



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

Gratitud basada en mindfulness: una propuesta de intervención para reducir síntomas depresivos en víctimas de violencia de género

Autora: Diana Vanessa Rosania Arroyo

Máster UNIVERSITARIO EN PSICOLOGIA POSITIVA

Directora: Dra. Carmen María Galvez Sánchez.

Departamento de la directora: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

Fecha: 25/06/2024



Resumen

Las prácticas de violencia de género ocasionan múltiples consecuencias para las víctimas, entre las que se resaltan los problemas emocionales como la depresión. Diferentes estudios sustentan que el entrenamiento en gratitud y la práctica del mindfulness ayudan a reducir la sintomatología emocional. Es por ello, que se presenta un programa de intervención para aumentar la gratitud a través del mindfulness y disminuir los síntomas depresivos en víctimas de violencia de género. El programa de intervención está compuesto por 3 sesiones de evaluación (pre-intervención, post-intervención y seguimiento) y 6 sesiones de intervención en donde se desarrolla la gratitud a través de atención a los aspectos positivos, reflexión y aprecio hacia las cosas buenas, y expresión de gratitud a los demás. Con esto se espera que las participantes puedan aumentar la realización de prácticas de mindfulness centradas en gratitud, reducir la sintomatología depresiva e incrementar la capacidad para identificar situaciones positivas en su cotidianidad.

Palabras clave: Gratitud, mindfulness, violencia de género, depresión.

Abstract

Gender-based violence practices cause multiple consequences for the victims, among which emotional problems such as depression are highlighted. Various studies support that training in gratitude and practicing mindfulness help reduce emotional symptoms. Therefore, an intervention program is presented to increase gratitude through mindfulness and decrease depressive symptoms in victims of gender-based violence. The intervention program consists of 3 evaluation sessions (pre-intervention, post-intervention, and follow-up) and 6 intervention sessions where gratitude is developed through attention to positive aspects, reflection and appreciation of good things, and expression of gratitude to others. It is expected that participants will increase the practice

of mindfulness centered on gratitude, reduce depressive symptoms, and enhance the ability to identify positive situations in their daily lives.

Keywords: Gratitude, mindfulness, gender-based violence, depression.

Índice de contenido

1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo.	5
1.1. Violencia de género.....	5
1.1.1. Características y causas de la violencia de género.	6
1.2. Depresión	8
1.2.1. Depresión y violencia de género.....	9
1.3. La gratitud.	10
1.4. Mindfulness.....	12
1.4.1. La gratitud a través del mindfulness.	13
1.5. Investigaciones previas.	14
2. Objetivos.....	15
2.1. Objetivo general.....	15
2.2. Objetivos específicos.	15
3. Metodología.....	15
3.1. Participantes	15
3.2. Instrumentos de evaluación.	16
3.3. Procedimiento.....	18
4. Resultados previstos.....	34
5. Referencias bibliográficas.....	37
6. Anexos.....	43
a. Anexo I. Encuesta sociodemográfica.....	43
b. Anexo II. Cuestionario de Gratitud.....	45
c. Anexo III. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	46
d. Anexo IV. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)	47
e. Anexo V. Satisfacción con el programa.	52
f. Anexo VI. Consentimiento informado.....	56
g. Anexo VII. Guía de preguntas para mesa redonda.	58
h. Anexo VIII. Presentación del programa.	58
i. Anexo IX. Guion para práctica de respiración consciente.....	59
j. Anexo X. Guion para práctica de escaneo corporal.....	60
k. Anexo XI. Guion para ejercicio de visualización guiada.	62
l. Anexo XII. Árbol de los logros.	64
m. Anexo XIII. Guion para ejercicio de alimentación consciente y gratitud.....	65

Índice de tablas

Tabla 1. Ilustración del cronograma de acciones.	20
Tabla 2. Resumen de las sesiones de intervención.	21
Tabla 3. Sesión 0.	22
Tabla 4. Sesión 1.	23
Tabla 5. Sesión 2.	25
Tabla 6. Sesión 3.	26
Tabla 7. Sesión 4.	28
Tabla 8. Sesión 5.	29
Tabla 9. Sesión 6.	30
Tabla 10. Evaluación post-intervención	31
Tabla 11. Evaluación seguimiento	32
Tabla 12. Presupuesto orientativo.	33

1. Introducción, conceptualización y justificación teórica del trabajo.

1.1. Violencia de género.

La violencia de género (VG) es una problemática a nivel mundial que afecta a millones de mujeres. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) desde hace tres décadas con la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra las mujeres en 1993 la VG es reconocida a nivel internacional. Para esta institución, la VG es entendida como todo acto de violencia dirigido hacia las mujeres que genere o pueda generar afectaciones, ya sea a nivel físico, psicológico o sexual. Además, incluye las amenazas de la realización de dichos actos, la coacción o la privación de la libertad (Naciones Unidas, 1993). Sin embargo, este reconocimiento no ha ocasionado que no se continúe realizando.

A partir de las estimaciones mundiales de la prevalencia de violencia de pareja del 2018 se indica que al menos el 27% de las mujeres de todo el mundo mayores de 15 años han sufrido este tipo de violencia (OMS, 2021). En cuanto a lo que respecta a España, los datos identificados no distan mucho de la realidad mundial. Según la Encuesta Europea de Violencia de Género (2022) de todas las mujeres residentes que tienen entre 16 y 74 años y que han tenido por lo menos alguna vez una pareja, el 28,7%, es decir, 4.806.054 mujeres han sido víctimas de algún tipo de violencia por parte de su pareja o expareja.

Teniendo en cuenta la Ley Orgánica 1/2004, en España se reconoce víctima de violencia de género a las mujeres que han sido objeto de cualquier acción violenta, ya sea física o psicológica; en donde se encuentra incluida la vulneración a la libertad sexual, las amenazas o coacciones. Estos actos violentos han de ser ejercidos por quien sea o haya sido su pareja o que hayan tenido relaciones de afectividad similares, en donde no es necesaria la convivencia.

Según Ramírez-Velásquez et al. (2020) entre las practicas más comunes de VG se encuentran: agresiones físicas como golpes, escupitajos o parecidos, privación de ejercer sus derechos políticos, obstaculizar el acceso a la formación académica formal, obligación de realizar labores domésticas u otras labores, venganza o amenaza de esta ante las denuncias por la violencia ejercida y lenguaje sexista.

1.1.1. Características y causas de la violencia de género.

Teniendo en cuenta lo expresado por Vaca-Ferrer et al. (2020), la VG es un problema social altamente complejo debido a que no posee una única causa ni dimensión. Para su comprensión deben tenerse en cuenta aspectos culturales, históricos, políticos y socioeconómicos en los que se ha generado un entorno en el que se proclama la autoridad y superioridad del hombre. También, la VG no deja que se cumplan los derechos que poseen todas las mujeres, afecta su integridad psicológica, física y sexual. En donde el agresor se aprovecha de la aparente vulnerabilidad o fragilidad que observa en su víctima y se aprovecha de ello para perpetuar esa relación de poder, realizando acciones que van desde una humillación hasta ocasionar la muerte (Ramírez-Velásquez et al., 2020).

Al transcurrir de los años, han surgido diferentes perspectivas que buscaban explicar este problema. Es por ello que surge la perspectiva teórica que afirma que la VG al ser un fenómeno multicausal debe ser explicado a partir del análisis en conjunto de las aristas que posee, en donde se incluyen aquellos factores individuales, sociales y el contexto particular en el que se da. Asimismo, para estos autores sostienen que lo más correcto sería utilizar un modelo contextual, más idiográfico, en donde se incluya el análisis funcional de la conducta violenta (Vaca-Ferrer et al., 2020).

La conducta violenta no suele venir de un momento repentino, para autores como Walker (2012) la VG actúa como un espiral que se repite continuamente si no se establece

un alto. A esto, Walker (2012) lo denominó como “El ciclo de la violencia” que se caracteriza por tres fases descritas de la siguiente forma:

- Fase de acumulación de tensión: se empieza a evidenciar un incremento de la tensión en la relación. Esto se observa a partir de las discusiones, los gritos, los insultos u otras conductas violentas por parte del agresor, se suele asociar a comportamientos de violencia psicológica. En cuanto a la víctima, esta intenta disminuir la gravedad de la situación o de evitar al agresor para que no se den los conflictos.
- Fase de incidente agudo: se caracteriza por la acción de violencia en sí mismo. Pudiendo ser violencia física, sexual, emocional o una unión de varias de ellas. En este momento el agresor descarga la acumulación de tensión de la anterior fase.
- Fase de luna de miel o reconciliación: luego de que ocurre el acto violento, el agresor muestra un aparente arrepentimiento e incluso puede expresar promesas de cambio. Asimismo, pueden ofrecer disculpas, regalos o mostrar afecto excesivo en búsqueda de ese perdón. Es por esto, que la víctima sienta esperanza de que su agresor puede cambiar y la relación puede mejorar. Pero, esta fase de reconciliación es temporal y en la mayoría de los casos da paso nuevamente a la primera fase antes descrita y se reinicia el ciclo violento.

Si bien es cierto que no todas las relaciones abusivas cumplen con el patrón de forma exacta, este es una herramienta que permite comprender y reconocer los patrones más comunes que se dan en este tipo de relaciones (Walker, 2012). Sin dejar de lado lo antes mencionado por Vaca-Ferrer et al. (2020) sobre la importancia del análisis individual, social y del contexto específico en donde se da la violencia.

La VG no solo deja huellas físicas pasajeras o duraderas como embarazos indeseados, enfermedades o infecciones de transmisión sexual y abortos, sino que,

además ocasiona en las mujeres múltiples afecciones psicológicas, que oscilan desde algunos episodios pasajeros de tristeza, hasta cuadros de mayor intensidad y gravedad como trastornos de depresión, ansiedad o de la conducta alimentaria. Asimismo, se pueden presentar intentos de suicidio y trastorno postraumático (Conde-Mendoza et al., 2023).

1.2. Depresión

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR, 2014) los trastornos depresivos se caracterizan por la desregulación disruptiva del estado de ánimo. Teniendo en cuenta la gravedad, la etiología y la duración suelen clasificarse como leve, moderado, grave, con episodios psicóticos, entre otros. Sin embargo, los síntomas característicos de todos son la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, que se acompaña de cambios físicos y cognitivos que afectan significativamente a la funcionalidad del individuo en su entorno. Asimismo, teniendo en cuenta la Clasificación Internacional de Enfermedades en su 11° versión (CIE-11) los trastornos depresivos se caracterizan por la presencia de un estado de ánimo de tristeza, irritación o sensación de vacío, además de la pérdida de placer y otros síntomas cognitivos, conductuales o neurovegetativos que afectan de forma significativa el funcionamiento de los individuos (2019)

En la depresión los síntomas que se experimentan pueden ser agrupados en tres, en síntomas emocionales, conductuales y cognitivos (Malhi y Mann, 2018). Entre los cuales se destacan tristeza profunda, desmotivación hacia la realización de actividades, dificultad para concentrarse, ideas sobre muerte, desesperanza y culpa, alteración en los patrones alimenticios y de descanso, sensación constante de cansancio o falta de energía, baja autoestima (OMS, 2023).

Si bien es cierto que en la mayoría de los casos que se observan el transcurso de la enfermedad es episódico y suelen ser episodios depresivos agudos, es necesario resaltar que la depresión es una enfermedad impredecible. Por tanto, la duración, la frecuencia y la intensidad de los episodios varían según las características del individuo (biológicas y psicológicas) y los factores ambientales que operan a nivel micro y macro (Malhi y Mann, 2018).

Este es un trastorno mental muy común. De hecho, la OMS (2023) estima que alrededor del 5% de los adultos en el mundo padecen depresión. Para el 2017 las estimaciones globales de depresión eran del 3,44%, el aumento de la prevalencia se asocia además con el impacto que generó el COVID-19 en la salud mental de los individuos (Bueno-Notivol et al., 2020). En cuanto al género, la depresión es casi dos veces más común en las mujeres que en los hombres. Con relación a la edad, se produce un pico de prevalencia sobre las décadas de vida de los 20 y los 30; y un pico más bajo en la década de los 50 y de los 60. (Malhi y Mann, 2018).

1.2.1. Depresión y violencia de género

Tal como lo mencionan Vaca-Ferrer et al. (2020) ya se conoce suficiente base empírica para demostrar las consecuencias tan aversivas que ocasiona la violencia hacia la mujer, entre las que se destaca el desarrollo de un Trastorno de Estrés Postraumático y otras afecciones psicológicas asociadas a la depresión y la ansiedad. En un estudio llevado a cabo en Nicaragua por Rivas-Rivero et al. (2023) el cual contó con la participación de 136 mujeres víctimas de VG que residen en contextos de pobreza extrema identificaron altos niveles de ansiedad y depresión, especialmente en aquellas mujeres que padecieron maltrato en la infancia.

Asimismo, en una investigación realizada por Labrador-Encimas et al. (2010) con mujeres víctimas de VG en la comunidad de Madrid para la identificación de las

características de este fenómeno, encontraron que el 69,6% de las 212 mujeres padecían un trastorno depresivo, mientras que solo el 11% no presentaba sintomatología depresiva. Además, concluyeron que la exposición a la violencia genera efectos tales como autopercepción de fracaso, desintegración familiar, afectación de redes sociales, disminución del poder adquisitivo, dificultades de adaptación, baja autoestima y creencias distorsionadas sobre la responsabilidad del agresor.

1.3. La gratitud.

Seligman (2003) en su libro *La auténtica felicidad* muestra la gratitud como una fortaleza y la ubica en el grupo de fortalezas de trascendencia en donde se refiere a aquellas fortalezas emocionales que sobrepasan al individuo y los une con algo más elevado o grande, bien puede ser el futuro, lo divino, la naturaleza, el otro, etc. Ahora bien, la gratitud es entendida como ser consciente de las situaciones positivas que suceden en su día a día y no darlas por sentado. Ser agradecido implica tomarse el tiempo para la expresión de esto.

Por tanto, la gratitud implica el reconocimiento de la excelencia del otro con relación al carácter moral. A nivel emocional es experimentada a partir de la sensación de asombro y aprecio hacia la propia existencia (Seligman, 2003). Por otra parte, Emmons (2007) sostiene que sentir gratitud proviene de dos importantes etapas en el procesamiento de la información. El primero, darse cuenta de “algo bueno” en la propia vida. El segundo, reconocer que el origen de ese “algo bueno”, en alguna proporción esta fuera de sí mismo. Además, resalta la importancia de la expresión de esa gratitud hacia los demás. También, se resalta que la gratitud no solo se dirige a las personas, también puede dirigirse hacia elementos impersonales y/o no humanos como dios, la naturaleza o los animales (Seligman, 2003).

Para McCullough (2001) la gratitud posee tres funciones desde una connotación moral. En primera instancia, como barómetro moral, ya que es una respuesta frente a la percepción de haber sido beneficiado de los comportamientos morales de otro. Una función de motivación moral, debido a que motiva a la persona a que realice conductas prosociales hacia el benefactor y los demás. Y, finalmente, es un refuerzo moral, porque cuando es expresada, impulsa a que los benefactores se comporten moralmente en otras oportunidades.

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención se entenderá la gratitud como rasgo afectivo, conocida también como gratitud disposicional. Esta es entendida como la tendencia generalizada a identificar y responder con agradecimiento a las acciones benevolentes de otras personas y a las experiencias y resultados positivos que se pueden obtener a nivel general (McCullough et al., 2002).

1.3.1. Beneficios de la potencialización de la gratitud.

A medida que se potencializa la gratitud en los individuos, les permite identificar los aspectos positivos tanto pasados, como los presentes que les han generado algún beneficio y que han generado significados agradables hacia la propia existencia (Emmons, 2007). Igualmente, la gratitud logra que se maximicen aquellos aspectos positivos de la vida y genera impacto positivo en el bienestar, las relaciones interpersonales y la conducta prosocial (Kerr et al., 2015). Concordando con lo expresado por McCullough et al. (2002) en donde manifiestan que las personas con características agradecidas tienen mayor propensión a experimentar emociones positivas y niveles altos de bienestar subjetivo.

La gratitud tiene influencia en patologías psiquiátricas como la depresión. Tanto así que, altos niveles de gratitud en pacientes psiquiátricos muestran una relación inversa a la experiencia de síntomas depresivos (Vandeventer et al, 2024). Lo que guarda relación

con la investigación de Schnitker et al. (2021) en donde concluyen que la gratitud y la paciencia funcionan como factor protector ante los intentos suicidas. Asimismo, se observa que cuando hay un mayor sentido de aprecio por los demás se reportan menos síntomas físicos y depresivos al experimentar estrés (Deichert et al., 2019). Incluso la gratitud mejora el bienestar y disminuye la depresión en pacientes con enfermedades crónicas como la artritis y enfermedades inflamatorias intestinales (Sirois y Wood, 2016)

1.4. Mindfulness

Mindfulness o atención plena. Uno de los autores más relevantes en mindfulness, Kabat-Zinn (2015) lo ha definido como la consciencia que se da luego de fijar la atención de forma deliberada hacia la experiencia presente, sin abrir espacio al juicio, el análisis y reacciones a ella. En donde se adopta una postura compasiva, amable e interesada, sin importar si la experiencia es agradable o no. Esta definición guarda relación a la conceptualización que brindan Bishop et al. (2004) en donde consideran que el mindfulness es una forma de atención directa y no elaborativa que se centra en el presente. En el que los pensamientos, sentimientos o sensaciones que surgen en el campo atencional se reconocen y se aceptan tal cual son, sin realizar juicios ni análisis.

Se requieren de tres componentes básicos que interactúan como un proceso cíclico para poder realizar mindfulness. El primero es la atención, que implica observar constantemente la experiencia interna y externa. La intención, debido a que la observación es deliberada. Finalmente, la actitud en la que se atiende a la experiencia tanto interna, como externa; que como se ha mencionado anteriormente no se debe evaluar ni interpretar, sino por lo contrario, aceptar con amabilidad. A partir de la interacción de estos tres componentes se da un cambio de perspectiva o re-percepción, entendiéndolo como una experiencia continua y renovada en la que se experimenta mayor

riqueza, profundidad y ecuanimidad, es decir, una percepción libre de sesgos o prejuicios que posibilita ver las cosas tal cual son (Shapiro et al., 2006).

Teniendo en cuenta el contexto en el que nos desenvolvemos, que se encuentra sobre estimulado no solo a nivel externo, sino incluso a nivel interno, centrar nuestra atención en el momento presente nos ayudaría a transitar de mejor manera la existencia.

Por tanto, algunos de los beneficios de esta práctica son, mejoras en la autorregulación, clarificación de valores e incremento en la flexibilidad cognitiva, emocional y conductual (Shapiro et al., 2006).

1.4.1. La gratitud a través del mindfulness.

Se realizó una investigación que estudiaba los beneficios de una intervención psicológica breve basada en mindfulness y gratitud en pacientes con cáncer de cuello uterino en hospitales públicos de China. En esta identificaron que luego de 4 semanas de intervención aumentó el afecto positivo y reevaluación, así como disminuyó el afecto negativo y la rumia (Shao et al., 2016). Asimismo, Azad-Marzabadi et al. (2018) luego de dos estudios, realizados uno con soldados y otro con estudiantes universitarios, sostienen que las personas con niveles más altos de atención plena y gratitud experimentan mejor calidad de vida y mayor bienestar tanto físico como psicológico.

De igual modo, en intervenciones en gratitud hasta de 6 semanas con grupo control activo y grupo control de espera, se percibe que incluso luego de los 6 meses de seguimiento los participantes que trabajaron la gratitud puntúan mejor en la escala de bienestar mental (Bohlmeijer et al., 2021). Igualmente, en una revisión sistemática y meta-análisis de 64 artículos, los investigadores Diniz et al. (2023) concluyeron que aquellos pacientes que participaron de las intervenciones de gratitud basadas en mindfulness expresaron mejores niveles de salud mental y de emociones positivas, menores síntomas ansiosos y depresivos y beneficios en su estado de ánimo. Lo que

implica que estas prácticas pueden utilizarse como complemento terapéutico para abordar la ansiedad y la depresión.

1.5. Investigaciones previas.

En los últimos 30 años el estudio de la psicología positiva ha tomado auge y con ello el mindfulness y el análisis de las fortalezas como la gratitud, asociándolo a distintas patologías y poblaciones, como las mujeres víctimas de violencia de género. Aunque, hasta la actualidad no se evidencian propuestas de intervención o investigaciones que articulen las variables antes descritas (gratitud, mindfulness, violencia de género y depresión). Es por ello, que a continuación se mencionan algunas investigaciones previas que podrían dar referencias sobre lo que se podría obtener al diseñar un programa que comprenda estos aspectos.

En un meta-análisis de intervenciones basadas en mindfulness para mujeres víctimas de violencia interpersonal identificaron que en todas las investigaciones analizadas hay mejoras significativas en diversas áreas de funcionalidad luego de la intervención. Estas mejoras se pueden observar a nivel emocional en la reducción de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés postraumático. Además, también se observan mejoría en la respuesta sexual, el aumento en las prácticas de atención plena y en la disminución en estrategias de afrontamiento inadecuadas. Resaltan que aquellas investigaciones con mayor calidad metodológica resultan con mayor efectividad para la reducción de síntomas depresivos (Esper y Gherardi-Donato, 2019).

Asimismo, en un ensayo piloto con 23 mujeres sobrevivientes de violencia interpersonal con las que se desarrolló durante 8 semanas el programa de reducción del estrés basada en la atención plena, o mejor conocido por sus siglas en inglés MBSR; observaron disminuciones estadística y clínicamente significativas en los síntomas de

trastorno de estrés postraumático y depresivos, además de la reducción en el apego ansioso (Kelly y Garland, 2016).

Estos resultados expuestos anteriormente, concuerdan con el estudio piloto realizado por Goldsmith et al. (2014), que contaron con la participación de 9 adultos los cuales estuvieron expuestos a algún trauma a lo largo de su vida. Los participantes luego de 8 semanas de intervención con el programa MBSR manifestaron una reducción de sintomatología depresiva y de síntomas asociados al estrés postraumático. Incluso, refirieron mayor aceptación y disminución de las valoraciones negativas relacionadas con el trauma.

2. Objetivos.

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de intervención para aumentar la gratitud a través del mindfulness y disminuir los síntomas depresivos en víctimas de violencia de género.

2.2. Objetivos específicos.

- Aumentar la realización de prácticas de mindfulness centradas en gratitud a partir de actividades guiadas.
- Reducir la sintomatología depresiva mediante el aumento de la gratitud y la práctica del mindfulness.
- Incrementar la capacidad de identificar situaciones positivas de su vida a través del uso de la gratitud.

3. Metodología

3.1. Participantes

El presente programa de intervención está orientado a realizarse en una asociación de mujeres. En específico, con aquellas mujeres mayores de edad que hayan experimentado violencia de género.

Criterios de inclusión:

- Ser víctima de violencia de género.
- Tener mínimo una escolarización básica.
- Tener 18 años o más.

Criterios de exclusión:

- No firmar el consentimiento para la participación.

Asignación de los distintos grupos:

Una vez se tenga el total de las participantes que cumplan con los criterios de inclusión, se realiza una base de datos en el programa Excel y con su función de formar grupos aleatorios, se solicita establecer dos grupos de la misma cantidad de participantes. De tal manera que, el primer grupo corresponde al grupo experimental y el segundo al grupo control. En caso de que el número de participantes sea impar, el grupo control tendrá una participante más. Es necesario especificar que el grupo control no será sometido a ningún tipo de intervención, puesto que servirá para comparar los resultados con el grupo experimental.

3.2. Instrumentos de evaluación.

Para conocer las características generales de las participantes se aplicará una encuesta sociodemográfica. En cuanto a la medición de las variables de gratitud, mindfulness y depresión se hará uso de instrumentos estandarizados y validados los cuales se realizarán en tres momentos distintos. En primera instancia se aplicarán antes de la intervención (pre-intervención), una semana después de la intervención (post-intervención) y finalmente, al transcurrir seis (6) meses de la intervención (seguimiento) para comprobar si se mantienen los resultados con el tiempo a mediano plazo. Al finalizar la intervención, luego de aplicar los instrumentos para la evaluación de Post-intervención se aplica una encuesta de satisfacción con el programa.

- Encuesta sociodemográfica. (Ver anexo I).

Esta encuesta sociodemográfica tal como su nombre lo indica recoge aspectos sociales y demográficos de las participantes de la intervención. Por tanto, su objetivo principal es conocer las características sociodemográficas relevantes de las participantes. Consta de 7 preguntas con múltiples opciones de respuesta.

- Cuestionario de gratitud GQ-6 (McCullough et al., 2002. Adaptado a población española por Beléndez, 2011). (Ver anexo II).

Este cuestionario evalúa la gratitud disposicional, es decir la tendencia a experimentar gratitud en el día a día. Es un cuestionario de autoinforme; consta de seis ítems que miden intensidad, frecuencia, amplitud y densidad de la gratitud. Se puntúa en una escala Likert que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). Dos de los ítems se encuentran redactados de forma invertida (3 y 6). Posee un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.84 según Ortega et al. (2015).

- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) de Brown y Ryan (2003) adaptado a población española por Soler et al. (2012). (Ver anexo III).

Esta escala evalúa de forma general la capacidad disposicional que tienen una persona para estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en su vida cotidiana. Es una escala de autoinforme unifactorial que se compone de 15 ítems los cuales se puntúan en una escala Likert desde 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). La puntuación es obtenida a partir de la media aritmética del total de los ítems, en donde puntuaciones elevadas se asocian a un mayor estado de mindfulness. La escala cuenta con Alfa de Cronbach de 0.89 (Soler et al., 2012).

- Beck Depression Inventory-II (BDII) de Beck et al., (1996) adaptado a población española por Sanz et al., (2003). (Ver anexo IV).

El inventario para la depresión mide una dimensión general de depresión la cual se compone por dos factores que se relacionan entre sí, uno cognitivo-afectivo y otro somático motivacional. Comprende 21 ítems relacionados a declaraciones sobre síntomas depresivos y la persona escoge la opción que en mayor medida describe su estado en las últimas dos semanas. Las opciones van de 0 a 3 en donde 0 es la ausencia de síntomas, mientras que el 3 son los síntomas graves. La puntuación total es obtenida a partir de la sumatoria de los 21 ítems, a mayor puntuación, mayor gravedad sintomatológica. El inventario cuenta con Alfa de Cronbach de 0.87 para población en general (Sanz et al., 2003).

-Encuesta de satisfacción con el programa (Ver anexo V).

La encuesta de satisfacción con el programa tiene como objetivo principal conocer la opinión de las participantes luego de la realización de todas las sesiones de intervención. Para en el futuro hacer las modificaciones pertinentes. Consta de 12 preguntas con múltiples opciones de respuesta.

3.3. Procedimiento

Con relación al diseño planteado para este programa de intervención, corresponde a un diseño cuasiexperimental que consta de tres variables dependientes, la gratitud, el mindfulness y la depresión; por otra parte, el propio programa constituye la variable independiente.

A continuación, se describen las fases cinco fases del programa de intervención propuesto.

Fase 1: *Solicitud de permisos*. En primera instancia se solicita al comité de ética de la Universidad de Jaén la aprobación para la realización del programa de intervención. Posteriormente, se solicita a la asociación de mujeres el permiso para la ejecución del programa en sus instalaciones y con las participantes de esta. Finalmente,

se explica de forma breve y concreta en lo que consiste el programa junto con los objetivos a las pertenecientes de la fundación y aquellas personas que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión antes descritos deberán firmar el consentimiento informado (Ver anexo VI) autorizando la participación en dicho programa.

Fase 2: *Pruebas pre-intervención*. Una vez se tenga en posesión todos los consentimientos informados diligenciados por parte de las participantes y antes de dar inicio a las sesiones de intervención se proporciona a estas los tres instrumentos anteriormente descritos (Cuestionario de gratitud GQ-6, Mindful Attention Awareness Scale [MAAS] e Inventario de depresión de Beck II [BDI II]) y la encuesta sociodemográfica. Se pasarán uno a uno los instrumentos y antes de realizarlos se les explicará como completarlo, es decir son instrumentos autoaplicados. Los instrumentos deberán completarlos el grupo experimental y el grupo control.

Fase 3: *Realización del programa*. Posteriormente, se dará inicio a las sesiones de intervención basadas en la teoría antes expuesta con las participantes del grupo experimental. Estarán moderadas por una psicóloga, especialista en psicología positiva. En la primera sesión se realizará una breve conceptualización sobre los conceptos a desarrollar y solventar las dudas relacionadas con la gratitud, el mindfulness y el programa en general. Luego, se dividirán las sesiones en función de: atención a los aspectos positivos, reflexión y aprecio hacia las cosas buenas, y expresar gratitud a los demás. Cada sesión tiene una duración aproximada de una hora y se realiza una vez por semana.

Fase 4: *Pruebas post-intervención*. Al finalizar las sesiones de intervenciones se aplican los tres instrumentos que fueron facilitados al inicio (Cuestionario de gratitud GQ-6, Mindful Attention Awareness Scale [MAAS] e Inventario de depresión de Beck II [BDI II]). Además, se aplica la encuesta de satisfacción del programa que acaban de

finalizar. Al tener los resultados de los instrumentos, se comparan si hay cambios significativos antes y después de la intervención tanto con el grupo experimental, como con el grupo control.

Fase 5: *Seguimiento de resultados*. Luego de transcurrir 6 meses, con el objetivo de identificar si la intervención fue eficaz se vuelven a aplicar los tres instrumentos de evaluación. Al obtener los resultados se comparan los resultados de la pre-intervención, de la post-intervención y del seguimiento.

En la tabla 1 se ilustra el cronograma con la duración en meses del programa de intervención.

Tabla 1. Ilustración del cronograma de acciones.

Fases	Descripción	Meses en semanas												
		Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 9
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
1.	Solicitud de permisos													
2.	Pruebas pre-intervención													
3.	Sesión 1. <i>¿y esto cómo funciona?</i>													
	Sesión 2. <i>Hay cosas buenas</i>													
	Sesión 3. <i>Lo bueno que me rodea.</i>													
	Sesión 4. <i>Valoro mis esfuerzos.</i>													
	Sesión 5. <i>Gratitud hacia lo cotidiano.</i>													
	Sesión 6. <i>Expresión de la gratitud.</i>													
4.	Pruebas post-intervención													

5.	Seguimiento del programa													
----	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

En la siguiente tabla se presenta un resumen de las sesiones de intervención a desarrollar con sus respectivos objetivos.

Tabla 2. Resumen de las sesiones de intervención.

No. De sesión	Título de la sesión	Objetivo/s:
0	Aplicación de instrumentos de evaluación.	Brindar las instrucciones claras y detalladas para el desarrollo de los instrumentos.
		Desarrollar los instrumentos de evaluación planteados.
1	¿y esto cómo funciona?	Facilitar la interacción de las participantes por medio de actividad para conocerse entre sí.
		Presentar el programa de intervención.
		Comprender los conceptos de mindfulness y gratitud.
2	Hay cosas buenas.	Propiciar un ambiente de receptividad y tranquilidad para el desarrollo de las actividades por medio de ejercicio de respiración consciente.
		Identificar aspectos positivos en su vida a través de ejercicios introspectivos.
3	Lo bueno que me rodea.	Identificar las sensaciones positivas que se pueden experimentar en el cuerpo por medio de un escaneo corporal.

		Reconocer elementos positivos que están a su alrededor a través de la expresión artística.
4	Valoro mis esfuerzos.	Identificar los logros obtenidos a lo largo de su vida mediante ejercicio de visualización guiada.
		Valorar los procesos realizados para obtener los logros que posee por medio de la escritura.
5	Gratitud hacia lo cotidiano.	Valorar la importancia de aspectos cotidianos de la vida.
6	Expresión de gratitud.	Fomentar la expresión de gratitud hacia las demás personas por medio de la expresión escrita.

A continuación, se especifica de forma más detallada cada una de las actividades a desarrollarse en las sesiones del programa de intervención en formato de ficha.

Tabla 3. Sesión 0.

Fase 2. Sesión 0.	
Aplicación de instrumentos de evaluación.	
Objetivos: • Brindar las instrucciones claras y detalladas para el desarrollo de los instrumentos. • Desarrollar los instrumentos de evaluación planteados.	Duración: 40 minutos.
	Materiales: • Impresiones individuales para cada una de las participantes de los tres instrumentos a aplicar.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (5 minutos) Se recibe a las participantes a las que se les da las gracias por la intención de participar en el programa. La psicóloga que va a moderar todas las sesiones se presenta de forma muy breve (ya que habrá otro espacio para eso) y les indica que en la primera sesión se realizarán ciertas pruebas que permitirán obtener una primera	

impresión sobre como se encuentran a nivel emocional y sus niveles de mindfulness y gratitud. Asimismo, en primera instancia desarrollaran una encuesta que permitirá conocer algunos aspectos sociales y demográficos de las participantes.

Desarrollo (30 minutos)

Los instrumentos que se van a realizar al ser autoaplicados permite que todas las participantes puedan realizarlo al mismo tiempo. Se les brinda las instrucciones detalladas sobre como completarse y se resuelven las dudas relacionadas. Una vez todas hayan finalizado el primer instrumento, se procede a explicar el que sigue y así sucesivamente. El tiempo aproximado para cada instrumento entre explicación y aplicación es de 10 minutos. Es importante garantizar que todas las participantes han comprendido como se diligencia el instrumento para disminuir la probabilidad de sesgos por errores en el diligenciamiento.

Cierre (5 minutos)

Se agradece nuevamente a las participantes por la disposición e interés para la participación en el programa de intervención y se les brindan las recomendaciones de vestuario para la siguiente sesión, se recomienda que sea ropa cómoda y que lleven donde tomar apuntes.

Tabla 4. Sesión 1.

Fase 3. Sesión 1. Atención a los aspectos positivos.	
¿Y esto cómo funciona?	
Objetivos:	Duración: 60 minutos.
• Facilitar la interacción de las participantes por medio de actividad para conocerse entre sí. • Presentar el programa de intervención. • Comprender los conceptos de mindfulness y gratitud.	Materiales: • Proyector portátil. • Computador.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (15 minutos): Se da la bienvenida a las participantes y la moderadora de la sesión da un breve discurso de la importancia de poder convertir los espacios que van a empezar a	

compartir en espacios seguros debido a el contenido de información que cada una en la medida que lo desee va a ir expresando. Es por ello, que para conseguirlo deben empezar a conocerse todas.

Actividad 1: No te imaginas esto de mí.

Se da la indicación que todas las participantes deben sentarse formando un círculo. Antes de iniciar se enfatiza en la importancia de mantenerse atentas en el momento presente. Pues es necesario para realizar de forma correcta la dinámica. La moderadora comienza diciendo su nombre y seguido dice algo de ella que las personas no se imaginen que a esa persona haga o le guste. Por ejemplo, mi nombre es Diana y me gusta la repostería, o, mi nombre es Diana y puedo hacer un Split. Luego, la persona a su derecha repite el nombre y el dato que ha dicho la moderadora y agrega su nombre y su dato. Se continua alrededor del círculo, con cada persona repitiendo los nombres y los datos de todas las personas que la precedieron añadiendo el suyo al final. Por tanto, la ultima participante tendrá que recordar todos los nombres y datos de las demás compañeras.

Desarrollo (40 minutos):

Actividad 2: mesa redonda (15 minutos).

Se indica a las participantes que continúen sentadas formando un círculo y se da inicio a una mesa redonda para conocer cuales son las ideas o nociones que las participantes tienen entorno a los conceptos de mindfulness y gratitud. Se propone una guía de preguntas (ver anexo V) que pueden ayudar a moderar la conversación entorno a ello. En este espacio la moderadora no corrige ni aclara dudas sobre lo que se expone, sino que recoge todas las ideas y entre todas realizan un consenso.

Actividad 3: aclarando conceptos y presentación del programa (25 minutos).

Una vez se realiza un consenso sobre las ideas que las participantes tienen sobre estos dos conceptos, se realiza una presentación (ver anexo VI) en donde se explica con claridad y practicidad a que hacen referencia el mindfulness y la gratitud. Asimismo, se explica se forma concreta y precisa en que consiste el programa de intervención que van a estar desarrollando, su duración y las temáticas relacionadas. Se resuelven las dudas en la medida que surjan y se asegura que a todas las participantes les haya quedado claro lo expuesto.

Cierre (5 minutos):

Para finalizar, cada una de las participantes deberá decir una o dos palabras con la que resuman lo trabajado en la sesión. Al completar esto, la moderadora les dará las gracias por la participación y les dará las indicaciones para el siguiente encuentro.

Tabla 5. Sesión 2.

Fase 3. Sesión 2. Atención a los aspectos positivos.	
Hay cosas buenas.	
Objetivos:	Duración: 60 minutos.
• Propiciar ambiente de receptividad y tranquilidad para el desarrollo de las actividades por medio de ejercicio de respiración consciente. • Identificar aspectos positivos en su vida a través de ejercicios introspectivos.	Materiales: • Folios. • Bolígrafos.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (10 minutos): Se da la bienvenida a las participantes y se les explica que van a empezar a desarrollar la primera parte del programa que consiste en prestar atención a las cosas buenas que les rodean. Se realiza una pequeña conversación con ellas entorno a las diversas cosas que las pueden estar preocupando en el momento o que hacen que su mente se encuentre dispersa y se realiza la invitación de focalizarse en el momento presente y en lo que empezarán a trabajar. <i>Actividad 1. Ejercicio de respiración consciente.</i> En esta actividad se busca que las participantes dejen las distracciones externas a un lado y se conecten con el momento presente por medio de los ejercicios de respiración consciente. Asimismo, propicia un ambiente tranquilo y receptivo para el desarrollo de las siguientes actividades. (Ver anexo VII guion para la práctica de respiración consciente) Desarrollo (35 minutos): <i>Actividad 2. Las tres cosas buenas.</i>	

Se da la indicación que cada uno piense en tres cosas positivas que le hayan ocurrido en las últimas 24 horas. Puede ser desde cosas mínimas a cosas muy relevantes o significativas. Se resalta que deben ser situaciones positivas para ellos. Se brinda un tiempo prudente para que en silencio puedan identificar y reflexionar sobre esas situaciones y que, además, identifiquen el porqué es catalogado como “una cosa buena”. Se provee folios y bolígrafos para que puedan escribirlos. Una vez todas las participantes tengan sus tres cosas buenas se da el espacio para que cada una pueda socializar cuales son y que expliquen el porqué las han escogido. Quien modera el espacio realizará de primero el ejercicio para que sirva como ejemplo para las demás participantes. Al finalizar la última participante, la moderadora hará una pequeña reflexión sobre la importancia de atender a las cosas buenas que nos suceden en el día a día aún por pequeñas o insignificantes que puedan parecer.

Cierre (15 minutos):

La moderadora realiza un pequeño resumen de lo que se ha trabajado en el día y permite que algunas participantes expresen como se sintieron a lo largo de la sesión y digan los aspectos más relevantes de esta. Posteriormente, les da la indicación que desde ese día y hasta que finalicen las sesiones, todos los días deberán completar un diario de gratitud y se le explica en que consiste.

Actividad para realizar en casa:

Se recomienda disponer de un espacio del día fijo para realizar esta práctica, de tal forma que se puedan habituar a hacerla con mayor facilidad. Cada una de las participantes tendrá una agenda en donde escribirá todos los días 3 cosas por las que se siente agradecida, siguiendo esta estructura: Me siento agradecida por porque Todos los días deberán identificar motivos diferentes ya que estos no se pueden repetir.

Tabla 6. Sesión 3.

Fase 3. Sesión 3. Atención a los aspectos positivos.	
Lo bueno que me rodea.	
Objetivos: Identificar las sensaciones positivas que se pueden	Duración: 65 minutos.
	Materiales: - Cartulinas - Revistas

experimentar en el cuerpo por medio de un escaneo corporal. • Reconocer elementos positivos que están a su alrededor a través de la expresión artística.	• Periódicos • Tijeras • Marcadores • Pegamento
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (10 minutos): Se inicia la sesión socializando la experiencia de hacer el diario de gratitud durante la primera semana. Se espera que de forma voluntaria 4 o 5 personas compartan su experiencia; además de contar las limitaciones o dificultades que se les ha presentado en la realización para favorecer a disminuirlas. Es importante enfatizar en la importancia de la realización de dicha actividad. Desarrollo (45 minutos): <i>Actividad 1. Escaneo corporal y gratitud.</i> Para la primera actividad del día se va a realizar un ejercicio de escaneo corporal enfocado en las sensaciones positivas que se pueden apreciar en el cuerpo, además integrando la gratitud en el ejercicio. Se propone guion para moderar la actividad (ver anexo VIII). Una vez terminada la actividad se permitirá un espacio para que las participantes que lo deseen puedan compartir su experiencia al realizar la actividad. <i>Actividad 2. El collage de gratitud (30 minutos).</i> Se les facilita a las participantes cartulinas, revistas, periódicos y demás materiales con los que deberán realizar un collage que represente aquellos aspectos que le rodean por los que se sienten agradecidos en su vida. Se invita a que busquen palabras o imágenes que ayuden a ilustrar aquellos lugares, personas o cosas que les generan emociones positivas. Una vez finalizados los collages de forma voluntaria e intentando persuadir a aquellas participantes que no lo han hecho antes que compartan su collage y expliquen lo que han plasmado en él. Cierre (10 minutos): La moderadora realiza un pequeño resumen de lo que se ha trabajado en el día y permite que algunas participantes expresen como se sintieron a lo largo de la sesión y digan los aspectos más relevantes de esta. Además, recuerda y enfatiza nuevamente en la realización del diario de gratitud.	

Tabla 7. Sesión 4.

Fase 3. Sesión 4. Reflexión y aprecio hacia las cosas buenas.	
Valoro mis esfuerzos.	
Objetivos:	Duración: 60 minutos.
- Identificar los logros obtenidos a lo largo de su vida mediante ejercicio de visualización guiada. - Valorar los procesos realizados para obtener los logros que posee por medio de la escritura.	Materiales: - Impreso con el árbol de los logros. - Bolígrafos.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (10 minutos) Se da la bienvenida a las participantes y se les agradece por su compromiso a lo largo del proceso. Como en la anterior sesión, se inicia con la socialización del diario de gratitud en la segunda semana. Se espera que de forma voluntaria 4 o 5 personas compartan su experiencia y si es necesario, se brinda retroalimentación. Nuevamente se invita a mantenerse comprometidas con el diario y se resaltan algunos beneficios que han identificado algunas participantes luego de las dos semanas de realizarlo. Desarrollo (35 minutos): <i>Actividad 1. Visualización guiada (10 minutos).</i> La moderadora guía el ejercicio de visualización en donde exploran los diferentes logros que han alcanzado en su vida, desde el ámbito personal, académico, social, profesional u otro. Se propone guion para mediar el ejercicio (ver anexo IX). Antes de finalizar se les indica que tengan presente cuales fueron esos logros que identificaron. <i>Actividad 2. El árbol de los logros (30 minutos).</i> Una vez terminada la actividad anterior, de forma inmediata se les entrega a las participantes un folio que tiene impreso un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas, animales y frutos. El cual simboliza el proceso que cada persona cursó para obtener ese logro por el que se siente agradecida. Cada una de las participantes escoge uno de los logros en los que pensó en el ejercicio de visualización anterior y divide el proceso que tuvo que realizar para obtener ese logro en 4 partes, de tal forma que en las raíces escribe la primera parte, en el tronco la segunda, en las ramas la tercera, en las hojas la cuarta, en los frutos el logro y los animales simbolizan las personas que le	

ayudaron a conseguir dicho logro (ver anexo X). La moderadora realiza una reflexión sobre la importancia de valorar los esfuerzos y los procesos que tuvieron que realizar para obtener los logros por los cuales hoy agradecen. Además de reconocer la importancia de la ayuda de las otras personas en eso. Se brinda un espacio para que algunas participantes que lo deseen puedan expresar las sensaciones que les genera la actividad.

Cierre (10 minutos):

Para finalizar, la moderadora realiza un pequeño resumen de lo que se ha trabajado en el día y permite que algunas participantes expresen como se sintieron a lo largo de la sesión y digan los aspectos más relevantes de esta. Además, recuerda y enfatiza nuevamente en la realización del diario de gratitud. Para la siguiente sesión les indica que deben llevar una merienda o bocadillo.

Tabla 8. Sesión 5.

Fase 3. Sesión 5. Reflexión y aprecio hacia las cosas buenas.	
Gratitud hacia la cotidiano.	
Objetivo: • Valorar la importancia de aspectos cotidianos de la vida.	Duración: 60 minutos.
	Materiales: • Pelota • Merienda o bocadillo (traído por las participantes)
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (15 minutos) Se recibe a las participantes y se les felicita por iniciar su sesión 5° y se les motiva indicando que están a poco de finalizar el programa de intervención. Se inicia con la socialización del diario de gratitud y para ello se hace uso de dinámica <i>Tingo-tingo-tango</i> . Que consiste en que sentadas en un círculo se rotan una pequeña pelota mientras que la moderadora dice “tingo, tingo, tingo, tingo” cuando esta diga ¡Tango! Dejan de rotar la pelota y a quien tiene la pelota expresa como se ha sentido con la realización del diario de gratitud. Esto se repite 5 veces.	
Desarrollo (35 minutos) <i>Actividad 1. Alimentación consciente.</i>	

Para dar inicio a la actividad se da la indicación de que tomen el alimento que han llevado para el ejercicio, se explica que comerán este alimento de una forma distinta, pues serán plenamente conscientes de eso que están comiendo. Se realiza reflexión relacionada a la rapidez con la que se suelen comer los alimentos o con la atención centrada en otras cosas como dispositivos electrónicos, dejando de lado la experiencia de explorar las sensaciones que esta actividad genera. La moderadora guía el ejercicio de tal forma en que se tomen los alimentos sea con gratitud, valorando aquellos aspectos que tuvieron que ocurrir para que pudiesen estar comiéndolo. Se propone guion para el desarrollo de la actividad (ver anexo XI).

Cierre (10 minutos)

Como cierre, la moderadora realiza un pequeño resumen de lo que se ha trabajado en el día y permite que varias participantes expresen como se sintieron a lo largo de la sesión y resalten aquellas cosas que más le gustaron. Además, que puedan establecer las conclusiones ante las reflexiones planteadas. Como en todas las sesiones se da relevancia y se motiva a continuar con la realización del diario de gratitud.

Tabla 9. Sesión 6.

Fase 3. Sesión 6. Expresar gratitud a los demás	
Expresión de gratitud.	
Objetivos:	Duración: 60 minutos.
Fomentar la expresión de gratitud hacia las demás personas por medio de la expresión escrita.	Materiales: - Folios - Bolígrafos - Marcadores
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (10 minutos): Se da la bienvenida a la última sesión del programa de intervención. Con todas las participantes se arma un círculo y de forma voluntaria las participantes expresan luego de un mes realizando el diario de gratitud que beneficios han identificado. Se agradece por el compromiso en la realización y se motiva a que lo sigan realizando una vez se termine el programa.	
Desarrollo (30 minutos): <i>Actividad 1. Carta de gratitud.</i>	

La moderadora inicia con una reflexión en donde resalta la importancia que tienen las demás personas en nuestra vida, los roles que asumen y como pueden ser una excelente herramienta que nos ayude a conseguir nuestras metas.

Luego, invita a que las participantes cierren los ojos y piensen en esa persona que cumple con las descripciones antes mencionadas, que les ayudan a cumplir sus metas, que les motivan, que les generan emociones positivas, entre otros. Una vez tienen a esa o esas personas en mente, se les facilita un folio, bolígrafos y marcadores para que le realicen una carta en donde expresen lo especial que es para ella, las razones por las que se encuentra agradecida y la influencia que ejerce en su vida. Se les da un espacio prudente para que puedan redactar y decorar la carta como prefieran. Al terminar se recomienda que la carta sea entregada a la persona a la cual fue escrita. Si no es posible porque se encuentra fuera de la ciudad o del país, se puede hacer uso de herramientas tecnológicas; si es porque la persona ha fallecido se puede hacer una entrega simbólica, por ejemplo, dependiendo la religión de la persona, por medio de una oración o lanzándola al mar o llevada al cementerio. Lo importante es que esté relacionado con la persona fallecida.

Cierre (20 minutos):

Actividad 2. ¿Qué me llevo?

Se da la indicación de realizar un círculo entre todas y cada una de las participantes dice su nombre, que aprendizaje se lleva del programa y algo por lo que se encuentre agradecida. Inicia la moderadora para dar el ejemplo, “Soy Diana, me llevo la oportunidad de haber compartido conocimientos con mujeres valientes y resilientes y me siento agradecida por poder ejercer mi profesión con ustedes”. Así cada una hasta finalizar.

La moderadora agradece por la participación y recuerda que en la próxima semana se verán para la realización de la evaluación post-intervención.

Tabla 10. Evaluación post-intervención

Fase 4.	
Evaluación post-intervención	
Objetivos:	Duración: 40 minutos.
	Materiales:

• Brindar las instrucciones claras y detalladas para el desarrollo de los instrumentos. • Evaluar los resultados del programa de intervención a través de la aplicación de tres instrumentos.	• Impresiones individuales para cada una de las participantes de los tres instrumentos a aplicar.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (5 minutos): Se recibe a las participantes a quienes se les agradece por compromiso y participación a lo largo de todo el programa. Se explica que las pruebas que realizarán serán las mismas que desarrollaron antes de comenzar las intervenciones con el fin de comparar los efectos del programa. Desarrollo (30 minutos): Nuevamente se les brinda las instrucciones detalladas sobre como completar los instrumentos y se resuelven las dudas relacionadas. Una vez todas hayan finalizado el primer instrumento, se procede a explicar el que sigue y así sucesivamente. El tiempo aproximado para cada instrumento entre explicación y aplicación es de 10 minutos aproximadamente. Es importante garantizar que todas las participantes han comprendido como se diligencia el instrumento para disminuir la probabilidad de sesgos por errores en el diligenciamiento. Además, se les entregará una encuesta de satisfacción con el programa que deberán diligenciar. Cierre (5 minutos): Una vez todas las participantes han finalizado el diligenciamiento de los instrumentos, se dan las recomendaciones de continuar con las practicas de gratitud para mantener los beneficios obtenidos. Se recuerda que luego de 6 meses se van a aplicar los instrumentos nuevamente para monitorear los resultados.	

Tabla 11. Evaluación seguimiento

Fase 5.	
Evaluación de seguimiento.	
Objetivos:	Duración: 40 minutos.
	Materiales:

• Monitorear los resultados del programa de intervención mediante la aplicación de tres instrumentos.	• Impresiones individuales para cada una de las participantes de los tres instrumentos a aplicar.
Desarrollo de la sesión:	
Introducción (10 minutos): Se da la bienvenida a las participantes y se les agradece por la colaboración en el proceso. De forma general se pregunta sobre como se sienten luego de 6 meses de finalización y se da espacio a que quienes lo desean puedan compartir sus avances o retrocesos. Se realiza retroalimentación de ser requerido. Desarrollo (30 minutos): Nuevamente se les brinda las instrucciones detalladas sobre como completar los instrumentos y se resuelven las dudas relacionadas. Una vez todas hayan finalizado el primer instrumento, se procede a explicar el que sigue y así sucesivamente. El tiempo aproximado para cada instrumento entre explicación y aplicación es de 10 minutos. Se garantiza la comprensión por parte de todas. Cierre (5 minutos): Una vez todas las participantes han finalizado el diligenciamiento de los instrumentos, se dan las recomendaciones de continuar con las prácticas de gratitud para mantener los beneficios obtenidos y nuevamente se agradece por su disposición e interés frente el programa.	

A continuación, se presenta un presupuesto orientativo para el desarrollo del programa de intervención.

Tabla 12. Presupuesto orientativo.

Concepto	Precio por unidad (€)	Unidades	Precio total (€)
Psicóloga	60€*1h	9	540
Encuesta sociodemográfica (2 folios)	0,40	20	8
Cuestionario de gratitud CG-6 (1 folio) *	0,20	60	12
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (1 folio) *	0,20	60	12

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) (5 folios) *	1	60	60
Encuesta de satisfacción con el programa (4 folios)	0,80	20	16
Consentimiento informado (2 folios)	0,40	20	8
Proyector portátil**	0	1	0
Computador**	0	1	0
Paquete de 500 folios	4,50	1	4,50
Paquete de 20 Bolígrafos	7,50	2	15
Paquetex50 cartulinas	13,95	1	13,95
Periódicos***	0	10	0
Revistas***	0	10	0
Tijeras	0,85	20	17
Paquetex24 marcadores	10,44	3	31,32
Paquetex20 pegamentos en barra (20gr)	9,90	1	9,90
Impreso árbol de logros	0,20	20	4
Pelota	2	1	2
Total			753,67****

*Instrumentos para aplicarse en la pre-intervención, post-intervención y seguimiento.

**Facilitado por la institución.

***Obtenidos por reciclaje.

****Para la realización de la estimación del presupuesto se ha contemplado un grupo experimental de 20 participantes. En caso de que el total de participantes sea mayor se deberá reajustar los costes.

4. Resultados previstos

Como ha sido expuesto en el transcurso de este escrito, la VG es un gran problema de salud mundial que afecta a millones de mujeres; dejando múltiples consecuencias para la víctima, entre las que se destacan las consecuencias psicológicas. En específico, para esta propuesta se ha tomado como variable de estudio una de las múltiples consecuencias psicológicas como lo es la sintomatología depresiva.

Asimismo, conociendo los beneficios de la práctica de la gratitud y del mindfulness a lo largo de este trabajo se ha hecho una propuesta de intervención desde

la psicología positiva por medio de la gratitud basada en mindfulness con el fin de reducir los síntomas depresivos en víctimas de VG.

Con la realización de este programa de intervención se espera que se aumenten las practicas de mindfulness centradas en gratitud y que su vez las participantes aumenten su capacidad para identificar los aspectos positivos de su vida. Lo que generaría un cambio en la percepción de su realidad, mostrando aprecio por lo que les rodea y disminuyendo los síntomas depresivos. Lo que guarda relación con la investigación realizada por Portocarrero et al. (2020) en donde indica que los individuos agradecidos presentan niveles más altos de bienestar subjetivo y psicológico; lo cual se traduce en mayor felicidad o satisfacción con la vida. Asociado a lo expresado por Vandeventer et al. (2024) quienes afirman que las personas agradecidas presentan menos sintomatología depresiva. Se espera también, que luego de la intervención las participantes presenten mayores niveles de emociones positivas y de salud mental (Diniz et al., 2023).

Teniendo en cuenta que las actividades en las que se instruyen las participantes pueden ser en su mayoría autodirigidas y que en el transcurso de la intervención se hace énfasis en la realización en casa de las mismas, se espera que al transcurrir el tiempo continúen realizando por si mismas este tipo de actividades. De tal manera que les favorezca a mantener los resultados a lo largo de los meses. Por tanto, la intervención al transcurrir de los meses seguiría siendo efectiva y se mantendrían los resultados a lo largo del tiempo. Además, que les ayudaría como herramienta de autocuidado.

Esta propuesta de intervención favorecería en el ámbito clínico como una ayuda en el proceso terapéutico de las víctimas de VG. Asimismo, favorecería en el tratamiento de una de las enfermedades con mayor prevalencia en la actualidad.

Además, al realizarse en grupo permite a que más personas puedan acceder a los beneficios que este genera.

Si bien aún el programa de intervención no se ha puesto en práctica, entre las limitaciones que se podrían encontrar es que al tratar temas sensibles y muy personales se pueden encontrar participantes a las que les cueste expresar sus experiencias o puntos de vista sobre lo abordado. Por tanto, requiere que el profesional a cargo propicie un adecuado ambiente de confianza y seguridad para las participantes. Otra de las limitaciones que se pueden encontrar es que las participantes se encuentren aún en entornos de violencia, por lo que nuevamente requiere que el profesional se encuentre atento para darle un adecuado manejo a la situación.

Como posibilidad de mejora se propone la adaptación del programa de intervención a otros grupos poblacionales que se encuentren en condiciones de vulnerabilidad por exclusión o rechazo como lo son las personas con orientación sexual diversa o en condición de pobreza.

A través de la potencialización de fortalezas como la gratitud, la psicología positiva no busca omitir lo negativo o lo patológico. Por el contrario, lo que busca es que se pueda vivir en armonía con los aspectos positivos y negativos de la vida, lo que da como resultado el bienestar. Así que, esta propuesta de intervención se alinea con esos supuestos, que por medio de la gratitud pueda mejorar la calidad de vida de aquellas mujeres que han sufrido una exposición prolongada o no a la violencia.

5. Referencias bibliográficas.

- Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR)*, Editorial médica Panamericana.
- Azad-Marzabadi, E., Mills, P. & Valikhani, A. (2018). Positive personality: Relationships among mindful and grateful personality traits with quality of life and health outcomes. *Curr Psychol* 40, 1448-1465. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0080-8>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R. & Santabábara, J. (2020). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Beléndez, M. (2011). Traducción y adaptación al castellano del cuestionario de Gratitud Disposicional (CG-6). Universidad de Alicante.
- Bohlmeijer, E.T., Kraiss, J.T., Watkins, P. & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: Results of a 3-armed randomized controlled trial up to 6 months follow-up. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(3), 1011–1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- Conde-Mendoza, J., Pinto-Pomareda, H., Bardales-Mendoza, O., y Álvarez-Salinas, L. (2023). Escala de Valoración del Riesgo de Violencia Grave contra la Mujer

- (VRVG-M). Ámbito de Pareja. *Anuario De Psicología Jurídica*, 33(1), 57-64.
<https://doi.org/10.5093/apj2022a7>
- Deichert, N. T., Micah, P. C., & Hodgman, L. (2019). Appreciation of Others Buffers the Associations of Stressful Life Events with Depressive and Physical Symptoms. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1071-1088.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9988-9>
- Delegación del gobierno contra la violencia de género. (2022). Encuesta Europea de Violencia de género.
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/encuesta_europea/
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L.S., Pelegrini, R., Bellodi, P.L. & Bernardo, W.M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo)*, 21. doi: 10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Dutton, M. A., Dahlgren, S., Martinez, M., & Mete, M. (2023). The holistic healing arts retreat: An intensive, experiential intervention for survivors of interpersonal trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(5), 727-737. <https://doi.org/10.1037/tra0001178>
- Emmons, R. (2007). *Thanks, how the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Company.
- Esper L.H. & Gherardi-Donato E.C.D.S. (2019). Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: A systematic review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), 120-130. doi:10.1016/j.apnu.2018.09.003
- Goldsmith, R.E., Gerhart, J.I., Chesney, S.A., Burns, J.W., Kleinman, B. & Hood, M.M. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Symptoms: Building Acceptance and Decreasing Shame. *Journal of Evidence-*

- Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 227-234. doi: 10.1177/2156587214533703
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- Kelly, A. & Garland, A. L. (2016). Trauma-Informed Mindfulness-Based Stress Reduction for Female Survivors of Interpersonal Violence: Results From a Stage I RCT. *Journal Of Clinical Psychology*, 72(4), 311–328. <https://doi.org/10.1002/jclp.22273>
- Kerr, S. L., O'Donovan, A. & Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16, 17-36. DOI 10.1007/s10902-013-9492-1
- Labrador-Encinas, F. J., Fernández-Velasco, M. R., Rincón, P. (2010). Características psicopatológicas de mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psicothema*, 22(1), 99-105. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712699016.pdf>
- Ley Orgánica 1/2004. Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. 29 de diciembre de 2004. BOE No. 313.
- Malhi, G. S. & Mann, J. (2018). Depression. *Seminar*, 392, 2299-2312. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31948-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31948-2)
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. DOI: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect ? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>

Naciones Unidas. (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Violencia contra las mujeres: estimaciones para 2018* (resumen).
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349589/9789240027114-spa.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Clasificación internacional de enfermedades (CIE-11)*.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (31 de marzo de 2023). *Depresión*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ortega, A. R., Ramírez, E. y Chamorro, A. (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 23-33. doi: 10.1989/ejihpe.v1i1.87

Portocarrero, F., Gonzales, K. & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Difference*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>

Ramírez-Velásquez, J., Alarcón-Vélez, R., y Ortega-Peñafiel, S. (2020). Violencia de género en Latinoamérica: Estrategias para su prevención y erradicación. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 26(4), 260- 275.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7687039>

Rivas-Rivero, E., Bonilla-Algovia, E. & Vázquez, J. J. (2023). Mental health, stressful life events, and abuse in Nicaraguan women. *Behavioral Psychology*, 31(2), 413-432. <https://doi.org/10.51668/bp.8323210n>

- Sanz, J., Perdigón, A. L., Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. (M. Diago y A. Debritto, trad.). Vergara, grupo zeta.
- Schnitker, S. A., Currier, J. M., Abernethy, A. D., VanOyen-Witvliet, C., Foster, J. D., Root-Luna, L. M., VanHarn, K. & Carter, J. (2021). Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a cross-sectional study of inpatients at a Christian psychiatric hospital. *Journal of Personality*, 89, 1191–1205. <https://doi.org/10.1111/jopy.12644>
- Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122–132. <https://doi.org/10.1037/hea0000436>
- Shao, D., Gao, W., & Cao, F.L. (2016). Brief psychological intervention in patients with cervical cancer: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 35(12), 1383–1391. <https://doi.org/10.1037/hea0000407>
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas españolas de psiquiatría*, 40(1), 19-26.

- Vaca-Ferrer, R., Ferro-García, R., Valero-Aguayo, L. (2020). Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales. *Anales de psicología*, 36(2), 189-199. <https://doi.org/10.6018/analesps.396901>
- Vandeventer, S. R. S., Rufer, M., Eglin, M., Koenig, H. G., & Hefti, R. (2024). Gratitude and Religiosity in Psychiatric Inpatients with Depression. *Depression Research and Treatment*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/7855874>
- Walker, L. E. (2012). El síndrome de la mujer maltratada. Siglo XXI Editores.

6. Anexos

- a. Anexo I. Encuesta sociodemográfica.

Encuesta sociodemográfica.

Instrucciones: a continuación, se encontrará con una serie de preguntas, seleccione la respuesta según su situación actual.

1. Edad:

- ☐ 18-24 años.
- ☐ 25-34 años.
- ☐ 35-44 años.
- ☐ 45-54 años.
- ☐ 55-64 años.
- ☐ 65 o más.

2. Último nivel educativo alcanzado:

- ☐ Primaria.
- ☐ Secundaria.
- ☐ Técnico o diplomado.
- ☐ Grado
- ☐ Postgrado (maestría o doctorado)

3. Estado civil:

- ☐ Soltera.
- ☐ Casada
- ☐ Unión libre.
- ☐ Divorciada.
- ☐ Viuda.

4. Situación laboral:

- ☐ Empleada a tiempo completo.
- ☐ Empleada a tiempo parcial.
- ☐ Desempleada.
- ☐ Ama de casa.
- ☐ Jubilada.
- ☐ Estudiante.
- ☐ Otro: _____

5. Lugar de residencia:

- ☐ Zona urbana.
- ☐ Zona rural.

6. ¿Tiene hijos?

- ☐ Sí.
- ☐ No.

7. Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cuántos hijos tiene?

- ☐ 1.
- ☐ 2.
- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5 o más.

b. Anexo II. Cuestionario de Gratitud

Cuestionario de Gratitud (CG-6)¹

Nombre: _____

Usando la siguiente escala como guía, escriba un numero junto a cada afirmación que indique su grado de acuerdo.

1= Totalmente en desacuerdo.

2= En desacuerdo.

3= Ligeramente en desacuerdo.

4= Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

5= Ligeramente de acuerdo.

6= De acuerdo.

7= Totalmente de acuerdo.

1. Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido. (___)

2. Si tuviera que hacer una lista por todo aquello por lo que me siento agradecido/a sería muy larga. (___)

3. Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirse agradecido/a. (___)

4. Me siento agradecido/a a una gran cantidad de gente. (___)

5. A medida que me hago mayor me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida. (___)

6. Pueden pasar muchos años hasta que me sienta agradecido/a a alguien o de algo. (___)

¹Traducción española de la versión original de McCullough, Emmons & Tsang (2001) por Marina Beléndez, 2011, Universidad de Alicante.

c. Anexo III. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

MAAS

Por favor, indicar tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen, utilizando la escala de abajo. Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Conduzco “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo	1	2	3	4	5	6

d. Anexo IV. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre: _____ Estado Civil: _____

Edad: ____ Sexo: ____ Ocupación: _____ Educación: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy.**

Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

0 No me siento triste.

1 Me siento triste gran parte del tiempo

2 Me siento triste todo el tiempo.

3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.

1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.

2 No espero que las cosas funcionen para mí.

3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

0 No me siento como un fracasado.

1 He fracasado más de lo que hubiera debido.

2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.

1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.

2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.

3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

0 No me siento particularmente culpable.

1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.

3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

0 No siento que este siendo castigado

1 Siento que tal vez pueda ser castigado.

2 Espero ser castigado.

3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

0 Siento acerca de mí mismo que siempre.

1 He perdido la confianza en mí mismo.

2 Estoy decepcionado conmigo mismo.

3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

0 No me critico ni me culpo más de lo habitual

1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.

2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.

3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

0 No tengo ningún pensamiento de matarme.

1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.

2 Querría matarme.

3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

0 No lloro más de lo que solía hacerlo.

1 Lloro más de lo que solía hacerlo.

2 Lloro por cualquier pequeñez.

3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11. Agitación

0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.

1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.

2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.

3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.

1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.

2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.

3 Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.

1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.

2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.

3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

0 No siento que yo no sea valioso.

1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme.

2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.

3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

0 Tengo tanta energía como siempre.

1. Tengo menos energía que la que solía tener.

2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado

3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.

1^a. Duermo un poco más que lo habitual.

1b. Duermo un poco menos que lo habitual.

2a Duermo mucho más que lo habitual.

2b. Duermo mucho menos que lo habitual.

3^a. Duermo la mayor parte del día.

3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.

17. Irritabilidad

0 No estoy tan irritable que lo habitual.

1 Estoy más irritable que lo habitual.

2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.

3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual

3a . No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

- e. Anexo V. Satisfacción con el programa.

Encuesta de satisfacción con el programa.

Luego de haber participado en el programa de intervención “Gratitud basada en mindfulness: una intervención para la reducción de síntomas depresivos en víctimas de violencia de género”, responda las siguientes preguntas seleccionando la opción que considere.

1. A nivel general, ¿Cuál es el nivel de satisfacción con el programa?

- ☐ Muy satisfecha.
- ☐ Satisfecha.
- ☐ Neutral.
- ☐ Insatisfecha.
- ☐ Muy insatisfecha.

2. Calificación de la calidad del contenido del programa:

- ☐ Excelente.
- ☐ Bueno.
- ☐ Regular.
- ☐ Deficiente.
- ☐ Muy deficiente.

3. El programa cumplió con las expectativas iniciales:

- ☐ Totalmente.
- ☐ En gran medida.
- ☐ Parcialmente.

- Poco.
- Nada.

4. ¿Qué tan útil fue la información proporcionada en el programa para su desarrollo personal?

- Muy útil.
- Útil.
- Algo útil.
- Poco útil.
- Nada útil.

5. ¿Cómo evaluaría la calidad de la moderadora del programa?

- Excelente.
- Bueno.
- Regular.
- Deficiente.
- Muy deficiente.

6. ¿Cómo calificaría la organización y la logística del programa?

- Excelente.
- Bueno.
- Regular.
- Deficiente.
- Muy deficiente.

7. ¿El programa fue accesible y fácil de seguir?

- ☐ Totalmente.
- ☐ En gran medida.
- ☐ Parcialmente.
- ☐ Poco.
- ☐ Nada.

8. Si se presentara la oportunidad, ¿Recomendaría este programa a otras personas?

- ☐ Definitivamente sí.
- ☐ Probablemente sí.
- ☐ No estoy segura.
- ☐ Probablemente no.
- ☐ Definitivamente no.

9. De los siguientes aspectos, seleccione cuales fueron los que más le gustaron del programa (Puede seleccionar más de una opción)

- ☐ Contenido.
- ☐ Moderadora.
- ☐ Organización.
- ☐ Ambiente.
- ☐ Duración.
- ☐ Otro: _____

10. De los siguientes aspectos, seleccione aquellos que considere que se deberían mejorar (Puede seleccionar más de una opción)

- ☐ Contenido.

- Moderadora.
- Organización.
- Ambiente.
- Duración.
- Otro: _____

11. Escribe a continuación si posees algún comentario o sugerencia para mejorar el programa.

12. ¿Te gustaría participar nuevamente en un programa organizado por nosotros?

- Sí.
- No.
- No estoy seguro/a.

f. Anexo VI. Consentimiento informado.

Consentimiento informado para participación en programa de intervención: Gratitud basada en mindfulness: una intervención para la reducción de síntomas depresivos en víctimas de violencia de género.

Investigadores principales: Carmen María Galvez Sanchez y Diana Vanessa Rosania Arroyo.

Institución: Universidad de Jaén.

Contacto: carmengs@um.es dvra0001@red.ujaen.es

Naturaleza del estudio:

Se va a llevar a cabo una intervención diseñada para aumentar la gratitud por medio del mindfulness y reducir los síntomas depresivos en víctimas de violencia de género. La puesta en marcha de esta intervención implica la realización de tres instrumentos sobre gratitud, mindfulness y depresión que deberán ser cumplimentados en tres momentos distintos. El programa está dividido en 3 sesiones de evaluación y seis sesiones de intervención, para un total de 9 encuentros. Los cuales tienen una duración aproximada de una hora.

Implicaciones para la participante:

- La participación es voluntaria. Por tanto, puede retirarse cuando lo desee sin dar explicaciones y sin repercusiones.
- Todos los datos de carácter personal, obtenidos en este estudio son confidenciales y se tratarán conforme a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.
- La información obtenida se utilizará exclusivamente para fines académicos, conllevando, ello, su posterior publicación, asegurando en este caso, el anonimato del participante.

Riesgos para la participante:

Emocionales y/ psicológicos:

- Participar en actividades introspectivas y que generar la evocación de momentos dolorosos puede resultar incomodo para la participante.

Beneficios:

- Reducción de sintomatología depresiva y por tanto mejoras en el bienestar emocional.
- Fortalecimiento de relaciones interpersonales.

Declaración de consentimiento:

He leído y comprendido la información proporcionada anteriormente. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y he recibido respuestas satisfactorias. Entiendo los riesgos y beneficios asociados con mi participación en este programa. Por la presente, doy mi consentimiento voluntario para participar en el programa "Gratitud basada en mindfulness: una intervención para reducir síntomas depresivos en víctimas de violencia de género".

Nombre de la Participante:

Firma de la Participante:

Fecha:

Nombre del Investigador:

Firma del Investigador:

Fecha:

g. Anexo VII. Guía de preguntas para mesa redonda.

No es necesario realizar una pregunta después de otra, estas solo corresponden a una guía orientativa. La idea de la mesa redonda es permitir un dialogo fluido entre las participantes y que compartan sus ideas.

1. ¿Qué entiendes por gratitud?
2. ¿En que momentos de tu vida eres o te muestras más agradecido?
3. ¿Consideras que es necesaria la gratitud?
4. ¿Qué beneficios consideras que puede generarte ser agradecido?
5. ¿Qué entiendes por mindfulness?
6. ¿Alguna vez has practicado mindfulness?
7. ¿Conoces sobre los beneficios de esta práctica?
8. ¿Consideras que es posible mejorar tu estado emocional?

h. Anexo VIII. Presentación del programa.

Enlace para acceso a presentación del programa de intervención para las participantes.

<https://drive.google.com/file/d/1rT9hh-No-bprWMQy7-gLR76H7geVz9ac/view?usp=sharing>

i. Anexo IX. Guion para práctica de respiración consciente.

Se sugiere a continuación el guion para realizar la práctica de respiración consciente, se recomienda realizarlo pausado, con un tono de voz bajo pero entendible, dando espacios para que las participantes puedan realizar y percibir las indicaciones brindadas. Además, se recomienda ajustarlo según la necesidad del contexto.

Introducción:

Antes de iniciar con las otras actividades, vamos a tomarnos un momento para centrarnos y conectarnos con el aquí y el ahora; y eso lo vamos a realizar por medio de la atención a una acción tan sencilla pero importante como lo es nuestra respiración.

Indicaciones para las participantes:

Vamos a quitar todas las cosas que tengamos encima y nos disponemos para este espacio. En la silla en la que se encuentran sentadas intenten estar lo más cómodas posibles, si les aprieta los zapatos se pueden descalzar o soltar el botón del pantalón si les incómoda también. Ahora con los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos vamos a cerrar suavemente los ojos.

Guía de respiración:

Para iniciar vamos a llevar nuestra atención a la respiración. Percibe como el aire entra y sale de tu cuerpo, de manera suave y natural. No intentes controlar la velocidad o intensidad de la respiración, simplemente obsérvala. Observa como tu barriga se mueve lentamente al compás de las respiraciones. No juzgues si la respiración va más rápido de lo que quisieras, ella poco a poco tomará su curso natural.

Si te das cuenta que tu atención se ha ido de este momento presente, sin juzgar y siendo amable contigo misma regresa a este espacio y nuevamente focaliza tu atención en la respiración.

Si sientes que te esta costando mucho mantener la atención aquí, no pasa nada, puedes ir contando a medida que vas realizando las respiraciones.

Luego de unos minutos realizando la práctica, se da la indicación de poco a poco ir abriendo los ojos.

j. Anexo X. Guion para práctica de escaneo corporal.

Se sugiere a continuación el guion para realizar la práctica de escaneo corporal con enfoque en las sensaciones positivas, se recomienda realizarlo pausado, con un tono de voz bajo pero entendible, dando espacios para que las participantes puedan realizar y percibir las indicaciones brindadas. Además, se recomienda ajustarlo según la necesidad del contexto.

Introducción:

Vamos a realizar un ejercicio de escaneo corporal, pero nos vamos a enfocar especialmente en las sensaciones positivas que se pueden experimentar a través de nuestro cuerpo. Además, vamos a integrar la gratitud en todo este proceso.

Indicaciones para las participantes:

Para iniciar vamos a sentarnos en una posición que les resulte cómoda, puede ser los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos u otra posición si así lo desean. Lo importante es que se sientan cómodas y que nada de lo que tienen puesto les resulta incómodo. Además, quienes lo deseen pueden cerrar los ojos si les ayuda a mantener la atención centrada.

Comenzamos realizando unas respiraciones profundas y conscientes para relajar nuestro cuerpo y empezar a conectarnos con el aquí y el ahora. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones, y luego exhala lentamente por la boca, liberando cualquier tensión que puedas sentir.

Ahora, vamos a dirigir nuestra atención a los pies. Siente como están en contacto con el suelo. Percibe esa sensación de comodidad o calidez que puedas experimentar en esta parte de tu cuerpo y ahí en donde estás imagina todo lo que puedes hacer con tus pies, a donde te pueden llevar, el equilibrio que te brindan y di mentalmente: gracias por mis pies.

Ahora, mueve tu atención hacia arriba, hacia tus piernas y rodillas y observa las sensaciones de relajación o bienestar que puedas percibir en esta parte de tu cuerpo y agradece a tus piernas por todo el apoyo que te brinda, todo lo que puedas realizar gracias a ellas y di mentalmente: gracias por mis piernas.

Continúa ascendiendo tu atención poco a poco y ahora llévala hacia el torso, el abdomen y el pecho. Siente como se expande y se contrae suavemente al respirar. Percibe esa sensación de calma y vitalidad en esta área. Piensa en todo lo que puedes hacer gracias a esta parte de tu cuerpo, respirar, digerir alimentos, almacenar tus órganos vitales. Ahí mentalmente di: gracias por mi torso, abdomen y pecho.

Ahora, dirige tu atención hacia tus brazos, manos y hombros. Observa cualquier sensación de ligereza o relajación que puedas experimentar en estas partes de tu cuerpo. Trae a tu mente todas aquellas cosas que te permiten hacer. Por permitirte abrazar a tus seres queridos, crear cosas y expresarte. Expresa gratitud por tus brazos y manos y diles: gracias.

Finalmente lleva la atención a tu cabeza, percibe tu boca, labios, oídos, nariz. Siente como están ahí en tu cabeza y te permiten percibir el mundo exterior. Como te permiten vivir. Da las gracias por tus sentidos.

Cierre:

Ahora, lentamente, lleva tu atención de nuevo al entorno que te rodea. Toma una respiración profunda y abre poco a poco los ojos.

k. Anexo XI. Guion para ejercicio de visualización guiada.

Se sugiere a continuación el guion para realizar la práctica de visualización guiada, se recomienda realizarlo pausado, con un tono de voz bajo pero entendible, dando espacios para que las participantes puedan realizar y percibir las indicaciones brindadas. Además, se recomienda ajustarlo según la necesidad del contexto.

Introducción:

Vamos a realizar un ejercicio de visualización guiada, en donde se van a dar ciertas indicaciones y vamos a imaginarnos aquello que nos indican.

Indicaciones para las participantes:

Para iniciar vamos a sentarnos en una posición que les resulte cómoda, puede ser los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos u otra posición si así lo desean. Lo importante es que se sientan cómodas y que nada de lo que tienen puesto les resulta incómodo. Se recomienda cerrar los ojos para favorecer a la concentración. Comenzamos realizando unas respiraciones profundas y conscientes para relajar nuestro cuerpo y empezar a conectarnos con el aquí y el ahora. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones, y luego exhala lentamente por la boca, liberando cualquier tensión que puedas sentir.

Imagina que te encuentras en tu lugar favorito, el lugar que más calma y paz pueda proporcionarte, puede ser el mar, la montaña, el campo, la casa de la infancia, la casa de la abuela, imagina que te encuentras en ese lugar de tranquilidad para ti. Ahora, enfrente de ti te encuentras con una pared que tiene colgado muchos reconocimientos y cuando te acercas, te das cuenta que todos los reconocimientos tienen tu nombre. Esos reconocimientos te los han dado por los logros que has obtenido, piensa en ellos. En los logros personales como por ejemplo cuando pudiste separarte de tu agresor, en los académicos cuando finalizaste un estudio que querías, en los laborales, cuando obtuviste

la plaza para tu trabajo y así, por todos los ámbitos de tu vida visualiza cada uno de los logros y todo lo que te costo obtenerlos. Ahora no es momento para pensar en aquellos que todavía te faltan o aquellos que quisieras. Percibe la sensación de satisfacción que sientes al ver todos esos reconocimientos con tu nombre y quédate con ella.

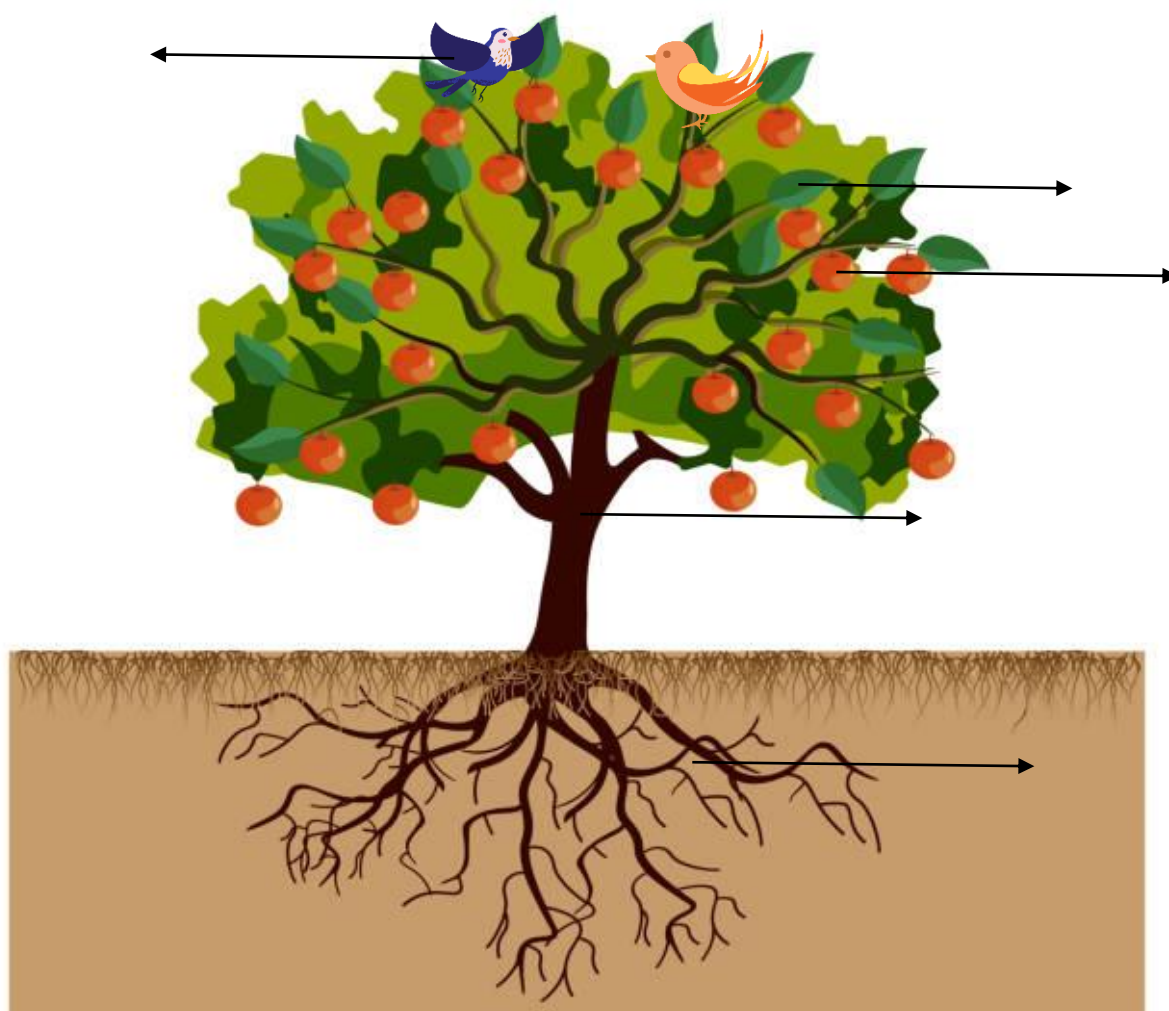
Poco a poco ve abriendo los ojos e incorpórate con tu entorno.

1. Anexo XII. Árbol de los logros.

Teniendo en mente uno o dos logros en tu vida, analiza todo lo que tuvo que ocurrir para que lo pudieses obtener.

Divide el proceso que tuviste que realizar para obtener ese logro en 3 partes. De tal forma que, en las raíces escribe la primera parte, en el tronco la segunda, en las ramas y hojas la tercera parte, en los frutos el logro y los animales simbolizan las personas que le ayudaron a conseguir dicho logro.

Ilustración 1. Árbol de los logros.



Nota: Tomado de *Gran manzano con frutas y raíces* [Ilustración], por Henadii, 2020, iStock by Getty Images (<https://www.istockphoto.com/es/vector/gran-manzano-con-frutas-y-ra%C3%ADces-gm1227218384-361860357>).

m. Anexo XIII. Guion para ejercicio de alimentación consciente y gratitud.

Se sugiere a continuación el guion para realizar la práctica de alimentación consciente y gratitud, se recomienda realizarlo pausado, con un tono de voz bajo pero entendible, dando espacios para que las participantes puedan realizar y percibir las indicaciones brindadas. Además, se recomienda ajustarlo según la necesidad del contexto. Antes de iniciar se les solicita a las participantes que tengan a la mano una pequeña porción del alimento que han traído y que lo ubiquen en el centro del salón, sobre una mesa.

Introducción:

En ese momento vamos a ubicarnos en nuestro asiento de la forma más cómoda como se nos sea posible y vamos a hacer tres respiraciones profundas que les ayuden a centrar su atención en el momento presente. Recuerda como hemos hablado en otros momentos que no pasa nada si tu atención se desvía, lo importante es que la traigas nuevamente a este espacio sin juzgar.

Instrucciones para las participantes:

Observa todos esos alimentos que están enfrente de ti, hazlo con una mirada de curiosidad, de gratitud. Percibe los colores, las texturas y las formas que tienen los diferentes alimentos. Piensa en todo lo que tuvo que ocurrir para que ese alimento llegara hasta esta mesa, que semillas tuvieron que sembrar, que campesino o que maquinas lo recogieron, imagina todo el proceso de procesamiento al que fue sometido hasta que fue empaquetado, luego llevado a los centros de distribución y ahí al supermercado donde lo compraste. Imagina todas las personas, animales y procesos naturales que estuvieron involucrados en su producción y distribución hasta que llegó a tus manos.

Con calma levántate de tu puesto, toma la porción de alimento que haz traigo y reincorpórate en tu lugar. Toma la comida con gratitud, permite olerla, observarla y

luego saborearla lentamente. Presta atención a todas las sensaciones que te deja el masticarlo, el sabor, la textura, la temperatura, etc.

Se da un espacio prudente para que cada participante pueda comer su merienda. Una vez que todas hayan terminado de comer, se invita a las participantes a compartir brevemente algo por lo que están agradecidos en relación con la comida que acabaron de disfrutar. Pueden ser agradecimientos por los ingredientes frescos, por la habilidad para preparar la comida, por la compañía con la que comparten la comida, etc.