

INTERVENCIÓN MBSR (MINDFULNESS
BASED STRESS REDUCTION) A INTERNOS DE
LA PRISIÓN DE HUELVA PARA COMPROBAR
NIVELES Y DISMINUCIÓN O AUMENTO DE
ANSIEDAD, DEPRESIÓN, AGRESIVIDAD Y
EMPATÍA.



Universidad
Zaragoza

Autor: Alejandro Moreno Durán

Director: Javier García Campayo

Facultad de Medicina

Año 2020

Agradecimientos.

Quiero agradecer con cariño su ayuda, sin la cual no hubiera sido posible realizar este TFM a Diana Benito Budía, psicóloga en la Prisión Provincial de Huelva, a Simón Sáñez González y a Manuel Gallardo Soto, educadores de la misma prisión, que hacen su trabajo con delicadeza, profesionalidad y sobre todo vocación llenando con su humanidad ese espacio.

También a los internos que han participado en este estudio, por su respeto hacia mi persona, mi trabajo y su curiosidad hacia la intervención.

A la dirección del Centro y a Instituciones Penitenciarias por haberme permitido hacerlo.

A Paula, mi esposa, por apoyarme en todo momento con cualquiera de mis proyectos y a mis hijos Alex e Irene por escuchar y apoyar también todas mis ideas.

Finalmente al Dr. Javier García Campayo, a Jesús Montero-Martín y a Alicia Monreal Bartolomé, por su ayuda en la realización de este TFM

Índice.

Página

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Intervenciones basadas en Mindfulness	4
4. Evidencia existente	5
5. Cuestiones de interés sobre Mindfulness	10
6. Objetivo principal	12
7. Objetivos específicos	12
8. Método	12
9. Población a la que va dirigida	12
10. Criterios de inclusión	13
11. Criterios de exclusión	13
12. Muestra	13
13. Procedimiento	13
14. Aspectos éticos	13
15. Escalas de medición	14
16. Intervención con la que se va a desarrollar el estudio MBSR	14
17. Comienzos previos al estudio	15
18. Contenido de las sesiones	16
19. Análisis estadísticos de los participantes	24
20. Resultados de la intervención	26
21. Resultados	30
22. Conclusiones	31
23. Anexos- Consentimiento Informado, CRD	32

1. Resumen.

Según el “Informe Prevalencia de trastornos mentales en centros penitenciarios españoles” (Estudio PRECA, 2011) desde los años 90 las investigaciones realizadas en población penitenciaria a nivel mundial concluyen que las personas encarceladas tienen entre cuatro a seis veces más probabilidad de padecer un trastorno psicótico o depresión grave que la población general y alrededor de una probabilidad 10 veces mayor de ser diagnosticados de trastorno antisocial de la personalidad (Fazel & Danes 2002; Andersen, 2004; Brugha et al., 2005).

Uno de los resultados más destacados de este estudio es que se observa que la prevalencia de patología psiquiátrica entre los reclusos españoles es del 46% (fuente: Ministerio del Interior, 2007) muy superior a la de la población general.

Estos datos reflejan una gran problemática tanto para la convivencia dentro de las instituciones, como para el desarrollo del proceso de inserción social, laboral y familiar de los propios reclusos.

La forma clásica de abordaje desde la óptica clínica es la terapia cognitivo conductual, pero en los últimos años se están desarrollando intervenciones basadas en Mindfulness que ya han demostrado su eficacia, eficiencia y evidencia científica, a la altura de otro tipo de terapias, en otros colectivos con problemas de salud mental.

Así gracias a las intervenciones de Mindfulness en colectivos de pacientes con problemas médicos, se han observado disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión, somatización hostilidad, en torno al 40%.

Esta intervención en Mindfulness se enmarca dentro de la denominada “Prevención Terciaria”, orientada a disminuir y erradicar las conductas delictivas de los reclusos y poder alcanzar una reintegración en la sociedad.

Palabras clave: Prisiones, Mindfulness, Ansiedad, Depresión, hostilidad

2. Introducción.

El sistema penitenciario es algo que siempre me ha llamado la atención. No sé exactamente las razones pero el hecho de tener que encerrar a seres humanos en unos recintos porque habían incumplido normas o habían cometido delitos con los que quedaba demostrado que no podían vivir en una sociedad y el sufrimiento que todo esto acarrea en internos, víctimas, familias de ambos, me había parecido de difícil gestión. .

Escribiendo este documento, estoy recordando que con 17 o 18 años leí un artículo, creo que en Cambio16, revista que los más mayores recordaréis, sobre una Prisión en Suecia, donde se utilizaba terapia con perros, para trabajar en la rehabilitación de los mismos.

Este término, rehabilitación, también me llama mucho la atención, ¿realmente se puede rehabilitar a un ser humano de sus impulsos, en algunos casos de los más primitivos?

3. Intervenciones basadas en Mindfulness.

El término Mindfulness, atención o conciencia plena es una traducción de la palabra sati que procede de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace 2.500 años (García-Campayo y Demarzo, 2014).

Entendemos como Mindfulness, la capacidad de “estar atentos” con “conciencia plena” o “presencia plena”, el cual implica que el sujeto se concentre en la tarea que está realizando en ese momento, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado, y sin sensación de apego o rechazo, provocando en éste energía, claridad de mente y alegría (Brown y Ryan 2003). Si se define a la mente como el proceso que regula el flujo de energía y de información, la técnica de Mindfulness consiste en estar atento a varios aspectos de la propia mente. Es una forma concreta de atender a las experiencias del aquí y el ahora, y a la propia naturaleza de la mente desarrollando una forma especial de atención (Siegel 2010).

Hay autores que ofrecen una clara definición de dicha técnica, al especificar que ésta surge al atender intencionalmente a la experiencia propia, momento a momento, aceptándola y sin juzgarla.

Desarrollando así una nueva perspectiva sobre los pensamientos y los sentimientos, en la que se les reconoce como eventos mentales y no cómo aspectos del ser o reflejos exactos de la realidad (Kabat-Zinn, 2013).

En la Atención Plena se distinguen cinco facetas (Baer, Smith, y Allen, 2004):

- Actuar con Atención: implica observar y experimentar momento a momento, pese a la inclinación de la mente a estar vagando continuamente.
- Describir: Supone la capacidad de ser conscientes de nuestros fenómenos cognitivos, además de nuestras propias experiencias.
- No reactividad: Posibilidad de generar un espacio entre el estímulo y la respuesta.
- Aceptar sin juzgar: Acoger nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos.
- Observar: Hacernos conscientes de todos aquellos fenómenos que se producen en nuestro espacio mental, sin identificarnos con ellos.

En la actualidad, ya nadie se cuestiona la relación entre Mindfulness y ciencia, tan solo en el 2017 se publicaron 692 estudios científicos sobre mindfulness, en total existen más de 3,700 (American Mindfulness Research Association, 2018).

Las intervenciones grupales en AP, comparadas con el tratamiento habitual, han mostrado una mejoría clínica con un efecto considerable al finalizar el tratamiento (González-Blanch et al., 2018).

Además existen estudios que miden la ansiedad, la preocupación, los síntomas depresivos, el estado de ánimo, así hay autores que concluyen que la terapia Mindfulness puede ser un tratamiento aceptable y potencialmente eficaz para reducir la ansiedad y los síntomas del estado de ánimo y aumentar el conocimiento de las experiencias cotidianas de los pacientes con Trastornos de Ansiedad Generalizada (Evans et al., 2008).

Así mismo, se ha demostrado la utilidad de intervenciones basadas en Mindfulness para personas con patología relacionada con la ansiedad (García Campayo, 2008).

4. Evidencia existente.

Mediante revisión sistemática algunos autores han analizado la evidencia actual sobre la eficacia de los Tratamientos Basados en Mindfulness (TBM) cuando son aplicados, específicamente, a los trastornos de ansiedad reconocidos por las clasificaciones diagnósticas DSM-IV-TR y CIE-10 (Hodann Caudevilla y Serrano Pintado, 2016).

Hay estudios donde se constata que las intervenciones basadas en atención plena están estrechamente relacionadas con el aumento de sensación de bienestar y la reducción de síntomas depresivos (Shapiro, 2006).

Finalmente, se ha descrito que las intervenciones basadas en Mindfulness, utilizadas como coadyuvantes, mejora la eficacia de la psicoterapia individual, ya que los pacientes que la utilizan alcanzan las metas terapéuticas antes y pueden finalizar la terapia más rápidamente (Weiss, Nordlie, y Siegel, 2005).

Al convertirme en instructor de MBSR, siempre tuve rondando esas instituciones en mi cabeza, quizás por dos razones, curiosidad y la otra porque entendía que de alguna manera, tenía que hacer algo de forma altruista, en un sitio donde el sufrimiento fuese el pan de cada día.

Solicité entrevistarme con directores de prisiones, pero nunca me hicieron caso, hasta que a través de un participante, que trabajaba en un Centro de Menores, y quedó entusiasmado con la intervención, me puso en contacto con una psicóloga de la Prisión Provincial de Huelva, de la cual tengo que destacar su implicación, profesionalidad y apertura hacia nuevas formas de trabajar.

Una tarde, por casualidad, vi el documental de Michael Moore “¿Qué invadimos ahora?”, donde entre otros asuntos describía el sistema penitenciario en Noruega, en el cual el porcentaje de internos que volvían a prisión era alrededor del 20%, cuando en otros países, como España, este porcentaje supera el 70%. ¿Cuál sería la diferencia? ¿Por qué ocurre esto?

Me ha servido mucho de inspiración el documento **Mindful Nation UK Report de 2015**, el cual es un informe efectuado por un grupo de parlamentarios y expertos en el tema para promocionar los beneficios del Mindfulness y cómo podría implementarse en las instituciones y servicios del gobierno en el Reino Unido.

El informe se refiere en concreto a la intervención MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) y a otras intervenciones Basadas en Mindfulness, como MBSR.

“Casi la mitad de la población penitenciaria tiene depresión o ansiedad. Las tasas de suicidio son considerablemente más altas que en la población general. En el año después del cumplimiento de su condena, los presos que tienen ansiedad y depresión tienen más probabilidades de volver a ser condenados.

Dado el impacto de Mindfulness-Based.Terapia cognitiva (MBCT) para prevenir la depresión recurrente, se ha visto que las Intervenciones basadas en la atención plena (MBI) tienen un potencial considerable para este tipo de población por lo que se han hecho una serie de pequeños proyectos piloto en el Reino Unido y en los EE.UU.

Se ha visto en estos proyectos indicadores de su potencial para reducir la violencia en cárceles y las tasas de reincidencia. También en una investigación más amplia sobre la atención plena apunta hacia su potencial para abordar una serie de procesos y estados psicológicos que son relevantes ante el riesgo de reincidencia.

Se ha demostrado que MBCT es más eficaz entre las personas que han sufrido abusos infantiles, un grupo que también tiende a tener más recaídas depresivas y suicidios e intentos.

El estudio de reducción informó haber observado violencia en el hogar y el 29% informó experimentando abuso emocional, sexual o físico cuando era niño.

La autorregulación es de especial relevancia en la población penitenciaria, donde estas dificultades pueden presentarse hasta en un 80% de los internos.

La autorregulación es ampliamente reconocida como una influencia importante en muchas formas de infracción delictiva.

Un estudio de viabilidad evaluó un programa de atención plena proporcionado por **Mind Body Awareness (MBA) Project**, una organización sin fines de lucro con sede en California que se especializa en Enseñar habilidades de atención plena a jóvenes encarcelados. La intervención del Proyecto MBA utiliza 10 sesiones semanales de una hora que incluyen temas como la escucha activa, regulación de impulsos, inteligencia emocional y perdón. Participaron 32 participantes en el estudio y los resultados cuantitativos mostraron que la autorregulación y el estrés percibido habían mejorado significativamente.

La afectividad negativa se ha identificado como relevante para muchas formas de delincuencia.

Uno de los estudios más grandes en el campo forense para analizar el impacto de la atención plena sobre la afectividad negativa evaluó una **reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) programa proporcionado por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts en seis cárceles**; Participaron 1.350 delincuentes adultos y el 69% de los participantes completó el curso de ocho sesiones semanales. Los participantes mostraron reducciones en hostilidad y alteración del estado de ánimo, y aumento de la autoestima. En todos los casos, las mujeres mostraron mayores mejoras que los hombres.

En ausencia de evidencia definitiva, los hallazgos de pequeños estudios realizados sobre delincuentes en los EEUU son sólo indicativos. Ellos han encontrado:

- Mejora de la autorregulación, la autodisciplina y la protección frente al estrés de agotamiento de la atención.
- Reducciones en la afectividad negativa - emociones como tristeza, miedo, nerviosismo, culpa, disgusto, ansiedad e ira.
- Reducciones en el consumo de drogas y las actitudes y comportamientos asociados en comparación al tratamiento normal de prevención de recaídas.
- Mejor regulación de la excitación sexual y control de la agresión en delincuentes con discapacidad intelectual.

Discapacidades del aprendizaje: los programas de atención plena se han adaptado para ayudar a las personas con discapacidades de aprendizaje y que no controlan el impulso de mostrar agresividad física o verbal.

Entre el 20% y el 30% de los infractores tienen discapacidades o dificultades de aprendizaje y tienen tres veces más probabilidades de tener depresión o ansiedad clínicamente significativa y cinco veces más probabilidades de ser objeto de técnicas de control.

En un ensayo, los participantes con un historial de violencia se les enseñó una técnica simple llamada "Meditación en las plantas de los Pies", desviando la atención de la agresión hacia las plantas de los pies. Los resultados mostraron que la agresión física y verbal disminuyó sustancialmente.

Otros programas en los EE.UU. han reunido evidencia cualitativa significativa. Por ejemplo, el **Prison Mindfulness Institute (PMI)**, con sede en Rhode Island, el cual está dando clases en cuatro prisiones locales y ha ayudado a establecer cursos en otras partes de América del Norte, Suecia y Australia, apoyando a más de 185 grupos que enseñan meditación en las cárceles.

Desarrollaron un programa durante una prueba piloto de cinco años en una prisión de máxima seguridad en Golden, Colorado.

El curso resultante de inteligencia emocional basada en la atención plena de 13 semanas (MBEI) emplea elementos clave del aprendizaje socioemocional y MBCT. Un inédito estudio de viabilidad encontró reducciones significativas en el estrés y la ansiedad.

Insight Out, con sede en California, trabaja con delincuentes y jóvenes en riesgo y tienen un programa basado en Mindfulness llamado **Guiding Rage into Power (GRIP)**. También incorpora otros elementos, como la prevención de la violencia, el desarrollo de la inteligencia emocional y comprender el impacto de la víctima.

El programa GRIP se desarrolló durante 17 años de trabajo con delincuentes violentos en la prisión estatal de San Quintín, y ayuda a los participantes a comprender los orígenes de su violencia y desarrollar las habilidades para rastrear y manejar impulsos fuertes antes de actuar de manera destructiva.

Insight Out recibió recientemente fondos estatales para expandir su programa a otras cárceles de California.

Los Servicios de gestión de delincuentes en Holanda, Bosnia y Noruega también están tratando de implementar la intervención GRIP.

Implantación

Tras los éxitos en los EE. UU. Durante los últimos 20 años, están comenzando a surgir programas en el Reino Unido.

El Servicio Nacional de Gestión de Delincuentes (NOMS) en Gales está desarrollando un programa de atención plena de cuatro sesiones de atención plena para 50 delincuentes graves recientemente liberados en Swansea, Cardiff Newport, junto con dos cursos para sus administradores de delincuentes.

Tres grupos de delincuentes en Centros (anteriormente conocidas como albergues de libertad condicional) pasaron por programas de Mindfulness en 2013 y 2014.

Rebecca Remigio, ahora directora de NOMS en Gales, comentó que, "los informes fueron muy positivos y alentadores, por lo que estamos interesados en la posibilidad de desarrollar nuestro trabajo en esta área mediante la realización de ensayos más amplios de intervenciones de atención plena y la recopilación de más datos para respaldar una base de pruebas".

Mark Champion, Gerente de Estrategia de Bienestar del Grupo de Prisiones de Alta Seguridad, lidera un pequeño programa de enseñanza para el personal y los delincuentes y adaptando un programa de ocho semanas.

Este curso MBSR se impartirá a los presos de forma más amplia en todo el Departamento de Alta Seguridad Prisiones Estate.

En otro pequeño proyecto, se han realizado cursos de Mindfulness derivados de MBSR. En HMP Guys Marsh tanto para los prisioneros como para el personal financiado por la organización benéfica Friends of Guys Marsh.

Un programa piloto de cursos MBCT adaptados ha sido establecido por dos psicólogos de HMP Dumfries con el apoyo de Robertson Trust.

Youth Mindfulness, la organización sin fines de lucro detrás del programa Polmont está actualmente comprometido en una colaboración de dos años con la Universidad de Glasgow, el Scottish Prison Service y el gobierno escocés para desarrollar y evaluar su intervención, con resultados esperados en 2016/17.

Programas acreditados de comportamiento ofensivo (OBP) y abuso de sustancias como el Programa de tratamiento para delincuentes sexuales (SOTP) y Resolve (para el manejo de la ira), también han comenzado a incluir componentes de atención plena.

Sin embargo la gran mayoría de los facilitadores que imparten estos programas no practican la atención plena, pero recibirán una mínima formación y supervisión.

Existe interés dentro del Servicio Nacional de Gestión de Delincuentes (Inglaterra y Gales) de realizar ensayos controlados aleatorios de alta calidad de enfoques basados en la atención plena.

Ruth Mann, Jefa del Grupo de Servicios de Rehabilitación en NOMS, dijo a la investigación: "La mejora de la salud mental y la regulación emocional son importantes para la rehabilitación, y la evidencia temprana sugiere que la atención plena podría afectar los factores relacionados con la reincidencia, por lo que nos gustaría probar si puede mejorar los resultados para ciertos grupos de delincuentes".

Entendemos que en este colectivo, esta intervención podría ayudar a:

- Mejor aceptación de la falta de libertad por parte del interno.
- Disminución de los niveles de ansiedad y malestar subjetivo.
- Aumento de la empatía, compasión y autocompasión.

- Disminución en el uso de fármacos.
- Disminución significativa de la agresividad.
- Aumento de una adecuada convivencia.
- Preparación para la vida cotidiana, sin reincidencia, tras su reingreso en la sociedad.”

5. Cuestiones de interés sobre Mindfulness.

Existen numerosos estudios en Neurobiología que demuestran la eficacia de practicar Mindfulness y los cambios que produce en los que lo practican a nivel de estructura y funciones cerebrales.

Estos son algunos de los estudios que demuestran estos cambios funciones:

Engel, Fries y Singer (2001). La práctica de Mindfulness activa el cortex prefrontal dorso-lateral mejorando la capacidad de toma de decisiones y respuesta consciente, no reactiva.

Richard Davidson y cols. (2003). Después de realizar el programa de Mindfulness, experimentaron un mayor incremento de la activación cerebral izquierda en las zonas cerebrales anteriores y medias, un patrón que se asocia a la presencia de una disposición afectiva positiva de mayor bienestar subjetivo y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos.

Lutz y cols. (2004). La práctica continuada en el tiempo de Mindfulness desarrolla ondas de frecuencia gamma (25-42 Hz) en la zona fronto-parietal lo cual plantea mayor capacidad para prestar atención a los demás y empatizar.

Siegel (2007) Funciones relacionadas con práctica de Mindfulness:

- Regulación corporal.
- Comunicación sincronizada con otras mentes a través de procesos de resonancia.
- Equilibrio emocional.
- Flexibilidad de respuesta.
- Empatía.
- Auto-conocimiento (insight).
- Modulación del miedo.
- Intuición.
- Moralidad.

Las conclusiones a las que se está llegando en la literatura científica es que la práctica continuada de Mindfulness, produce cambios neurobiológicos estables que modifican el comportamiento y la forma de reaccionar de la persona, siendo ésta más consciente y desarrollando habilidades necesarias para llevar una vida más en consonancia con la capacidad de empatía hacia los demás, de autorregulación emocional y aumento de la compasión. **Vicente M. Simón (2006)**. *“Mindfulness y Neurobiología”*. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67); 5-30.

Podríamos definir Mindfulness como “un estado de atención abierta a la totalidad de mi experiencia vital, aquí y ahora, en el que tomo plena conciencia de mi cuerpo, de mi respiración, de mis sensaciones, mis emociones, mis contenidos mentales y del entorno que me rodea, con ecuanimidad y compasión”

Es evidente que en los Centros Penitenciarios la convivencia y las relaciones sociales entre la población reclusa y hacia los funcionarios y hacia la propia Institución, se torna difícil, por las condiciones que se observan en ella:

- Convivencia es obligada.
- Privación de libertad.
- Privación de intimidad.
- Desconfianza hacia la institución y las personas.

La práctica de Mindfulness, mediante el programa que se propone, pretende colaborar con otros programas ya establecidos en el Centro Penitenciario dirigidos a mejorar la convivencia ayudando a:

- Resolver los problemas interpersonales de forma pacífica y dialogada.
- Asumir la responsabilidad de las decisiones adoptadas.
- Aprender a percibir e interpretar los conflictos desde otros puntos de vista, teniendo en cuenta el interés propio, pero también el de la otra persona, reconociendo los errores cometidos y comprendiendo los de la parte contraria.
- Redefinición de los prejuicios que se tienen respecto de la otra persona y su aceptación como colaborador en la búsqueda de soluciones.
- Centrarse en los intereses personales y comunes más que en las diferencias

Mindfulness es una práctica continua, experiencial, que fomenta la amabilidad, que es intencional hacia la compasión y la ecuanimidad en los valores y el juicio.

6. Objetivo principal.

Comprobar que una intervención basada en Mindfulness en internos que practican diariamente la meditación, puede mejorar los niveles de calidad de vida, empatía, compasión, autocompasión, y disminuir los sentimientos de ansiedad, depresión y agresividad, mediante el desarrollo de la autorregulación emocional.

En este estudio pretendo demostrar los efectos de la intervención MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), creado por Jon Kabat Zinn.

7. Objetivos específicos.

- Entrenar en el desarrollo de la atención focalizada en el cuerpo/respiración, sensaciones, emociones y pensamientos.
- Desarrollar la capacidad de parar y ver antes de actuar (responder) y disminuir los niveles de reactividad fisiológica, emocional y mental (reaccionar).
- Aprender a cultivar una actitud de aceptación, empatía y compasión hacia uno mismo y los demás.
- Crear un espacio de reflexión acerca de la necesidad de desarrollar actitudes pro-sociales para el bien personal y del núcleo familiar.

8. Método.

Estudio cuasi-experimental con intervención grupal basada en el método Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

No existe grupo de control, ya que se preveía hacer dos grupos más y el de control, pero debido a las circunstancias derivadas de la pandemia no se ha podido realizar.

9. Población a la que va dirigida.

Población reclusa en el Centro Penitenciario de Huelva (N = 1540).

10. Criterios de inclusión.

- Reclusos con condena firme y visto bueno del equipo psicológico del centro.
- Edad entre 18 y 70 años.
- Consentimiento informado escrito de la aceptación para participar en el programa.

11. Criterios de exclusión.

- Diagnóstico de esquizofrenia o intento de suicidio.
- No firmar el consentimiento informado

12. Muestra.

Todo interno interesado en participar en el programa que cumpla con los criterios de inclusión y visto bueno del equipo psicológico del centro.

Se hicieron dos grupos de unas 15 personas por grupo (n = 29).

13. Procedimiento.

- La práctica formal del curso MBSR se desarrollará durante ocho sesiones semanales de 2,5 horas de duración cada una.
- La práctica informal será la indicada después de cada sesión por parte del instructor.

14. Aspectos éticos.

Al tratarse de un colectivo altamente vulnerable y dado que a lo largo de la historia la investigación con presos ha sido fuente de numerosos atentados contra la voluntad, la integridad física y los derechos humanos de estas personas, este estudio iba a ser sometido a un Comité Ético para que lo evaluase. Como he comentado el estudio se ha quedado a medias por la Pandemia de SARS-CoV-2, pero si continuamos con los grupos que faltan, una vez hayamos vuelto a la normalidad, se someterá el estudio al Comité Ético correspondiente.

15. Escalas de medición.

PSS, FFMQ, SCS, HADS, PERSONAL FEELINGS QUESTIONNAIRE, FORMS OF SELF-CRITICISM/ATTACKING AND SELF-REASSURING SCALE-SHORT FORM, AQ.

16. Intervención con la que se va a desarrollar el estudio.

¿Qué es MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Fue creado como una herramienta para prevenir la depresión, ansiedad, crisis de pánico, por el Dr. John Kabat Zinn del Hospital de la Universidad de Massachusetts en 1979.

En ella el protagonista es la persona que va a aprender a observarse y a conocer lo que pasa en su cuerpo y en su mente.

Consiste en un programa de ocho semanas, que se realiza en grupos y cada sesión contiene una parte teórica donde se examinan diferentes cuestiones, que van desde la atención a la gestión del tiempo, en este estudio la sesión de gestión del tiempo se cambia por compasión, y una parte práctica donde se medita, de manera formal, sedente, o informal, donde se hace un poco de yoga para practicar conciencia corporal y sobre todo donde se interactúa con el resto del grupo y con el instructor, cocreando cada sesión.

Tiene tres elementos fundamentales: **Intencionalidad, Atención en el momento presente y ausencia de juicio.**

Estos tres elementos son repetidos y los instructores de MBSR, en todas sus clases, lo repiten semana tras semana en todo el mundo.

Más adelante, este modelo evolucionó hacia tres axiomas: **Intención, Atención y Actitud.** Cada uno de ellos es una parte de la experiencia de cada participante. La visión de cada participante es personal, trabajando la auto-regulación, la auto-exploración y finalmente la auto-liberación.

Con la atención se trabaja la capacidad de atender a la experiencia de cada momento, entrenando la capacidad de sostener enfocar y desenfocar la atención.

Con la actitud, hablamos de la aceptación y de estar abiertos a la experiencia de cada momento.

Se entrena la capacidad de mantener cierta distancia con nuestros pensamientos y con el dolor.

Con este programa **conseguimos mejorar nuestra regulación emocional**, observándonos y conociendo lo que pasa en nuestro cuerpo y en nuestra mente para de esta manera poder prevenir y conectar con el momento presente.

Cada intervención es medible, se realizan tests antes y después de cada programa a cada uno de los participantes, observándose una reducción de la sintomatología entre un 30% a un 40% (lo que yo califico como la diferencia entre poder respirar o no poder respirar).

Extractado de «Teaching Mindfulness»

Donald McCown, Diana Reibel y Marc S. Micozzi. Springer

17. Comienzos previos al estudio.

Comencé en mayo del 2016, con un programa de MBSR, con internos escogidos por esta psicóloga y un cuidador, todos ellos de módulos de respeto, que son módulos que de alguna manera se autogestionan con internos responsables de diversas áreas. Son internos que están también implicados en su proceso de volver a salir a la calle.

Las condiciones para entrar en el programa eran voluntariedad por parte de los internos y que no recibirían ninguna compensación por asistir, es decir no habría permisos por terminar el programa ni ninguna otra recompensa.

Este primer grupo, fue heterogéneo, en cuanto al perfil delictivo de los participantes, fue un grupo de 12 internos. Recuerdo en este momento, el miedo que sentí el primer día, no por comenzar el programa, que también, sino por entrar en aquel recinto. Control, tras control, puerta tras puerta, siempre acompañado por la psicóloga y un educador, hasta que llegas a un patio inmerso, es otro mundo, donde notas que el tiempo es diferente, que todo es diferente.

El primer día, al principio de la sesión, me daba cuenta cómo me observaban, cómo me miraban de una forma extraña, no sabían a lo que iban, estaban más pendientes de los mosquitos que había en la guardería, que de mí, pero poco a poco, fueron cediendo, sobre todo al hacer el escáner corporal, donde algunos de ellos, notaron el efecto relajante del mismo.

Este primer programa fue un éxito.

Al volver en septiembre inicié otro MBSR, dado el éxito del anterior y a que no podía parar la inercia que se había generado con la primera intervención con un gran éxito de los participantes, dándose la circunstancia de que ya teníamos internos dirigiéndose al equipo de psicólogos para participar.

En este caso el grupo fue homogéneo en cuanto al perfil del delito, fue un grupo de violadores. La experiencia con ellos fue diferente, en el mismo había dos psicópatas, y aquí por primera vez me topé con la culpa, de hecho estoy recordando un interno que en una de las sesiones comentaba que él necesitaba que su víctima le perdonase. No solíamos abordar estos temas, ya que son más de terapia que de una intervención basada en Mindfulness, pero obviamente, alguna vez salían, y cuando esto sucedía eran dirigidos, lógicamente por la psicóloga.

Aquí empecé a darme cuenta de otra cuestión que me preocupaba y es el hecho del mal, por llamarlo de alguna manera, ¿es el ser humano, bueno o malo por naturaleza? o quizás como dice Claudio Naranjo “Somos mitad dioses y mitad hijos de puta” al 50%, añadiría yo, sólo hace falta un detonante y la cosa da la vuelta.

18. Contenido de las sesiones.

Esta intervención consta de ocho sesiones, la única modificación que se hace sobre el Programa, es en la sesión 7, que en MBSR trata de la gestión del tiempo, donde se les introducen conceptos sobre compasión y toma de conciencia de que el otro también sufre. Esto se hace con una dinámica donde se colocan uno frente a otro viendo el rostro de un ser humano, comprobando su vulnerabilidad, su debilidad, su sufrimiento. Toda la intervención se hace con un lenguaje sencillo y claro dado que hay que tener en cuenta el nivel cultural que hay en la prisión, jamás me podía imaginar que hubiese tanta gente que no supiese leer ni escribir o con estudios primarios, que apenas saben leer. Hay que tener en cuenta que en este medio nos topamos de bruces con la realidad de la marginación social.

Las duración de las sesiones, es de aproximadamente dos horas, pero teniendo en cuenta que hay que recogerlos módulo por módulo, dado que los internos son de diferentes módulos, comenzando esto sobre las 10 horas de la mañana. Decidí no ir antes a recogerlos, dado que es a esa hora cuando acaban de tomar café o están recibiendo su medicación diaria. Ir a recogerlos antes significaba romper su rutina y esto podía dar lugar a alguna tensión o desmotivación.

Una vez recogidos todos nos dirigimos juntos al aula, lo que puede al aula y en la entrada deben pasar uno a uno por el detector de metales y enseñar su acreditación. Este intervalo, lo suelo utilizar en charlar con ellos de forma más cercana y algunos me van planteando dudas que tienen o descubrimientos, que les pido, muchas veces, que compartan en el grupo principal dado que estos pequeños descubrimientos pueden motivar a otros compañeros. Todo esto, junto a las sesiones va creando un pequeño ambiente de intimidad.

Antes de la primera sesión, hago una sesión de Presentación, para que me conozcan y que sepan en qué consiste el Programa, motivación, beneficios que se pueden obtener trabajando y realizando los ejercicios que se van a proponer.

Es importante recalcar que en esta sesión de presentación se les explica que estoy allí sin percibir nada a cambio, igual que ellos que van al programa sin obtener ningún beneficio y les pido que me paguen con su trabajo y su atención. Esto genera un enorme agradecimiento de ellos a poder estar en el curso. Me suelen dar las gracias uno a uno.

En la primera sesión, trabajamos sobre la idea de qué es la Conciencia Plena, la importancia de parar y ver antes de actuar, así como de la intención para practicar Mindfulness. Es curioso, el hecho de que es en este momento cuando suelo percibir que se ponen nerviosos y no todos quieren hablar, pero suele surgir con mucha frecuencia la aversión al miedo, tomando conciencia por parte de algunos participantes, que se encuentran al final de sus condenas, el miedo a salir y a lo que pueda pasar dentro de prisión en esos últimos meses. Terminamos la sesión haciendo un ejercicio de exploración, escáner corporal, de las sensaciones del cuerpo.

Entre sesión y sesión se recomiendan unos trabajos diarios, en esta primera se trata de hacer el escáner corporal diariamente, hacer una actividad rutinaria como lavarse los dientes o ducharse prestando atención a lo que hacemos, saborear la comida o tomar un café de forma consciente.

También observar el primer pensamiento de la mañana, ya que éste suele condicionarnos todo el día. En este caso suele ser ¿Por qué estoy aquí? Así como también pensamientos de autocastigo y preocupación por sus familias.

En la segunda sesión, les explico cómo hay que sentarse para practicar Mindfulness sentado, espalda recta, los pies asentados en el suelo, dónde tienen que fijar la mirada y postura de la cabeza respecto al tronco.

Seguimos haciendo una parada para centrarnos, ver cómo estamos, sentados y manteniendo la atención en las sensaciones y después contando respiraciones de 0 a 20 donde les voy dirigiendo se les reúne en tríos o en parejas para comentar sobre la práctica formal, escáner corporal, sobre la práctica informal, actividades rutinarias y cualquier descubrimiento relacionado con las mismas o dificultades. Hay que resaltar que, para las prácticas individuales carecen de cualquier tipo de apoyo en cuanto a audios tal y como se les facilita a otros colectivos ya que estos no tienen acceso a Internet, ni otro tipo de facilidades para escuchar los audios.

Después compartimos, sentados todos en semicírculo, las experiencias que han hablado en los diferentes grupos. . Es importante señalar que he detectado que les gusta teorizar y hablar sobre la experiencia de los demás, siendo necesario recalcar que hay que hablar sobre la propia experiencia de cada uno.

También comienzan a darse cuenta de la cantidad de pensamientos que tienen, incluso en uno de los grupos dos participantes querían abandonar el grupo porque decían que se bloqueaban por tener tantos pensamientos y esto les desbordaba, teniendo que explicarles que se trataba de eso , de sólo observar lo que estaba pasando.

A continuación trabajamos sobre las percepciones y sobre el hecho de que cada percepción individual es válida, pero tenemos que empezar a ponerlas en cuarentena ya que están condicionadas por nuestra educación, entorno cultural y nuestra experiencia de vida. Hacemos varias dinámicas para demostrar la subjetividad de las percepciones.

Incido en la importancia de la práctica para trabajar contra las resistencias, es decir para vencer esas resistencias, sugiriendo la reflexión sobre la fórmula Dolor + Resistencia = Sufrimiento y también la siguiente; Incertidumbre + Resistencia = Ansiedad.

En este trabajo, los internos participan con sus opiniones sobre lo que estamos hablando y he detectado que el hecho de estar privados de libertad hace que eso sea prácticamente su único pensamiento, teniendo que pasar a explicar que fuera de prisión también hay otro tipo de prisiones, poniendo como ejemplo, incluso sus propias experiencias cuando están fuera, entorno social, falta de medios económicos, falta de trabajo, trabajos en condiciones precarias.

Comenzamos a hacer prácticas cortas de atención en la respiración, contando respiraciones de 0 a 20.

Terminamos otra vez con un ejercicio de exploración de las sensaciones del cuerpo.

En esta segunda semana, se les sugiere que observen cómo juzgan a personas, hechos y todo tipo de acontecimientos, siempre en la misma dicotomía “me gusta” “no me gusta” Simplemente que lo observen sin hacer nada y ver qué ocurre.

Deben seguir haciendo el escáner corporal diariamente así como las prácticas rutinarias, como ducharse, lavarse los dientes o cualquier cosa que ellos hagan diariamente.

También y durante esta semana, deben intentar llevar un Registro de Acontecimientos Agradables, aquí siempre se establece un pequeño debate ya que los internos suelen comentar que allí no hay nada agradable ya que estamos en una cárcel por lo que debo explicar que no tiene por qué ser algo radiante, puede tratarse de una buena conversación, del canto de un pájaro o el color del cielo. Los resultados son sorprendentes porque comienzan a encontrar esos acontecimientos.

Al finalizar la sesión suelo acompañarlos de regreso a los módulos para, de nuevo, durante este paseo charlar con ellos de otra forma más íntima, Es en uno de estos paseos cuando una de las internas me comenta la dureza de vivir allí. Lleva en prisión trece años y obtuvo su primer permiso a los 12 años. Está cerca de cumplir su condena y salir en libertad y me comentó que éstos estaban siendo los peores momentos por sus miedos a salir y por los miedos a que se pudiese ver involucrada en algún incidente en la prisión que hiciese demorar su salida.

En la tercera sesión, se les dividen en tríos para comentar entre ellos, como siempre las prácticas sugeridas durante la semana, formales, informales y en este caso los acontecimientos agradables que han podido descubrir. A continuación comentamos las conclusiones en el grupo general y después analizamos qué son las emociones y para qué sirven y cómo éstas forman parte de un sistema de defensa del ser humano.

Haciendo hincapié, en el hecho de que las emociones no son buenas o malas, si no que todas son importantes y si bloqueamos alguna carecemos de la información adecuada para gestionarlas. Se les aclara que las emociones se tienen queramos o no.

Hacemos una dinámica que consiste en hacer cuatro grupos escogidos aleatoriamente, si es posible con internos que no hayan hablado nunca entre sí y cada grupo escoge trabajar una emoción, miedo, rabia, tristeza y alegría. A continuación, se les dirige una meditación con visualización de un acontecimiento donde hayan tenido la emoción que les ha tocado y que se fijen sobre todo en las sensaciones físicas que tienen y qué han conseguido, rellenando entre el grupo un cuestionario en el que se les preguntan cosas sobre esa emoción, siempre bajo el punto de vista de su propia experiencia con el fin, entre otros, de que sean capaces de verbalizar las sensaciones que van

asociadas a cada emoción, qué tipo de energía tienen, fría caliente, sin energía, etc. Después compartimos en el grupo general las conclusiones de cada grupo de emociones y las vamos comparando.

De hecho una interna definió la ira como “una calor mala”.

Otro interno, explicó cómo la ira a veces en ese medio, hay que utilizarla para poner límites.

En esta sesión, algunos van diciendo que parece que se encuentran un poco mejor.

Un interno con colon irritable, comenta que controla un poco el dolor.

Algunos llegan a comentar que se sienten, durante la sesión, como un poco fuera de la Prisión.

El grupo se va abriendo, normalmente en los MBSR que imparto en abierto, los grupos se suelen abrir y contar cosas en la sesión 4, sin embargo aquí están ansiosos por compartir.

En esta sesión hacemos Yoga de pie, para volver a conectar con nuestro cuerpo y nuestras limitaciones. Además de seguir con las prácticas informales de atención, paradas contando respiraciones y esta semana que lleven un registro de momentos desagradables.

Algunas sesiones, si el tiempo lo permite, las hacemos al aire libre, incluso depende de la fecha, nos situamos directamente al sol, lo que hace parecer a aquel entorno mucho más suave.

En la cuarta sesión, hablamos sobre ¿qué es el estrés y para qué sirve?

Comenzamos como siempre en grupos, generalmente de tres para que comenten descubrimientos con las prácticas, y que comenten el registro de acontecimientos desagradables.

Seguidamente se les vuelve a dividir con otros internos y les damos 10 minutos para reflexionar sobre las sensaciones que han identificado más claramente y qué emoción les ha acompañado. Recogemos lista de sensaciones y emociones, en los grupos y de esta manera nos damos cuenta que las emociones principales son miedo y rabia, las emociones básicas del estrés.

Con una historia que sea estresante, les hago visualizarla, haciendo a continuación un desarrollo de la misma con preguntas del tipo qué emociones había en cada momento y qué ha ocurrido en el cuerpo del protagonista en cada fase de la historia, haciendo pasar la misma por las cuatro emociones para que vean cómo es el proceso de estallar el estrés y su vuelta a la calma.

A continuación se les da una explicación sobre todo lo que sucede en el cuerpo y sus repercusiones en la salud de cuando tienen una situación estresante, incluso cuando están descansando y su cabeza no para de dar vueltas a los pensamientos.

Esta explicación y el hecho de empezar a darse cuenta de que su sistema nervioso no diferencia lo real de lo imaginario, les causa bastante impresión.

Empiezo, en esta sesión a hablarles de la importancia del autocuidado y de la importancia de la comprensión de hacernos amigos de nuestras emociones.

Terminamos con Yoga de pie y encargándoles las prácticas semanales en las que se introduce esta semana, que se fijan en los momentos de estrés o tensión emocional y que hagan un pequeño registro siguiendo el mismo criterio que en semanas anteriores.

Siempre en el tiempo que transcurre, mientras llegamos al aula y volvemos al módulo, cada vez se van abriendo más conmigo y me cuentan sus miedos, del tipo de parejas que están ambos en la cárcel y sus hijos cuidados por abuelos y que ya van dando trazas de delincuencia juvenil.

No es extraño ver familiares que se saludan en la prisión al cruzarnos con ellos y hay casos en los que varios miembros de la misma familia están allí.

Estas cuatro primeras sesiones se basan en el desarrollo de la calma física y mental, como base necesaria para responder efectivamente a los desafíos diarios. Tanto las sesiones como el trabajo personal entre las mismas van a cultivar nuestra capacidad de parar y ver.

En las siguientes cuatro sesiones intentamos llevar esto que hemos aprendido a nuestra vida personal

En la sesión quinta, comenzamos a introducir la meditación sedente, con sus diferentes fases de atención a postura, respiración, sonidos y pensamientos. También practicamos, en esta sesión, meditación caminando, acompasando cada paso con la inspiración o con la exhalación.

Aprovechamos esta práctica que entre la meditación sedente y la caminando tiene una duración de unos treinta o cuarenta minutos, para aprovechando el estado de calma en el que se encuentran hacer una dinámica donde se van pasando aleatoriamente una pelota y en el momento que la cogen, deben decir su nombre y lo que están sintiendo justo en ese instante, describiendo las sensaciones que van emergiendo o cambiando, desde el presente. Sin elaborar previamente y compartir con los demás lo que surja en ese instante sobre la práctica o algo sobre lo que se sientan orgullosos.

Es una dinámica muy sencilla, pero que les hace comenzar a verbalizar las sensaciones que experimentan.

En esta sesión, uno de los internos compartió con todos que se sentía orgulloso porque había conseguido evitar una discusión.

Se encontraba hablando por teléfono con su esposa y otro interno iba por el pasillo gritando y se dirigió a él pidiéndole, porque no escuchaba lo que decía su mujer, que bajase la voz, a lo que el otro interno le contestó con un improperio. Comentó que en condiciones normales habría cortado la comunicación y se habría dirigido al otro interno con la intención de agredirle, sin embargo esta vez, se empezó a dar cuenta de

sus sensaciones corporales y de cómo la ira iba subiendo por su cuerpo, se lo explicó a su mujer y salió al patio, se sentó y comenzó a respirar fijando su atención en las sensaciones que tenía. Una vez reguladas pidió ver a la psicóloga con la intención de decirle que se había podido controlar y se sentía fantásticamente bien por haberlo controlado.

Son divididos por tríos con el objetivo de compartir la experiencia obtenida al observar sus momentos de estrés o tensión emocional, habiéndose fijado especialmente en qué han descubierto en cuanto a:

Sus estresores si hace falta aclarando dónde está la amenaza.

Sus comportamientos habituales de tipo reactivo, qué hacen cuando tienen estrés.

A continuación para que les sirva de ayuda, les explicamos el Círculo de Covey, explicándoles los círculos de preocupación, de influencia y de control. Resaltando las ventajas del círculo de influencia frente al de preocupación.

Hay que recordarles que el estrés está mediado por el miedo o la rabia, emociones intensas que a veces condicionan la reacción frente a la regulación emocional.

Se les remarca que la capacidad de responder con atención plena se desarrolla, cada vez que durante la meditación formal, experimentamos incomodidad, dolor o emociones intensas de cualquier tipo y en lugar de reaccionar, los dejamos ser y los observamos. Así es como aprendemos formas diferentes de relacionarnos con lo que nos parece desagradable, aversivo o difícil.

Esta semana pueden hacer yoga y/o meditación sedente, caminando, atención a la respiración.

También se les pide que intenten comer algo o tomar un café o un refresco con conciencia plena, además de comenzar a hacer un registro de comunicaciones difíciles.

En la sexta sesión se les habla de la solución de conflictos y de la importancia de la comunicación, haciendo un ejercicio de escucha empática, haciéndoles ver la importancia del lenguaje como arma arrojada, que genera un impacto terrible o mucho amor, dependiendo de su utilización, en los demás y en nosotros.

Comenzamos la sesión con una pequeña parada para centrarnos y tomar consciencia de lo que vamos a hacer.

Trabajamos y compartimos conclusiones sobre una frase de la película El Gran Dictador de Charles Chaplin "Pensamos demasiado y sentimos poco. No necesitamos máquinas, sino humanidad. No necesitamos inteligencia, sino amor y ternura, sin estas virtudes todo es violencia y todo se pierde".

Se establece con esta frase una reflexión interesante sobre esa falta de amor y por primera vez del concepto de humanidad compartida, lo cual les llama mucho la atención.

Después de haber creado este poso hacemos una meditación atencional, sensaciones, respiración, sonidos y pensamientos, así como meditación caminando acompasando respiración con el caminar, de unos treinta minutos de duración, reiterando conceptos como la inmovilidad durante la práctica. A este respecto algunos manifiestan que les es muy difícil estarse quietos, pero poco a poco el grupo lo va consiguiendo.

Gestionando con mucho cuidado la transición después de la meditación e intentando que mantengan ese estado y que no se dispersen en conversaciones entre ellos, iniciamos una dinámica de escucha empática.

Consiste en situarse por parejas, que yo procuro hacer por sorteo para que sea de una forma aleatoria y que no resulten con personas de su afinidad.

Por turnos uno habla y el otro escucha, como un espejo, sin intervenir y observando en todo momento de la escucha, cuáles son sus sensaciones corporales y emociones que se van produciendo por el relato de su compañero, aproximadamente durante cinco minutos. No puede haber conversación entre ellos. Se le añade a esto, un pequeño punto de estrés, ya que se les explica que el que escucha deberá contarle al que ha hablado todo lo que le ha dicho, sin dar su opinión, lo que provoca que tengan que hacer un esfuerzo en su concentración para intentar acordarse de todo.

Ahora cambiamos de turno y el que ha escuchado cuenta lo que el que ha hablado le ha dicho, pero sin dar su opinión al respecto, es decir sin juzgar, sólo como un espejo. A continuación cambiamos roles y se repite el ejercicio.

Finalmente se les dejan cinco minutos para que puedan compartir cómo ha sido la experiencia, cómo te has sentido y qué te ha gustado de esta experiencia de hablar o escuchar.

El tema a tratar hoy son las Comunicaciones difíciles, qué sensaciones has sentido, qué emoción estaba detrás, qué has conseguido.

No se trata de dar detalles sobre esta comunicación, si no se desea compartir, sino sólo identificar y verbalizar la experiencia.

Pasamos después a compartir en plenario esta experiencia, dirigiendo un poco hacia el hecho de si han notado empatía, qué ha facilitado esta empatía, subrayando el que alguno de los participantes siente que han establecido un vínculo especial con su compañero de ejercicio, por qué piensan que se ha establecido ese vínculo.

También se trata el tema de memorizar, preguntando si han sentido si memorizaban mejor. Preguntando también si piensan que el espejo les ha aportado algo sobre su relato, en el sentido de que al escuchar su relato en boca de otra persona sin juicios, este relato comienza a perder importancia.

Y al final qué les parecería si nos comunicásemos siempre de esta manera, es decir escuchando sin juzgar.

La mayoría de las respuestas a las preguntas anteriormente citadas van en el sentido de lo bien que se han encontrado al ser escuchados por alguien o al hecho de escuchar y poder ayudar sólo escuchando y sin tener que hacer nada más a la otra persona.

Dándose cuenta también que el haber hecho la práctica sedente antes que el ejercicio les ha mantenido en ese estado de calma y atención que llevamos entrenando desde que comenzamos el programa.

Los ejercicios para esta semana, son intentar practicar la meditación sedente, por lo menos cinco veces en la semana, pero si un día no lo hacemos practicar Atención en la respiración quince minutos.

Intentar practicar este tipo de comunicación en el día a día de la prisión, es decir escuchando con atención, por respeto a nuestro interlocutor y a nosotros mismos, así como para seguir entrenando la atención.

Normalmente, en el programa MBSR, después de esta sesión se hace una Jornada intensiva, en silencio, donde hacemos todas las prácticas que hemos aprendido introduciendo algún tipo de dinámica diferente.

En este caso, dados los estrictos horarios de los internos, no se ha podido efectuar.

En la séptima sesión, tratamos la autocompasión y la compasión. Esta es la única adaptación al programa original de MBSR, donde normalmente se trata de la gestión del tiempo, como uno de los grandes estresores.

Comenzamos con una parada de tres minutos para centrarnos y a continuación comentamos en grupo cómo ha ido la semana respecto a la práctica y descubrimientos que hayamos tenido.

Seguimos con la práctica de meditación atencional sobre sensaciones, respiración, sonidos, pensamientos, introduciendo al final, el concepto de “mente flotante”, aprendiendo a enfocar y desenfocar hacia lo que llama la atención de nuestra mente, que pueden ser sensaciones, emociones, pensamientos, sonidos, cambiando el foco de nuestra atención a voluntad.

Después hacemos una dinámica de compasión que consiste en situarlos uno frente a otro, escogidos de forma aleatoria, a ser posible con alguien con quien nunca hayan hablado. Uno de ellos cierra los ojos y el otro los mantiene abiertos, mirando a la cara del que los tiene cerrados, haciéndoles ver que delante de ellos tienen un ser humano, que sufre, que tienen anhelos, vergüenzas, frustraciones, alegrías, siempre remarcando cada uno de estos con la frase “igual que tú”. De esta manera van observando cómo la vulnerabilidad, la suya propia y la de la persona que tienen enfrente, que al mantenerse con los ojos cerrados y saberse observado se siente muy vulnerable. Después cambiamos de roles. El ejercicio se intensifica porque hago que cojan de las manos a su pareja durante el mismo, sintiendo ese contacto humano, que en ese medio es difícil sentir porque, dentro de sus códigos propios el tocarse entre ellos no se acepta bien.

Este ejercicio hace que muchos de ellos se emocionen y que incluso recuerden a sus víctimas, lo que provoca gran intensidad emocional.

Después en grupo comentamos la experiencia, que es realmente impresionante.

En la octava sesión, hablamos sobre la importancia de seguir con la práctica.

Hacemos una dinámica en la que cada uno, con un pequeño ritual, en el cual previamente les explico la historia de los crótalos tibetanos que utilizo para dirigir las prácticas, nos los regalamos entre los instructores y les digo que ellos ya son Maestros y que tienen todo el derecho a tocarlos.

De esta manera, les pido que hablen sobre lo que se han llevado del programa y qué creen que les ha aportado, previamente a cada intervención tienen que hacer sonar los crótalos que se han colocado en el centro de la sala, sobre algún objeto, cojín, silla, o trozo de tela para hacerlo más visual y parecer algo sagrado.

Es realmente emocionante oír estas intervenciones impregnadas de humildad, agradecimiento y haberse sentido escuchados y respetados como seres humanos, en algunos desde hacía muchos años e incluso a veces, nunca.

19. Análisis estadísticos de los participantes.

Descripción de la muestra

En el estudio participaron 29 internos entre las dos ediciones (12 en la primera edición y 17 en la segunda).

De los 29 casos, todos fueron hombres (100%). El 51,7% estaban solteros, el 31% casados, y el 17,2% divorciados, el 69% tenían hijos (lo más habitual 2 hijos). La media de edad de la muestra fue de 39 años, los internos llevaban de media 3,5 años en prisión y la media de su condena fue de 6,5 años. En cuanto al nivel de estudios, la mayoría tenían el graduado escolar (41,4%), y la mayoría no habían recibido entrenamiento mindfulness antes (93,1%). Finalmente, el 48,3% estaban en prisión por violencia de género, seguidos de delitos de salud pública y agresión sexual (13,8%), violencia personal (10,3%), y delitos contra la propiedad y abusos sexuales (6,9%).

Tabla 1. Datos socio-demográficos. Variables nominales y ordinales.

Variable	Fr.	%	Mediana	Q1	Q3
Género, hombre (n=29)	29	100			
Grupo (n=29)					
Grupo 1	12	41,4			
Grupo 2	17	58,6			
Nivel de estudios (n=29)			Graduado	Sabe leer	Secundarios
Sabe leer y escribir	7	24,1			
Graduado escolar	12	41,4			
Secundarios	8	27,6			
Universitarios	2	6,9			
Estado civil (n=29)					
Soltero	15	51,7			
Casado	9	31			
Divorciado	5	17,2			
Número de hijos (n=29)			1	0	2
0	9	31			
1	6	20,7			
2	12	41,4			
3	2	6,9			
Entrenamiento en mindfulness (n=29)					
No	27	93,1			
Sí	2	6,9			
Delito (n=29)					
Violencia de género	14	48,3			
Violencia personal	3	10,3			
Salud Pública	4	13,8			
Contra la propiedad	2	6,9			
Agresión sexual	4	13,8			
Abusos sexuales	2	6,9			

Tabla 1. Datos socio-demográficos. Variables cuantitativas continuas

Variable	Media	Mín.	Máx.	Rango	Desviación estándar
Edad (n=29)	39,27	24	62	38	9,85
Años prisión (n=28)	3,5	1	16	15	4,05
Condena (n=27)	6,52	2	20	18	5,34

20. Resultados de la intervención.

Se han recodificado los valores de las preguntas con sentido inverso de aquellos cuestionarios y escalas que así lo requerían, y se han calculado las puntuaciones totales de cada instrumento o los diferentes factores que los componen. Durante todo el proceso de análisis estadístico se ha trabajado con el programa estadístico SPSS v. 25.0.

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo con cálculo de frecuencias para las variables cualitativas y de medias, desviaciones estándar y límites de la distribución en las variables cuantitativas. Se ha valorado la necesidad o no de uso de pruebas no paramétricas en base a su distribución mediante el test de Shapiro-Wilk y, a continuación, se ha realizado un análisis bivariado para comprobar las diferencias pre-post intervención de cada una de las variables dependientes, aplicando la prueba t de Student para muestras relacionadas (en el caso de las variables con distribución normal) y la prueba no paramétrica de Wilcoxon (en las variables FFMQ total, odio hacia sí mismos del FSCRS, vergüenza del PFQ y agresividad física del AQ, al no seguir la distribución normal) para valorar los cambios producidos en las variables de resultado al aplicar la intervención. Se han usado contrastes bilaterales, para una $p < 0,05$.

Resultados

- Estrés percibido

En la siguiente tabla pueden verse los resultados pre-post intervención sobre el estrés percibido de la muestra total. Así, se observan mejoras estadísticamente significativas en estrés percibido ($p = ,000$). Siendo la reducción del estrés percibido del -34,62%

Tabla 3. Resultados de la intervención sobre el estrés percibido

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora
PSS pre (n=29)	21,52	7,35	,000	
PSS post (n=29)	14,07	6,19		- 34,62%

- Capacidad Mindfulness

En la siguiente tabla pueden verse los resultados globales pre y post intervención, usando Wilcoxon, evaluados mediante la escala FFMQ así como los valores obtenidos en cada una de sus subescalas, usando t de student. Así, se observan mejoras estadísticamente significativas en la puntuación global ($p = ,001$), las subescalas observar y no juzgar ($p = ,002$; $p = ,043$).

Mejorando la capacidad de observación en un 24,78%, la capacidad de descripción en un 4,78%, la capacidad de darse cuenta en un 10,47% la capacidad de no juzgar en un 14,78%, la capacidad de no reaccionar en un 11,82% y en la capacidad de Mindfulness, en general en un 13%.

Tabla 4. Resultados de la intervención sobre la capacidad Mindfulness

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora
FFMQ_observar pre (n=29)	8,07	2,02	,002	
FFMQ_observar post (n=29)	10,07	2,74		24,78%
FFMQ_describir pre (n=29)	9,83	2,48	,283	
FFMQ_describir post (n=29)	10,34	2,86		4,78%
FFMQ_darseCuenta pre (n=29)	9,93	3,34	,101	
FFMQ_darseCuenta post (n=29)	10,97	2,81		10,47%
FFMQ_Nojuizar pre (n=29)	9,34	3,23	,043	
FFMQ_Nojuizar post (n=29)	10,72	2,83		14,78%
FFMQ_Noreact pre (n=29)	8,97	2,49	,088	
FFMQ_Noreact post (n=29)	10,03	2,87		11,82%
FFMQ_total pre (n=29)	46,14	8,33	,001	
FFMQ_total post (n=29)	52,14	8,92		13,00%

- Escala de ansiedad y depresión (HDAS)

Los valores finales tras sumar cada una de las dos subescalas en la fase pre y post intervención pueden verse en la siguiente tabla, así como las diferencias de medias entre ambos momentos. Observándose mejoras estadísticamente significativas en ambas tras la intervención ($p = ,009$; $p = ,005$).

Las reducciones han sido de -19,86% en ansiedad y de un -33,87% en depresión.

Tabla 5. Resultados de la intervención sobre la ansiedad y la depresión

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora
HADS_A pre (n=29)	10,72	4,79	,009	
HADS_A post (n=29)	8,59	3,53		-19,86%
HADS_D pre (n=29)	7,41	4,92	,005	
HADS_D post (n=29)	4,90	4,01		-33,87%

- Capacidad autocompasión

A continuación, se presentan los resultados pre y post intervención evaluados mediante la escala SCS de autocompasión, obtenidos en cada una de sus subescalas. Se observan aumentos estadísticamente significativos en las subescalas autoamabilidad ($p = ,000$) y mindfulness ($p = ,009$), así como en las puntuaciones totales de la escala ($p = ,002$).

La autoamabilidad ha aumentado en un 26,88%, la Humanidad compartida en un 4,08%, mindfulness en un 16,03% y el total de compasión en un 15,08%

Tabla 6. Resultados de la intervención sobre la capacidad de autocompasión

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% Mejora
SCS_Autoamabilidad pre (n=29)	10,90	2,96	,000	
SCS_Autoamabilidad post (n=29)	13,83	3,29		26,88%
SCS_HumanidadCompartida pre (n=29)	12,76	2,46	,368	
SCS_HumanidadCompartida post (n=29)	13,28	2,78		4,08%
SCS_Mindfulness pre (n=29)	12,48	2,94	,009	
SCS_Mindfulness post (n=29)	14,48	2,90		16,03%
SCS_total pre (n=29)	36,14	6,43	,002	
SCS_total post (n=29)	41,59	7,58		15.08%

- **Personal Feeling Questionnaire**

Respecto a los sentimientos sobre sí mismos, se evaluaron los sentimientos de vergüenza y culpa a través del cuestionario PFQ, observando mejoras estadísticamente significativas en ambos factores tras usar la prueba no paramétrica de Wilcoxon en vergüenza ($p = ,030$) y la prueba paramétrica t de Student en culpa ($p = ,005$).

El sentimiento de vergüenza se ha reducido en un -21,19% y el de culpa en un -20,22%.

Tabla 7. Resultados de la intervención sobre los sentimientos personales

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora
PFEE_vergüenza pre (n=28)	14,82	5,39	,030	
PFEE_vergüenza post (n=28)	11,68	7,52		-21,19%
PFEE_culpa pre (n=29)	15,48	4,73	,005	
PFEE_culpa post (n=29)	12,35	5,97		-20,22%

- **Autocrítica (FSCRS-SF)**

Respecto a la variable autocrítica podemos observar aumentos, aunque no significativos, en seguridad en sí mismos (FSCRS_RS; $p = ,130$) y descensos, tampoco significativos, en odio hacia sí mismos (FSCRS_HS; $p = ,350$). Por el contrario, se observan mejoras significativas en sensación de inadecuación consigo mismos, reduciéndose las puntuaciones en este factor (FSCRS_IS; $p = ,002$).

La seguridad en sí mismos ha aumentado en un 10,16%, el odio hacia sí mismos ha disminuido en un 13,91% y la inadecuación sobre sí mismos en un 24,62%.

Tabla 8. Resultados de la intervención sobre la autocrítica

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora / empeora
FSCRS_RS pre (n=29)	12,90	3,96	,130	
FSCRS_RS post (n=29)	14,21	3,19		+10,16%
FSCRS_HS pre (n=29)	3,45	3,50	,350	
FSCRS_HS post (n=29)	2,97	3,68		-13,91%
FSCRS_IS pre (n=29)	10,48	4,62	,002	
FSCRS_IS post (n=29)	7,90	4,46		-24,62%

- Agresividad (AQ)

Finalmente, todos los factores estudiados a través del cuestionario AQ que evalúa la agresividad han presentado cambios estadísticamente significativos. La puntuación en el factor agresividad física se ve reducida tras la intervención, usando la prueba no paramétrica de Wilcoxon, ($p = ,043$). Del mismo modo, se vieron reducidas las puntuaciones en los factores agresividad verbal ($p = ,021$), ira ($p = ,044$) y hostilidad ($p = ,015$), tras la intervención usando la prueba t de Student para su análisis.

La agresividad física ha disminuido un -16,92%, la agresividad verbal en un -12,96%, la ira en un -17,31% y la hostilidad en un -16,96%

Tabla 9. Resultados de la intervención sobre la agresividad

Variable	Media	Desviación	Sig. (bilateral)	% mejora
AQ_AgresividadFísica pre (n=29)	12,00	7,73	,043	
AQ_AgresividadFísica post (n=29)	9,97	7,31		-16,92%
AQ_AgresividadVerbal pre (n=29)	7,41	3,50	,021	
AQ_AgresividadVerbal post (n=29)	6,45	3,73		-12,96%
AQ_Ira pre (n=29)	11,38	5,15	,044	
AQ_Ira post (n=29)	9,41	5,23		-17,31%
AQ_Hostilidad pre (n=29)	13,62	6,46	,015	
AQ_Hostilidad post (n=29)	11,31	6,59		-16,96%

21. Resultados.

Respecto a los trastornos de ansiedad, la evidencia es aún difusa y no contamos con muchos metaanálisis o revisiones (Hervás, Cebolla, y Soler, 2016). No obstante, los resultados obtenidos hasta la fecha son sustancialmente favorables.

Con las intervenciones grupales se consigue una reducción estadísticamente significativa de la sintomatología ansiosa (Menárguez, Jareño, Lara-Espejo, Redondo-Jiménez, y García-Marín, 2018).

Se han llevado a cabo revisiones sistemáticas donde las evidencias encontradas señalaron que la terapia de Mindfulness demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión.

Por otro lado, los resultados señalan que la intervención basada en Mindfulness requiere más investigación para determinar de manera más definitiva que formas de terapia pueden ser efectivas.

Así mismo, concluyen que Mindfulness es efectivo para mejorar los síntomas en el trastorno de ansiedad porque aumenta la resiliencia individual, así como también reduce los niveles de estrés y depresión (Márquez Calsin y Jimenez Guerrero, 2019).

Muchos autores han publicado protocolos de intervención para la ansiedad basados en Mindfulness, con resultados efectivos (Prieto Vila y Yela Bernabé, 2015).

Hay autores que han medido la calidad de vida, observando mejoras significativas después de la intervención con MBSR (Reibel, Greeson, Brainard, y Rosenzweig, 2001). Por su parte, Yagüe, Sánchez-Rodríguez, Mañas, Gómez-Becerra, y Franco (2016) refieren en sus análisis estadísticos una reducción en todas las dimensiones del factor Sensibilidad a la ansiedad y también en la subescala de ansiedad del SCL-90 una vez finalizada la intervención con Mindfulness.

Estos resultados son acordes con otras investigaciones donde se ha comprobado la eficacia de las técnicas de Mindfulness en la mejora de los síntomas de ansiedad.

En cuanto a las variables: capacidad de regulación emocional y autoconsciencia, los estudios refieren que tras la intervención hay un menor procesamiento auto-referencial, una mayor conciencia del cuerpo y una mayor ecuanimidad, mejorando ambas (Tang, Hölzel, y Posner, 2015).

22. Conclusiones.

Se han conseguido mejorar varios parámetros de una forma significativa superior al 20%, en conceptos tales como el Estrés percibido en un 35%.

También dentro de este porcentaje se ha mejorado en la capacidad de observación 24,78%, Depresión un 33,87%, autoamabilidad un 26,88%, vergüenza un 21,19%, culpa un 20,22%, e inadecuación consigo mismo un 24,62%

Los parámetros que han mejorado entre un 10 y un 20%, han sido, capacidad de darse cuenta un 10,47%, no juzgar un 14,78%, no reaccionar un 11,82%, haciendo esto que la capacidad de Mindfulness mejore en un 13%.

La Ansiedad ha mejorado en un 19,86%, el concepto de autocompasión ha mejorado en un 15,08%.

La seguridad en sí mismos ha aumentado en un 10,16% y el odio hacia sí mismos ha mejorado en un 13,91%.

En cuanto a la agresividad, ha disminuido la física en un 16,92% y la verbal en un 12,96%, así como la ira en un 17,31% y la hostilidad en un 16,96%.

Creo que estos datos son muy satisfactorios en cuanto a la efectividad del MBSR, en este ámbito y que hacen creer en los beneficios que esto haría en este tipo de población si se implantasen de una forma regular.

Para esta implantación sugeriría que todas las personas que impartiesen los programas sean instructores debidamente cualificados, dada la sutileza del programa, dado que se debe impartir desde la experiencia y no desde lo teórico porque estamos tocando las partes más esenciales del ser humano.

23. Anexos.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, don/doña.....

Afirmo que he recibido toda la información necesaria sobre el proyecto de investigación “Intervención basada en Mindfulness MBSR en internos Prisión Provincial de Huelva ”, ofreciéndome a participar en el mismo.

Autorizo que los datos de las encuestas y cuestionarios que se utilizan en el mismo, serán utilizados en el proyecto de investigación, garantizándome la confidencialidad y anonimato del mismo, tal como me han asegurado los investigadores.

Por lo que **AUTORIZO** a los investigadores a poder publicitar los datos, siempre que se garantice el anonimato y la confidencialidad. No pudiéndose utilizar los mismos con otros fines

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA:

FIRMA:

24.-CRD utilizado

PSS

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. Por favor indique cómo se ha sentido o ha pensado en cada situación.

0	1	2	3	4	
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

FFMQ

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

1. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo.	1	2	3	4	5
3. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo.	1	2	3	4	5
4. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento.	1	2	3	4	5
5. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1	2	3	4	5
6. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así.	1	2	3	4	5
7. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.	1	2	3	4	5
8. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento	1	2	3	4	5
9. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape.	1	2	3	4	5
10. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras.	1	2	3	4	5
11. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar	1	2	3	4	5
12. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las.	1	2	3	4	5
13. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar	1	2	3	4	5
14. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago.	1	2	3	4	5
15. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5

SCS

CÓMO SUELO ACTUAR CONMIGO MISMO/A EN MOMENTOS DIFÍCILES.

Por favor, antes de responder, lea atentamente las siguientes afirmaciones. A la izquierda de cada ítem, indique con qué frecuencia actúa en la forma señalada, empleando la siguiente escala:

Casi Nunca					Casi siempre
1	2	3	4	5	

1. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia _____
2. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan _____
3. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación _____
4. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que la mayoría de la gente es probablemente más feliz que yo _____
5. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana _____
6. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito _____
7. Cuando algo me disgusta, trato de mantener mis emociones en equilibrio _____
8. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso _____
9. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que va mal _____
10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad _____
11. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos. _____

12. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan_____

HADS

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una lista de afirmaciones que describen una serie de estados emocionales. Lea cada pregunta y marque con un círculo la respuesta que mejor indique cómo se ha sentido en esta última semana incluyendo el día de hoy.

A.1. Me siento tenso/a o nervioso/a:

3. Casi todo el día
2. Gran parte del día
1. De vez en cuando
0. Nunca

A.2. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder:

3. Sí, y muy intenso
2. Sí, pero no muy intenso
1. Sí, pero no me preocupa
0. No siento nada de eso

A.3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

3. Casi todo el día
2. Gran parte del día
1. De vez en cuando
0. Nunca

A.4. Soy capaz de permanecer sentado/a tranquilo/a y relajado/a:

0. Siempre
1. A menudo
2. Raras veces
3. Nunca

A.5. Experimento una desagradable sensación de «nervios y hormigueos» en el estómago:

0. Nunca
1. Sólo en algunas ocasiones
2. A menudo
3. Muy a menudo

A.6. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:

3. Realmente mucho
2. Bastante
1. No mucho
0. En absoluto

A.7. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:

3. Muy a menudo
2. Con cierta frecuencia
1. Raramente
0. Nunca

D.1. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

0. Ciertamente, igual que antes
1. No tanto como antes
2. Solamente un poco
3. Ya no disfruto con nada

D.2. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

0. Igual que siempre
1. Actualmente algo menos
2. Actualmente mucho menos
3. Actualmente, en absoluto

D.3. Me siento alegre:

3. Nunca
2. Muy pocas veces
1. En algunas ocasiones
0. Gran parte del día

D.4. Me siento lento/a y torpe:

3. Gran parte del día
2. A menudo
1. A veces
0. Nunca

D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:

3. Completamente
2. No me cuido como debería hacerlo
1. Es posible que no me cuido como debiera
0. Me cuido como siempre lo he hecho

D.6. Espero las cosas con ilusión:

0. Como siempre
1. Algo menos que antes
2. Mucho menos que antes
3. En absoluto

D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:

0. A menudo
1. Algunas veces
2. Pocas veces
3. Casi nunca

PERSONAL FEELINGS QUESTIONNAIRE-2

INSTRUCCIONES: A continuación, indique el grado en el que actualmente siente cada una de las siguientes emociones enumeradas. Lea cada ítem y marque la respuesta que con la que más se identifique y considere apropiada para usted.

Sentimientos	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces
1. Vergüenza	0	1	2	3	4
2. Culpabilidad	0	1	2	3	4
3. Sensación de ridículo	0	1	2	3	4
4. Preocupación por hacer sufrir o hacer daño a alguien	0	1	2	3	4
5. Tristeza	0	1	2	3	4
6. Retraimiento	0	1	2	3	4
7. Humillación	0	1	2	3	4
8. Culpabilidad intensa	0	1	2	3	4
9. Euforia	0	1	2	3	4
10. Sensación de "ser tonto"	0	1	2	3	4
11. Arrepentimiento	0	1	2	3	4
12. Ser pueril o infantil	0	1	2	3	4
13. Indefenso, bloqueado	0	1	2	3	4
14. Depresión	0	1	2	3	4
15. Ruborizado, sonrojado	0	1	2	3	4
16. Merecedor/a de críticas por lo que hiciste	0	1	2	3	4
17. Ridículo	0	1	2	3	4
18. Ira	0	1	2	3	4
19. Placer	0	1	2	3	4
20. Caer mal a los demás	0	1	2	3	4
21. Remordimiento	0	1	2	3	4

FORMS OF SELF-CRITICISM/ATTACKING AND SELF-REASSURING SCALE – SHORT FORM

Algunas veces tenemos pensamientos y sentimientos negativos y autocríticos cuando las cosas van mal en nuestras vidas o no salen como esperamos, y sentimos que podían haber ido mejor. Éstos pueden tener forma de sentimientos de desánimo, inutilidad, o inferioridad, etc. Sin embargo, las personas también pueden tratar de apoyarse a sí mismos/as. A continuación, encontrarás una serie de pensamientos y sentimientos que las personas tienen a veces. Lee cada frase cuidadosamente y señala el número que mejor describa en qué medida es cierta para ti. Por favor, utiliza la siguiente escala.

0	1	2	3	4
En absoluto como yo	Un poco como yo	Moderadamente como yo	Bastante como yo	Extremadamente como yo

Cuando las cosas me van mal:

1. Soy capaz de recordarme cosas positivas sobre mí misma/o.	0	1	2	3	4
2. Me resulta difícil controlar la ira y frustración conmigo mismo/a.	0	1	2	3	4
3. Me resulta fácil perdonarme a mí misma/o.	0	1	2	3	4
4. Hay una parte de mí que siente que no soy suficientemente bueno/a.	0	1	2	3	4
5. Todavía me gusta como soy.	0	1	2	3	4
6. He llegado a estar tan enfadado/a conmigo misma/o que me he querido dañar o herir.	0	1	2	3	4
7. Me doy asco.	0	1	2	3	4
8. Todavía puedo sentirme susceptible de ser amado/a y aceptado/a.	0	1	2	3	4
9. Dejo de cuidarme.	0	1	2	3	4
10. Me recuerdo y obsesiono con mis fallos.	0	1	2	3	4
11. Me insulto.	0	1	2	3	4
12. Pienso que me merezco mis autocríticas.	0	1	2	3	4
13. Hay una parte de mí que quiere deshacerse de las partes que no me gustan de mí misma/o.	0	1	2	3	4
14. Me animo acerca del futuro.	0	1	2	3	4

AQ

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en el que se cumplen, bajo su punto de vista, cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

Muy pocas veces					Muchas veces
1	2	3	4	5	

1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	0	1	2	3	4
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	0	1	2	3	4
3. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida	0	1	2	3	4
4. A veces soy bastante envidioso	0	1	2	3	4
5. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	0	1	2	3	4
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	0	1	2	3	4
7. Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo	0	1	2	3	4
8. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	0	1	2	3	4
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	0	1	2	3	4
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	0	1	2	3	4
11. Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar	0	1	2	3	4
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	0	1	2	3	4
13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal	0	1	2	3	4
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	0	1	2	3	4
15. Soy una persona apacible	0	1	2	3	4
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	0	1	2	3	4
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	0	1	2	3	4
18. Mis amigos dicen que discuto mucho	0	1	2	3	4
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	0	1	2	3	4
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	0	1	2	3	4
21. Hay gente que me incita hasta tal punto que llegamos a pegarnos	0	1	2	3	4
22. Algunas veces pierdo los estribos sin razón	0	1	2	3	4
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables	0	1	2	3	4
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	0	1	2	3	4
25. Tengo dificultades para controlar mi genio	0	1	2	3	4

26. Algunas ocasiones siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	0	1	2	3	4
27. He amenazado a gente que conozco	0	1	2	3	4
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	0	1	2	3	4
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	0	1	2	3	4

