



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA MINDTE.
APOYO A PAREJAS EN
SITUACIÓN DE CONFLICTO.
INTERVENCIÓN CON
MINDFULNESS.**

Alumno/a: Varela Amezcua, María del Carmen

Tutor/a: José María Colmenero Jiménez
Dpto: Departamento de Psicología

Julio, 2016

INDICE

Resumen	3
Palabras clave	3
Abstract	3
Keywords.....	3
1.- Introducción, conceptualización y justificación teórica	4
1.1.- Mindfulness	5
1.2.- Terapia de pareja	10
1.3.- Justificación teórica	12
2.- Participantes	16
3.- Metodología e instrumentos de evaluación.....	17
3.1.- Instrumentos pre-intervención	18
3.2.- Instrumentos post-intervención	22
3.3.- Instrumentos seguimiento	22
4.- Procedimiento de la investigación.	22
5.- Descripción del plan de intervención o tratamiento.	23
5.1.- Objetivos de la intervención.....	23
5.1.1.- Objetivos generales	23
5.1.2.- Objetivos específicos	23
5.2.- Sesiones de intervención	24
5.3.- Temporalización del plan de intervención.....	36
6.- Conclusiones	36
Bibliografía	37
Anexos	41

Resumen

El presente documento describe la implantación de un programa de intervención basado en la aplicación de las técnicas de mindfulness con el objetivo de mejorar las relaciones conyugales. En la intervención participarán concretamente seis parejas las cuales presentan problemas en su relación. Ésta se dividirá en dos partes. Por un lado, se tratarán los problemas relacionales con técnicas de reciprocidad positiva, técnicas para la mejora de la comunicación y técnicas de resolución de conflictos. Por otro lado, trabajaremos con técnicas propias de mindfulness dirigidas a mejorar la atención en el momento presente de los participantes, la regulación de emociones, la disminución del estrés y, por último, el aumento de la empatía y compasión.

Palabras clave

Mindfulness, conciencia plena, terapia de pareja, relación, conflicto, atención

Abstract

The present document describe the implantation of an intervention program based on the application of mindfulness skills with the aim of improving conjugal relationships. Six couple will concretely take part in this intervention, all of them characterised by having problems in their relationships. It will be divided into two main parts. On the one hand, I will deal with relational problems with positive reciprocity, skills which enhance communication and positive solution of problems. On the other side of the coin, I will bring about specific mindfulness skills, whose aims are focused on improving the current attention of the participants, their emotion regulation, the stress decrease and lastly, the increase of empathy and sympathy.

Keywords

Mindfulness, full consciousness, marriage counseling, relationship, conflict, attention

1.- Introducción, conceptualización y justificación teórica

Parece poco creíble que la meditación tenga un espectro tan amplio de beneficios. Hoy en día no nos lo pensamos dos veces a la hora de ejercitar nuestros cuerpos, pero tendemos a menospreciar el bienestar de nuestras mentes. Ya sea porque nadie puede verla o porque pensemos que es una causa perdida, lo cierto es que no le prestamos demasiada atención. La realidad es que toda nuestra existencia se experimenta a través de la mente. Así que emplear unos pocos minutos al día para entrenarla y mantenerla en buen estado es simplemente una cuestión de sentido común.

En este sentido, mi trabajo de fin de máster está orientado al diseño de un programa de intervención basado en la mejora de las relaciones de pareja a través de las técnicas relacionadas con el entrenamiento de la mente (mindfulness). Éste es uno de los aspectos más descuidados dentro del ámbito del entrenamiento de la mente. Cuando la meditación llegó a Occidente procedente de Oriente se convirtió en algo sobre “mí”, sobre “mí mismo” y “yo”. Posiblemente ésto se deba a que nos esforzamos más en la vida cuando nos concentramos en nuestros propios problemas, porque eso es lo que tendemos a hacer como humanos: Nos obsesionamos con las ideas, las rumiamos y las analizamos sin cesar.

Pero, ¿qué sucede cuando pensamos en los problemas de otra persona, en lugar de hacerlo en los nuestros? Nos podemos sentir tristes o enfadados pero es muy diferente al hecho de obsesionarse con los problemas propios. Y ésto resulta una parte muy importante del entrenamiento de la mente. Centrándonos menos en nuestras propias preocupaciones y más en la potencial felicidad de los otros estamos creando más espacio mental para nosotros mismos. La mente se vuelve más suave, más maleable y resulta más cómodo trabajar con ella. Ésta se distrae menos con los pensamientos pasajeros, suele ser más clara, más estable y menos reactiva ante emociones volátiles.

En definitiva, con este trabajo quiero plasmar el impacto que puede ocasionar el mindfulness en las relaciones de pareja, ya que al volvernos más conscientes de todos y de todo, inevitablemente nos volveremos más conscientes con nuestra pareja. Comenzaremos a darnos cuenta de cómo en ocasiones, de manera no intencionada podemos tocar puntos sensibles, del mismo modo que nosotros comenzaremos a percibir qué es lo que provoca que ellos toquen los nuestros. Comenzaremos a escuchar de verdad lo que están diciendo, en lugar de pensar en lo que nos gustaría decirles a ellos (Puddicombe, 2015).

1.1.- Mindfulness

¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es una traducción de la palabra Sati, la cual proviene de la lengua pali (uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace aproximadamente unos 2500 años). La palabra inglesa mindfulness traducida al español significa “atención plena” o “conciencia plena”. La atención plena significa estar presente. Significa estar en el momento, experimentar la vida directamente, tal y como va sucediendo, en lugar de estar distraído, atrapado y perdido en el pensamiento. Por el contrario, es un modo de dar un paso hacia atrás y hacer que la mente descanse en su estado natural, libre del caos habitual (Puddicombe, 2015).

Numerosos autores han descrito el término mindfulness. Algunas de las definiciones, citadas en García-Campayo y DeMarzo (2015) y Simón (2015), son las siguientes:

- Mindfulness denota conciencia, atención y recuerdo (Siegel y cols, 2009).
- Mindfulness es darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación (Gerner, 2005).
- Jon Kabat Zinn (1994) afirma que “mindfulness significa prestar atención de una manera más especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”.
- Guy Armstrong indica que mindfulness es “saber lo que estás experimentado mientras lo estás experimentando”.
- La práctica de mindfulness consiste en entrar en un estado mental peculiar y permanecer en él durante un tiempo. Este ejercicio se repite con frecuencia, con la pretensión de producir (a medio y largo plazo) cambios permanentes en el funcionamiento cerebral. Con el tiempo, y según demuestra la propia investigación neurobiológica, los cambios de “estado” se transforman en cambios de “rasgo” (Brefczynski, Lewis y cols; 2007).
- “Mindfulness es mantener viva la consciencia en la realidad presente” (Hanh, 1976).

¿Qué no es mindfulness?

Debido a todos los malentendidos existentes sobre esta técnica de meditación, resulta conveniente revisar y desmentir las ideas equivocadas que pueden obstaculizar la práctica. Teniendo en cuenta a Henepola (2012), son las siguientes:

➤ **Error 1: Mindfulness no es más que una técnica de relajación**

Por más que la relajación sea una herramienta útil y beneficiosa, no constituye el objetivo de mindfulness. El objetivo de mindfulness es la conciencia, algo muy diferente.

➤ **Error 2: Mindfulness es una práctica misteriosa que no puede ser entendida**

Aunque algunas experiencias meditativas no puedan ser descritas con palabras, ello no significa que no puedan ser entendidas.

➤ **Error 3: Mindfulness es una forma de trance**

La meditación de la visión profunda no es una forma de hipnosis. No pretende dejar la mente en blanco hasta alcanzar la inconsciencia. Se trata de lo contrario, de conectar más profundamente con los cambios emocionales.

➤ **Error 5: El objetivo de mindfulness es el de promover las experiencias paranormales**

La meditación no aspira a desarrollar la telepatía ni la levitación. Su objetivo es la conciencia.

➤ **Error 6: La meditación es peligrosa y las personas prudentes deberían evitarla.**

Adecuadamente realizada, la meditación es un proceso muy suave y gradual. No tenemos que forzar absolutamente nada. Si trabajamos pausadamente, todo irá bien.

➤ **Error 7: Mindfulness es un modo de escapar de la realidad**

La meditación implica sumergirnos de lleno en la realidad, ésta no nos aísla del dolor de la vida, sino que nos permite ahondar en todos sus aspectos hasta atravesar la barrera del dolor e ir más allá del sufrimiento.

➤ **Error 8: Mindfulness consiste en pensar en cosas sublimes**

Consiste en experimentar directamente los acontecimientos de la vida, sin preferencias ni imágenes mentales añadidas.

➤ **Error 9: Todos mis problemas desaparecen con un par de semanas de meditación**

Es posible que comencemos a experimentar cambios al principio, pero hasta pasados varios años, no notaremos sus efectos profundos.

➤ **Error 10: Mindfulness es un método para alcanzar el éxtasis**

Aunque haya veces en que la meditación genera sentimientos extáticos y amorosos, ése no es el objetivo ni tampoco es algo que ocurra siempre.

Beneficios de mindfulness

A pesar de que en puntos anteriores mencionaba que las técnicas de mindfulness tenían numerosos beneficios, es importante exponer información sobre estas ventajas con datos empíricos. De acuerdo con Dephane y Jeffrey (2011), la práctica de mindfulness proporciona beneficios tanto en el ámbito intrapersonal como en el interpersonal. Entre éstos, podemos destacar los siguientes:

➤ **Mindfulness ayuda a regular las emociones:**

En un estudio realizado por Chambers et al. (2008) (citado en Dephane y Jeffrey, 2011), a 20 meditadores novatos que participaron en un retiro de atención plena durante diez días, hallaron que tras el retiro, el grupo de meditación presentaba una disminución del afecto negativo, menores síntomas depresivos y menos rumiación en comparación con el grupo control. Además, el grupo de meditación presentó mayor capacidad en tareas de memoria y de atención.

Por otra parte, cabe destacar el estudio realizado por Erisman y Roemer (2010). En éste, los participantes del grupo experimental fueron expuestos a una breve intervención de mindfulness. Seguidamente, vieron unos clips de una película que contenían afecto positivo o negativo. En comparación con el grupo control, los participantes del grupo experimental mostraron más emociones positivas después de ver los clips de la película con afecto positivo y menos emociones negativas después de ver los negativos.

Del mismo modo Farb et al. (2010) indican que la meditación de atención plena lleva a la disminución de la ansiedad y del afecto positivo y negativo. Los participantes del grupo experimental se sometieron a una formación de 8 semanas en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Después, tanto el grupo experimental como el grupo control vieron una película triste. Los resultados indican que los participantes expuestos a MBSR mostraban menos

ansiedad, depresión y angustia somática en relación con el grupo control. Además, en el grupo experimental había menos reactividad neural al ver la película que en el grupo no entrenado.

Estos hallazgos demuestran que la meditación en atención plena aumenta la capacidad de emplear estrategias de regulación emocional, ayudándonos a tener una percepción más real de éstas y menos cargada de los juicios que solemos hacer sobre los eventos que dan lugar a esas emociones.

➤ **Mindfulness ayuda a disminuir la reactividad y a aumentar la flexibilidad de la respuesta:**

Las emociones nos mueven como también lo hacen las motivaciones. De acuerdo con Allport (1963) (citado en Betolín, 2014, p. 143), “la emoción es la tonalidad subjetiva de la motivación, que a su vez es el motor de la personalidad”. En este sentido, la conciencia plena debe permitir al individuo observar por igual los estímulos agradables y los desagradables sin apego ni aversión, en lugar de dejarse arrastrar por la reacción emocional automática a ellos.

Apoyando esta teoría, las investigaciones han demostrado que la meditación permite que las personas se vuelvan menos reactivos y tener mayor flexibilidad cognoscitiva (Cahn y Polich, 2009; Goldin y Gross, 2010; Ortner, Kiner y Zelazo, 2007; Siegel, 2007) (citado en Dephane y Jeffrey, 2011).

En esta misma línea, cabe señalar un estudio de Ortner et al. (2007). En éste los participantes fueron entrenados durante 7 semanas en técnicas de mindfulness. Los resultados indican que el grupo de meditación mostró que las imágenes desagradables producían menos interferencia emocional en comparación con el grupo control.

➤ **Mindfulness ayuda a aumentar la atención**

Uno de los objetivos de mindfulness es estar unificados con nuestra actividad y encontrarnos en un estado de flujo en el momento presente (Csikzentmihalyi, 1990) (citado en Ramos et al; 2012). Todos los ejercicios de mindfulness traen la atención al presente.

En este sentido, en un estudio realizado por Zylowska (2007) a personas con TDAH, se demostró que el entrenamiento en mindfulness aumenta la atención, mostrando mejoras en los test de Attention Network Task, test de Stroop y el Trail Making Test.

➤ **Mindfulness ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad**

De acuerdo con un estudio realizado por Shapiro et al. (1998), los estudiantes de medicina mostraron menos síntomas de ansiedad y depresión después de 8 semana de formación MBSR en comparación con un grupo control.

Del mismo modo, utilizando medidas cualitativas y cuantitativas, estudiantes de enfermería mostraron una mejor calidad de vida y una reducción significativa en los síntomas psicológicos negativos tras la exposición a MBSR (Bruce, Young, Turner, Vander Wal, y Linden, 2002) (citado en Dephane y Jeffrey, 2011).

➤ **Mindfulness ayuda a aumentar la empatía**

Dentro de este marco señalaremos un estudio cualitativo realizado por Aiken (2006) (citado por Dephane y Jeffrey, 2011). Éste fue aplicado a terapeutas experimentados en meditación centrada en la atención plena. Se realizaron entrevistas a seis terapeutas con más de 10 años de experiencia. Los datos indicaron que mindfulness ayuda a estar más presentes con los clientes y a ayudar a los clientes a expresar las sensaciones del cuerpo y sentimientos.

En esta misma línea, Wang (2007) (citado por Dephane y Jeffrey, 2011) encontró que los terapeutas que tenían más experiencia en mindfulness obtuvieron puntuaciones más altas en las medidas autoinforme sobre empatía que los terapeutas no meditadores.

➤ **Mindfulness ayuda a aumentar la compasión**

En un estudio realizado por Shapiro, Astin, Bishop y Cordova (2005) se demostró cómo a través del entrenamiento en MBSR a participantes relacionados con la atención sanitaria

(enfermeros, médicos, trabajadores sociales, fisioterapeutas y psicólogos) se aumentaba la compasión hacia uno mismo y hacia los pacientes a los que trataban.

1.2.- Terapia de pareja

La terapia de pareja funciona

En nuestra sociedad existe la certeza de que la relación de pareja está en crisis. Existe el sentimiento social de que las relaciones de pareja están evolucionando y que el matrimonio como institución social está en proceso de cambio.

Actualmente, los problemas de pareja se están convirtiendo en uno de los más abordados en los centros de psicología y salud mental. De ahí la importancia del tratamiento de este tipo de problemas. Además, algunos estudios han demostrado que las personas que reciben terapia familiar y/o marital disminuyen su asistencia a los servicios de salud, tanto psíquica como psicológica (Sánchez, 2011).

Una enorme cantidad de estudios y análisis han examinado la eficacia de la terapia de pareja en la reducción de conflicto matrimonial y la mejora de la satisfacción marital. Estos estudios muestran una mejoría constante en el funcionamiento conyugal después de terapia de pareja, en comparación con los grupos control, los cuales no han asistido a este tipo de terapias. En general, hay un 60% de probabilidades de que una pareja afligida que recibe terapia marital mejore en comparación con los controles, y alrededor del 40% de estas parejas se describen a sí mismos menos angustiados después del tratamiento. (Campbell, 1997)

Apoyando a lo anterior, en un meta- análisis de 27 estudios realizado por Shadish et al. (1993) (citado en Doss et al; 2005), el promedio de clientes que recibieron terapia de pareja había mejorado un 73% con respecto a los que no lo habían recibido.

Tipos de terapia de pareja

Existen diferentes tipos de programas psicológicos para el tratamiento de los problemas de pareja (programa cognitivo- conductual, programa conductual, terapias cognitivas, terapias

sistemáticas, terapias posmodernas y terapia integral de pareja (TIP) como terapia de tercera generación). A pesar de los buenos resultados de las técnicas conductuales, algunos estudios han demostrado que no es posible explicar totalmente la satisfacción marital por medio de estos factores conductuales. De ahí la aparición en los últimos años de la terapia cognitiva-conductual, de la terapia dialéctica y de la terapia de aceptación y compromiso aplicada a las relaciones de pareja (Sánchez, 2011). Esta última está dentro de las terapias de **tercera generación**, de las cuales se viene hablando hace relativamente poco.

Terapias de tercera generación

El objetivo de las terapias de tercera generación no es la desaparición de síntomas sino promover los cambios necesarios en el individuo para ayudarle a recuperar una vida más auténtica y satisfactoria. Entre los tratamientos de última generación se hayan las intervenciones psicoterapéuticas basadas en la conciencia plena (Bertolín, 2014).

En este sentido, Hofmann et al. (2010) revisaron 39 estudios que incluían 1140 participantes que recibieron psicoterapias basadas en conciencia plena para una amplia gama de trastornos y enfermedades. Los resultados de su meta-análisis sugieren que estas psicoterapias son una intervención prometedora para el tratamiento de problemas de ansiedad y estado de ánimo. Del mismo modo, Miró et al. (2011) (citado en Bertolín, 2014) concluyen en su revisión sistemática, basada en 15 estudios, que las intervenciones terapéuticas fundamentadas en la conciencia plena resultan moderadamente eficaces en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad.

Además de la terapia de aceptación y compromiso, que mencionábamos en el punto anterior, existen otro tipo de terapias de tercera generación que cuentan con el mismo apoyo empírico. Éstas son: el programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (Kabat-Zinn, 1982 y 1990), el tratamiento cognitivo basado en la conciencia plena (Segal et al; 2002), el tratamiento conductual dialéctico (Linehan et al; 1993 y Linehan; 1993).

Aunque para el diseño de mi programa de intervención voy a tener en cuenta estas cuatro terapias, es conveniente subrayar que la que tiene una conexión más directa con la intervención en las relaciones de pareja es la Terapia de Aceptación y Compromiso. De acuerdo con Hayes

et al. (2014), “la terapia de aceptación y compromiso utiliza la aceptación y los procesos de atención consciente así como el compromiso y los procesos de activación conductual para generar flexibilidad psicológica” (p.153). Teniendo en cuenta a Bertolín (2014), ésta estimula tanto la aceptación incondicional como la apertura a todos los pensamientos, positivos o negativos, mediante la experiencia vivida más que mediante el razonamiento lógico. El tratamiento enfatiza la relación terapéutica como un nexo entre dos individuos que están completamente presentes el uno para el otro. Los componentes del tratamiento son según Vallejo, 2012 (citado en Bertolín, 2014):

- ✓ La aceptación, que es reconocer como normal el malestar.
- ✓ La “de- fusión cognitiva”, que es reconocer, por ejemplo, que las palabras no son hechos y que hay que desactivar el poder de las palabras.
- ✓ Poner al “yo” en perspectiva: es necesario contextualizar concretamente cada problema frente a la tendencia a la generalización.
- ✓ Contacto con el momento presente, que es propiamente el componente de conciencia plena del tratamiento.
- ✓ Identificación y clarificación de valores: el individuo es quien decide qué es importante para él, cuáles son sus valores, puesto que ello va a dirigir su actividad.
- ✓ Compromiso afectivo con la acción: hay que devolver a la persona su capacidad y determinación para que retome las riendas de su vida de acuerdo con sus objetivos.

1.3.- Justificación teórica

Según un estudio del Instituto de Política Familiar, se producen más de 105.800 rupturas familiares al año. De acuerdo con los datos estadísticos, en España se rompe un matrimonio cada 5 minutos, convirtiéndose en uno de los principales problemas de las familias españolas. El número de rupturas acumuladas ha crecido vertiginosamente en los últimos años. Teniendo en cuenta estas cifras tan alarmantes y a la misma vez crecientes, resulta patente la conveniencia de desarrollar el programa MINDTE, el cual está enmarcado dentro de las terapias de tercera generación. Para ello se utilizarán las técnicas basadas en la filosofía de mindfulness como base para la mejora de la relación de pareja.

Hasta el momento, la mayor parte de la práctica y la investigación sobre la intervención clínica se centra en los individuos en un contexto de grupo (Baer y Krietemeyer, 2006) y hay una falta de literatura que demuestra la integración de la atención a la terapia con parejas y familias (Gehart y McCollum, 2007) (Citado en Eubank, 2010).

En este sentido, uno de los pocos estudios experimentales relacionados con el incremento de la calidad de la relación conyugal mediante técnicas de mindfulness fue el realizado por Carson, Gil y Baucom (2004) (citado en Atkinson, 2013). Adaptando el programa MBSR para parejas, Carson et al. (2004) crearon el programa MBRE (mindfulness basado en la mejora de la relación). Las parejas participaron en un curso de 8 semanas de MBRE que incluía 30-45 minutos de práctica. La diferencia con el MBSR es que hace más énfasis en la bondad amorosa, el yoga en parejas y el tacto consciente. En comparación con el grupo control, las parejas que participaron en MBRE tuvieron significativamente mayor satisfacción en la relación.

En el ámbito de la Terapia de pareja, se están empezando a utilizar este tipo de terapias. Una de éstas es la **terapia integral de pareja (TIP)**, en la cual aparte de trabajar técnicas propias de mindfulness (aceptación y tolerancia), se recurre a estrategias de intercambio conductual y entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas. Existen diferentes estudios empíricos que muestran la eficacia de este tipo de terapias.

Primeramente cabe destacar el estudio llevado a cabo por Cordova, Jacobson y Christensen (1998) en el cual se comparó cómo afecta a la comunicación de la pareja el uso de la TIP en vez de las terapias clásicas. Tras analizar los resultados, se pudo comprobar que la TIP produce un aumento de la frecuencia de la comunicación de los problemas “irresolubles” sin culpabilizar u obligar al cambio, así como menos implicación en problemas destructivos.

Por otra parte, es importante destacar el estudio realizado por Jacobson, Christensen, Prince, Cordova y Eldridge (2000). Estos investigadores concluyen que la TIP es más efectiva que la Terapia de Pareja Conductual Tradicional (TPCT), ya que logra un porcentaje de éxito mayor. En concreto, utilizando como medida la Escala Global de Malestar del Marital Satisfaction Inventory (Snyder, 1979), observaron que los porcentajes de recuperación fueron del 70% para la TIP frente al 50% para la TPCT. Además, del grupo tratado con TIP un 10% de las parejas que mejoraron siguieron manifestando algunos problemas, y un 20% no cambiaron

o empeoraron. En cambio, estos porcentajes llegaron al 9% y al 36% para el caso de los tratados con la TPCT.

Finalmente, en el estudio realizado por Doss, Thum, Sevier, Atkins y Christensen (2005) se examinaron los mecanismos de cambio en la terapia de pareja con una muestra de 134 parejas. Se contrastó si los mecanismos que hacía mejorar a las parejas eran los mismos en TIP que en la TPCT. Una de las conclusiones más importantes fue que el aumento en la aceptación del comportamiento del compañero está relacionado con el aumento de satisfacción en ambos tratamientos en la segunda mitad de la terapia. También se comprobó que ese aumento era mayor en la TIP. De este resultado se desprende que uno de los mecanismos que hacen aumentar la satisfacción de la relación es la aceptación, al ser el elemento clave de la TIP.

Dentro de este orden ideas, cabe preguntarse por qué las relaciones de pareja tropiezan con problemas, ya que éstos muestran una relación inversa con la satisfacción marital. Por lo tanto, hay una necesidad de identificarlos para ayudar a los cónyuges a hacerles frente. En este sentido, en un estudio realizado por Storaasly y Markman (1990), se detectó que unos de los problemas más importantes estaban relacionados con la **comunicación y el sexo**, dos áreas fuertemente correlacionadas con la satisfacción marital. Dentro de esta línea, resulta conveniente señalar que la experiencia en meditación ha sido asociada con un aumento de la satisfacción sexual, así como la satisfacción con la relación. Así, un estudio cualitativo realizado por Brotto y Heiman (2007) (citado en Atkinson; 2013), mostró que las personas que practicaban mindfulness estaban más conscientes y presentes durante el sexo. Además, varios participantes notificaron una mayor conciencia en la excitación. Inspirado por estos informes, Brotto y cols (2008) (citado en Atkinson, 2013) desarrollaron un programa basado en mindfulness para las mujeres que experimentaban dificultades sexuales después de pasar por un cáncer ginecológico. El programa impactó positivamente en el deseo sexual, la excitación, orgasmo, satisfacción sexual, la depresión, la angustia y el bienestar general.

Por otra parte, muchos estudios han demostrado que la **empatía** se correlaciona positivamente con la satisfacción de la pareja y la estabilidad (Cohen, Schulz, y Weiss; 2012). Gottman (2011) (citado en Navararra, 2011) encontró que el grado de empatía junto con el interés, el afecto y el humor durante el conflicto predecía no solo si una pareja iba a divorciarse, sino que además pronosticaba cuándo. Del mismo modo, McCullough et al. (1998) indican que la empatía afectiva hacia la persona que nos ha dañado parece ser el determinante crucial cognitivo-social de perdonar.

Complementando lo anterior, se ha encontrado que mindfulness correlaciona positivamente con la satisfacción marital, las habilidades de responder al estrés, aceptar a tu pareja y la empatía. (Barnes et al. 2007; Pruitt y McCollum 2010; Wachs y Cordova 2007; Walsh et al. 2009) (Citado en Gambrel y Keeling, 2010).

Según McCullough et al. (1998), otra variable cognitiva que es un determinante clave para perdonar, es la eliminación de la rumiación acerca de la ofensa. En éste sentido, si volvemos la vista atrás, mindfulness requiere que prestemos atención al momento presente. Ésto es algo muy importante, ya que de acuerdo con Simón (2015) nuestra mente caviladora se preocupa excesivamente del pasado y del futuro y no se centra en lo que sucede en el momento presente. En un estudio realizado por McCullough (2001) (citado en McCullough, 2005) a estudiantes de psicología, se encontró que las personas que seguían rumiando sobre los sucesos ofensivos ocurridos en los dos últimos meses puntuaban más bajo que los que no lo hacían en las escalas de bienestar a la hora de perdonar lo ocurrido. Por lo tanto, la rumiación podría dificultar el proceso de perdón.

Además de todos estos aspectos, no podemos olvidar la importancia del **control de las emociones en las relaciones**. De acuerdo con Maguet (2014) "uno de los principales beneficios de la meditación es que te permite descubrir poco a poco que tú eres el único o la única responsable de tus emociones y sentimientos. Estamos muy acostumbrados a relacionar cómo nos sentimos o cómo estamos con lo que nos está sucediendo." Teniendo en cuenta esta afirmación, en un estudio cualitativo Pruitt y McCollum (2010) hallaron que los meditadores experimentados mostraron menos reactividad y mayor libertad y seguridad en las relaciones. Este hallazgo fue corroborado por Tloczynski y Tanriella (1998), quienes encontraron que los participantes entrenados en meditación versus los participantes entrenados en relajación, consiguieron reducciones significativas en los problemas interpersonales 6 semanas más tarde.

Por otra parte, las conductas de **apego** también pueden provocar problemas graves en las relaciones. De acuerdo con Sánchez (2011), éstas se aprenden en la infancia y se automatizan. El hecho de que las conductas sean automáticas y por tanto no conscientes y muy básicas, hace que los conflictos en este aspecto sean graves y no explícitos, dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución.

Numerosas investigaciones han encontrado que mindfulness se relaciona positivamente con apego seguro (Cordon y Finney, 2008; Goodall, Trejnowska, y Darling, 2012; Jones,

Welton, Oliver, y Thoburn, 2011; Pepping, O'Donovan, y Davis, en prensa; Saavedra, Chapman, y Rogge, 2010; Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen, y Madsen, 2009) (Citados en Atkinson, 2013). En este sentido, es de destacar el estudio realizado por Sahdra et al. (2011). Los participantes, 30 en cada grupo, fueron asignados al azar para recibir entrenamiento o para servir como grupos control. El grupo experimental meditaba 6 o 10 horas por día durante 3 meses en un refugio aislado. La formación incluía prácticas que cultivaban la atención a la respiración, la conciencia, la bondad amorosa, la compasión, la alegría empática y ecuanimidad. El grupo de meditación, en comparación con el grupo control mostró reducciones en el apego.

Por último, cuando las parejas son padres, saben desempeñar ese rol educando a sus hijos poniéndose de acuerdo para evitar conflictos y establecer criterios sólidos. Los hijos deben ser una parte de la vida de las parejas pero no es el centro alrededor del cual gira toda su vida (Sánchez, 2011). En un estudio realizado por (Bailie, Kuyken, y Sonnenberg; 2012); se demostró cómo mindfulness se identifica con bajos niveles de conflictos en pareja y conflictos en torno a la crianza de los hijos.

2.- Participantes

En este sentido, este programa de intervención va destinado a 6 parejas cuya relación está en situación de conflicto. El rango de edad de los participantes se encuentra entre los 28 y 60 años. Además, resulta interesante destacar que el tiempo medio de relación entre las parejas es de 14.5 años. Estas cifras coinciden con las obtenidas en el Instituto de Política Familiar, las cuales indican que los matrimonios que más se rompen lo hacen cuando cumplen los 15,8 años de media (*véase anexo I*). Por otra parte, en la tabla 1 podemos ver que hay parejas que llevan juntas entre 5, 6 y 9 años juntos. En este sentido, de acuerdo con el instituto de política familiar (2015) otra franja en la que suelen separarse las parejas es la comprendida entre los 5 y los 10 años de duración. Finalmente, las características individuales de los sujetos son las siguientes:

Tabla 1: Características de los participantes

Pareja	Sujetos	Sexo	Edad	Estudios	Ocupación	Tiempo de relación
Pareja 1	1	Hombre	28	Universitarios	Maestro	5 años
	2	Mujer	31	Universitarios	Ingeniera	
Pareja 2	3	Hombre	56	Básicos	Agricultor	30 años
	4	Mujer	52	Básicos	Ama de casa	
Pareja 3	5	Hombre	47	Básico	Carpintero	20 años
	6	Mujer	49	Básicos	Ama de casa	
Pareja 4	7	Hombre	32	FP	Albañil	5 años
	8	Mujer	35	Universitarios	Médico	
Pareja 5	9	Hombre	36	Universitarios	Profesor	9 años
	10	Mujer	37	Universitarios	Acto	
Pareja 6	11	Hombre	45	Universitarios	Arquitecto	18 años
	12	Mujer	42	Generales	Dependiente	

3.- Metodología e instrumentos de evaluación.

Las sesiones de terapia de pareja se realizarán en grupo ya que de acuerdo con Sánchez et al. (2013) “el tratamiento mediante la psicoterapia de grupo ha demostrado ser una modalidad eficiente y práctica”. El psicólogo/a se encargará de agrupar a aquellas parejas con problemas similares a través de las entrevistas individuales y colectivas realizadas antes de comenzar las sesiones. Al mismo tiempo, tendrá en cuenta que cada de las parejas tenga diferentes formas de afrontar los problemas, lo cual será enriquecedor para el conjunto.

Por otra parte, he decidido aplicar un procedimiento cuasi experimental. Basándonos en este modelo, se solicitará a los participantes completar los cuestionarios de evaluación del programa antes (pre-test) y después (post-test). De esta manera se espera obtener medidas sobre el cambio producido por la intervención a nivel general y también a nivel específico en cada habilidad. Tras la recogida de datos (pre y post) del grupo se pasará a la comparación de las respuestas de manera cuantitativa analizando y comparando las respuestas pre-post, analizando así el impacto de nuestro programa.

Las técnicas de evaluación que utilizaremos serán las siguientes:

3.1.- Instrumentos pre-intervención

A) Entrevista conjunta y por separado.

- Entrevista conjunta: Como hemos mencionado anteriormente, la evaluación inicial de los participantes es algo primordial, ya que es el único modo de contar con información para después evaluar los resultados. La entrevista inicial es conjunta, está orientada a que la pareja exponga el motivo de la consulta con la intención de que describan las dificultades que se presentan, desde cuando tienen problemas y lo que esperan de las sesiones. Además se les pedirán que describan un día laboral típico o un fin de semana típico. Se trata de evaluar el tiempo que pasan juntos, la calidad del mismo, las actividades que comparten y los pros y contras cotidianos. La entrevista conjunta también está enfocada a obtener información retrospectiva sobre cómo y bajo qué circunstancias se conoció la pareja, si estuvieron previamente casados o tuvieron relaciones de larga duración, así como una breve historia del conflicto que presentan (Capafons y Sosa, 2016).

- Entrevista individual: El principal objetivo de la entrevista individual es obtener información sobre la historia evolutiva de la pareja, como ha evolucionado desde el punto de vista del entrevistado. En ésta se hablará de los primeros encuentros de la pareja, el noviazgo, matrimonio y primeros años y por último de la época más reciente (Capafons y Sosa, 2016).

B) Autoinformes e inventarios

Escala de Ajuste Diádico (EAD) (Spanier, 1976) (<i>véase anexo II</i>)
- Constructos evaluados: La escala mide el grado de armonía global de una pareja. Está construida por 32 ítems. Evalúa cuatro dimensiones diferentes: a) Consenso: grado de acuerdo existente entre ambos miembros de la pareja en aspectos importantes de la relación. b) Cohesión: grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas. c) Satisfacción: indica el grado de satisfacción con la pareja en el momento presente y su grado de compromiso a continuar con dicha relación. d) Expresión de afecto: indica el grado en que la pareja está satisfecha con la expresión del afecto de la relación y con la satisfacción que deriva de la relación sexual (Cáceres, 1996).

- Normas de aplicación: las contestaciones de cada uno de los miembros de la pareja se obtienen por separado.
- Normas de corrección: la puntuación total se obtiene cuantificando las contestaciones de cada uno de los miembros de la pareja por separado, con una escala de 0 a 5. Se asigna 0 a la puntuación más negativa (p.e. siempre en desacuerdo) y 5 a la puntuación más positiva (p.e. “siempre en desacuerdo”). La hoja de cuantificación presentada en el <i>anexo II</i> nos indica en qué dimensión cuantifica cada ítem.
- Interpretación: la puntuación total obtenible es de 152 puntos. Se suele tomar como puntuación divisoria entre las armoniosas y las conflictivas, los 100 puntos. Una puntuación muy alta, por encima de 125 suele indicar una actitud idealizada frente al matrimonio y poco realista.
- Fiabilidad: la fiabilidad de las escalas oscila desde 0.73 a 0.94.
- Validez: existen correlaciones elevadas con otras medidas de ajuste y satisfacción sexual.
Cuestionario mindfulness de los cinco factores (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al; 2006) (traducida al español) (véase <i>nexo III</i>)
- Constructos evaluados: es un cuestionario de 39 ítems que evalúan cinco facetas de mindfulness. ○ Observación: Implica la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos que pueden ser sutiles o que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos. ○ Descripción: describir o etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena. ○ Actuando con Consciencia: actuar con conciencia al realizar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción. ○ No juzgar: tener una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben. ○ No reactividad a la experiencia interna: no dejarse llevar por los sentimientos (Quintana, 2016)
- Normas de aplicación: Están descritas en el test, el cual se encuentra en el <i>anexo III</i> .
- Normas de corrección: El cuestionario posee ítems de puntuación inversa y directa que se puntúan en una escala de tipo Likert de cinco valores que van de uno= nunca o muy raramente verdadero a cinco= muy a menudo o siempre verdadero. Los ítems incluidos

en cada faceta son: faceta observar (ocho ítems): 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36; faceta describir (ocho ítems): 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37; faceta actuar con conciencia (ocho ítems): 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R; faceta no-enjuiciamiento (ocho ítems): 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R; faceta no-reactividad (siete ítems): 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33. Existen 19 ítems de puntuación inversa (R) que son todos los ítems de la faceta -actuar con conciencia y todos los de la faceta de no-enjuiciamiento, además de tres ítems de la faceta -describir. (Quintana, 2016)
- Interpretación: la puntuación mínima del Cuestionario es de 39 puntos y la máxima de 195 puntos.
- Fiabilidad: El FFMQ mostró una fiabilidad buena en cuatro de sus facetas. Sin embargo la faceta no reactividad tiene una baja fiabilidad (Quintana, 2016).
- Validez: Existen correlaciones elevadas con otras medidas de mindfulness y aceptación (Cebolla, 2012).
Inventario de Interacción Sexual (LoPiccolo y Steger, 1974) (Adaptación de Cáceres, 1982)(véase anexo IV)
- Constructos evaluados: Se trata de un cuestionario en que cada uno de los miembros de la pareja contesta a seis preguntas, siempre las mismas, en relación con 17 actividades sexuales. El significado de cada una de las escalas es el siguiente: ○ 1 y 7: Satisfacción en cuanto a la frecuencia sexual. ○ 2 y 8: Autoaceptación en el terreno sexual. ○ 3 y 9: Grado de placer subjetivo obtenido. ○ 4 y 10: Acuidad perceptiva del otro en el terreno sexual. ○ 5 y 11: Aceptación del otro en el terreno sexual. Este inventario está destinado a evaluar el grado de armonía sexual global de la pareja.
- Normas de aplicación: Éste se aplicará a ambos miembros de la pareja, incluso con aquellos que nos han insistido que la dimensión sexual no representa un problema para ellos. No se deben dejar preguntas en blanco, en el caso de que no hubiese practicado la pareja alguna de las actividades, debe intentar imaginarse como se sentiría si tuviese que realizar dicha actividad. Además, se debe contestar a cada una de las preguntas sin comentarla previamente con la pareja.

- Normas de corrección: Las puntuaciones de cada escala se obtienen comparando la contestación de cada uno de los miembros de la pareja a las dos preguntas que las componen y obteniendo la media para cada uno de los miembros.
- Interpretación: Las puntuaciones que están por encima de 50 indican desajuste. Éste será mayor cuanto más elevadas sean. La interpretación de los resultados la podemos encontrar en el <i>anexo 3</i> .
- Fiabilidad: La fiabilidad de cada una de las escalas se encuentran entre 0.50 y 0.90.
- Validez: Existen correlaciones bajas (0.35) entre esta escala y otras medidas de satisfacción sexual.
Cuestionario de Control del Pensamiento (Thought Control Questionnaire, TCQ; Wells y Davies, 1994). (véase anexo V)
- Constructos evaluados: Los constructos evaluados son los siguientes: ○ Distracción (Ej. “Traigo a mi mente imágenes positivas que lo sustituyan”) ○ Control Social (Ej. “Le pregunto a mis amigos si ellos tienen pensamientos similares”) ○ Preocupación (Ej. “Me centro en otras preocupaciones”) ○ Castigo (Ej. “Me castigo a mí mismo por pensar en eso”) ○ Revaloración (Ej. “Pongo en duda que ese pensamiento tenga importancia”). Luciano (2007)
- Normas de aplicación: éstas se describen en el anexo 5.
- Normas de corrección: Las sub-escalas distracción, castigo, preocupación y reevaluación se puntúan sumando los ítems que componen las mismas. La sub-escala Control Social contiene tres elementos que se deben puntuar a la inversa (5, 8 y 12). La puntuación total TCQ se puede obtener sumando las sub-escalas individuales (Reynolds, 2000)
- Interpretación: El cuestionario está formado por 30 ítems agrupados en cinco sub-escalas (con seis ítems cada una). Por lo tanto, la puntuación mínima y máxima posible en cada sub-escala es de 6 y 24 respectivamente, y se puede obtener una puntuación global sumando las puntuaciones totales de las cinco sub-escalas. (Luciano, 2007)
- Fiabilidad: La fiabilidad de las escalas oscilan de 0.64 en castigo a 0.79 en preocupación. (Reynolds et al.2000).
- Validez: Existen correlaciones elevadas con otras medidas de control de pensamientos (Reynolds et al.2000).

C) Auto-registros

Se les pedirá a ambos miembros de la pareja que registren conductas específicas, (tanto positivas como negativas), que desean cambiar en el otro miembro de la pareja. Más concretamente, se registrará cuándo y dónde se produce el conflicto, qué lo inicia, cómo interpreta la situación cada uno de los miembros de la pareja, qué siente, cómo actúa y las consecuencias derivadas de su comportamiento.

3.2.- Instrumentos post-intervención

Se realizará una reevaluación individual del estado de la relación de pareja a través de la entrevista y pruebas psicométricas ya mencionadas para contrastar la consecución de los objetivos plantados.

3.3.- Instrumentos seguimiento

Además se fijarán sesiones de seguimiento y apoyo. Para eso, se invitará a las parejas a asistir a una o más sesiones en los seis meses posteriores. En éstas se realizarán medidas de seguimiento para conocer los efectos instaurados a largo plazo.

Estas sesiones se fijarán aunque la pareja funcione bien después de la terapia. En ellas, revisarán cuáles son las habilidades y las pautas que hacen exitosa la relación. Las sesiones de apoyo se usarán también para responder a preguntas y resolver problemas que la pareja no haya podido solucionar por sí misma, éstas se realizarán individualmente.

4.- Procedimiento de la investigación.

Antes del comienzo de la intervención, tendremos que solicitar los permisos necesarios para la implantación del programa. Éstos serán los siguientes:

- Comité de bioética de Andalucía.
- Consentimiento informado: Se proporcionará a los participantes un documento en el que vendrá información detallada sobre el estudio. En el caso de que deseen participar, los clientes tendrían que firmar la declaración del consentimiento informado.

5.- Descripción del plan de intervención o tratamiento.

5.1.- Objetivos de la intervención

5.1.1.- Objetivos generales

Los objetivos generales que queremos conseguir con este programa de intervención son dos:

1. Aumentar la atención en el momento presente de los integrantes del grupo.
2. Preparar a las parejas para una convivencia más gratificante.

5.1.2.- Objetivos específicos

En cuanto a los objetivos específicos que queremos conseguir con cada una de las sesiones, podemos destacar los siguientes:

1. Consolidar la comunicación positiva y la transmisión de sentimientos negativos.
2. Enseñar una forma adaptativa de enfrentarse a los problemas, centrándose en el análisis y en la búsqueda de soluciones.
3. Tomar conciencia de todo cambio de comportamiento de nuestra pareja.
4. Cambiar la perspectiva de mirar a tus pensamientos por la de mirar desde tus pensamientos.
5. Disminuir las rumiaciones en cada uno de los integrantes del grupo.
6. Tener una percepción mucho más clara de cómo nos sentimos en cada momento.
7. Aprender a aceptar la realidad tal y como es.
8. Observar las emociones y sentimientos y no dejarse llevar por ellos.
9. Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.
10. Situar a los participantes en el aquí y en el ahora y cobrar consciencia de la respiración.
11. Incrementar la capacidad en la toma de perspectiva del otro

5.2.- Sesiones de intervención

Las sesiones estarán divididas en dos bloques. Por una parte, trataremos temas concretos de pareja y por otro lado trabajaremos con estas técnicas propias de mindfulness. Dentro de éstas, se seguirá el modelo Values Compassion-based Mindfulness, en el cual no sólo se trabajan los ejercicios tradicionales de mindfulness, sino que también se practicarán algunos ejercicios específicos de aceptación y compromiso o compasión.

SESIÓN Nº 1	INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS		
	Fecha: 3/02/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Explicar los objetivos y contenidos del programa. 2. Conocer a los integrantes del grupo. 3. Explicar las bases teóricas de mindfulness. 4. Explicar en qué consiste la experiencia de mindfulness. 5. Obtener medidas iniciales de los constructos que se quieren mejorar a través del pre-test.		
Actividades (Las actividades están relacionadas con los objetivos con un número entre paréntesis)	- Presentación del instructor y explicación del programa (1): al iniciar nuestro programa de intervención, el profesional se presentará y explicará los objetivos y contenidos que se llevarán a cabo durante éste. Tiempo: 10 min. - Dinámica de presentación e iniciación al mindfulness (2,3): Cada uno de los integrantes del grupo deberán presentarse y comentar los resultados que esperan obtener después de la intervención. Posteriormente, el psicólogo/a pasará una caja con diferentes folios de colores en los cuales hay frases incompletas relacionadas con los principios y explicaciones básicas de mindfulness. Cada pareja tendrá que coger uno, reunirse con aquella que tenga el mismo color y analizar la frase que le ha tocado. Posteriormente, cada uno de los fragmentos se pegarán en la pared y el instructor se basará en éstos para dar nociones básicas de mindfulness. Tiempo: 30 min. - Actividad de la uva pasa (4): Se trata de centrarse en la degustación del alimento, intentando experimentar todo el placer que produce su ingesta,		

	manteniendo la atención en las sensaciones y sin quedar atrapado en la sensación gustativa y olfativa agradable (véase anexo VI). Tiempo: 15 min.		
	- Aplicación del pretest (5): Se procederá a pasar los test que describíamos en puntos anteriores con el propósito de comprobar la efectividad del programa en la última sesión. Tiempo: 35 min. - Conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Además, se enfatizará la importancia de realizar actividades en casa con la metáfora “las matemáticas no engañan” (véase anexo VII). Tiempo: 20 min.		
Duración	Dos horas.		
Recursos	Materiales: - Proyector - Folios de colores - Chinchetas - Uva pasa - Silla o manta - Test	Humanos - Instructor de mindfulness	
SESIÓN Nº 2	RECIPROCIDAD POSITIVA Y MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN		
	Fecha: 10/02/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Situar a los participantes en el aquí y en el ahora antes de comenzar la sesión. 2. Motivar a la pareja hacia el cambio. 3. Comprender que las relaciones se desgastan y que uno de los factores que influyen es la falta de atención hacia nuestra pareja. 4. Aprender a reforzar y a alabar. Y aumentar su uso. 5. Ayudar a las parejas a permanecer atentas y cobrar consciencia de la respiración.		
Actividades	1. Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. 2. Práctica de los tres minutos (1): Esta práctica se divide en tres periodos, el primero de ellos consiste en tomar consciencia del entorno, en el segundo nos centraremos en la respiración y en el tercero haremos una expansión de la consciencia (véase anexo VIII). Duración: 10 min.		

	3. Explicación del concepto de reciprocidad positiva (2,3,4): Para ello utilizaremos la metáfora “el moretón” (véase anexo IX) y realizaremos la actividad de “las 5 cualidades positivas”. Ésta consiste en que cada miembro de la pareja escriba cinco cualidades positivas del otro. Una vez que terminen de anotar las cinco cualidades, se deben poner uno frente al otro y empezar por orden a decirse las características positivas. Es importante que se digan y que se expresen los que sienten después del ejercicio. Tiempo: 50 min. 4. Conectamos con la respiración (5): ésta consiste en sentir la respiración en la parte del cuerpo elegida, ésta debe fluir de forma natural (véase anexo X). Tiempo: 30 min. 5. Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Silla o manta	- Instructor en mindfulness	
SESIÓN Nº 3	TRABAJO CON LAS SENSACIONES CORPORALES		
	Fecha: 17/02/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Situar a los participantes en el aquí y en el ahora antes de comenzar la sesión. 2. Tomar conciencia de que todo cambio de comportamiento puede ser inútil si nuestro sistema cognitivo está bloqueado para percibir el cambio en el otro. 3. Sentir todas las sensaciones que afloren en nuestro cuerpo, tanto las placenteras como las desagradables.		
Actividades	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Práctica de los tres minutos (1) (véase anexo VIII). Duración: 10 min. - Explicación de los sesgos de pensamiento (2). Para ello utilizaremos la metáfora de las “gafas de madera” (véase anexo XI). Además, realizaremos con las parejas el ejercicio del “gato azul” (Véase anexo XII). Tiempo: 50 min. - Body Scan (3): ésta consiste en explorar las sensaciones de todo el cuerpo (Véase anexo XIII). Tiempo: 30 min.		

	- Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Silla o manta	- Instructor de mindfulness	
SESIÓN Nº 4	CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS		
	Fecha: 24/02/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	- Aprender a reconocer los pensamientos como parte de la meditación. - Cobrar conciencia de los recuerdos y de los planes o de cualquier otro producto momentáneo generado por la fábrica de pensamientos. - Aprender a etiquetar los pensamientos. - Tratar de darnos cuenta de la irrealidad de los relatos que nos invaden la mente y de que cada uno de ellos por diversas razones no están sucediendo en el momento. - Observar cómo los pensamientos nos sacan de las experiencias cuando nos los creemos. - Cambiar la perspectiva de mirar a tus pensamientos por la de mirar desde tus pensamientos. - Disminuir las rumiaciones en cada uno de los integrantes del grupo. - Comprender los obstáculos y actitudes mentales que nos impiden estar presentes.		
Actividades	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Explicación de la complejidad de nuestra mente mediante la metáfora del “estanque tranquilo” (8) (véase anexo XIV). Tiempo: 15 min. - Observación de los pensamientos (1,2,5,6,7): esta práctica meditativa abarca la respiración, nuestra postura corporal, sensaciones físicas, los sonidos, así como los pensamientos, imágenes e historias generadas por nuestra mente (Véase anexo XV). Tiempo: 30 min. - Ejercicio “Hola, gracias y adiós” (4,5,7): este ejercicio está relacionado con la habilidad de manejar los pensamientos (Véase anexo XVI). Tiempo: 45 min.		

	- Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Manta o silla.	- Instructor de mindfulness.	
SESIÓN Nº 5	MINDFULNESS Y VALORES		
	Fecha: 4/03/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Situar al grupo en el aquí y en el ahora para la realización de las siguientes actividades. 2. Ayudar a los clientes a que desarrollen pautas activas de acción comprometida y basada en valores. 3. Conocer en qué grado está enfocado la vida de cada pareja y la dirección en la que quieren ir. 4. Ser consciente de la situación en la diana y elegir hacer algo distinto que permita avanzar hacia un círculo más cerca del blanco. 5. Valorar si los clientes son capaces de llevar a cabo comportamientos conscientes con sus valores.		
Actividades (Las actividades están relacionadas con los objetivos con un número entre paréntesis)	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Práctica de los tres minutos (1) (véase anexo VIII). Duración: 10 min. - Ejercicio de la diana (3,4): Para la ejecución de éste dibujaremos en un papel una serie de cinco a siete círculos concéntricos. El centro de la diana es el “blanco” y los círculos que continúan hacia fuera son con los que se consiguen menos puntos. Posteriormente se pedirá a cada pareja que sitúen los valores relacionados con la familia en la diana y que reflejen en qué medida está viviendo sus valores en el momento determinado. Una marca lejos del centro significa que a veces vive según sus valores y otras veces no. (Ejercicio adaptado de Lundgren et al. (2011) (citado en Hayes, 2014). Tiempo: 40 min. - Ejercicio “¿Qué quieres que represente tu vida?” (2,5): Los participantes deben imaginarse que por una jugada del destino, acaban de morir, pero son capaces de asistir al funeral, en espíritu. Les diremos que están viendo y escuchado las palabras de elogio que le dirige su esposa/o. Posteriormente, les pediremos que visualicen lo que les gustaría que recordara de él o ella su		

	pareja. “¿Qué te gustaría que te dijera tu mujer/ marido?”. Cada uno de los miembros del grupo dirán lo que les gustaría que le dijera (P.e: ha sido un marido cariñoso, fiel, atento...). Después los reorientaremos de regreso a la sesión, centrando la atención en el momento presente y preguntaremos por la experiencia. Al finalizar la sesión preguntaremos: Cuando veis lo que representa vuestra vida ¿es lo que os gustaría que representara? ¿estáis siendo un buen marido/mujer? (Actividad adaptada de Hayes et al; 2014). Tiempo: 40 min. - Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Folios - Bolígrafos - Silla o manta	- Instructor de mindfulness.	
SESIÓN Nº 6	COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN		
	Fecha: 11/03/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Entrenar a las parejas en la escucha activa. 2. Escuchar a la pareja sin tratar de preparar una respuesta mientras lo hacemos. 3. Usar el “aquí y el ahora” evitando sacar de forma continuada problemas y conflictos o prejuicios sobre algún hecho pasado. 4. Aprender a expresar sentimientos negativos. 5. Controlar el sentimiento de inculpaación.		
Actividades	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Exposición de distintos contenidos encaminados a incrementar la comunicación positiva (1): el poder de la comunicación, las reglas para la transmisión adecuada, las reglas para una recepción adecuada y las vías para transmitir los sentimientos negativos. Tiempo: 30 min. - Ejercicio de comunicación consciente (1,2,3): en esta actividad el instructor de mindfulness narrará un fragmento de un texto, que los integrantes del grupo deben escuchar con atención. Posteriormente, cada componente de la pareja		

	se pondrá uno en frente del otro y, por turnos, deberán de explicarse lo que han entendido de ese texto. Cuando cada uno de los miembros habla, el otro no debe de interrumpirle. Una vez finalizada la actividad, el instructor de mindfulness preguntará si se han sentido escuchados por el otro. Tiempo: 30 min. - Juego de roles acerca de la expresión de sentimientos negativos (4,5): éste consiste en poner ejemplos acerca de situaciones de pareja que provocan emociones negativas en el otro. Por ejemplo: “la mujer ha preparado una cena especial y su compañero, por un atasco imprevisto, se retrasa una hora. Cuando llega, la cena está arruinada. Posteriormente el terapeuta escenifica la situación transmitiendo de forma incorrecta las emociones. La mujer está enfadada pero en ningún momento señala directamente su emoción. El hombre que no tiene ninguna información respecto a la cena arruinada no entiende el recibimiento de su pareja”. Terminada esta representación se pide a los miembros de la pareja que señalen los errores y los cambios que permitirían que en esta situación se produjera la correcta expresión de emociones y se terminara con la búsqueda de la solución más favorable (Capafons et al; 2009). Tiempo: 30 min. - Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Proyector - Fragmento de un texto o historia	- Instructor de mindfulness	
SESIÓN Nº 7	EL TRABAJO CON LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS		
	Fecha: 24/03/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Conocer la importancia de atender a los sentimientos para ver con claridad nuestros estados afectivos. 2. Comprender cómo mindfulness ayuda a la reducción de reactividad emocional.		

	3. Permanecer, de manera compasiva, atenta y abierta, con nuestros sentimientos y emociones. 4. Tener una percepción mucho más clara de cómo nos sentimos en cada momento. 5. Enseñar una forma de enfrentarse a los problemas, centrándose en el análisis y en la búsqueda de soluciones. 6. Entrenar a los participantes en la resolución de conflictos. 7. Adquirir bases sin fomentar la reactividad emocional. 8. Comprender que ante un determinado conflicto es importante barajar varias soluciones.	
Actividades (Las actividades están relacionadas con los objetivos con un número entre paréntesis)	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Meditación de las emociones (1,2,3,4): Ésta consiste en evocar un suceso que nos haya generado una emoción fuerte y en reproducir en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y observar lo que sucede cuando la emoción aparece. (véase anexo XVII). Tiempo: 20 min. - Explicación de las fases de la solución de problemas y la exposición de las normas para obtener un correcto análisis de una situación conflictiva (5,7) (Véase anexo XIX). Tiempo: 15 min. - Ejercicio “problemas de lógica” (6,7): A la pareja se le solicita que resuelva un problema de lógica o determinadas adivinanzas que les hagan dialogar en busca de la solución. Algunos de estos problemas los podemos encontrar en el anexo XIX. Tiempo: 30 min. (Capafons, 2009) - Brainstorming (7,8): Cada pareja tendrá que exponer un problema y teniendo en cuenta cada una de las fases de resolución de conflictos (véase anexo XIX), tendrán que exponer como lo resolverían. Con el objetivo de que la pareja comprenda que “la cantidad de soluciones es igual a calidad” haremos el ejercicio de “tengo un euro en el monedero” (véase anexo XX). Tiempo: 25 min. - Explicación de tareas para casa y conversación sobre la experiencia: en ésta comentaremos las dificultades, las vivencias y cuestiones sobre la sesión. Tiempo: 15 min.	
Duración	Dos horas	
Recursos	Materiales:	Humanos

	- Silla o manta - Problemas de lógica	- Instructor de mindfulness.	
SESIÓN Nº 8	ACEPTACIÓN Y COMPASIÓN		
	Fecha: 31/03/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Aceptar psicológica y corporalmente los sucesos que ocurran. 2. Mostrar una actitud empática con los otros y hacia nosotros mismos. 3. Mostrar afecto compasivo hacia nuestra pareja.		
Actividades (Las actividades están relacionadas con los objetivos con un número entre paréntesis)	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Explicación de las normas para una adecuada recepción de los sentimientos negativos (véase anexo XXI). Tiempo: 20 min. - Actividad “todo es perfecto tal y como es” (1): Se trata de una práctica para familiarizarnos con el objetivo básico de la aceptación (véase anexo XXII). Tiempo: 15 min - <i>Body scan compasivo (1, 2,3)</i>: en esta práctica se trata de prestar atención compasiva a nuestro dolor (véase anexo XXIII). Tiempo: 30 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Manta o silla	- Instructor en mindfulness	
SESIÓN Nº 9	EL PERDÓN		
	Fecha: 6/04/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Aprender a aceptar la realidad tal y como es. 2. Practicar el amor incondicional. 3. Desarrollar la alegría solidaria hacia los demás. 4. Vernos con amabilidad y amor a nosotros mismos. 5. Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.		
Actividades	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Explicación de la metáfora de la isla del dolor (1) (Véase anexo XXIV). Tiempo: 30 min. - Dibujamos cómo es nuestra isla del dolor en la actualidad y qué áreas distintas tiene También hablaremos hasta qué punto hemos aceptado el sufrimiento de nuestra isla (1). Tiempo: 30 min.		

	- Práctica del perdón (2, 3, 4,5): Esta meditación consiste en perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. (Véase anexo XXV). Tiempo: 30 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Silla o manta	- Instructor de mindfulness	
SESIÓN 10	SESIÓN DE CIERRE		
	Fecha: 13/04/17	Hora: 17.30	Lugar: Psicología y terapia (Jaén)
Objetivos	1. Aplicar el pos-test a los integrantes del grupo. 2. Reflexionar acerca de los beneficios de mindfulness en la terapia de pareja. 3. Revisar los cambios producidos en las parejas. 4. Conocer el grado de satisfacción de la pareja con las sesiones. 5. Recomendar prácticas formales e informales de mindfulness para trabajar en casa.		
Actividades (Las actividades están relacionadas con los objetivos con un número entre paréntesis)	- Revisión de las tareas mandadas para casa. Tiempo: 15 min. - Hablamos y reflexionamos sobre los cambios acaecidos en la pareja después de la intervención (1, 2 4). Tiempo: 30 min. - Aplicación del pos-test (1): Se procederá a pasar los test que describíamos en puntos anteriores con el propósito de comprobar la efectividad del programa. Tiempo: 35 min. - Damos indicaciones para continuar integrando mindfulness en la vida diaria de las parejas (5). Tiempo: 40 min.		
Duración	Dos horas		
Recursos	Materiales:	Humanos	
	- Post-test	- Instructor en mindfulness.	

TAREAS PARA CASA

A lo largo de todo el proceso de intervención, una herramienta imprescindible para que se consolide todo lo que hemos trabajado en las sesiones, son las tareas para casa. Para anotar la experiencia se facilitará una hoja de registro a cada uno de los participantes (véase anexo XXVI). En este sentido, las tareas que las parejas deben realizar semanalmente en casa son las siguientes:

SEMANA 1 “INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS”

- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.

SEMANA 2 “RECIPROCIDAD POSITIVA Y ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN”

- Atención a la respiración (30 min): Se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.
- Pediremos a la pareja que durante la semana se centren en la identificación de comportamientos agradables emitidos por cada uno de los miembros de la pareja y los escriban una lista (Capafons et al; 2009).

SEMANA 3 “TRABAJO CON LAS SENSACIONES CORPORALES”

- Body Scan (30 min): Se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.
- Ejercicio del mimo: Se trata de que cada miembro de la pareja elija un día a la semana para dedicarle especial atención y afecto al otro. Se le sugiere cuatro categorías: dile algo agradable, haz algo por él o por ella, comparte algo con él o con ella (Capafons et al; 2009).

SEMANA 4 “CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS”

- Atención a la respiración (30 min): Se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.

SEMANA 5: “MINDFULNESS Y VALORES”

- Body Scan (30 min): Ésto se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.

SEMANA 6: “COMUNICACIÓN CONSCIENTE”:

- Los participantes podrán elegir una de las meditaciones realizadas. El tiempo empleado será de media hora todos los días durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.
- Otra de las tareas para casa consistirá en que ambos miembros sigan manteniendo todos los días unos minutos de conversación sobre un tema neutro o agradable (Capafons et al; 2009).

SEMANA 7: “EL TRABAJO CON LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”

- Los participantes podrán elegir una de las meditaciones realizadas. El tiempo empleado será de media hora todos los días durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.
- Además, cada miembro de la pareja tendrá que poner en práctica la expresión de sentimientos y la tendrán que registrar. Éstos tendrán que apuntar tanto las expresiones de sentimientos de manera inadecuada de uno mismo como las adecuadas.

SEMANA 8: “ACEPTACIÓN Y COMPROMISO”

- Body Scan compasivo (30 min): Se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.

SEMANA 9: “EL PERDÓN”

- Meditación del perdón (30 min): Se realizará una vez al día durante una semana. Una vez realizada la meditación cada uno de los participantes debe plasmar la experiencia en la hoja de registro proporcionada.
- Llevar a cabo una actividad rutinaria con consciencia plena.

5.3.- Temporalización del plan de intervención

Tal y como hemos señalado en puntos anteriores, el programa cuenta con diez sesiones. El intervalo entre cada sesión será de una semana. Se desarrollará durante los meses de febrero, marzo y las dos primeras semanas de abril del año 2017. Tendrá una duración de veinte horas, distribuidas en sesiones de dos horas cada una.

El día escogido para la realización de las sesiones será el miércoles en un horario comprendido entre las 17.30 a 19.30 horas de la tarde, en el centro de Psicología y terapia (Jaén).

6.- Conclusiones

A menudo nos encontramos con parejas que presentan problemas relacionales y que no disponen de las herramientas necesarias para resolver los conflictos. Hay numerosos programas destinados a la superación de las dificultades que presentan las parejas, pero son muy pocos los que promueven la mejora de las relaciones mediante las técnicas de mindfulness.

Un programa de intervención de mindfulness enfocado a parejas con problemas relacionales, ofrece un camino de descubrimiento que puede revelar maneras de estar en el

mundo totalmente nuevas, maneras que hasta ahora han permanecido para muchas personas inéditas e inexploradas y que según los datos empíricos hacen a la gente estar más conscientes en su relación de pareja.

En todos los tipos de relaciones en general, las parejas se esfuerzan por ser de otra manera o por cambiar aspectos de las personas que no son compatibles con su personalidad. Por extraño que parezca, mindfulness ayuda a que las personas se acepten tal y como son y a aceptar a los individuos que les rodean. Con esta práctica, se puede ver que una vez identificada la dura crítica interna, no es la única voz que existe, también hay una voz más reflexiva, que ve con mayor claridad y benevolencia qué hay que hacer, aún en la más difícil de las situaciones que se nos presentan en la vida conyugal.

Muchas veces, en los conflictos de pareja, los cónyuges pagan un precio por apegarse a una perspectiva limitada acerca de lo que es “tener razón”. Mindfulness no pretende alejar a las parejas de sus emociones, sino que pretende que participen plenamente, que vivan con autenticidad, que sientan profundamente y que actúen con compasión hacia el prójimo. La clave del éxito en las relaciones de pareja es comprender y aceptar los sentimientos del otro, a pesar de que no los comprenderlo del todo.

Bibliografía

- Atkinson, B. (2013). Mindfulness training and cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 73-94.
- Bailie, C., Kuyken, W., y Sonnenberg, S. (2011). The experiences of parents in. *Clinical Child Psychology*, 1-17.
- Barajas, S., y Garra, L. (2014). Mindfulness y psicopatología: adaptación de la escala de conciencia y atención plena (MAAS) en una muestra española. *Clínica y salud*, 49-56.
- Bertolín Guillén, J. M. (2014). *Conciencia plena y salud mental*. Madrid: Triacastela.
- Cáceres Carrasco, J. (1996). *Manual de terapia de pareja e intervención en familias*. Salud: Madrid.
- Cáceres Carrasco, J. (1996). *Manual de terapia de pareja e intervención en familias*. Madrid: Salud.

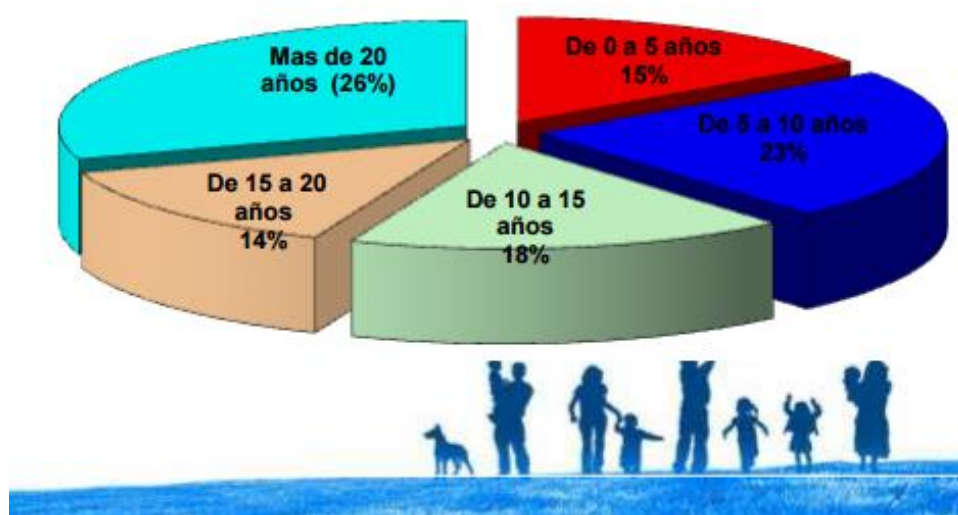
- Campbell, T. L. (1997). Research reports: Effectiveness of family therapy. *Families, Systems, y Health*, 123-129.
- Capafons, J., y Sosa Castilla, C. (2016). *Tratando problemas de pareja*. Madrid: Pirámide.
- Carboles. (s.f.). Obtenido de file:///C:/Users/Mari%20Carmen/Downloads/escala_de_ajuste_marital_1_%20(4).pdf
- Cebolla, A., Garcia Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation. *The European Journal of Psychiatry*, 118-126.
- Cohan, C., y Bradbury, T. (1994). Assessing Responses to Recurring Problems in Marriage: Evaluation. *Psychological Assessment*, 191-200.
- Cohen, S., Schulz, M., y Weiss, E. (2012). Eye of the Beholder: The Individual and Dyadic Contributions of Empathic. *Journal of Family Psychology*, 236-245.
- Collard, P. (2015). *La biblia del mindfulness: Una guía completa para reducir el estrés en tu vida*. Buenos Aires: Gaia.
- Cordova, J., Jacobson, N., y Christensen, A. (1998). Acceptance versus change interventions in behavioral couple therapy: impact on couples' in-sessions communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 437-455.
- Daphne, D. y. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 198-208.
- Doss, B., Meng, Y., y Sevier, M. (2005). Improving Relationships: Mechanisms of Change in Couple Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 624-633.
- Eubanks, L., y Keeling, M. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemp Fam Ther*, 412-426.
- Farb, N., Anderson, A., Bean, J., McKeon, D., Mayberg, H., y Segal, Z. (2010). Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural. *Emotion*, 25-33.
- García-Campayo, J., y Demarzo, M. (2015). *Manual práctico de Mindfulness : curiosidad y aceptación*. Barcelona: Singlantana.
- Henepola, G. (2012). *El libro de mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., y Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression:.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 169-183.
- Instituto de Política Familiar. (Noviembre de 2015). Obtenido de Instituto de Política Familiar: file:///C:/Users/Mari%20Carmen/Downloads/Nupcialidad%20y%20Ruptura%20en%20Espa%C3%B1a%202015%20(1).pdf
- Kornfield, J. (2015). *Meditación para principiantes*. Barcelona: Kairos.

- Kurt, H., y Klann, N. (1997). The effectiveness of marital counseling in Germany: A contribution to health services research. *Journal of Family Psychology*, 410-421.
- Lavner, J., Benjamin, K., y Bradbury, T. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *Journal of Family Psychology*, 979-985.
- Lopiccolo, y Steger. (1974). *Universidad Complutense Madrid*. Obtenido de Universidad Complutense Madrid:
http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apoyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/DISFUNCIONES%20SEXUALES%20Y%20PROBLEMAS%20DE%20PAREJA/INVENTARIO%20DE%20INTERACCION%20SEXUAL/SII_F.pdf
- Luciano Devis, J. V. (2007). Obtenido de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10159/luciano.pdf?sequence=1>
- Martín Asuero, A. (2010). *Con rumbo propio: disfruta de la vida sin estrés*. Barcelona: Plataforma.
- McCullough, M., Bono, G., y Root, L. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 490-505.
- McCullough, M., Rachal, C., Sandage, S., Everett, W., Brown, S., y Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1586-1603.
- Navarra, R., Gottman, J., y Gottman, J. S. (2011). *Sound Relationship House Theory and Relationship and Marriage Education*. Obtenido de <http://www.johngottman.net/wp-content/uploads/2011/05/Navarra-Gottman-SRH-Theory-Relationship-Marriage-Education.pdf>
- Neil, J., Stacey, P., Cordova, J., y Eldridge, K. (2000). Integrative Behavioral Couple Therapy: an acceptance-based promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 251-355.
- Ortner, C., Sachne, K., y Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference. *Motiv Emot*, 271-283.
- Parent, J., Clifton, J., Forehand, R., Golub, A., y Reid, M. (2014). Parental Mindfulness and Dyadic Relationship Quality in Low Income Cohabiting Black Stepfamilies: Associations With Parenting Experienced by Adolescents. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 67-82.
- Puddicombe, A. (2015). *La atención plena: haz un espacio en tu mente*. Madrid: Edaf.
- Quintana Santana, B. M. (2016). Obtenido de <http://eprints.sim.ucm.es/37535/1/T37175.pdf>

- Ramos Díaz, N. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena : mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.
- Reynolds, M., y Wells, A. (2000). The Thought Control Questionnaire- Psychometric properties in a clinical sample and relationships with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, 14-65.
- Sahdra, B., MacLean, K., Ferrer, E., Phillip, S., Rosenberg, E., Jacobs, T., . . . Saron, C. (2011). Enhanced Response Inhibition During Intensive Meditation Training. *Emotion*, 299-312.
- Sánchez Bravo , C., Carreño Meléndez, J., Watty Martínez, A., y Belmont Sánchez, A. I. (2013). Psicoterapia de grupo para parejas. *Salud Mental*, 291-305.
- Sánchez Teruel, D. (2011). *Manual Psicología en las relaciones de pareja*. Madrid: CEP S.L.
- Shannon , E., y Roemer, L. (2010). A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally-Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion*, 72-82.
- Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S., y Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health. *International Journal of Stress Management*, 164-176.
- Shapiro, S., Schwartz, G., y Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 581-599.
- Simón Pérez, V. (2015). *Aprender a practicar mindfulness: y abrir el corazón a la sabiduría y compasión*. Barcelona: Sello editorial.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., . . . Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp Psiquiatr*, 19-26.
- Steven, H., Strosahl, K., y Wilson, K. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Storaasli , R., y Markman, H. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of family psychology*, 20-123.
- Zylowska, L., Ackerman, D., Yang, M., Futrell, J., Horton, N., Hale, T., . . . Smalley, S. (2007). Mindfulness Meditation Training in Adults. *Journal of Attention Disorders*.

ANEXOS

Anexo I: Duración media de matrimonios que se divorcian en España (Instituto de Política Familiar, 2015)



Anexo II: Escala de Ajuste Diádico (EAD) Spanier (1976)

Adaptación/traducción: Cáceres, 1982.

FECHA NACIMIENTO

15. Decisiones en relación con el trabajo .

[illegible]

¿Con qué frecuencia ocurre lo siguiente entre vosotros?

Siempre								
Casi siempre								
A menudo								
Ocasionalmente								
Raramente								
Siempre								
Nunca								

28. Trabajáis juntos en un proyecto

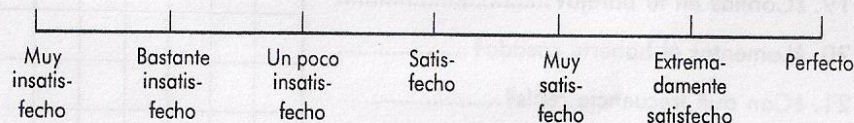
Nunca					
Menos de una vez al mes					
Una o dos veces al mes					
Una vez al día					
Más a menudo					

En lo que sigue las parejas a veces están de acuerdo y otras en desacuerdo. Indica si en las últimas semanas el desacuerdo en alguno de los puntos siguientes os ha causado problema: (Contesta Sí o No).

29. Estar demasiado cansada para hacer el amor Sí ☐ No ☐

30. Ausencia de demostraciones afectivas Sí ☐ No ☐

31. Los puntos de la línea de abajo representan grados diferentes de satisfacción con su relación. Suponiendo que el punto marcada con la palabra «satisfecho» refleja el grado de satisfacción obtenido por la mayoría de las parejas, rodea con un círculo el punto que mejor refleje tu propio grado de satisfacción:



32. De las formas que siguen, ¿cuál refleja mejor tu forma de ver el futuro de tu relación?

☐ Deseo de todo corazón que nuestra relación tenga éxito y haría lo imposible porque fuese así.

☐ Deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y haré lo que pueda para que así sea.

☐ Deseo mucho que nuestra relación tenga éxito y haré mu parte para que así sea.

☐ Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago para que así sea.

☐ Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que ya hago para preservarla.

☐ Nuestra relación nunca podrá ser un éxito. No hay nada más que yo pueda hacer para preservarla.

EAD

A) CONSENSO

Item/Contenido	H	M
1. Dinero	----	----
2. Diversión	----	----
3. Religión	----	----
5. Amigos	----	----
7. Convencionalismos	----	----
8. Filosofía de la vida	----	----
9. Suegros	----	----
10. Objetivos	----	----
11. Tiempo juntos	----	----
12. Decisiones	----	----
13. Tareas domésticas	----	----
14. Tiempo libre	----	----
15. Trabajo	----	----
a) subtotal (65)	----	----

c) Expresión afecto H M

Item/Contenido	H	M
4. Afecto	----	----
6. Acuerdo sexual	----	----
29. Cansado sexual	----	----
30. Demostrar	----	----
c) subtotal (12)	----	----

B) SATISFACCIÓN

Item/Contenido	H	M
16. Divorcio	----	----
17. Peleas irse a casa	----	----
18. Ir bien	----	----
19. Confianza	----	----
20. Lamentar casarse	----	----
21. Riñas	----	----
22. Perder estribos	----	----
23. Besar pareja	----	----
31. Felicidad	----	----
32. Futuro	----	----
b) subtotal (50)	----	----
d)		
Item/Cohesión	H	M

24. Aficiones	----	----
25. Ideas estimulantes	----	----
26. Reírse	----	----
27. Discutir calmadas	----	----
28. Colaborar	----	----
d) subtotal (24)		

	H	M
a) Consenso (65)	----	----
b) Satisfacción (50)	----	----
c) Afecto (12)	----	----
d) Cohesión (24)	----	----
AJUSTE TOTAL	----	----

ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO EAD

CONSENSO	SATISFACCIÓN	COHESIÓN	AFECTO	TOTAL
65	50	24	12	151
58	40	13	9	115
"felices"				
41	22	8	5	70
"separados-divorciados"				
33	10	6	3	50

Anexo III: Versión en español del Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al; 2006)

Por favor puntué cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Escriba el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.

1	2	3	4	5
nunca o pocas veces verdadero	raras veces verdadero	a veces verdadero	a menudo verdadero	muy a menudo o siempre verdadero

- ___ 1. Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.
- ___ 2. Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.
- ___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
- ___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.
- ___ 5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.
- ___ 6. Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.
- ___ 7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- ___ 8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.
- ___ 9. Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.
- ___ 10. Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento.
- ___ 11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
- ___ 12. Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.
- ___ 13. Me distraigo fácilmente.
- ___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.

- ___ 15. Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.
- ___ 16. Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.
- ___ 17. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.
- ___ 18. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
- ___ 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, “paro” y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.
- ___ 20. Presto atención a los sonidos, por ejemplo al tic-tac de los relojes, al trino de los pájaros o a los coches que pasan.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.
- ___ 23. Tengo la impresión de que “pongo el piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.
- ___ 25. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
- ___ 26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
- ___ 27. Incluso cuando me siento muy contrariado, encuentro una forma de expresarlo en palabras.
- ___ 28. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
- ___ 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.
- ___ 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentirlas.
- ___ 31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.
- ___ 32. Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.
- ___ 33. Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, reparo en ellos y dejo que se vayan.
- ___ 34. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.

___ 35. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.

___ 36. Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento.

___ 37. Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.

___ 38. Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.

___ 39. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.

Por favor revise que ha contestado a todos los 39 enunciados.

CORRECCIÓN:

Se obtiene una puntuación de la escala general sumando el valor de todos los ítems.

Hay que tener en cuenta que los siguientes ítems se puntúan de forma inversa: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39

El cuestionario FFMQ consta de 5 factores, que se construyen sumando los ítems de la siguiente manera:

Observación: $1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36$

Descripción: $2 + 7 + 12 + 16 + 22 + 27 + 32 + 37$

Actuar con conciencia: $5 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 + 34 + 38$
(darse cuenta o Awareness)

Ausencia de reactividad: $4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33$

Ausencia de juicio: $3 + 10 + 14 + 17 + 25 + 30 + 35 + 39$

Anexo IV: Inventario de Interacción Sexual (LoPiccolo y Steger, 1974)

(Adaptación de Cáceres, 1982)

Inventario de interacción sexual (LoPiccolo y Steger, 1974).

Adaptación/traducción: Cáceres (1982).

Instrucciones

Este cuadernillo incluye un número de actividades sexuales (p.e., «El varón acaricia a la mujer todo el cuerpo sin incluir los senos o los genitales»). Cada una de estas actividades va seguida de 6 preguntas, preguntas que se repiten en cada una de ellas. Conteste estas preguntas haciendo un círculo en el espacio que corresponde en la hoja de respuestas. No haga ninguna señal en el cuadernillo.

Antes de contestar cada pregunta, lea la descripción de la actividad sexual, y procure contestar, posteriormente, según crea corresponda al momento presente, y no tanto en función de lo que ocurría en el pasado. Procure contestar todas las preguntas, incluso aquellas que se refieren a actividades que nunca haya practicado.

No deje ninguna pregunta en blanco, y no marque dos respuestas diferentes en una pregunta. En el caso de que no haya practicado alguna de las actividades, intente imaginarse cómo se sentiría si tuviese que realizar dicha actividad en el momento presente.

La primera pregunta de cada página se refiere a si tal actividad ocurre o no cuando vd. y su pareja tienen un contacto sexual. Se le pide que especifique si esta actividad en concreto forma parte de su repertorio sexual «siempre», «generalmente», «bastante a menudo», «ocasionalmente», «raramente» o «nunca». No le pedimos que conteste si esto ocurre una vez por día, una vez por semana o una vez por mes, sino con qué regularidad esta actividad, en particular, forma parte de sus contactos sexuales.

Recuerde contestar cada una de las preguntas en la hoja de respuestas, sin comentarlas previamente con su pareja. Podrá hacerlo, si lo desea, cuando ambos las hayan contestado. Recuerde que, para que podamos obtener una información válida, es vital que conteste cada una de las preguntas sinceramente.

A: ÉL PUEDE VERLA A ELLA DESNUDA.

Cuando tú y tu pareja iniciáis un contacto sexual, ¿incluye esta actividad? ¿Con qué frecuencia te gustaría que la incluyera? (Por contacto sexual se entiende aquí todo tipo de contacto físico que tenga una intencionalidad sexual para ti o tu pareja).

1. Actualmente ocurre:

- 1) Nunca.
- 2) Raramente (10 % de las veces).
- 3) Ocasionalmente (25 %).
- 4) Bastante a menudo (50 %).
- 5) Muy a menudo (75 %).
- 6) Siempre.

2. Me gustaría que ocurriese:

- 1) Nunca.
- 2) Raramente (10 % de las veces).
- 3) Ocasionalmente (25 %).
- 4) Bastante a menudo (50 %).
- 5) Muy a menudo (75 %).
- 6) Siempre.

¿Cómo te resulta de agradable esta actividad? ¿Cómo crees que le resulta de agradable a tu pareja?

3. Para mí esta actividad es:

- 1) Extremadamente desagradable.
- 2) Moderadamente desagradable.
- 3) Ligeramente desagradable.
- 4) Ligeramente agradable.
- 5) Moderadamente agradable.
- 6) Extremadamente agradable.

4. Creo que para mi pareja esta actividad es:

- 1) Extremadamente desagradable.
- 2) Moderadamente desagradable.
- 3) Ligeramente desagradable.
- 4) Ligeramente agradable.
- 5) Moderadamente agradable.
- 6) Extremadamente agradable.

¿Cómo te gustaría reaccionar ante esta actividad? ¿Cómo te gustaría que tu pareja reaccionase ante ella? Es decir, ¿cómo de agradable crees que esta actividad debería ser para ti y para tu pareja, en una situación ideal?

5. Me gustaría que esta actividad me resultase:

- 1) Extremadamente desagradable.
- 2) Moderadamente desagradable.
- 3) Ligeramente desagradable.
- 4) Ligeramente agradable.
- 5) Moderadamente agradable.
- 6) Extremadamente agradable.

6. Me gustaría que a mi pareja le resultase:

- 1) Extremadamente desagradable.
- 2) Moderadamente desagradable.
- 3) Ligeramente desagradable.
- 4) Ligeramente agradable.
- 5) Moderadamente agradable.
- 6) Extremadamente agradable.

B: ELLA PUEDE VERLE A ÉL DESNUDO.

C: BESO CONTINUADO EN LA BOCA DURANTE UN MINUTO O MÁS.

D: ÉL LE ACARICIA A ELLA EN TODO EL CUERPO (SIN INCLUIR LOS SENOS O GENITALES).

E: ELLA LE ACARICIA A ÉL EN TODO EL CUERPO (SIN INCLUIR LOS GENITALES).

F: ÉL LE ACARICIA A ELLA LOS SENOS CON LAS MANOS.

G: ÉL LE ACARICIA A ELLA LOS SENOS CON LA BOCA (LABIOS O LENGUA).

H: ÉL LE ACARICIA A ELLA LOS GENITALES CON LAS MANOS.

I: ÉL LE ACARICIA A ELLA EN LOS GENITALES CON LAS MANOS HASTA QUE ELLA LLEGA AL ORGASMO.

J: ELLA LE ACARICIA A ÉL EN LOS GENITALES CON LAS MANOS.

K: ELLA LE ACARICIA EN LOS GENITALES CON LAS MANOS HASTA LA EYACULACIÓN.

L: ÉL LE ACARICIA A ELLA EN LOS GENITALES CON LA BOCA (LABIOS O LENGUA).

M: ÉL LE ACARICIA A ELLA CON LA BOCA EN LOS GENITALES HASTA QUE LLEGA AL ORGASMO.

N: ELLA LE ACARICIA A EL EN LOS GENITALES CON LA BOCA.

O: ELLA LE ACARICIA A EL CON LA BOCA EN LOS GENITALES HASTA QUE EYACULA.

P: ÉL HOMBRE Y LA MUJER HACEN EL AMOR COITALMENTE.

Q: ÉL HOMBRE Y LA MUJER HACEN EL AMOR COITALMENTE HASTA QUE AMBOS LLEGAN AL ORGASMO (aunque no sea simultáneo).

INVENTARIO DE INTERACCIÓN SEXUAL
HOJA DE RESPUESTA

Rodee con un círculo la contestación que corresponda a cada una de las 6 preguntas en cada actividad.

Actividad A							Actividad B						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad C							Actividad D						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad E							Actividad F						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad G							Actividad H						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad I							Actividad J						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad K							Actividad L						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad M							Actividad N						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6	Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1	Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6

Actividad O						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6

Actividad P						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6

Actividad Q						
Pregunta:	1	2	3	4	5	6
Respuestas	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6

SEXUAL INTERACTION INVENTORY
Joseph LoPiccolo, Ph.D. and Jeffrey Steger, Ph.D.

Clients Ages Date Diagnosis

		SCALED SCORE										
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
1	FREQUENCY DISSATISFACTION MALE	46	39	32	25	18	11	4	0			
2	SELF ACCEPTANCE MALE	24	20	16	12	8	4	0				
3	PLEASURE MEAN MALE	28	33	38	43	48	53	58	60			
4	PERCEPTUAL ACCURACY MALE of FEMALE	41	35	29	23	17	11	5				
5	MATE ACCEPTANCE MALE of FEMALE	45	38	31	24	17	10	3	0			
6	TOTAL DISAGREEMENT	217	188	153	130	101	72	43	14	0		
7	FREQUENCY DISSTISFACTION FEMALE	40	34	28	22	16	10	4	0			
8	SELF ACCEPTANCE FEMALE	32	27	22	17	12	7	2	0			
9	PLEASURE MEAN FEMALE	26	31	36	41	46	51	56	60			
10	PERCEPTUAL ACCURAY FEMALE of MALE	40	34	28	22	16	10	4	0			
11	MATE ACCEPTANCE FEMALE of MALE	48	40	32	25	17	9	1	0			
12												

Anexo V: Adaptación al español del cuestionario de Control del Pensamiento (Thought Control Questionnaire, TCQ; Wells y Davies, 1994)

La mayoría de las personas pasa por la experiencia de tener PENSAMIENTOS DESAGRADABLES Y/O INDESEADOS, ya sea en forma de frases o en imágenes que pueden ser difíciles de controlar.

Estamos interesados en las TÉCNICAS O ESTRATEGIAS QUE UTILIZAS GENERALMENTE para CONTROLAR este tipo de pensamientos.

A continuación se señalan una serie de cosas que la gente hace para controlar estos pensamientos. Por favor, lee detenidamente cada una de las afirmaciones, e indica lo a menudo que utilizas cada técnica, rodeando con un círculo el número apropiado, según esta escala de valoración:

1.	Nunca utilizo esta estrategia
2.	La utilizo a veces
3.	La utilizo a menudo
4.	La utilizo casi siempre

- No hay respuestas correctas ni equivocadas.
- No pases demasiado tiempo pensando cada una de ellas.

CUANDO EXPERIMENTO UN PENSAMIENTO DESAGRADABLE / QUE NO DESEO:

1. Traigo a mi mente imágenes positivas que lo sustituyan	1	2	3	4
2. Me digo a mí mismo “no seas tan estúpido”	1	2	3	4
3. Me centro en ese pensamiento	1	2	3	4
4. Sustituyo el pensamiento por otros menos malos	1	2	3	4
5. No hablo con nadie sobre el pensamiento	1	2	3	4
6. Me castigo a mí mismo por pensar en eso	1	2	3	4

7. Me centro en otras preocupaciones	1	2	3	4
8. Me guardo el pensamiento para mí mismo	1	2	3	4
9. En lugar de seguir pensando, me pongo a trabajar en algo	1	2	3	4
10. Pongo en duda que ese pensamiento tenga importancia	1	2	3	4
11. Me enfado conmigo mismo por tener ese pensamiento	1	2	3	4
12. Me mantengo ocupado	1	2	3	4
13. Me riño a mí mismo por tener ese pensamiento	1	2	3	4
14. Analizo racionalmente el pensamiento	1	2	3	4
15. Me pego a mí mismo o me pellizco para detener el pensamiento	1	2	3	4
16. Pienso en su lugar en cosas agradables	1	2	3	4
17. Averiguo como se la apañan mis amigos con ese tipo de pensamientos	1	2	3	4
18. Me preocupo por asuntos menos importantes en su lugar	1	2	3	4
19. Hago algo que me guste	1	2	3	4
20. Trato de buscar un significado al pensamiento	1	2	3	4
21. Pienso en otra cosa	1	2	3	4
22. Me da por pensar en otros problemas menos importantes que tengo	1	2	3	4
23. Intento pensar sobre ello de otra forma	1	2	3	4
24. Pienso en su lugar en preocupaciones del pasado	1	2	3	4
25. Le pregunto a mis amigos si ellos tienen pensamientos similares	1	2	3	4
26. Me centro en pensamientos negativos diferentes	1	2	3	4
27. Me pregunto por qué tengo ese pensamiento	1	2	3	4
28. Me digo a mí mismo que ocurrirá algo malo si sigo pensando en eso	1	2	3	4
29. Le cuento a un amigo el pensamiento	1	2	3	4
30. Evito hablar de ello	1	2	3	4

Anexo VI: Actividad de la uva pasa

Este ejercicio te muestra cómo no siempre estamos atentos al acto de comer cuando no estamos presentes en la actividad que tenemos entre manos, nos perdemos la riqueza y el dinamismo de la vida y sus maravillosas experiencias. Además, te enseña que vivir cada momento con atención plena puede modificar tus experiencias y ayudarte a comprenderlas mejor.

1. Consigue unas pocas uvas pasas, siéntate en tu espacio de meditación y colócalas en la palma de la mano: observa sus diferentes tamaños, formas y colores.
2. Toma una de ellas y presiónala entre el dedo pulgar y el índice. ¿Está seca o húmeda?, ¿cambia de forma? A continuación, trata de percibir su olor; si lo detectas, ¿a qué te recuerda? ¿te resulta agradable? Ahora colócala cerca de la oreja y frótala ¿escuchas el sonido? Déjate sorprender por las sensaciones.
3. Ha llegado el momento de introducirla en la boca. ¿Qué hará tu cuerpo? , ¿cómo se prepara para ello? Fíjate en los movimientos de la lengua, la mandíbula... Ahora pósala sobre la lengua u observa si percibes algún sabor. Comienza a masticar lentamente y presta atención a cómo va modificándose su forma.
4. ¿Cómo es el sabor que estalla en tu boca?, ¿es como esperabas?, ¿cuánto tiempo has de masticar para que la pasa se convierte en una suave pulpa? Seguidamente, prepárate para tragarla, observando de nuevo como se prepara tu cuerpo para ello. ¿Sientes cómo llega al estómago? ¿qué hacen tus dientes ahora?, ¿te apetece otra? ¿qué te ha parecido la experiencia? (Collard, 2015)

Anexo VII: Metáfora “las matemáticas no engañan”

1 nos parece menos que 2, menos que 10 y mucho menos que 1000. Sin embargo, uno es infinitamente más que cero, es cualitativamente muy superior. Si yo compro un puzzle de 2000 fichas y después de abrirlo no dedico ni un minuto de mi tiempo a montarlo, el puzzle quedará como está, un conjunto de fichas sueltas ($0 \times X = 0$). Si por el contrario, le dedico 15 minutos al día durante un año, le habré dedicado más de 90 horas y probablemente el puzzle esté terminado. Quince por cero será cero, quince por 365 serán muchos minutos. En ocasiones parece que si no le dedicamos las 90 horas seguidas al puzzle nunca se va a terminar. Y ante la imposibilidad de dedicar tantas horas a una tarea tan “prescindible” optamos por dejarlo de lado. Cero por 365 días será cero. (Capagons et; al. 2009)

Anexo VIII: Espacio de respiración de 3 minutos

Este ejercicio puede realizarse de pie, caminando, sentado o tumbado.

1. Conciencia: adopta una buena postura que te ayude a establecerte en el momento presente, ya sea de pie, sentado o en otra posición. Cierra suavemente los ojos y pregúntate: ¿Cuáles son tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en este instante?” Permanece con este interrogante unos pocos minutos y toma consciencia de lo que experimentas, aunque te resulte insatisfactorio.
2. Concentración: ahora dirige toda tu atención a la respiración: a cada inspiración y cada espiración. Deja que cada respiración suceda naturalmente, sin modificar nada. La respiración es el ancla que te permite permanecer en contacto con el ahora y te conduce a un estado de paz.
3. Expansión: expande tu campo de conciencia de modo que incluya la conciencia del cuerpo como un todo. Tal vez te ayude a dibujar mentalmente la línea alrededor del cuerpo. Siente los pies bien afianzados en el suelo. Si lo deseas, visualiza una imagen evocadora de fortaleza, como una montaña, un gran árbol, etc.

Esta secuencia es semejante a un reloj de arena: los pasos primero y tercero presentan un enfoque amplio, mientras que en el segundo paso el enfoque se restringe. La clave del cultivo de la atención plena es permanecer presente en cada instante: nada más. (Collard, 2015)

Anexo IX: Metáfora “el moretón”

Si nos damos un golpe fuerte y aparece al cabo del rato en nuestra piel un moretón, está claro: ha sido producto del golpe. Pero si nos despertamos por la mañana con un brazo enrojecido (y no se ha producido ningún golpe), nos preguntamos, “¿qué es esto?, ¿qué me ha pasado?”; no entendemos ese enrojecimiento porque no somos conscientes de que por la noche, algunos mosquitos, de forma sutil, nos han estado picando sin que nos demos cuenta de ello. Sin embargo, en este caso las picaduras pueden ser más desagradables que el golpe. A veces micropicaduras van produciéndonos un tono de dolor y malestar que es más sutil pero más peligroso que un golpe puntual. (Capons y Sosa, 2009)

Anexo X: Atención a la respiración

Le recomendamos hacer esta meditación sentados, pero si ésto se le hace difícil cualquier otra postura es buena, siempre y cuando se mantenga alerta y siga las instrucciones que se le indican. Si no pudiese hacer el ejercicio sentado, acuéstese boca arriba sobre una manta doblada en un sitio cálido y cómodo, sin dejar que el sueño le impida hacer la meditación. Una vez sentado, ya sea en una silla o en el suelo sobre un cojín, asegúrese de que tiene la columna vertebral recta, pero sin forzar demasiado, manteniendo una postura que combine, dignidad, estabilidad y comodidad.

Ahora tómese un momento para identificar las sensaciones que producen la respiración del cuerpo. El lugar preferible para esta observación es la nariz, identificando las sensaciones que se producen en los orificios nasales u en el labio superior cuando el aire entra y cuando sale. Si esta zona le resulta fácil, fíjese en el pecho, que se ensancha y encoge con cada respiración, o tal vez prefiera el vientre, que sube y baja con los movimientos de la respiración. Si lo desea, puede hacer dos o tres respiraciones profundas para establecer el lugar de forma precisa y volver después a la respiración natural.

Una vez establecida la zona de observación, deber permanecer fiel a ella durante toda la práctica. Si la respiración se vuelve más sutil, no se preocupe, es normal; intente fijarse con detalle en las sensaciones al respirar en el lugar elegido.

No intente cambiar la respiración en ninguna forma ni controlarla en ningún momento; simplemente observe su flujo y las sensaciones que se producen en ese lugar. Es como bailar con el aliento, dejándose llevar por su ritmo, siguiendo la inspiración desde que comienza hasta que acaba, siguiendo la exhalación desde el principio al fin, plenamente presente en el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran y cambian el sentido del aire.

Recuerde que la respiración es un ancla al momento presente, es una manera de estar en contacto con la experiencia inmediata, momento a momento. (Martín, 2010)

Anexo XI: Metáfora “las gafas de cristal de madera”

“Si mostramos un precioso cuadro a un amigo y éste lleva puesto unas gafas con cristal de madera, difícilmente nuestro amigo valorará la belleza del cuadro. Si nos ponemos una agradable fragancia y nuestro compañero lleva la nariz totalmente taponada, poco podrá percibir de ese agradable perfume. Pues a veces nos ponemos gafas con cristal de madera y nos taponamos la nariz. ¿Cómo percibiremos cambios en el oreo si hemos bloqueado los sensores? Si nuestra pareja ha sido operada de los oídos y durante varios días no va a poder oír absolutamente nada, ¿Se nos ocurrirá hacerle el postoperatorio más agradable comprándole su música favorita? ¿Nos sentiremos ofendidos porque no valora nuestro esfuerzo de que disfrute del regalo? Pues bien, en muchas ocasiones somos ciegos y sordos ante determinadas acciones positivas de nuestra pareja. Y eso lo podemos cambiar. (Capons y Sosa, 2009)

Anexo XII: Ejercicio del “gato azul”

Presentamos a las parejas una diapositiva con un gato azul. Les preguntamos si es probable que el gato sea azul. Su respuesta es claramente:” No, no es probable que sea de color azul”. Les pedimos que se coloque delante de la cara un papel transparente de color azul y, mientras, cambiamos la diapositiva poniendo el mismo gato de color blanco. Les pedimos que de nuevo nos digan de qué color es el gato. Dicen que azul. Entonces les pedimos que retiren el papel y ven el gato blanco. A raíz de este ejercicio se hace el siguiente comentario:

“Es posible pero altísimamente improbable que veamos un gato realmente azul. Lo han podido pintar, podemos estar ante una mutación, pero lo más probable es que entre el gato y nuestros ojos exista algo que nos lo haga ver azul. Pues este mecanismo ocurre exactamente igual en nuestro cerebro. Lo llamamos filtro y es el responsables de que en ocasiones distorsionemos la realidad; son las posibles “gafas” distorsionadas de la realidad. Nuestro cerebro es capaz de filtrar, de crear, de construir. Bien, pues tendremos que aprender a detectar si llevamos o no las gafas puestas, si tenemos delante o no un papel coloreado, y que los que estamos siendo no es toda la realidad que debemos percibir. Si no llevamos las gafas puestas no podremos entender que el gato no es de color azul”. (Capons y Sosa, 2009)

Anexo XIII: Body Scan

- **Paso 1.** Una vez decidida la posición que vas a utilizar (puede ser sentado o tumbado), relaja tu cuerpo sobre la superficie sobre la que estás en contacto de la forma más cómoda posible. Puedes imaginar que el cuerpo está perfectamente soportado por el suelo o por el “planeta tierra”, no siendo necesario aplicar ningún tipo de resistencia ante este hecho. Al acostarse, uno puede dejar que los brazos y las manos queden a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba. Las piernas también se estiran, con los pies cómodamente inclinados hacia un lado.
 - **Paso 2.** Antes de empezar con la técnica como tal, se puede realizar una breve práctica de mindfulness en la respiración, tomando conciencia, durante unos instantes, de los movimientos del pecho y del vientre.
 - **Paso 3.** Ahora uno puede decidir si desea comenzar la práctica por la cabeza o por los pies, de acuerdo con la preferencia, la comodidad o la necesidad.
- Paso 4.** Empezando por la cabeza, uno puede explorar las sensaciones en todo el cuerpo cabelludo, desde la base del cuello hasta la frente, observando, lenta y conscientemente, todas las sensaciones en esa parte del cuerpo (temperatura, contacto con el aire, con la ropa, con el suelo, con la esterilla, etc.) incluyendo las sensaciones agradables pero también los posibles puntos de tensión, dolor o incomodidad. (García-Campayo y DeMarzo, 2015)

Anexo XIV: Metáfora “la mente el estanque tranquilo”

A lo largo de los años he escuchado muchas formas de describir este proceso, pero creo que la analogía que voy a compartir contigo ahora es la que mejor lo explica. Imagínate un tranquilo y claro estanque. El agua es bastante profunda, pero muy, muy clara. A causa de la gran claridad del agua puedes ver todo lo que hay en el fondo, y aunque el estanque es profundo, las cosas del fondo casi parecen estar en la superficie. Ahora imagina que estás sentado a la orilla del agua, arrojando piedrecitas al centro del estanque. Comienzas a hacerlo despacio, arrojando una de vez en cuando. Y te das cuenta de que cada piedrecilla crea una onda en la superficie del agua, y que el agua tarda algún tiempo en recobrar su calma inicial. Si arrojas otra antes de que el agua se haya calmado del todo, crearás una nueva serie de ondas que confluirá con la anterior. Ahora imagina que arrojas una piedra tras otra y contemplas toda la superficie del agua agitada al mismo tiempo. Cuando la superficie del agua está así, es casi imposible ver nada en el agua, y mucho menos de lo que hay en el fondo.

Esta imagen refleja la superficie de nuestras mentes de muchas maneras, al menos mientras encontramos tiempo para entrenarla de algún modo. Cada nuevo pensamiento, como una piedrecita que se arroja al agua, crea ondas en la superficie. Estamos tan acostumbrados a arrojar estas piedrecitas, tan habituados a la distorsión de la superficie del agua, que hemos olvidado qué aspecto tiene el agua en calma. Sabemos que no está bien como está, pero es como si cuanto más inmiscuimos en la mente, tratando de solucionarlo, más ondas creáramos. Es esta incansable característica de la mente la que crea la sensación de agitación cuando nos sentamos y nos resulta imposible relajarnos. No hace falta decir que cuando la mente se encuentra fuera de control de este modo, es casi imposible ver lo que sucede y lo que se ocupa bajo la superficie. A causa de eso no tenemos ninguna información sobre la naturaleza de la mente, sobre cómo y por qué nos sentimos de una forma determinada. Así que, sin calmar la mente en primer lugar, resulta muy difícil tener ninguna claridad. Por esa razón, en esta técnica en particular se hace un poco más de énfasis en el componente de la concentración en la meditación.

No sé tú, pero yo siempre había asumido que la claridad en la meditación consistía en brillantes rayos de sabiduría que cambiarían inmediatamente la experiencia de la vida diaria. Mirando hacia atrás, se trata de un proceso más gradual. Así que quizás sea más útil hablar de claridad en términos de un despliegue continuo de la mente, un conocimiento cada vez más

directo de lo que está ocurriendo. Y esta creciente claridad es algo vital. Es muy difícil vivir la vida de forma desahogada y con un propósito si estamos siempre en medio del caos, confusos e incapaces de dirigirla mente de un modo particular. No comporta lo despreocupados que podamos... (Puddicombe, 2015)

Anexo XV: Práctica de observación de los pensamientos

Busca una postura en la que podamos permanecer cómodamente sentados y con la espalda recta. Dirige la atención a la respiración, utilizándola como centro de la meditación. Préstale toda la atención y trata de distinguir la inspiración, el espacio intermedio y la espiración. ¿Es la respiración corta o larga? ¿Es suave? Si, mientras prestas atención a la respiración, aparecen sensaciones físicas, sonidos o emociones intensas, deja a un lado la respiración y nómbralos, prestándoles el mismo tipo de atención consciente con que has aprendido a contemplar la respiración.

Durante esta meditación, incluiremos también el campo del pensamiento. Si durante la respiración aparecen pensamientos que puedan atraparte, ya sea en forma de una secuencia de imágenes o de palabras o en forma de recuerdos o proyectos, etiquétalos como pensamientos. También puedes consignarlos como “planificación, planificación, planificación” o como “recuerdo, recuerdo, recuerdo”.

Si se trata de pensamientos demasiado cargados o fuertes, pueden persistir a pesar de que los etiquetes como “pensamiento, pensamiento, pensamiento”. En tal caso, puedes seguir nombrándolos amablemente (“recuerdo, recuerdo, recuerdo o planificación, planificación, planificación” hasta que acaben disolviéndose, cosa que acabarán haciendo. Entonces puedes volver a la respiración. Simplemente se consciente de lo que se pretende sin tratar de cambiarlo, observándolo con una atención amable y cuidadosa.

Hay veces que las personas se sienten confundidas con el proceso de etiquetarlo. Hay otras veces en que parece demasiado arduo nombrar a todos nuestros sentimientos y pensamientos. Utiliza si eso te parece demasiado complejo, palabras muy sencillas. El proceso de etiquetarlo no es más que una herramienta que nos ayuda a cobrar conciencia de todo lo que ocurre, puedes servirte de esta técnica, si te resulta útil o, en el caso contrario, deja simplemente que tu conciencia abrace cualquier cosa que se pretende. (Kornfield, 2015)

Anexo XVI: Hola, gracias y adiós

- Formamos grupos de 4 personas. Una de ellas permanecerá sentada, con los ojos cerrados y escuchando las palabras y frases que le van a decir los compañeros. Tiene la orden de sentir como si esos pensamientos fuesen suyos (y no que vienen del exterior) y manejarlos haciendo el ejercicio de “hola”, “gracias” y “adiós”, como hemos explicado anteriormente.
- Las otras dos personas van a ir desplazándose en círculo a su alrededor y, de forma ordenada y secuencial, le van a decir al oído una frase o una palabra en primera persona, como si las generase la persona que está sentada. Deben ser contenidos de los que uno se dice a sí mismo habitualmente y tienen que variar de forma que se alternen frases positivas como por ejemplo, “soy el mejor”, “todo me va bien con mi pareja”, negativas como “soy un mal marido”, “mi pareja me está engañando”, o neutras, como “mañana tengo que ir a comprar”, “llueve”. Va cambiándose la persona que se sienta hasta que todos realicen el ejercicio.

El sujeto que está sentado debe intentar escuchar esos pensamientos externos como si fuesen suyos, ver qué hace diferente que sea externo o interno, y analizar qué tal puede manejarlos con el ejercicio “hola-gracias-adiós” y si le puede ser útil para su práctica habitual. (García-Campayo y DeMarzo, 2015)

Anexo XVII: Meditación de las emociones

Prepárate para meditar durante unos 30 minutos. Ponte en tu postura favorita de meditación y pasa revista a tu cuerpo, a fin de relajarte y soltar cualquier tensión innecesaria.

- Comienza llevando tu atención a la respiración, allí donde la percibas con mayor claridad. Deja que te vayas calmando gracias a su vaivén apaciguador.
- Cuando te hayas tranquilizado, haz por recordar algún episodio, más o menos reciente, que te haya generado una emoción relativamente fuerte. También puedes elegir el dolor producido por un problema u obstáculo que persiste en tu vida de manera prolongada.
- Una vez hayas elegido la emoción con la que vas a trabajar, trata de identificar cuál es el desencadenante que la provoca y a continuación, reproduce, en tu mente y en tu cuerpo, lo que sucede cuando la emoción aparece. Identifica, en primer lugar, qué sensaciones corporales te produce esa emoción
- Procura ponerle un nombre a la emoción que estás sintiendo en estos momentos: rabia, miedo, vergüenza, asco, culpa...
- Ahora, pregúntate qué es lo que expresa la emoción, qué necesidad manifiesta y qué es lo que te impulsa a hacer. Es importante tener clara la motivación profunda que le aporta energía a la emoción
- Es muy probable que sientas una reacción de rechazo o de evitación como primera respuesta a la emoción. Hazte consciente de esa resistencia que aparece en ti. De cómo te cierras a la emoción, de cómo tu cuerpo se contrate y tu mente se resiste.
- Ahora, trata de abandonar esa resistencia y acepta la emoción tal como es. Dices “sí”, tanto a la emoción como a la realidad que la ha provocado o provoca. Abrazas lo que

es. Aceptas el dolor emocional y en lugar de enfrentarte a la realidad, te alineas con ella.

- Conforme vayas aceptando tu emoción, notarás que va surgiendo como un espacio alrededor de ella, una amplitud que disminuye la opresión. Notas un alivio del dolor que se genera en el núcleo del dolor. La salida del dolor se encuentra a través del propio dolor.
- A continuación, procura contactar con aquella parte de ti mismo/a en la que todavía puedes encontrar paz, seguridad, cariño y amor. Si no la encuentras dentro de ti, puedes recurrir a una figura externa, un amigo, un maestro, un familiar. Lo importante es que generes en tu interior un núcleo de amor y ternura.
- A partir de ese núcleo amoroso, procede a darte a ti mismo/a cariño y consuelo. Te das amor precisamente porque sufres. Puedes utilizar alguna frase como: “que quede libre de sufrimiento”, “que sea feliz”, “que tenga paz”. Al tiempo que dices las frases, puedes ponerte una mano en el pecho y sentir la presencia de tu corazón. Permanece así unos minutos, deseándote el bien y dándote cariño. (Simón et al; 2011)

Anexo XVIII: Problemas de lógica

Problemas de lógica
El prisionero y los dos guardianes Un sultán encierra a un prisionero en una celda con dos guardianes, uno que dice siempre la verdad y otro que siempre miente. La celda tiene dos puertas: la de la libertad y la de la esclavitud. La puerta que elija el prisionero para salir de la celda decidirá su suerte. El prisionero tiene derecho de hacer una pregunta y sólo una a uno de los guardianes. Por supuesto, el prisionero no sabe cuál es el que dice la verdad y cuál es el que miente. ¿Qué pregunta deberá hacer para obtener la libertad? El paro aumenta Con motivo de realizar un estudio estadístico de los componentes de una población, un agente analizo determinadas muestras de familias. El resultado fue el siguiente: 1. Había más padres que hijos 2. Cada chico tenía una hermana 3. Había más chicos que chicas. 4. No había padres sin hijos. ¿Qué cree usted que le ocurrió al agente?
Los tres pesos y las boinas El director de la prisión llama a tres de sus presos, les enseña tres boinas blancas y dos boinas negras, y les dice: “Voy a colocar a cada uno de ustedes una boina en la cabeza, el primero de ustedes que me indique el color de la suya será puesto en libertad. Si los presos están en fila, de manera que el primero no puede ver las boinas de los otros dos, el segundo ve la boina del primero y el tercero ve las boinas de los otros dos, ¿por qué razonamiento uno de los presos obtiene la libertad?

Anexo XIX: Fases para la resolución de problemas (Capafons, 2009)

CUADRO 4.2 SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Fase de definición

- a) Elegir el momento y lugar para hablar del problema.
- b) Dar cada uno su versión del problema, su punto de vista, y el otro debe resumir lo oído.

Normas:

- 1. Empezar con algo positivo.
- 2. Ser específicos y breves (no abusar de la masturbación verbal).
- 3. Expresar nuestros sentimientos, no asumir que los sentimientos son obvios.
- 4. Admitir la responsabilidad de uno en la generación o el mantenimiento del problema.
- 5. Discutir los problemas de uno en uno. No pasar de un tema problemático a otro.
- 6. Mantener todas las normas de comunicación positiva.

Un problema bien definido incluye:

- Descripción de la conducta indeseable y de los agentes.
- Especificación de las situaciones en que ocurre.
- Las consecuencias negativas del problema.

Fase de solución

- c) Focalizarse sobre las soluciones.
 - Realizar un listado de posibles soluciones (*brainstorming*), sin valorar.
 - Eliminar las más absurdas o disparatadas.
 - Confeccionar una lista de soluciones razonables para ser discutidas en mayor profundidad.
- d) Seleccionar soluciones a intentar, el lema es “si sólo “ganas” has perdido” (recordar que la pareja es un único equipo, no dos equipos rivales).
- e) Alcanzar un acuerdo:
 - Combinar las soluciones hasta llegar al acuerdo de cambio.
 - Acuerdos muy específicos y descriptivos, no abiertos al a interpretación.
- f) Establecer los medios para conseguir poner en marcha la solución.

- | |
|---|
| <p>g) Probar el acuerdo y establecer momento y lugar para valorarlo. Si el acuerdo no funciona, renegociarlo.</p> |
|---|

Anexo XX: Ejercicio “tengo un euro en el monedero”

“Tengo un euro en el monedero”. A las parejas se les dice que en este momento tengo un euro en mi monedero, y que nos gustaría saber cuántas monedas podría tener. Se anima a la pareja a que diga una cifra. Normalmente contestan 1,2. A partir de la primera respuesta se les anima a que digan sin pensar demasiado cuántas más posibilidades hay. Normalmente al tercer turno todavía no se ha dicho 100, y cuando el terapeuta lo señala la pareja es consciente de las muchas posibilidades que hay. Todas a priori *válidas*. Con este ejercicio se les instruye también para que tomen conciencia de que una “mala” respuesta puede ser la antesala de la mejor respuesta. Se insiste en cómo funciona nuestro cerebro y en que la cantidad generará al final la calidad. La respuesta décima puede ser la buena. Probablemente, sin la octava ni la novena (a lo mejor ambas tremendamente disparatadas) nuestro cerebro no habría confeccionado la décima. (Capafons, 2009)

Anexo XXI: Normas para la adecuada recepción de los sentimientos negativos

- a) Escucha en silencio y con contacto visual.
- b) Aceptación no verbal de la expresión del sentimiento, aunque no necesariamente de las razones o motivos que han promovido la emoción.
- c) Parafraseo, que ayuda a que el emisor sienta que es atendido y entendido.
- d) No racionalización de lo comunicado.
- e) Controlar el sentimiento de inculpación, evitando confundir la crítica del hecho con la crítica de la persona.
- f) Expresión de las propias emociones que se generan al recibir la información del interlocutor. (Capafons, 2009)

Anexo XXII: Actividad “todo es perfecto tal como es”

Esta práctica está diseñada para aumentar la aceptación radical, sobre el punto primero. La idea es que adoptes una postura cómoda. Pon los pies planos sobre el suelo, pon tu espalda más o menos recta y colora cómodamente tu cabeza sobre los hombros. Asegúrate de que relajas la cara un poco.

Mantén los ojos abiertos y comenzaremos centrándonos en la respiración. Al inspirar piensa “todo es perfecto” y, al respirar piensa “tal como es”. Dentro “todo es perfecto”- fuera “tal como es”. Si lo que te surge es “eso no es verdad”, es solo un pensamiento. Deja que entre flotando y salga flotando. Es solo un pensamiento. Ten presente la causalidad, ten presente las leyes del universo. Inspira “todo es perfecto”- espira “tal como es”.

El objetivo es familiarizarse con el principio básico de la aceptación radical, y que puedas aceptar psicológica y corporalmente los sucesos que te ocurren. (García-Campayo y DeMarzo, 2015)

Anexo XXIII: Body scan compasivo

Adopta la posición sentada habitual de meditación o, como a veces es frecuente en el body scan, la posición tumbada boca arriba. Usa alguna de las prácticas breves que hemos recomendado (escuchar los sonidos, sentir dónde toca el cuerpo o la respiración) para desconectarte de las preocupaciones y emociones previas a la práctica.

Lleva tu atención a la cabeza, la frente (lugar frecuente de contracturas en forma de arrugas transversales), los ojos (cuida que los párpados no presionen en exceso), la boca (lengua apoyada en el paladar, los labios no ejercen presión). Percibe toda la cara y la cabeza en su conjunto. Si notas dolor o malestar, presta atención compasiva a esa parte de tu cuerpo, deseando que se recupere pronto y agradeciéndole su función.

Muévete hacia el cuello y la garganta permitiendo que se relajen y llevando tu atención hacia cualquier tensión o malestar. Sigue bajando hacia los hombros y el pecho, llenando todo tu cuerpo con una sensación de bondad y afecto. Nota cualquier molestia e invítale a que se suavice y diluya. Lleva tu atención compasiva hacia cualquier dolor o emoción negativa. No te resistas, deja que sea así.

Lleva la atención a tus brazos simultáneamente, desde la parte superior hasta los dedos. Si estás teniendo problemas en este período de tu vida, deja que tu mano se apoye en el corazón sintiendo que ese contacto te reconforta y suaviza esa emoción negativa. Continúa con el ombligo, la espalda, la pelvis llevando tu atención compasiva a cualquier zona de malestar. También puedes volver a la respiración o repítete las frases como: “Pueda tener salud”, “Pueda sentirme seguro”, “Pueda tener paz” o las frases que más te resuenen. Simplifícalo diciendo solo los adjetivos “paz”, “salud”, “bienestar”, etc.

Lleva la atención a ambas piernas simultáneamente, desde su parte superior hasta la punta de los pies. Si hay alguna zona tensa, lleva allí tu atención compasiva. Hay veces en que resulta muy difícil focalizar la atención en alguna zona de tu cuerpo, porque está asociada a un recuerdo desagradable. Si es así, puedes saltar esa zona si prefieres. Agradece todo lo que hace tu cuerpo por ti.

Finaliza con una sensación de compasión para todo tu cuerpo, pese a que haya zonas que no te gusten, o sientas que tienes demasiado peso o demasiado poco, pese a las enfermedades o deformidades que puedas tener. Siente que puedes querer ese cuerpo como es ahora pese a que no sea perfecto. Progresivamente ve moviendo las diferentes partes de tu cuerpo y toma conciencia de que vuelves a la sala de meditación. Intenta llevar esta actitud autocompasiva al resto del día. (García-Campayo y DeMarzo, 2015)

Anexo XXIV: Metáfora “la isla del dolor”

Es una metáfora que pretende representar el dolor que vamos a tener que sufrir a lo largo de la vida. Todas las personas tenemos algunos problemas que nos causan dolor y ante los cuales poco o nada podemos hacer: son nuestra isla del dolor. La isla del dolor es diferente en su forma para cada persona, algunas son más alargadas, otras más cuadradas, pero normalmente para todos son del mismo tamaño o volumen.

Lo que realmente diferencia el dolor que uno experimenta ante su isla del dolor es el tamaño del mar que la rodea, y éste es el mar del sufrimiento. El no aceptar la existencia de mi isla del dolor, el luchar contra ella, determina el tamaño de este mar. Por eso hay gente con islas muy similares rodeadas por mares muy diferentes. Depende de nosotros quedarnos solo con esa isla o aumentarla porque hay cosas que no podemos aceptar y contra las que luchamos, produciéndonos aún más sufrimiento. (García-Campayo y DeMarzo, 2015)

Anexo XXV: Práctica del perdón

- Siéntate en la postura de meditación habitual. Haz unas cuantas respiraciones conscientes y siente el cuerpo en su conjunto. Si en algún momento la práctica te parece demasiado intensa, vuelve a la respiración o al cuerpo.
- Empieza con las personas a las que hayas podido dañar. Piensa en la frase: “A cualquiera que haya podido herir o dañar, consciente o inconscientemente, le pido perdón”. Si surge alguna imagen o recuerdo de alguna persona a la que sientas que has dañado, repítete a ti mismo abrazándote (como si abrazases a esa persona): “Te pido perdón”. Mantente unos segundos con dos o tres personas con las que sientas que has tenido algún conflicto. Envíales todo tu amor usando frases como: “¡Ojalá todo te vaya bien! ¡Ojalá puedas ser feliz! ¡Ojalá alcances la paz!”.
- Continuamos con las ocasiones en que te has hecho daño a ti mismo. Repite la frase: “Por todas las veces en que me he hecho daño a mí mismo, consciente o inconscientemente, me perdono”. Si no aparecen imágenes relacionadas, visualizo algunas de esas situaciones, me abrazo a mí mismo y me mando afecto.
- Por último, solo si puedes hacerlo y hasta donde puedas (sin forzar), finaliza con las personas que te han hecho daño a lo largo de la vida, Al principio, seguramente no podrás hacerlo con algunas personas. Sentimos que es como plantar una semilla o iniciar un camino que llevará tiempo, pero que vale la pena iniciar. Me repito:

“A aquellos que me han herido o dañado a lo largo de la vida, consciente o inconscientemente, les ofrezco mi perdón”. Si no puedes perdonarles sustituye la frase por otra que encaje en tu situación actual: “... me gustaría poder perdonarles en algún momento, aunque ahora no pueda” (o similar). Si surgen emociones de odio o rabia, vuelve a la respiración. Cuando la emoción se haya calmado (centrándote en las sensaciones corporales asociadas a la emoción), date afecto a ti mismo, porque estás sufriendo en este momento.

- Cuando consideres que esta parte puede terminar, haz unas cuantas respiraciones conscientes, siente el cuerpo en su totalidad y abre los ojos cuando quieras. (García, 2015)

Anexo XXVI: Registro diario de las prácticas formales

Comenta de forma breve la experiencia de tu práctica cada día y toma nota de tus dudas y preguntas de las mismas para comentarlas en la próxima sesión

FECHA	PRÁCTICA FORMAL	COMENTARIO