darse cuenta y compartir el afecto del otro, 2) mantener una representación de uno mismo separado sin fusionarse con el otro y 3) se crean mecanismos flexibles de auto-regulación emocional que permiten que la persona pueda pasar de forma fluida de su propia perspectiva a la del otro. Por tanto, la atención plena se podría entender como una forma de sintonización interior que fortalecería los circuitos sociales de la empatía y las neuronas espejo, donde se produce un estado de integración neuronal y de auto-regulación flexible (Miró, 2006).

Respecto a las funciones de la atención plena, se pueden encontrar la de identificar, ordenar y denominar los contenidos mentales como emergen en la conciencia en el momento presente, la de utilizar los procedimientos no-coactivos y no-violentos para vencer los obstáculos que se presentan durante la práctica, la de retener y ralentizar los contenidos mentales lo cual favorece un mayor control de los impulsos y la de la recta visión, es decir, la ecuanimidad (Miró, 2006).

La atención plena se puede entrenar en grupos y es algo que resulta altamente interesante puesto que puede extenderse de una forma más rápida y con mayor eficiencia de acuerdo al coste/beneficio. Además, las Intervenciones Basadas en *Mindfulness* se pueden aplicar a una población muy amplia y con diferentes casuísticas. Los métodos para entrenarla pueden ser tanto formales como informales, siendo los formales sesiones de meditación en las que los participantes entrenan la atención de formas específicas y los informales funcionan como métodos en los que se pretende llevar la conciencia plena a actividades cotidianas como comer, lavarse los dientes, conducir, caminar...

Como beneficios de la práctica de la atención plena se pueden encontrar, entre otros, el aumento de la capacidad para regular las emociones, mayor flexibilidad cognitiva y mayor facilidad para cultivar estados y rasgos positivos (Rodríguez de Medina, 2012).

El enfoque *Mindfulness* se establece dentro de las terapias de tercera generación, las cuales adoptan una perspectiva más experiencial y utilizan estrategias de cambio de tipo indirecto, abandonando la observación de las conductas y de lo que representan para centrarse en las funciones de dichas conductas, es decir, para qué sirven. Por ello, estos enfoques entienden como relevante la conducta en el contexto concreto real y presente en el que se presenta. Uno de los beneficios de *Mindfulness* es que no depende de ninguna ideología o creencia, por lo que, es accesible para todos (Rodríguez de Medina, 2012). Las Intervenciones Basadas en *Mindfulness* o atención plena más utilizadas y con apoyo empírico son la reducción de estrés basada en la atención plena de Kabat-Zinn (1990), la terapia cognitiva basada en la atención plena de Segal, Williams y Teasdale (2002), la terapia conductual dialéctica de Linehan (1993) y la terapia de aceptación y compromiso de Hayes, Strosahl y Wilson (1999) (Miró, 2006).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Por último, cabe señalar el programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) de 9 sesiones en 8 semanas, que está basado en un entrenamiento sistemático e intensivo de meditación *mindfulness* (atención plena) y ejercicios de yoga (*hatha yoga*) o movimientos conscientes con atención plena y que pretende ayudar a los participantes a integrar y aplicar la atención plena en la vida diaria a través de la práctica “informal” y “formal”, que funcionan como la base del cultivo de conductas de salud positivas y resiliencia psicológica y emocional (Blacker et al., 2009). Este currículum funcionará como guía para el diseño de la Intervención Basada en *Mindfulness* para PSH a través de diferentes adaptaciones que se ajusten a las necesidades y características del colectivo. El *Mindfulness Based Stress Reduction* es un programa de intervención psicoeducativa, estructurada, multimodal e inespecífica que ofrece eficacia en diferentes casuísticas como el dolor crónico, estrés general, trastornos de ansiedad, depresiones recurrentes y enfermos con VIH, entre otras, tan presentes en la población sin hogar (Bentolín, 2015).

3.3 Mindfulness o Atención Plena y las Relaciones Interpersonales

Relacionarse con los otros es complejo porque existen dificultades para entender quién es uno mismo, además de la tendencia hacia aferrarse al placer. *Mindfulness* puede ayudar a modificar o definir la visión de uno mismo favoreciendo la autoobservación, en donde el individuo ya no se encuentra tan aislado, sino que se ve parte del mundo. *Midfulness* ayuda a la persona a entender que el problema se encuentra en verse como individuo separado de los demás, ya que todo está interconectado equilibradamente y no se puede atribuir una existencia absoluta a algo (todo tiene unos antecedentes). El individuo vive en grupo y crea el sentido del yo de forma continua, influyendo notablemente los patrones experienciales del pasado. Por tanto, si se advierte esa arbitrariedad, además de esa impermanencia, se podrá generar mayor flexibilidad en las relaciones con los demás. También la práctica de *Mindfulness* ayuda al reconocimiento de las emociones y a identificar qué emociones provocan malestar, para poder tolerarlas y, mediante la práctica, ser más resilientes pudiendo resistir en la vivencia de experiencias desagradables y aumentando la tolerancia a la incomodidad, que además también se puede generar durante las relaciones interpersonales. Las técnicas de atención plena favorecen la armonía interior y favorecen un yo observador que no juzga, acepta y tiene curiosidad hacia sí mismo y hacia el otro. Por lo tanto, la atención plena puede fomentar las relaciones sanas entre individuos a través del trabajo de aspectos como la regulación emocional, la flexibilidad emocional y cognitiva, la empatía incrementada, la predisposición hacia la aproximación y no la huida, etc. A través del *Mindfulness* se produce una sintonía con uno mismo, con los demás y con el entorno (Rodríguez de Medina, 2012).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Atendiendo de forma plena al momento presente reconociendo la realidad se puede dar la modificación conductual y la mejora de la fisiología cerebral. Las relaciones interpersonales afectan al cerebro y delimitan el funcionamiento del sistema nervioso. La corteza prefrontal está involucrada en la planificación, en las características de la personalidad, en la toma de decisiones y en el control de la conducta social adecuada. Más en concreto la corteza prefrontal medial se encarga de la regulación corporal, el equilibrio emocional, la comunicación sincronizada con otras mentes por procesos de resonancia, la flexibilidad de respuesta, la empatía, el auto-conocimiento, la modulación del miedo, la moralidad y la intuición, todas ellas desarrolladas en las interacciones de apego seguro. Pero cuando no se ha desarrollado un apego seguro en las relaciones parentofiliares, pueden existir deficiencias (Rodríguez de Medina, 2012).

Mindfulness puede ayudar, ya que favorece la conexión interna a través de la integración de diferentes herramientas cognitivas que incrementan la mejora del funcionamiento y la congruencia de las relaciones, a pesar de no haberse desarrollado dicho apego seguro. Por lo tanto, la práctica de *Mindfulness* generará mejoras en las conductas interpersonales proporcionando calidad a las relaciones interpersonales y a las interpretaciones y, por tanto, incrementará el bienestar del individuo (Rodríguez de Medina, 2012).

4. Objetivos e hipótesis

El objetivo general consiste en desarrollar una Intervención Basada en *Mindfulness* que permita examinar el efecto en diversas variables psicológicas y sociales en un grupo de personas sin hogar del Centro Municipal de Acogida Juan Luis Vives de la Comunidad de Madrid.

En concreto, los objetivos específicos incluyen evaluar el efecto del programa en los niveles de regulación emocional, rumiación, atención plena, compasión y amabilidad y en las relaciones interpersonales.

La hipótesis de este trabajo es que a través de una Intervención Basada de *Mindfulness* aplicada a un grupo de personas sin hogar se podría producir un aumento en la regulación emocional, la reducción de la rumia desde el descentramiento y la desidentificación, el incremento de la atención plena, el cultivo la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los otros y la mejora de las relaciones sociales intra en intergrupales (interpersonales), favoreciendo así la mejora en la convivencia en el centro y en el estado psicosocial y facilitando la integración social. Asimismo, se facilitaría que los participantes encuentren el espacio de intervención como seguro para el autoconocimiento en donde puedan abordar situaciones y emociones difíciles y relacionadas con las situaciones vinculadas a la condición de sinhogarismo.

5. Metodología

5.1 Participantes

Entre los criterios de inclusión, con cierta flexibilidad, el grupo de participantes atendería a un perfil de PSH, de entre 18 y 65 años de edad, que mantienen capacidades personales para el desarrollo de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, que presentan motivación y capacidad para cumplir con la asistencia requerida del programa y que no presentan adicciones ni trastornos mentales o si los padecen, demuestran plena conciencia de su problemática y mantienen su tratamiento. El grupo se formaría con carácter voluntario, aunque sería reclutado por el equipo técnico del centro, el cual haría el cribado inicial para realizar la propuesta a través de citas individuales. El grupo final se formaría en la primera sesión del programa, en la que uno de los objetivos es tomar la decisión de participar o no en el mismo.

Entre los criterios de exclusión: PSH con un alto grado de deterioro personal, social y sanitario, personas que requieren un periodo de convalecencia por indicación sanitaria, personas con escasa motivación para el cambio.

5.2 Recursos y materiales

Las sesiones se llevarían a cabo en el Salón de Actos del centro. En la misma sala y a la misma hora que se desarrollaría el taller, se haría la propuesta de poner diariamente las grabaciones o audios de las tareas entre sesiones de cada semana, facilitando un espacio abierto para que tanto participantes como otros usuarios del centro, puedan practicar la atención plena entre sesiones. Los diferentes audios y vídeos generados se enviarían a la dirección del centro. Los audios y vídeos grabados se corresponden a: meditación del escáner corporal o body Scan, movimientos conscientes de pie y sentado (Yoga de pie y Yoga sentado en una silla), meditación sentada guiada centrada en el ancla de la respiración, meditación sentada guiada centrada en la respiración, sensaciones y pensamientos (todos elementos propios del programa *Mindfulness Based Stress Reduction*) y la meditación de amor bondadoso (*Loving-kindness Meditation*) como elemento novedoso del programa.

Por tanto, se necesitaría un espacio o sala (Salón de Actos) con ordenador y conexión a internet y un proyector para proyectar las imágenes cuando en la práctica informal se requirió de vídeo (movimientos conscientes: Yoga de pie y Yoga sentado en una silla). También se precisaría de colchonetas, cojines y mantas para las prácticas de meditación. Por otro lado, serían necesarios

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

apoyos para la cumplimentación de los cuestionarios por si surgieran dificultades (ej: lectoescritura) y para las tareas entre sesiones (práctica formal).

5.3 Procedimiento

La Intervención Basada en Mindfulness se llevaría a cabo en el Centro de Acogida Municipal Para Personas Sin hogar “Juan Luis Vives” situado en la Calle Alcalde Juan de Mata Sevillano, 18, 28052 en Madrid en el Barrio/Distrito Polígono Industrial de Vicálvaro en Vicálvaro. El recurso cuenta con un total de 132 plazas (con un número variable de plazas de emergencia) y es de tipología mixta, con hombres y mujeres, mayores de 18 años, que carezcan de recursos económicos o que resulten insuficientes para costear un alojamiento, además de otras casuísticas que se contemplarán a continuación.

Dentro de este recurso el perfil de usuarios que se encuentran residiendo puede acoger una residencia permanente, aunque no finalista, o temporal, por lo tanto, en cuanto al periodo de acogida, los centros municipales de la red de atención a personas sin hogar son temporales y en ningún caso finalistas. Las personas que por sus características sociopersonales no puedan salir hacia una vida autónoma serían derivadas hacia otros recursos específicos.

Debido a la mortandad que puede sufrir el grupo dados los continuos movimientos en el recurso, se implementaría la intervención con la población residencial permanente, aunque se dejaría el grupo abierto a posibles nuevas incorporaciones en cualquier sesión, siempre que atiendan a los criterios de inclusión. En el marco de los Programas y Proyectos a desarrollar en este Centro es reseñable la aplicación de la metodología de baja y media exigencia. Esto supone recurrir a programas de intervención con escasos requisitos de entrada y de estancia en el centro, posibilitando así la permanencia de las personas usuarias en el dispositivo y el mantenimiento de procesos de intervención. El programa se llevaría a cabo por una de las integrantes del equipo técnico del centro, más en concreto por la psicóloga, la cual posee formación en *Mindfulness* (formación proporcionada por la empresa). A excepción de las sesiones primera, informativa y de orientación, y sexta, de cierre, el resto de sesiones solo precisarían del ejercicio de un único profesional, la psicóloga, para llevarlas a cabo, dado que los movimientos conscientes de Yoga de pie y Yoga sentado en una silla no precisan de un profesional específico de acuerdo a que en el programa *Mindfulness Based Stress Reduction* se incluyen instrucciones concretas sobre su realización y son movimientos muy sencillos. Las sesiones 1 y 6 precisarían del apoyo de otros profesionales del equipo técnico o auxiliares para cumplimentar los instrumentos de medida (el número de profesionales dependería del número de participantes en el grupo).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Este centro atiende a tres perfiles diferenciados entre los que encontramos: (1) PSH con un alto grado de deterioro personal, social y sanitario y con un alto nivel de dependencia personal e institucional y cuyo perfil responde, entre otras, a personas con un alto desarraigo, personas que requieren un periodo de convalecencia por indicación sanitaria y que precisan un recurso de media estancia, personas con un comportamiento muy institucionalizado y personas con escasa motivación para el cambio; (2) PSH que mantienen más capacidades que el grupo anterior y que precisan de una valoración específica de sus capacidades y posibilidades para definir los objetivos de cara a su inserción social y laboral. Entre los perfiles que podemos encontrar en este grupo: personas que mantienen capacidades personales para el desarrollo de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, personas que tienen motivación para el cambio y personas que no presentan adicciones ni trastornos mentales o si los padecen, demuestran plena conciencia de su problemática y mantienen su tratamiento; (3) Adultos sin Hogar (entre 18 y 30 años de edad), cuyo perfil se define por las siguientes características: adultos desinstitucionalizados, con problemáticas añadidas, con problemas de conflictividad familiar, inmigrantes, con carencia de recursos económicos, con motivación para el cambio, con un buen estado de salud física y con escasa cualificación profesional; (4) PSH derivadas desde la Puerta Única que cuenten con mascotas, con independencia del perfil y que soliciten acogida en un dispositivo de la Red Municipal de Atención a Personas Sin Hogar. Los perfiles (2) y (3) son el **target** al que se dirige la Intervención Basada en *Mindfulness* propuesta en el presente trabajo.

5.4 Diseño de la intervención

Se llevaría a cabo un primer contacto vía mail con la dirección del centro para solicitar la aprobación del Ayuntamiento de Madrid en la que se facilitaría una estructura esquemática y global del programa de intervención. Una vez aprobada se acordaría una reunión presencial con dirección, coordinadores y equipo técnico del centro donde se realizaría una exposición del programa apoyada en una presentación de *Power Point* (los correos intercambiados con el recurso pueden encontrarse en el ANEXO 12). Esta reunión funcionaría como base para el reclutamiento posterior de los participantes. El equipo técnico se encargaría de la selección y reclutamiento de los participantes, aunque siempre con un carácter voluntario en su participación. Debido a la alta mortandad experimental en los grupos por el carácter nomádico del colectivo y la falta de motivación, lo adecuado sería concentrar las sesiones en menos semanas que un MBSR ordinal (*Mindfulness Based Stress Reduction*), aumentando el número de sesiones presenciales por semana, por lo que, con la intención de que el grupo pueda obtener el mayor beneficio del programa, la intervención se

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

encuadra en un periodo de tres semanas y con una frecuencia de dos veces por semana en cuanto a presencialidad.

El programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) de 9 sesiones en 8 semanas, se basa en un entrenamiento sistemático e intensivo de meditación *mindfulness* (atención plena) y ejercicios o movimientos conscientes y sencillos de yoga (*hatha yoga*) con atención plena que pretende ayudar a los participantes a integrar y aplicar la atención plena en la vida diaria a través de la práctica “informal” y “formal”, las cuales funcionan como la base del cultivo de conductas de salud positivas y resiliencia psicológica y emocional (Blacker et al., 2009). Este programa funcionó como guía para el desarrollo de la Intervención Basada en *Mindfulness* para PSH a través de diferentes adaptaciones que se ajustaron a las necesidades y características del grupo. Entre las diferentes adaptaciones, el número de sesiones se redujo siendo de cinco sesiones más una sesión inicial de orientación en tres semanas (2 sesiones por semana). También se generaron adaptaciones en cuanto a la duración de las sesiones, siendo de 60 minutos la sesión de inicial de orientación y de 60 minutos el resto de sesiones sin dar cabida a la sesión intensiva propia del currículum MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Asimismo, se generan adaptaciones en las prácticas de meditación y los contenidos. La duración de las meditaciones se reduce, fomentando así la participación y evitando la fatiga, se introduce la meditación de amor bondadoso considerando sus beneficios respecto a las necesidades de las PSH y los contenidos se vinculan a las problemáticas del colectivo como el estigma, las relaciones sociales y la conflictividad interpersonal, las redes de apoyo, la enfermedad, el autoconcepto, la impulsividad, la reactividad emocional, etc.

Por otro lado y como se comentaba anteriormente, la compasión, tal y como la entienden García Campayo y Demarzo (2015), se basa en la motivación y el compromiso de aliviar el sufrimiento de uno mismo y el de los otros, con la intención genuina de conseguir salud y bienestar. Por ello, se introduce en el programa la práctica de amor bondadoso porque, aunque existen programas de *Minfulness* establecidos basados en la compasión y autocompasión como el MBCL (*Mindfulness-based Compassionate Living*) (García-Campayo y Demarzo, 2015) o el MSC (*Minful Self-compassion*) (García-Campayo y Demarzo, 2015), se apuesta por la adaptación del programa MBSR (*Mindfulness Stress Based Reduction*) dada su alta eficacia con adultos sin hogar en la que se integran como componentes novedosos los elementos de amor bondadoso y la compasión.

5.5 Planificación

Las 6 sesiones del el programa se llevarían a cabo en 3 semanas. Dado el funcionamiento del centro se establece que sería más adecuado que las sesiones fueran los martes y jueves y en el horario de tarde, de 17:30 a 18:30, tras la hora de merienda para fomentar la participación. El

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

cronograma de las sesiones puede consultarse en las Tabla 1, 2 y 3, referentes a las tres semanas de programa y la planificación general del Trabajo de Fin de Grado en la Tabla 4.

La estructura de las sesiones sigue el siguiente esquema:

Sesión 1 informativa y de orientación: se comienza con la bienvenida y se da paso a una ronda de presentación que dé respuesta a la pregunta *¿qué nos ha traído aquí?* (8 minutos). Posteriormente se contextualiza el sentido del taller, se explica el formato de las sesiones (15 minutos). A continuación, se explica el objetivo de los cuestionarios y el *setting* de los mismos y se administran los cuestionarios (30 minutos). Por último, se da respuesta a dudas y preguntas que hayan podido surgir y se da paso a una meditación de despedida focalizada en la respiración (7 minutos). Al finalizar la sesión los participantes comunicarán su decisión de participar o no en el programa (ver Tabla 1).

Sesión 2 “Presente”: se comienza con la bienvenida e introducción al programa. A continuación se da paso a una meditación de apertura y centramiento breve (3 minutos: encuentro con el momento presente). Abrimos un espacio de diálogo en grupo respecto a la práctica de apertura inicial. Encuadre de funcionamiento (lectura de reglas y propuestas que puedan darse por parte del grupo): confidencialidad, no dar consejos, autocuidarse, puntualidad, asistencia, cómo ha de darse la comunicación con el instructor (si lo precisan, vía mail o telefónica –*Whatsapp*- a través del coordinador del recurso). Se da paso a la reflexión interna a nivel individual sobre las siguientes cuestiones: *¿cuál es tu intención?, ¿por qué has tomado la decisión de realizar el programa?, ¿Qué es lo que esperas en realidad?* Se da un espacio de diálogo abierto para compartir, voluntariamente, dicha reflexión. Se establecen, de forma conjunta, las normas de convivencia y confidencialidad. Se da paso al tema central de la sesión: “presente”. Introducimos la importancia de la respiración evidenciando el valor que tiene para la vida y entramos en contacto con las diferentes zonas donde podemos sentirla. Practicamos la respiración abdominal y advertimos que poniendo el foco en la respiración, nos ubicamos en el momento presente (ancla). Presentamos varias posturas donde podemos advertir la respiración abdominal (postura de sentado (suelo o silla, dependiendo de comodidad y dificultades), postura tumbado (savasana) (práctica focalizada en la respiración 3 minutos). Tras la conexión con la respiración en el momento presente, aprovechando la postura elegida por el participante, damos paso a la práctica del escáner corporal o *Body Scan* (9 minutos). Tras la práctica, abrimos un espacio de diálogo sobre las experiencias de la práctica del escáner corporal. Finalizamos introduciendo el concepto de piloto automático y con las tareas entre sesiones (práctica formal e informal). Respecto a la práctica formal: todos los días que no haya sesión presencial, a la misma hora (hora a la que inicia el programa) y en la misma sala, un profesional pondrá el audio de la práctica del escáner corporal (abierto a los participantes del programa y a

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

quien quiera hacer la práctica, no es excluyente). Con respecto a la práctica informal: durante la semana vamos prestando atención a nuestra respiración, es decir, tomando consciencia de que respiramos (elegir tres momentos en el día para atender a nuestra respiración). También se introduce el concepto del “piloto automático” y proponemos poner el foco en advertir qué acciones de nuestra vida diaria hacemos en automático para posteriormente traerlo a la comunidad, al grupo, en la siguiente sesión (anotarlo en el cuaderno). Se facilita un cuaderno y un bolígrafo para que puedan registrar todo lo que se vaya proponiendo como tareas informales (ver Tabla 1).

Sesión 3 “sensaciones y emociones”: comenzamos con la bienvenida y la práctica del escáner corporal o Body Scan en la postura elegida por cada participante (preferiblemente tumbados pero dar cabida a dificultades o limitaciones). Hacemos una secuencia de Yoga de pie (se darán alternativas posturales a dificultades y limitaciones). Se abre un espacio de diálogo grupal y se comparte la experiencia de la práctica del *Body Scan*, tanto durante la semana como durante el día de hoy (se atiende a las dificultades que hayan podido surgir y observar (tiempo o ganas para llevarla a cabo, dolores, frustraciones, somnolencia, emociones o sensaciones agradables o desagradables., divagaciones...), *¿algún aprendizaje o algo que resaltar de la experiencia?*, aprovechamos el espacio para resolver dudas generales sobre el programa. Se revisan las tareas entre sesiones y se profundiza en la idea del “piloto automático” (carácter universal: mentes divagantes o mentes de mono). Se introduce el tema central de la sesión: sensaciones y emociones. Se da paso a la práctica de la pasa. Se da un espacio de diálogo abierto en grupo sobre la experiencia de la práctica de la pasa. Se da paso a un espacio para la reflexión individual para advertir las sensaciones y emociones en el cuerpo y se introduce el concepto de transitoriedad y la impermanencia. Se introduce el concepto de impulsividad, *¿reaccionamos o respondemos?* Se da paso al autoconcepto y se indaga en condiciones muy presentes en las PSH como la enfermedad, el dolor, el sufrimiento, el estigma, la ansiedad... *¿cómo me relaciono con mis problemas?* Introducimos el concepto de rumiación (pasado y preocupación por el futuro). Se profundiza en el ancla, *¿dónde percibo más la respiración?* Se da paso a la meditación sentada centrada en el ancla de la respiración. Se abre un espacio de diálogo grupal para explorar la experiencia de dicha práctica y se proponen las tareas entre sesiones. Respecto a la práctica formal: en días alternos y una vez al día (misma hora que el programa presencial), se realiza la práctica del escáner corporal o la práctica de Yoga de pie. Todos los días se realiza la práctica sentada guiada centrada en el ancla de la respiración. Con respecto a la práctica informal: elegir una de las acciones en automático que se apuntaron en el cuaderno para llevarla a cabo con atención plena. Se propone apuntar en el cuaderno un calendario de eventos agradables y prestar atención a los eventos agradables que me ocurren hasta la próxima sesión, además de anotar las sensaciones y emociones percibidas cuando se experimentaban) (ver Tabla 2).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Sesión 4 “el observador bondadoso”: se da comienzo con la bienvenida y con la práctica sentada guiada centrada en el ancla. Posteriormente se continúa con la práctica de Yoga sentado en una silla. Se introduce el tema central de la sesión, el “observador” (curiosidad, amabilidad y no juicio), *¿somos nuestros pensamientos?* Se da paso al concepto de aceptación introduciendo la desidentificación y el descentramiento (dejar ir y no aferrarse). Se da paso a la práctica de la meditación en la marcha. Se abre un espacio para renovar motivación y compartir dificultades que hayan podido surgir. Se plantea la problemática del estigma, *¿existe el estigma hacia las PSH?* Se abre un espacio de diálogo grupal para reflexionar sobre la enfermedad y las problemáticas asociadas a la condición de sinhogarismo, *¿cómo puede ayudarme la práctica de la atención plena?* Se introduce el concepto del amor bondadoso, la compasión y la autocompasión, *¿existen otras formas de relacionarnos con nosotros mismos, con los otros y con el entorno?* Se da paso a la LKM. Se abre un espacio de diálogo grupal donde compartir la experiencia de la práctica. Se revisan las tareas entre sesiones y se plantean nuevas tareas entre sesiones: respecto a la práctica formal: en días alternos y una vez al día (misma hora que el programa presencial), se realiza la práctica de Yoga sentada en una silla o la LKM. Todos los días se realiza la práctica sentada guiada centrada en el ancla de la respiración. Con respecto a la práctica informal: elegir tres acciones que se realicen en automático que se apuntaron en el cuaderno para llevarlas a cabo con atención plena. Se propone apuntar en el cuaderno un calendario de eventos desagradables y prestar atención a los eventos desagradables que me ocurren hasta la próxima sesión, además de anotar las sensaciones y emociones percibidas cuando se experimentaban) (ver Tabla 2).

Sesión 5 “*Mindfulness* y las interacciones”: se comienza con la bienvenida y se da paso a la meditación sentada guiada centrada en el ancla de la respiración. Posteriormente se da paso a la práctica de Yoga de pie. Se retoma el concepto de impulsividad y se profundiza en el concepto de reactividad emocional (responder frente a reaccionar), *¿existen otras formas de relacionarme conmigo mismo, con los otros y con el entorno?* Se abre un espacio de diálogo abierto grupal para reflexionar sobre los patrones de respuesta, *¿cómo puede ayudarme la práctica de la atención plena?* Se da paso a la LKM. Se abre un espacio de diálogo grupal donde reflexionar sobre las redes de apoyo, *¿puede ayudarme la LKM en mi relación conmigo mismo y con los otros?* (crear nuevas redes de apoyo). Se revisan las tareas entre sesiones. Se da paso a la práctica de la meditación sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta). Se plantean nuevas tareas entre sesiones: respecto a la práctica formal: en días alternos y una vez al día (misma hora que el programa presencial), se realiza la práctica de Yoga de pie o la LKM. Todos los días se realiza la práctica sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta). Con respecto a la práctica informal: ampliamos a cinco acciones que se realicen en automático que se

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

apuntaron en el cuaderno para llevarlas a cabo con atención plena. Advertir en la interacción interpersonal cuáles son nuestros patrones de conducta intentando evitar emitir juicios ni realizar modificaciones (anotarlo en el cuaderno). Identificar momentos en el día en los que no estamos conectados con el momento presente en el aquí y el ahora (anotarlos en el cuaderno) (ver Tabla 3).

Sesión 6 “Despedida y cierre: nuevas formas”: se comienza con la bienvenida y se da paso a la práctica de la meditación sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta). Posteriormente se da paso a la práctica de Yoga de pie. Se abre un espacio de diálogo grupal donde reflexionar sobre los efectos de la reactividad emocional y la impulsividad en la vida y en la salud en general (conductas protectoras o destructivas). Se da paso a la LKM. Se abre un espacio de diálogo grupal sobre los beneficios obtenidos u observados de la práctica de la atención plena, *¿Mindfulness como forma de vida?* Se abre un espacio para resolver dudas y compartir cualquier contenido, inquietud o curiosidad. Se da paso a una práctica de agradecimiento y cierre. Respecto a las tareas entre sesiones: se plantea la posibilidad de mantener y profundizar las habilidades adquiridas y continuar con la práctica tanto formal como informal de la atención plena (*Mindfulness como forma de vida*) (ver Tabla 3).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Tabla 1

Sesiones 1 y 2 pertenecientes a la primera semana del programa.

SEMANA 1	Título	Objetivos	Contenido	Prácticas sesión	Tareas entre sesiones
	Sesión 1: informativa y de orientación	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer un espacio para generar motivación hacia la participación en el programa - Facilitar información sobre el sentido y el formato del programa - Generar un primer contacto con <i>Mindfulness</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Acogida inicial - Contextualización, ¿qué es <i>Mindfulness</i>? - ¿Qué puede ofrecernos la participación en el programa? - Instrumentos de medida pre y consentimiento informado - Toma de decisión en la participación del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de despedida focalizada en la atención a la respiración (2 minutos, primera toma de contacto con la meditación). 	No.
	Sesión 2: Presente	<ul style="list-style-type: none"> - Encuadrar las normas de funcionamiento del grupo - Revisar la intención respecto a la participación para afianzar el compromiso - Generar un primer contacto con la respiración (ancla) 	<ul style="list-style-type: none"> - La respiración - El "aquí y el ahora, ¿qué es y cómo funciona el ancla?" - El cuerpo como objeto de consciencia - El piloto automático, ¿divagan las mentes? 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de bienvenida y centramiento (3 minutos) - Práctica focalizada en la respiración ancla al presente en la 	<p>PRÁCTICA FORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Body Scan</i> (9 minutos, una vez al día). <p>PRÁCTICA INFORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciencia de la respiración durante la semana en tres momentos del día (ej: mañana tarde y noche). - Advertir qué acciones se llevan a cabo con el piloto automático

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- Practicar la consciencia corporal	respiración) (3 minutos).	(se proporcionará un cuaderno y un bolígrafo para que puedan recoger esta información).
- Tomar consciencia del presente.	- <i>Body Scan</i> (9 minutos).	

Tabla 2

Sesiones 3 y 4 pertenecientes a la segunda semana del programa.

SEMANA	Título	Objetivos	Contenido	Prácticas sesión	Tareas entre sesiones
2	Sesión 3: Sensaciones y emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Acercarse a la idea de la transitoriedad de las cosas (centrada en emociones y sensaciones) - Tomar consciencia de las emociones en el cuerpo (percepción de sensaciones) - Indagar en la idea que tenemos sobre nosotros mismos - Entender el carácter universal de la mente divagante para vincularlo con la rumiación - Resolver dudas que hayan podido desde el inicio del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son las emociones? - Las emociones en el cuerpo - Responder frente a reaccionar (la impulsividad y la reactividad emocional) - La impermanencia de las cosas, el autoconcepto (enfermedad, dolor, sufrimiento, ansiedad, estigma, aislamiento, desarraigo, soledad, conflictividad, convivencia...) - El piloto automático y las mentes divagantes o mente de mono (carácter universal) - La rumiación (el pasado y la preocupación por el futuro). 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Body Scan</i> (9 minutos). - Práctica de la <i>pasa</i> (10 minutos). - Yoga de pie (10 minutos). - Meditación sentada guiada centrada en el ancla (respiración) (6 minutos). 	<p>PRÁCTICA FORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditación sentada guiada centrada en el ancla (respiración) (6 minutos, una vez al día). - Días alternos y una vez al día: <i>Body Scan</i> (9 minutos), Yoga de pie (10 minutos) <p>PRÁCTICA INFORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir una de las acciones que realizan en automático para llevarla a cabo con atención plena. - Advertir qué eventos agradables experimentan hasta la próxima sesión (apuntarlos en el cuaderno que se proporcionó: incluir sensaciones, emociones, etc.).

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Sesión 4: el observador bondadoso.	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar la intención en la segunda mitad del programa para renovar motivación - Generar un espacio para compartir dificultades que hayan podido surgir con las tareas entre sesiones - Resolver dudas - Generar consciencia de observador libre de juicios sin aferrarse con una actitud de amabilidad y curiosidad - Profundizar en el concepto de aceptación - Entrar en contacto con la compasión y el amor bondadoso - Explorar cómo la atención plena puede ayudar a la gestión del estigma y la enfermedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - El “observador” (actitud de curiosidad) - La aceptación desde la desidentificación y el descentramiento, ¿somos lo que pensamos? - ¿Existe el estigma hacia las PSH?, la enfermedad y los acontecimientos estresantes - ¿Cómo puede ayudarme la práctica de la atención plena? - La compasión, autocompasión y el amor bondadoso, otras y nuevas formas de relación - Calendario de eventos agradables (factores en común, sensaciones, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Meditación sentada guiada centrada en el ancla (respiración) (6 minutos). - Yoga sentado en una silla (10 minutos). - Meditación en la marcha o caminando (5 minutos). - Meditación de amor bondadoso (LKM) (6 minutos). 	<p>PRÁCTICA FORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditación sentada guiada centrada en el ancla (respiración) (6 minutos, una vez al día). - Días alternos y una vez al día: Yoga sentado en una silla (10 minutos), LKM (6 minutos). <p>PRÁCTICA INFORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuamos con la práctica de la atención plena en acciones automáticas cotidianas (elegir 3 acciones). - Advertir qué eventos desagradables experimentan hasta la próxima sesión (apuntarlos en el cuaderno: incluir sensaciones, emociones, etc.).
---	---	---	---	--

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Tabla 3

Sesiones 5 y 6 pertenecientes a la tercera semana del programa.

SEMANA	Título	Objetivos	Contenido	Prácticas sesión	Tareas entre sesiones
3	Sesión 5: Mindfulness y las interacciones	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer las actitudes de amabilidad, curiosidad y apertura en las relaciones con unos mismo, con los otros y con el entorno - Trabajar nuevas y diferentes formas de relacionarnos con nuestros eventos internos y con los eventos externos - Profundizar en los conceptos de compasión y amor bondadoso - Indagar en beneficios del amor bondadoso, la compasión y la atención plena en las relaciones interpersonales y la relación con uno mismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsividad y reactividad emocional, ¿existen otras formas de relacionarse? - Responder frente a reaccionar, ¿cómo me relaciono con el otro?, ¿y conmigo mismo? - El patrón de respuesta - ¿Cómo puede ayudarme la práctica de la atención plena y, más en concreto, la LKM en las relaciones con uno mismo, con los otros y con el entorno? - Las redes de apoyo, ¿puede <i>Mindfulness</i> ayudarme a crear nuevas redes de apoyo? - Calendario de eventos desagradables (factores en común, sensaciones, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Meditación sentada guiada centrada en el ancla (respiración) (6 minutos). - Yoga de pie (10 minutos). - Meditación de amor bondadoso (LKM) (6 minutos). - Meditación sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta) (6 minutos). 	<p>PRÁCTICA FORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditación sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta) (6 minutos). - Días alternos y una vez al día: Yoga de pie (10 minutos), LKM (6 minutos). <p>PRÁCTICA INFORMAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuamos con la práctica de la atención plena durante el día (ampliamos a 5 acciones en el día si se puede). - Advertimos cuáles son nuestros patrones de conducta sin juzgarnos ni juzgarlos, ni modificarlos (cuándo reaccionamos) en nuestras interacciones interpersonales.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

				- Identificamos cuándo no estamos conectados en el momento presente y cómo nos sentimos cuando así sucede (anotarlo en el cuaderno).
Sesión 6:	- Advertir la posibilidad de la atención plena como herramienta para afrontar desafíos vitales	- Efectos de la reactividad emocional y la impulsividad en la salud y en la vida, ¿qué patrones son desadaptativos? (fueron protectores inicialmente pero ahora pueden resultar destructivos)	- Meditación sentada ampliando el foco atencional a las sensaciones (monitorización abierta) (6 minutos).	- Mantener y profundizar las habilidades adquiridas y continuar con la práctica de la atención plena como forma de vida.
Despedida y cierre:	- Explorar nuevas miradas y formas de afrontar la vida	- ¿Mindfulness como forma de vida?	- Yoga de pie (10 minutos).	
nuevas formas	- Profundizar en el efecto de la reactividad emocional y la impulsividad	- Conductas promotoras de salud y nuevas miradas y formas de afrontar la vida.	- Meditación de amor bondadoso (LKM) (6 minutos).	
	- Indagar en la relevancia de mantener las habilidades adquiridas	- Instrumentos de medida pre y consentimiento informado	- Práctica de agradecimiento y cierre (3 minutos).	
	- Resolver dudas y generar un espacio donde compartir de una forma abierta.			
	- Administrar instrumentos de medida post			

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Tabla 4

Planificación general del Trabajo de Fin de Grado

Etapas y tareas	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Observaciones	
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4		
SEMANAS																						
1. Elección del tema	X	X																				Ficha TFG
1.1 Identificar un tema	X																					Ficha TFG
1.2 Revisión bibliográfica sobre el tema	X	X																				PEC 1: Planteamiento del TFG
1.3 Establecer objetivos y plantear hipótesis		X																				PEC 1: Planteamiento del TFG
2. Planificación del trabajo			X	X	X																	PEC 1: Planteamiento del TFG
2.1 Identificar elementos fundamentales del TFG			X	X																		PEC 2: Objetivos, metodología y planificación PEC 1: Planteamiento del TFG PEC 2: Objetivos, metodología y planificación
2.2 Organizar elementos fundamentales del trabajo				X																		PEC 2: Objetivos, metodología y planificación
2.3 Temporalizar las diferentes fases del trabajo				X	X																	PEC 2: Objetivos, metodología y planificación
3. Desarrollo del trabajo		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						PEC 2: Objetivos, metodología y planificación
3.1 Seleccionar las fuentes fundamentales para		X	X	X	X																	PEC 2: Objetivos, metodología y planificación

5.6 Diseño de los instrumentos para la recogida de datos

Dadas las características del colectivo, pueden surgir problemas de lectoescritura para cumplimentar los instrumentos, por lo que si así sucediera, se contaría con la ayuda de trabajadores (auxiliares y educadores) como apoyo en la realización de los cuestionarios.

El diseño previo y posterior sería:

Ruminative Responses Scale (RRS), adaptación al castellano: La Escala de Respuestas Rumiativas
(VER ANEXO 1)

Esta adaptación al castellano de la *Ruminative Responses Scale (RRS)* de Nolen-Hoeksema y Morrow (1991) adaptada al castellano por Hervás (2008), evalúa la presencia de un estilo de respuesta rumiativo el cual se vincula a una mayor probabilidad de desarrollar sintomatología ansiosa y depresiva. Esta escala funciona como un buen predictor de la sintomatología depresiva y ansiosa. Su fiabilidad test-retest es adecuada y su consistencia interna es incluso superior a la escala original. Contiene 22 ítems que responden a una escala Likert de 4 puntos, desde (1) “casi nunca”, hasta (4) “casi siempre”. Las puntuaciones oscilan entre 22 y 110 puntos (Hervás, 2008).

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), versión española (VER ANEXO 2)

La escala original de Brown y Ryan (2003), permite medir de manera global la capacidad y disposición del sujeto para estar atento y consciente en la experiencia en el momento presente (capacidad de conciencia plena). La versión española validada por Soler et al. (2012) muestra una adecuada consistencia interna y contiene 15 ítems que responden a una escala likert de 6 puntos desde 1, casi siempre, hasta 6, casi nunca (Soler et al., 2012).

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Cuestionario de Regulación Emocional, versión española
(VER ANEXO 3)

El cuestionario original de Gross y John (2003), permite evaluar las diferencias individuales en las estrategias de regulación emocional, reevaluación y supresión. Presenta niveles adecuados de consistencia interna, fiabilidad test-retest y validez convergente y discriminante. Se aplicó la versión en castellano traducida por Raquel Rodríguez-Carvajal, Bernardo Moreno-Jiménez, y Eva Garrosa (Universidad Autónoma de Madrid) que es un instrumento fiable y válido para evaluar las estrategias de regulación emocional. Las preguntas se reparten entre las subescalas de *reevaluación cognitiva* y *supresión expresiva* y está formado por 10 ítems que responden a una escala tipo likert de 7 puntos, desde 1 (“completamente en desacuerdo”) hasta 7 (“completamente de acuerdo”) (Pineda et al., 2018).

Self-Compassion Scale (SCS), versión corta (VER ANEXO 4)

Validación española por Campayo et al. (2014) de la *Self-Compassion Scale* (Raes et al., 2011). Esta escala mide 6 componentes de la autocompasión: bondad propia, autocrítica, humanidad común, aislamiento, atención plena y sobreidentificación. Tanto la versión larga como la corta, que

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

es la aplicada, son instrumentos fiables y válidos para medir la autocompasión. La versión corta contiene 12 ítems que responden a una escala de respuesta tipo likert de 5 puntos que va desde (1), "casi nunca", hasta (5), "casi siempre" (García-Campayo et al., 2014).

Compassion Scale (CS) (VER ANEXO 5)

Esta escala basada en el modelo teórico de autocompasión de Neff, permite medir la amabilidad y compasión hacia otros (experimentar bondad, sentido de humanidad común, atención plena y menor indiferencia hacia el sufrimiento de los demás). Esta escala evidencia confiabilidad, validez discriminante, convergente, de constructo y de grupos conocidos. Contiene 16 ítems que responden a una escala tipo likert con 5 opciones de respuesta que van desde (1) "casi nunca" a (5) "casi siempre" (Pommier et al., 2019).

Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (ebs-8) (VER ANEXO 6)

Esta escala permite medir la satisfacción con la vida y el afecto positivo. Contiene ocho ítems de los 20 iniciales referentes a la versión larga (cuatro son de la dimensión de satisfacción con la vida y cuatro de la de afecto positivo). Presenta una adecuada confiabilidad e invarianza. Los 8 ítems responden a una escala tipo likert con 6 opciones de respuesta que van desde (1), "En desacuerdo" a (6), "Totalmente de acuerdo" (Calleja et al., 2022).

Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (VER ANEXO 7)

Adaptación española de D. van Dierendonck de las escalas de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff (1989), traducida por Díaz et al. (2006), en su versión reducida que evidencia buenos niveles de consistencia (α de Cronbach 0,84 a 0,70) y un nivel de ajuste excelente. Esta escala sugiere un modelo multidimensional de bienestar psicológico que mide la autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal. Los ítems que se evaluaron son los ítems relacionados con las Relaciones positivas con otras personas (Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32), los cuales responden a una escala tipo likert con 6 opciones de respuesta que van desde 1, totalmente en desacuerdo, a 6, totalmente de acuerdo (Díaz et al., 2006).

Cuestionario Medical Outcomes Study-Social Support Survey (MOS) (VER ANEXO 8)

Desarrollado por Sherbourne y Stewart en el 1991, es un cuestionario que cuenta con 20 ítems y evalúa aspectos relacionados con el apoyo social percibido por las personas. El ítem 1 se refiere al tamaño de la red social y los 19 restantes se refieren a cuatro dimensiones del apoyo social funcional: la emocional/informacional (ítems 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19), la interacción social positiva (ítems 7, 11, 14 y 18), el apoyo instrumental (ítems 2, 5, 12 y 15) y el apoyo afectivo (ítems 6, 10 y 20). Responde a una escala tipo likert con 5 opciones de respuesta que van desde 1, Nunca, a 5, siempre. Es considerado un instrumento válido y confiable para tener una visión multidimensional del apoyo social. Respecto al análisis factorial, los componentes principales soportan los 19 ítems

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

para las cuatro subescalas con $\alpha = 0,91$ y $k = 8$ para la subescala de apoyo emocional/informacional, $\alpha = 0,92$ y $k = 4$ para la subescala de apoyo instrumental, $\alpha = 0,94$ y $k = 3$ para la subescala de interacción positiva y $\alpha = 0,91$ y $k = 3$ para la subescala de apoyo afectivo (Lodroño Arredondo et al., 2012).

Cuestionario Ad hoc sobre la convivencia en el centro (VER ANEXO 9).

Se responde a tres breves preguntas, de forma numérica entre los valores 0 y 10, siendo 0 la respuesta más negativa y 10 la respuesta más positiva. Este cuestionario contiene 3 ítems: el primero referido a la convivencia con otros residentes, el segundo referido a la convivencia con el/la compañero/a de habitación y el tercero referido a la convivencia con los/las profesionales.

El diseño posterior sería:

Cuestionario Ad hoc de satisfacción (VER ANEXO 10).

Se responde a tres breves preguntas, de forma numérica de 0 a 10, siendo 0 la respuesta más negativa y 10 la respuesta más positiva. Este cuestionario contiene 3 ítems: el primero relacionado con la satisfacción con el programa, el segundo relacionado con las expectativas sobre el mismo y el tercero vinculado a si existe relación entre el aumento del bienestar, si hubiere, y la participación en el programa.

Los datos se analizarían cuantitativamente en el caso de los cuestionarios y escalas a través de la aplicación de la prueba *t de Student* para las medidas que se tomarían pre y post. Previamente se habrían introducido los datos en el software SPSS para posteriormente llevar a cabo el análisis estadístico pertinente. Respecto al cuestionario de satisfacción, se haría una media de las tres preguntas en cada participante para posteriormente hacer una media grupal y así también obtener la valoración conjunta del programa.

5.7 Aspectos éticos

Respecto a los aspectos éticos y de acuerdo al Código Deontológico del Psicólogo del Consejo General de la Psicología de España (2015), el programa actuará de acuerdo a los principios de convivencia y legalidad democráticamente establecidos en el Estado Español, a las normas explícitas e implícitas del entorno social en el que actúa y valorando las consecuencias de su ejercicio profesional, a una finalidad humana y social, a los principios comunes a toda deontología profesional, a no realizar por sí mismo o contribuir a prácticas que atenten a la libertad e integridad física y física de los participantes, a respetar los criterios morales y religiosos de los participantes, a la no discriminación por cualquier razón, a no lucrarse o beneficiarse, a ser imparcial en caso de intereses personales o institucionales contrapuestos, a reconocer los límites de su competencia y las limitaciones de sus técnicas, a utilizar medios o procedimientos suficientemente contrastados, al derecho y deber de un respeto recíproco con el resto de profesionales, rechazar llevar a cabo la

intervención si existe la certeza de que pueda ser mal utilizada o utilizada en contra de los legítimos intereses de los participantes, a no crear falsas expectativas que posteriormente no puedan ser satisfechas, a contribuir al progreso de la ciencia y de la profesión psicológica, la autorización explícita por cada participante respecto a un consentimiento informado, al respeto escrupuloso del derecho de los participantes a su propia intimidad, al secreto profesional de acuerdo a cualquier información verbal, observacional o de datos psicotécnicos, a no beneficiarse de dicha información, a la no identificación de los participantes siempre que se recoja cualquier exposición oral, audiovisual u otra con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica y a conservar los registros escritos y electrónicos de datos psicológicos y resultados de pruebas durante un cierto tiempo y bajo condiciones de seguridad (Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, 2015). El consentimiento informado puede consultarse en el ANEXO 11.

6. Resultados

Respecto a la propuesta de análisis de datos, si el programa se implementara, tras la administración pre y post de los instrumentos de medida y la creación de la base de datos correspondiente a los participantes en el programa SPSS versión 29, se procedería a cálculo de las medias y sumas de los ítems de cada instrumento para posteriormente hallar la significancia de los resultados en la comparativa de las medidas pre y post a través de la función *t de Student* de muestras relacionadas o emparejadas. Se observarían los datos significativos de la *p* de dos factores y se considerarían los valores de $p < 0.05$. Con respecto al cuestionario de satisfacción, puesto que es una medida post, se hallarían las medias para los tres ítems para posteriormente calcular la media total de los tres y hallar la satisfacción total del programa.

Por tanto, para cada una de las pruebas se desearía valorar la evolución de los niveles desde el inicio del programa, hasta el final, hallando dos medidas, pre y post programa. De esta forma en los resultados, se observaría si el programa ha tenido impacto en los niveles indicados en los objetivos específicos. Asimismo, se recogerían medidas longitudinales llevando a cabo la misma evaluación a los 3 y a los 6 meses, para valorar si los resultados se mantienen en el tiempo, permitiéndonos, por tanto, evaluar el impacto de la intervención a medio y largo plazo.

Cabe subrayar, la posible interferencia de variables exógenas que no podrían ser controladas como la existencia de algún acontecimiento estresante, el cambio de recurso, la existencia de algún conflicto mayor en la convivencia, el cambio de alguna dinámica en el centro... que podrían no ser detectados y que podrían afectar a los resultados de forma determinante.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

La elección de las medidas psicométricas, a pesar de resultar en su gran mayoría de aspecto clínico, procede de un profundo análisis de la literatura científica actual vinculada al *Mindfulness* como medio para alcanzar el objetivo del presente trabajo que es la mejora en el estado psicosocial y en la convivencia en el centro, favoreciendo la integración social. Como ya se ha mencionado anteriormente, la mejora en el estado psicosocial, de ahí los instrumentos de carácter clínico, favorece la mejora en la relación con uno mismo y con los otros, lo cual derivaría en una inevitable mejora de la convivencia en el centro tanto entre residentes como con profesionales. Asimismo, se incluyen instrumentos de carácter más social como el MOS, la Compassion Scale, la Self Compassion Scale o el cuestionario de convivencia *Ad Hoc*, que permiten recoger información sobre las relaciones interpersonales, la ayuda mutua, las redes de apoyo... Por tanto, las habilidades de compasión y autocompasión y el trabajo de amor bondadoso que integra el programa, resultan de igual o incluso mayor valor que el desarrollo de la atención plena en el desarrollo de una convivencia armónica en centros residenciales como el Centro de Acogida Juan Luis Vives, ya que conectan a la persona con sus emociones y sentimientos y con los de los otros, con la intención de abrir espacio a otras formas de relacionarse más adaptativas y que generen mayor bienestar. Asimismo, las habilidades adquiridas y el incremento del bienestar psicosocial, dado que se espera que los resultados se mantengan a largo plazo, estarían favoreciendo la integración social de los participantes debido a que se extrapolarían las mejoras a los diferentes contextos de cada participante.

Por otro lado y aunque se prevé que la Intervención Basada en *Mindfulness* tendría un impacto positivo en el estado psicosocial de los participantes y en la convivencia en el centro, no se puede obviar que existiría un gran número de residentes que no se estaría beneficiando del programa y que incluso no recibe ningún tipo de intervención programada en este sentido. Este aspecto también podría interferir notablemente en los resultados, debido a que la mayoría de residentes continuarían con sus dinámicas establecidas, lo cual estaría afectando al proceso de los participantes bloqueando el establecimiento de un clima favorable.

7. Conclusiones

Se concluye que durante el proceso de duración del programa existan diversas variables exógenas que sean determinantes en los resultados del mismo, impidiendo que la mejora en el estado psicosocial de los participantes y, por tanto, que la mejora en la convivencia, sean efectivos. No obstante, si los participantes asistieran a todas las sesiones y generaran el hábito de practicar entre sesiones y tras la intervención, podrían generarse unos resultados estables a medio y largo plazo, pudiendo resultar clave no solo para la mejora en el estado psicosocial, puesto que si se mantiene en el tiempo las variables exógenas continuarían presentes pero la personas incrementaría

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

su resiliencia además se establecerse en un espacio de mayor apertura donde poder elegir cómo relacionarse hacia dentro y hacia fuera y no reaccionar desde sus patrones de respuesta habituales y desadaptativos, sino también en la convivencia, ya que finalmente se extrapolaría hacia otros espacios donde, desde las interacciones, se generarían cambios y una mayor armonía afectando no solo a la persona, sino también a las personas y contextos en los que convive e interacciona. La persona estaría adquiriendo herramientas a través de la práctica, que le facilitarían estar en el presente con atención plena y regularse emocionalmente, abandonando patrones de rumiación y de identificación con sus pensamientos, lo cual derivaría en un incremento de la sensación de bienestar personal e interpersonal puesto que sentiría una mayor libertad para establecer vínculos con los otros y consigo mismo, desde la compasión y la autocompasión.

También resulta beneficioso que puedan crear el hábito de practicar meditación y atención plena porque, a pesar de que la intervención se dirige a los residentes del recurso, no son residentes finalistas y, por tanto, en algún momento saldrán del recurso para dirigirse a otro lugar. Debido al carácter nómádico del colectivo, tendrán que enfrentarse a otras relaciones y otros espacios de convivencia donde lo aprendido en el programa y su mantenimiento, será realmente útil para mantener y seguir incrementando su bienestar psicosocial, por lo que, *Mindfulness* es una herramienta potente que favorece no solo el crecimiento personal e interpersonal de las personas, además de su autoconocimiento, sino también la búsqueda de un clima favorable para ello y donde establecer relaciones de apoyo y de calidad. Además *Mindfulness* puede generar un lenguaje común y unos símbolos que favorezcan el sentimiento de pertenencia y el crecimiento personal colectivo.

Si tras la intervención, los resultados no fueran los esperados, se revisaría el programa con detenimiento y se podrían concretar entrevistas individuales con cada uno de los participantes para tener en cuenta si han existido variables enmascaradas. Además, también se podría concertar una sesión grupal para explorar si los participantes pudieron asumir ecológicamente los conocimientos, el lenguaje y las habilidades del programa, recogiendo información útil para valorar las debilidades del mismo y poder reforzarlas.

Por otro lado, si la intervención obtuviera los resultados esperados, sería conveniente realizar un artículo explicativo con el objetivo de promocionar este tipo de intervenciones en los centros de acogida para PSH para reducir la conflictividad y mejorar la convivencia.

8. Discusión

Este trabajo permite comprender las dificultades a las que hacen frente las PSH, no solo a lo largo de su vida, sino también en los procesos de reinserción los cuales se tornan de gran complejidad y, en su mayoría, de inviabilidad. La problemática en sí misma abarca problemas de

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

salud mental, acontecimientos estresantes, problemas de salud física, alta conflictividad, aislamiento, deterioro social, etc. Como se puede observar, la multiproblemática es tan amplia que su abordaje resulta muy difícil. Además, esta dificultad aumenta porque las personas en su experiencia van adquiriendo diferentes patrones, que aunque en su momento pudieran resultar útiles, en su actualidad son desadaptativos y conllevan al aumento de la problemática.

Mindfulness puede aportar ese espacio en donde no se atiende al pasado ni al futuro, sino que la atención se dirige al presente y favorece la elección hacia otras formas de relación más adaptativas que se alejen de los antiguos patrones de respuesta, reduciendo el sufrimiento y, por tanto, incrementando el bienestar. Cabe destacar, los elementos de compasión, autocompasión y amor bondadoso, en esa interacción con uno mismo, con los otros y con el entorno, que escapan a los formatos clásicos de estos programas, los cuales generan un mayor espacio para decidir desde una visión empática, compasiva y amorosa que permite verse y ver al otro como ser que sufre, en una humanidad compartida. Esta visión, facilita el acercamiento y la interacción y, por tanto, el bienestar psicosocial.

El objetivo de este trabajo fue examinar el efecto en diversas variables psicológicas y sociales de una Intervención Basada en *Mindfulness* para personas sin hogar. Respecto a dichas variables, se espera que se produzca un aumento significativo de la regulación emocional después del programa, de acuerdo a los resultados obtenidos en otros estudios previos donde se encontraron incrementos de los niveles de regulación emocional después de la aplicación de un programa de *Mindfulness* (Maddock et al., 2017). Asimismo, se esperarían resultados significativos en los niveles de rumiación y de atención plena de acuerdo a los valores observados en otros estudios previos con adultos sin hogar donde, tras la intervención con un programa de *Mindfulness* de 8 semanas, encontraron reducciones en los niveles de rumiación y mejoras significativas en los niveles de atención plena (Brown y Bender, 2018).

Asimismo, podrían no alcanzarse los objetivos y, por tanto, rechazarse las hipótesis, debido a las modificaciones aplicadas en el programa, sobre todo, las relacionadas con el número y la duración de las sesiones, puesto que ambas se redujeron. Estas modificaciones podrían interferir en la profundidad con la que se trataran las variables psicológicas y sociales pudiendo ser superficial y afectando en los resultados. También podría interferir la ausencia de práctica formal entre sesiones. Bien es cierto que el aumento de sesiones por semanas podría ser un acierto para fomentar la práctica, aunque sin la presencia de un profesional que les motive y acompañe durante la misma, se puede caer en la pereza, el olvido o la falta de interés, entre otros.

Como se mencionaba anteriormente, Martín y Luján (2021) en su estudio observaron que las variables de tipo emocional y la toma de conciencia plena se vinculan altamente con un buen afrontamiento de los conflictos, lo cual genera bienestar personal y social. Inferieron que la mejora de

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

las relaciones interpersonales y, por tanto, la mejora del bienestar subjetivo, proviene de la capacidad de reflexionar sobre las experiencias y conductas sin emitir juicios de valor, manteniendo una atención especial a dicha experiencia presente en el aquí y ahora y aceptándola libre de control. En los últimos años, los estudios sobre los programas de *mindfulness* que incluyen compasión y autocompasión han ido incrementando, puesto que evidencian una mejora de los vínculos con los demás tras los programas (Bellosta-Batalla et al., 2017). No se puede obviar que la compasión transforma el sufrimiento ajeno en un vehículo para la conexión, en lugar de para el aislamiento, puesto que no se evita a las personas que sufren y, por tanto, su dolor no afecta negativamente, sino que la exposición se lleva a cabo desde el afecto positivo y la disposición de ayuda, de igual forma que el amor incondicional (Bellosta-Batalla et al., 2017). Por lo tanto, se espera que los niveles de relaciones positivas, compasión, autocompasión y convivencia obtengan mejoras significativas en sus resultados tras la intervención.

La novedad de este trabajo se ubicó en añadir elementos de amor bondadoso y compasión a una Intervención Basada en *Mindfulness* basada para PSH en el programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (Blacker et al., 2009). *Mindfulness*, por sí mismo y a nivel emocional, fomenta el desarrollo de sentimientos de amor incondicional y compasión hacia uno mismo y hacia los demás (Bellosta-Batalla et al., 2017), por lo que, podría resultar complejo determinar si esos sentimientos podrían proceder de los elementos añadidos de amor bondadoso o de la práctica de *Mindfulness* en sí misma.

Sí parece ajustado comentar que el incremento en el bienestar subjetivo puede facilitar que los participantes pudieran relacionarse con los otros, ya sean otros residentes o profesionales, desde la amabilidad, la humanidad compartida y la atención plena y así generar un ambiente de armonía en el que se reporten mejoras en la convivencia.

Respecto a las limitaciones, parece significativo generar instrumentos de medida ajustados al colectivo que recojan información referente a sus dinámicas cotidianas, que sean breves y que sean de fácil lectura y comprensión. Incluso contando con apoyo para su realización, los participantes podrían reportar confusión a la hora de responder a muchos de los ítems y encontrar los cuestionarios largos y tortuosos. Ello podría influir en los resultados pudiendo inhibir la mejora en algunos niveles. Asimismo, se generó un cuestionario *Ad Hoc* de convivencia debido a que no se encontró ninguno disponible y adecuado a la calidad de residente en una institución residencial, por lo que, sería necesario construir instrumentos que respondan a dicho nivel para poder evaluarlo, ya que la conflictividad en estos centros es alta y sería conveniente poder intervenir en este nivel.

Por último, señalar que *Mindfulness*, además de elementos de amor bondadoso y compasión, pueden ayudar a abordar las problemáticas en las que se encuentran las PSH, de forma que sería beneficioso que se implementaran programas como la Intervención Basada en *Mindfulness*

propuesta en este trabajo, en donde los participantes puedan desarrollar sentimientos de humanidad compartida y amabilidad tanto hacia uno mismo como hacia los otros, además del incremento del bienestar, que resulten en la mejora de la convivencia y, por tanto, en la mejora global de la persona. Ello podría derivar en la reducción de la conflictividad en los centros residenciales, con el objetivo de que las personas residentes puedan focalizarse en su proceso de rehabilitación y reinserción en la sociedad.

9. Referencias

- Bellosta-Batalla, M.; Pérez-Blasco, J.; Cebolla, A.; Moya-Albiol, L. (2017). Empatía y Mindfulness. Convergencia teórica. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3, 35-44.
- Bentolín, J.M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción de estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126). <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>
- Blacker, M.; Meleo-Meyer, F.; Kabat-Zinn, J.; Santorelli, S. (2009). Guía Curricular del Programa MBSR. *Clínica de Reducción de Estrés*. Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.
- Brown, S.M.; Bender, K. (2018). Approaches & interventions. Mindfulness approaches for youth experiencing homelessness. En Kidd, S.; Slesnick, N.; Frederick, T.; Karabanow, J.; Gaetz, S. (Eds.). *Mental Health & Addictions Interventions for Youth Experiencing Homelessness: Practical Strategies for Front-line Providers*, 31-43. Canadian Observatory on Homelessness Press.
- Calleja, N.; Mason, T.A.; Gómez, O. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1). <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.13>
- Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (2015). *Código Deontológico del Psicólogo*. <http://www.cop.es/pdf/CodigoDeontologicodelPsicologo-vigente.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz, J.M.; Rodríguez, J.; Rosales, M. (2022). Análisis del conflicto en un recurso para personas en situación de sinhogarismo: diseño y validación de la hoja de registro de los factores asociados. *Cuadernos de Trabajo Social*, 35(1), 71-80. DOI: <https://doi.org/10.5209/cuts.75872>

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- García-Campayo, J.; Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Barcelona. Siglantana
- García-Campayo, J.; Navarro-Gil, M.; Andrés, E.; Montero-Marin, J.; López-Artal, L.; Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*, 12(4). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Garza, M.L.C. (2013). Una propuesta de intervención social para la atención de la obesidad mórbida en mujeres: centrado en la perspectiva del interaccionismo simbólico. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, (70), 1-9.
- Giraldo, L.; Martínez, B.; Mejía, B.; Valencia, G. (2016). El interaccionismo simbólico y la comprensión de experiencias de convivencia [En Memoria Académica]. V Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales. Mendoza, Argentina.
- González, F.A.; Fagundo, R.; Díaz, J.M.; González, E. (2022). Los modelos de intervención social con las personas sin hogar. *Servicios Sociales y Política Social*, 127, 27-42.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo. La escala de respuestas rumiativas. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 13(2). <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>
- Hinton, D.E.; Ojserkis, R. A.; Jalal, B.; Peou, S.; Hofmann, S. G. (2013). Loving-kindness in the treatment of traumatized refugees and minority groups: a typology of mindfulness and the nodal network model of affect and affect regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 817-28. <https://doi.org/10.1002/jclp.22017>
- Instituto Nacional de Estadística (2022). Última Nota de prensa. Encuesta sobre las personas sin hogar.2022. *Instituto Nacional de Estadística*. https://www.ine.es/dynqs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176817&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- Londoño Arredondo, N. H.; Rogers, H. L.; Castilla Tang, J. F.; Posada Gómez, S. L.; Ochoa Arizal, N. L.; Jaramillo Pérez, M. A.; Oliveros Torres, M.; Palacio Sañudo, J. E.; Aguirre-Acevedo, D. C. (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 142-150.
- Maddock, A.; Hevey, D.; Eidenmueller, K. (2017). Mindfulness Training as a Clinical Intervention with Homeless Adults: a Pilot Study. *International Journal Mental Health Addiction*, 15, 529-544. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9718-7>
- Martín, R.D.; Luján, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *International Journal of Developmental and Educational*

Psychology, INFAD Revista de Psicología, 1(1), 17-26. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2039>

- Miró, M.T. (2006). La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76.
- Pineda, D.; Valiente, R.M.; Chorot, P.; Piqueras, J.M.; Sandín, B. (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23, 109-120. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.2.2018.21823>
- Pommier, E.; Neff, K.D.; Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation os the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Portal de transparencia del Ayuntamiento de Madrid (s.f). Datos de atención a personas sin hogar en 2021. *Portal de transparencia del Ayuntamiento de Madrid*. <https://transparencia.madrid.es/portales/transparencia/es/Transparencia-por-sectores/Atencion-social/Datos-de-atencion-a-personas-sin-hogar-en-2021/?vqnextfmt=default&vqnextoid=427410c43f321810VqnVCM1000001d4a900aRCRD&vqnextchannel=57a05436bc330710VqnVCM1000001d4a900aRCRD>
- Portal Web del Ayuntamiento de Madrid (s.f). Centro de Acogida Municipal Para Personas Sin Hogar "Juan Luis Vives". *Portal Web del Ayuntamiento de Madrid*. <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Samur-Social-Personas-sin-hogar/Personas-sin-hogar/Red-de-Centros/Centro-de-Acogida-Municipal-Para-Personas-Sin-Hogar-Juan-Luis-Vives-/?vqnextfmt=default&vqnextoid=e13853a201322110VqnVCM1000000b205a0aRCRD&vqnextchannel=920f9b6bf78b8310VqnVCM2000000c205a0aRCRD>
- Raes, F.; Pommier, E.; Neff, K. D.; Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.
- Riutort, M. (2017). Meditadores Nómadas. Mindfulness, una ayuda para salir de la exclusión social. *Revista "Humanismo y Trabajo Social"*, 17.
- Roca, P.; Panadero, S.; Rodríguez-Moreno, S.; Martín, R.M.; Vázquez, J.J. (2019). "Puerta giratoria" a la situación sin hogar. Influencia de la salud, consumo de alcohol y padecimiento de sucesos vitales estresantes en el número de episodios en la situación sin hogar. *Anales de psicología*, 35(2), 175-180. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.297741>
- Rodríguez-Moreno, S.; Farchione, T.J.; Roca, P.; Marín, C.; Guillén, A.I.; Panadero, S. (2020). Initial Effectiveness Evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders for Homeless Women. *Behaviour Modification*, 1-23. <https://doi.org/10.1177/0145445520982562>

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- Rodriguez-Moreno, S.; Vázquez, J.J.; Roca, P.; Panadero, S. (2020). Differences in stressful life events between men and women experiencing homelessness. *Community Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1002/jcop.22465>
- Rodríguez de Medina, I. (2012). El Mindfulness como método para la mejora de las relaciones interpersonales. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 1, 132-137.
- Soler, J.; Tejedor, R.; Feliu-Soler, A.; Pascual, J.C.; Cebolla, A.; Soriano, J.; Álvarez, E.; Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 18-25.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134.
- Zeng, X.; Chiu, C.P.K.; Wang, R.; Oei, T.P.S.; Leung, F.Y.K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>
- Zhou, J.; Lang, Y.; Wang, Z.; Gao, C.; Lv, J.; Zheng, Y.; Gu, X.; Yan, L.; Chen, Y.; Zhang, X.; Xinran, Z.; Luo, W.; Chen, Y.; Jiang, Y.; Li, R.; Zeng, X. (2022). A meta-analysis and systematic review of the effect of loving-kindness and compassion meditations on negative interpersonal attitudes. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03866-6>

ANEXOS

ANEXO 1

Ruminative Responses Scale (RRS), adaptación al castellano: La Escala de Respuestas Rumiativas

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- Año de nacimiento/edad:
- Sexo:
- Lugar de nacimiento:
- Nivel formativo:

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor lee cada una de las frases a continuación y rodea con un círculo si *casi nunca*, *algunas veces*, *a menudo* o *casi siempre* piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido, triste o deprimido. Por favor, indica lo que generalmente haces, no lo que crees que deberías hacer. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 10 minutos.**

1. Piensas en lo solo/a que te sientes.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

2. Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

5. Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

7. Analizas los sucesos recientes para entender porqué estás deprimido.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

8. Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

9. Piensas «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

10. Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

12. Escribes lo que estás pensando y lo analizas.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

14. Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

15. Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

16. Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?».

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

17. Piensas en lo triste que te sientes.

1	2	3	4
---	---	---	---

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
------------	---------------	----------	--------------

18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

21. Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

ANEXO 2

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), versión española

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a lo que refleja realmente tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven).

Tiempo de realización: 7 minutos.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

4. Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

11. Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

12. Conduzco "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

ANEXO 3

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Cuestionario de Regulación Emocional, versión española

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación se te presentan 10 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad a cada una de ellas, rodeando con un círculo la opción que mejor describa lo que piensas o sientes. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 5 minutos.**

1. Cuando quiero sentir más emociones positivas (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

2. Me guardo mis emociones para mí mismo/a

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

3. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enfado), cambio lo que estoy pensando.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, me aseguro de no expresarlas.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

5. Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

6. Controlo mis emociones no expresándolas.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

7. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

8. Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

10. Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Al en desacuerdo	Me es indiferente	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

ANEXO 4

Self-Compassion-Scale (SCS), versión corta

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a lo que refleja realmente tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 5 minutos.**

1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

3. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

4. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

5. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

6. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

7. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

8. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

9. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

10. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

11. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

12. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

1	2	3	4	5	6
Casi nunca	Muy poco frecuente	Algo poco frecuente	Bastante a menudo	Muy frecuente	Casi siempre

ANEXO 5

The Compassion Scale (CS)

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia. Utilizando la escala de 1-5, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a lo que refleja realmente tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 6 minutos.**

1. Presto mucha atención cuando otras personas me hablan de sus problemas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

2. Si veo a alguien pasando por un momento difícil, trato de cuidar a esa persona.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

3. No me preocupan los problemas de los demás.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

4. Me doy cuenta de que todos se sienten tristes a veces, es parte del ser humano.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

5. Me doy cuenta cuando las personas están molestas, incluso si no dicen nada.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

6. Me gusta estar ahí para los demás en momentos de dificultad.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

7. Pienso poco en las preocupaciones de los demás.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

8. Siento que es importante reconocer que todas las personas tienen debilidades y nadie es perfecto.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

9. Escucho con paciencia cuando la gente me cuenta sus problemas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

10. Se me parte el corazón con las personas que son infelices.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

11. Trato de evitar a las personas que experimentan mucho dolor.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

12. Siento que el sufrimiento es solo una parte de la experiencia humana común.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

13. Cuando la gente me cuenta sus problemas, trato de mantener una perspectiva equilibrada de la situación.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

14. Cuando otros sienten tristeza, trato de consolarlos.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

15. No puedo llegar a conectar con otras personas cuando están sufriendo.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

16. A pesar de mis diferencias con los demás, sé que todos sienten dolor como yo.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

ANEXO 6

Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (ebs-8)

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación se te presentan 8 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad a cada una de ellas, rodeando con un círculo la opción que mejor describa lo que piensas o sientes. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 3 minutos.**

1. Me gusta mi vida

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

2. Soy una persona feliz

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

3. Estoy satisfecho/a con mi vida

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

4. Mi vida me trae alegría

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

5. Mi vida es feliz

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

6. Disfruto de mi vida

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

7. Mi vida es maravillosa

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

8. Estoy "de buenas"

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

ANEXO 7

Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- Año de nacimiento/edad:
- Sexo:
- Lugar de nacimiento:
- Nivel formativo:

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación se te presentan 11 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad a cada una de ellas, rodeando con un círculo la opción que mejor describa lo que pensaste o sentiste durante el último mes. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 3 minutos**

1. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

2. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

3. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

4. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

5. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

6. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

ANEXO 8**Cuestionario MOS de Apoyo Social**

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):**DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:**

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia. Utilizando la escala de 1-5, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a lo que refleja realmente tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia. Ten en cuenta que no existe una respuesta correcta o incorrecta (todas sirven). **Tiempo de realización: 8 minutos.**

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Vd.? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

Escriba el nº de amigos íntimos y familiares cercanos:

¿CUENTA CON ALGUIEN QUE...?

2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

3. Con quien pueda contar cuando necesite hablar:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

4. Que le aconseje cuando tenga problemas:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
-------	------------	----------------	--------------	---------

5. Que le lleve al médico cuando lo necesite:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

6. Que le muestre amor y afecto:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

7. Con quien pasar un buen rato:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

8. Que le informe y ayude a entender la situación:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

9. En quien confiar o con quien hablar de sí mismo o de sus preocupaciones:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

10. Que le abrace:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

11. Con quien pueda relajarse:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

12. Que le prepare la comida si no puede hacerlo:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

13. Cuyo consejo realmente desee:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

15. Que le ayude con sus tareas domésticas si está enfermo:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

18. Con quién divertirse:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

19. Que comprenda sus problemas:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

20. A quien amar y hacerse sentir querido:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

ANEXO 9

Cuestionario de convivencia

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- Año de nacimiento/edad:
- Sexo:
- Lugar de nacimiento:
- Nivel formativo:

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. Por favor, responde de acuerdo a una escala del **0 al 10** a estas preguntas respecto a la **convivencia**, siendo 0 tu respuesta más negativa y 10 tu respuesta más positiva:

- ¿Cómo sientes respecto a la convivencia en el centro con otros residentes?
- ¿Cómo te sientes con respecto a la convivencia con tu compañero/a de habitación?
- ¿Cómo te sientes con respecto a la convivencia con los profesionales?

ANEXO 10

Cuestionario de satisfacción

Fecha de administración:

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE (Iniciales del nombre y apellidos MAYÚSCULAS + edad en NÚMERO):

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

- **Año de nacimiento/edad:**
- **Sexo:**
- **Lugar de nacimiento:**
- **Nivel formativo:**

Apreciado/a participante, este instrumento es estrictamente confidencial. Por favor, responde de acuerdo a una escala del **0 al 10** a estas preguntas respecto a la **convivencia**, siendo 0 tu respuesta más negativa y 10 tu respuesta más positiva:

- ¿Estás satisfecho/a con el programa?
- ¿El programa ha cumplido tus expectativas?
- ¿Te ha ayudado el programa a estar mejor?"

ANEXO 11**DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO****TRABAJO FINAL DE GRADO UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA**

Este documento quiere informaros sobre un trabajo (de ahora en adelante lo llamaremos “Estudio”) al que os invitamos a participar. Este Estudio lo lleva a cabo un/a estudiante en el marco de la asignatura Trabajo de Fin de Grado y ha sido aprobado por el profesorado responsable de la asignatura. Nuestra intención es que recibís la información correcta y suficiente para qué podáis decidir si aceptáis o no participar en este Estudio. Os pedimos que leáis este documento con atención y que nos formuláis las dudas que tengáis.

Título del estudio: *Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para mejorar la convivencia y el estado psicosocial de las Personas Sin Hogar del Centro Municipal de Acogida Juan Luis Vives de la Comunidad de Madrid*

Objetivo del estudio: En este Estudio lo que queremos es desarrollar una Intervención Basada en Mindfulness que permita examinar el efecto en diversas variables psicológicas y sociales en un grupo de personas sin hogar del Centro Municipal de Acogida Juan Luis Vives de la Comunidad de Madrid. Para ello, queremos evaluar el efecto del programa en los niveles de regulación emocional, rumiación, atención plena, compasión y amabilidad y social e interpersonal, que serán medidos a través de la realización de diferentes cuestionarios antes y después de la intervención.

Responsable del estudio: Angélica Martín Iglesias

Yo, el Sr./la Sra. _____ mayor de edad, con DNI número _____ y correo electrónico _____, actuando en mi propio nombre y representación, mediante el presente documento,

MANIFIESTO QUE HE SIDO INFORMADO/DA DE LAS CUESTIONES SIGUIENTES RELACIONADAS CON EL ESTUDIO:

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

- Mi participación en este estudio es voluntaria y, si en cualquier momento deseo cambiar mi decisión, puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.
- La participación en este estudio consiste en la participación voluntaria en un programa de Mindfulness de 6 sesiones distribuidas en 3 semanas (2 sesiones por semana), en donde a través de la meditación, el entrenamiento de la atención plena, la indagación conjunta durante las sesiones y la toma de conciencia y las tareas entre sesiones, se buscará el incremento del bienestar de los participantes y la mejora de la convivencia en el centro. La persona Responsable del tratamiento de mis datos personales es Angélica Martín Iglesias.
- Mis datos personales serán recogidos y tratados con finalidades exclusivamente docentes y de investigación y sin ánimo de lucro.
- Mis datos serán anonimizados, de manera que no se podrá conocer mi identidad a partir de los datos que se recojan.
- Se guardará secreto sobre la información personal que facilito, y solo se usará con finalidad docente y de investigación en el marco de este Estudio, de forma que no se me pueda identificar en los resultados del estudio.
- Siguiendo el principio de minimización, solo se recogerán los datos mínimos que sean necesarias para llevar a cabo el Estudio, y una vez haya acabado la finalidad docente o de investigación que se derive de este estudio, se destruirá toda la información de carácter personal que haya facilitado de forma definitiva.
- He sido informado/da mediante una primera sesión de apertura e informativa de la estructura del programa, su objetivo y metodología y del proceso y objetivo de la recogida de datos, además de qué datos se recogerán y del trato confidencial de los mismos. También he sido informado/da de que las sesiones serán grabadas en audio para su posterior evaluación a nivel cualitativo. Por último, también he sido informada del carácter voluntario de la participación en este estudio y de la posibilidad de abandonarlo en cualquier momento si así lo preciso. Estando de acuerdo, consiento participar en este Estudio.
- En el supuesto de que el estudio requiera recoger datos de sonido, estos datos se recogerán a través de los medios de grabación que utilice el estudiante, y solo se usarán con el fin de realizar la investigación en el marco del Estudio. Estas grabaciones solo durarán el tiempo necesario e indispensable para la elaboración del trabajo, y no recibiré ninguna contraprestación económica.
- En el supuesto de que el estudio requiera recoger datos de sonido, estos datos de imagen/sonido/vídeo se usarán para el Estudio respetando la normativa aplicable y en ningún caso supondrán una intromisión ilegítima ni una vulneración de los derechos a mi honor, intimidad personal y propia imagen.
- El tratamiento de los datos de carácter personal de todos los participantes se ajustará al que se dispone al Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 y a la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. De acuerdo con el que se establece en esta legislación, podéis ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y supresión de vuestros datos de carácter personal dirigiéndoos al Responsable del tratamiento, identificado a continuación y a través de los canales de contacto establecidos.

AUTORIZACIÓN A PARTICIPAR EN EL ESTUDIO:

Autorizo al Sr./Sra. Angélica Martín Iglesias, Responsable del estudio, con DNI número 53473216-Xy correo electrónico personal amartinig@uoc.edu, estudiante de la asignatura Trabajo Final de Grado (TFG) del *Grado* en Psicología de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) para que trate mis datos de carácter personal facilitados para la realización de la investigación descrita en el marco del Estudio indicado. En la tabla siguiente se resume de manera esquemática como se tratarán estos datos:

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Información básica sobre protección de datos personales	
Responsable del tratamiento	<p>Angélica Martín Iglesias</p> <p>Tif.: 619612127</p> <p>amartinig@uoc.edu</p>
Finalidades	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar a cabo las actividades de investigación detalladas al marco del Estudio - Solo si usted nos lo autoriza, gestionar la autorización de uso de su imagen y utilizar el material fotográfico y audiovisual que contenga su imagen y voz al marco del Estudio.
Legitimación	<ul style="list-style-type: none"> - Consentimiento del interesado. - En caso de que se recojan imágenes, su consentimiento por el uso de su imagen/vídeo/sonido
Destinatarios	Sus datos serán utilizados únicamente por Angélica Martín Iglesias y no se comunicarán a terceros sin su consentimiento, excepto en el supuestos previstos por la ley.
Derechos de los interesados	Podréis ejercitar vuestro derecho de acceso, rectificación, suspensión, oposición, portabilidad y limitación enviando un correo electrónico amartinig@uoc.edu , adjuntando una fotocopia del DNI o documento acreditativo de su identidad.
Información adicional	Podéis revisar la información adicional sobre el tratamiento de los datos personales al apartado siguiente.

En Madrid, a ___ de _____ 2023

El Sr./La Sra. _____ (nombre y firma)

AUTORIZACIÓN PARA EL USO DE LA IMAGEN/SONIDO/VÍDEO

Con el fin de llevar a cabo la investigación en el marco del Estudio y la elaboración del trabajo, necesitaremos hacer grabaciones audiovisuales de la imagen y voz de los participantes en el Estudio.

Haciendo una cruz en el recuadro siguiente, doy permiso a Angélica Martín Iglesias para hacer uso del material audiovisual que recoja durante la realización de las actividades que formen parte del Estudio en las que seré

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

participe y donde aparezca, en virtud del Estudio, mi imagen y/o mi voz, durante el tiempo necesario e indispensable para la elaboración del Estudio y sin ninguna contraprestación económica.

El estudiante se compromete a que la utilización de estas imágenes respete la normativa aplicable y que en ningún caso suponga una intromisión ilegítima ni una vulneración de los derechos al honor, intimidad personal y propia imagen de los participantes.

- Autorizo el uso de mi imagen en los términos indicados.
 Autorizo el uso de mi voz en los términos indicados.

En Madrid, a ____ de _____ 2023

El Sr./La Sra. _____ (nombre y firma)

ANEXO 12

MAILS DE COMUNICACIÓN CON EL CENTRO:

ANGÉLICA MARTÍN IGLESIAS:

Buenos días,

Espero que os encontréis muy bien. Mi nombre es Angélica Martín. Envío este mail con motivo de la posibilidad de propuesta de una Intervención Basada en Mindfulness (MBI) con los usuarios residentes del centro (también cabría la posibilidad de realizarlo con los profesionales pero entiendo que pueda ser más complicado por horarios u otras cuestiones).

Actualmente me encuentro estudiando el Grado en Psicología por la Universidad Oberta de Catalunya y cursando la asignatura de Trabajo Final de Grado o TFG. Dentro de este trabajo, se plantea una propuesta de Intervención Basada en Mindfulness con personas sin hogar de un centro residencial como el vuestro con el objetivo de mejorar la convivencia y mejorar el estado psicosocial.

La organización y cronograma de la MBI estarían asociados a la disponibilidad de los participantes pero aproximadamente estaríamos hablando de unas 5 o 6 sesiones (1 por semana) de 1,5 o 2 horas cada una. Todo ello puede ir siendo modificado sobre la marcha de acuerdo a las necesidades o dificultades que se irían encontrando. Por supuesto, sería gratuito, ya que me encuentro en pleno aprendizaje, y de hecho, sería de gran ayuda para mí que pudierais brindarme esa oportunidad, por lo que, estaría muy agradecida.

Esperando que no encontréis el correo demasiado largo, si necesitáis más información o mayor detalle en alguno de los puntos, no dudéis en contactar conmigo en este correo en el XXXXXXXXXXXX.

Sin más que añadir y deseando encontréis la propuesta de interés y agrado.

Un cálido saludo.

RESPUESTA RECURSO:

Buenos días, el lunes consulto con dirección y te damos respuesta. Gracias por la propuesta.

Un saludo!

XX XXX XXX,

Coordinadora de servicios generales

661691985 / 91 7753814

serviciosgenerales.cajlv@grupo5.net

Centro de Acogida Municipal Juan Luis Vives

C/Alcalde Juan de Mata Sevillano, 18

28052 Madrid

www.grupo5.net

ANGÉLICA MARTÍN IGLESIAS:

Perfecto XXX, muchísimas gracias por el tiempo e interés.

Quedo a la espera.

Un saludo y buen fin de semana!

RESPUESTA RECURSO:

Buenos días, nos solicitan del ayuntamiento la siguiente información:

Sería posible que nos pudiera facilitar la información de contenido de esas sesiones?

Un saludo,

XX XXX XXXX

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Coordinadora de servicios generales

661691985 / 91 7753814

serviciosgenerales.cajlv@grupo5.net

Centro de Acogida Municipal Juan Luis Vives

C/Alcalde Juan de Mata Sevillano, 18

28052 Madrid

www.grupo5.net

ANGÉLICA MARTÍN IGLESIAS:

Buenos días XXX,

Espero que hayas disfrutado del fin de semana. El contenido de las sesiones aún no está estructurado porque hasta que no se defina el grupo y el espacio donde se realizaría, no se empezaría a construir, además, las sesiones podrían ir adaptándose durante la intervención según las necesidades de los usuarios. No obstante, quizá puedo contarte qué haríamos en las sesiones de forma aproximada y desde ahí el Ayuntamiento podría hacerse una idea:

Las sesiones serían de aproximadamente 1 o 1,5 horas (dependería de los usuarios) y se establecería una estructura en la que inicialmente daríamos la bienvenida para dar paso a la práctica de meditación guiada por mí (puede ser tumbada, sentada o en movimiento, esta última integrando movimientos sencillos de yoga y estiramientos). Tras la práctica haríamos una puesta en común sobre las dificultades que hemos encontrado para estar en atención plena durante la meditación y cuáles han sido las sensaciones, emociones y pensamientos que hemos encontrado en su desarrollo (sin entrar en materia personal). Esta última parte se correspondería con un espacio más orientado a la psicoeducación. Por último, concretaríamos qué vamos a trabajar durante la semana hasta la próxima sesión. Esto último se refiere a propuestas que nos llevan a conectar más con el presente y con nosotros/as mismos/as, no son difíciles, pero nos ubicarían en tener mayor presencia en nuestro desempeño diario quitando el piloto automático con el que estamos acostumbrados/as a vivir y, en definitiva, entrenando la atención plena que es lo que nos llevaría a reducir el estrés y otros indicadores como la ansiedad y los sentimientos depresivos).

Hablaríamos de unas 5-7 sesiones, 1 por semana, aunque también es ajustable a lo que necesitéis y necesiten los usuarios.

No sé si con esta información es suficiente o necesitáis algo más, aunque en este momento no puedo facilitaros mucho más porque está por construir.

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar

Te dejo mi teléfono por si necesitaras que habláramos de viva voz en algún momento para aclarar cualquier cosa (XXXXXXXXXX).

De nuevo infinitas gracias por tu tiempo e interés.

Un cálido saludo.

Angélica Martín

RESPUESTA RECURSO:

Buenos días,

Nos confirman desde el Ayuntamiento que el programa queda aprobado. Desde dirección y equipo técnico también. Vía Whatsapp acordamos fecha para reunión con dirección y equipo técnico para la presentación formal del programa y el perfil de los asistentes de cara al reclutamiento.

Un saludo.

XX XXX XXX,

Coordinadora de servicios generales

661691985 / 91 7753814

serviciosgenerales.cajlv@grupo5.net

Centro de Acogida Municipal Juan Luis Vives

C/Alcalde Juan de Mata Sevillano, 18

28052 Madrid

www.grupo5.net