

Facultad de Educación y Trabajo Social



---

**Universidad de Valladolid**

## **TRABAJO FIN DE GRADO:**

# **Propuesta de intervención psicosocial para la gestión emocional en solicitantes de protección internacional mediante Mindfulness.**

Alumna: María Prada Cifuentes.

Tutora académica: Paula Odriozola González.

Grado: Educación Social.

Año académico: 2018/2019

## **AGRACECIMIENTOS.**

Quiero aprovechar estas líneas para agradecer a todas las personas que me han apoyado y acompañado durante este trabajo y a lo largo de mi formación como Educadora Social.

En primer lugar, dar las gracias a mi familia, a mis padres y hermano, por estar siempre ahí aconsejándome e insuflándome moral, así como por creer en mí.

Mostrar también mi agradecimiento a mis amigas, por su apoyo y ayuda en todo momento.

Agradecer a aquellos compañeros y compañeras de clase, por hacer de esta etapa un proceso más ameno, por compartir bajones, apuntes, consejos y charlas.

También agradecer a Paula Odriozola González que aceptó ser mi tutora y me ha ayudado, acompañado y aconsejado para hacer posible este trabajo.

Otro punto importante en mi formación ha sido, sin duda, los docentes, gracias a aquellos que entienden la educación de forma diferente, que empatizan con el alumnado y creen en él.

Y, por último, dar las gracias a todas las personas que he conocido en el Prácticum I y Prácticum II, y a todas las que se han cruzado en mi camino a lo largo de este tiempo, por enriquecerme como persona y como futura profesional.

A todos ellos, gracias.

## **RESUMEN.**

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como fin el diseño de una propuesta de intervención psicosocial que mejore la calidad de vida de las personas solicitantes de protección internacional. En concreto, este trabajo trata de dar respuesta al malestar emocional que está habitualmente presente en este colectivo, contemplándose síntomas de ansiedad, temor y enfado, entre otros. Tras realizar una revisión de las diversas intervenciones llevadas a cabo, así como del grado de eficacia mostrada por las mismas, se propone un programa de intervención basado en la técnica del Mindfulness. De los resultados hallados en intervenciones con Mindfulness se desprende una mejor gestión emocional, lo que hace de esta técnica un recurso adecuado para la mejora de calidad de vida de las personas refugiadas. Futuras líneas de investigación serían pertinentes para la puesta en práctica y valoración de la propuesta.

### **PALABRAS CLAVE.**

Mindfulness, atención plena, gestión emocional, protección internacional, malestar emocional, refugiados.

### **ABSTRACT.**

The purpose of this Final Degree Project is to design a psychosocial intervention proposal that improves the quality of life of applicants for international protection. In particular, this work tries to respond to the emotional discomfort that is usually present in this group, contemplating symptoms of anxiety, fear and anger, among others. After carrying out a review of the various interventions carried out, as well as the degree of effectiveness shown by them, an intervention program based on the Mindfulness technique is proposed. A better emotional management emerges from the results found in interventions with Mindfulness, which makes this technique an adequate resource for improving the quality of life of refugees. Future lines of research would be relevant for the implementation and evaluation of the proposal.

### **KEYWORDS.**

Mindfulness, emotional management, international protection, emotional distress, refugees.

“Los diferentes, los desplazados y los refugiados son los que enriquecen todas nuestras vidas; su tolerancia e imparcialidad hacia ellos abrirá nuevos mundos para ustedes, y los hará bienvenidos donde quiera que vayan”

Kofi Atta Annan

# ÍNDICE DE CONTENIDO.

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS.</b>	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>OBJETIVO GENERAL.</b>	<b>7</b>
<b>2.2</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>JUSTIFICACIÓN.</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.</b>	<b>11</b>
<b>4.1</b>	<b>LOS REFUGIADOS Y SUS CARACTERÍSTICAS.</b>	<b>11</b>
<b>4.2</b>	<b>CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DERIVADAS DE LA SITUACIÓN DE REFUGIADO</b>	<b>12</b>
<b>4.3</b>	<b>APROXIMACIÓN AL MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>15</b>
<b>4.4</b>	<b>DIVERSAS INTERVENCIONES CON MINDFULNESS</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.</b>	<b>20</b>
<b>5.1</b>	<b>OBJETIVOS.</b>	<b>20</b>
<b>5.2</b>	<b>CONTENIDOS.</b>	<b>21</b>
<b>5.3</b>	<b>CONTEXTO.</b>	<b>21</b>
<b>5.4</b>	<b>DESTINATARIOS.</b>	<b>22</b>
<b>5.5</b>	<b>METODOLOGÍA.</b>	<b>22</b>
<b>5.6</b>	<b>ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACIÓN.</b>	<b>23</b>
<b>5.7</b>	<b>ACTIVIDADES.</b>	<b>25</b>
<b>5.8</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>	<b>40</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERACIONES FINALES. APORTACIONES, LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS.</b>	<b>42</b>
<b>6.1</b>	<b>APORTACIONES.</b>	<b>42</b>
<b>6.2</b>	<b>LIMITACIONES.</b>	<b>42</b>
<b>6.3</b>	<b>LÍNEAS FUTURAS.</b>	<b>42</b>

<b>7</b>	<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>45</b>
<b>9</b>	<b>ANEXOS.</b>	<b>47</b>
<b>9.1</b>	<b>ANEXO I: TEST DE ATENCIÓN</b>	<b>47</b>
<b>9.2</b>	<b>ANEXO II: ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)</b>	<b>49</b>
<b>9.3</b>	<b>ANEXO III: DIARIO DE CAMPO.</b>	<b>50</b>

## **INDICE DE TABLAS E ILUSTRACIONES.**

Tabla 1. Secuencia MBSR de Kabat-Zinn .....	16
Tabla 2 Temporalización de la propuesta. Elaboración propia.....	23
Ilustración 1. Consciencia corporal postura 1. Elaboración propia (2019) .....	27
Ilustración 2. Consciencia corporal postura 2. Elaboración propia (2019) .....	28
Ilustración 3. Consciencia corporal postura 3. Elaboración propia (2019) .....	29
Ilustración 4. Consciencia corporal postura 4. Elaboración propia (2019) .....	29
Ilustración 5. Consciencia corporal postura 5. Elaboración propia (2019) .....	30
Ilustración 6. Consciencia corporal postura 6. Elaboración propia (2019).....	31

# 1 INTRODUCCIÓN.

El presente documento aborda la gestión emocional a través del Mindfulness centrado en personas solicitantes de protección internacional.

A lo largo de este trabajo se exponen, en primer lugar, los objetivos que se plantean, realizar un estudio y propuesta de intervención mediante la técnica Mindfulness para el manejo emocional de las personas demandantes de protección internacional. Seguidamente, se realiza una justificación de los motivos que han llevado a esta temática.

Posteriormente, se expone una fundamentación teórica, en la que se engloban las características y consecuencias de la situación vital de estas personas, así como una aproximación al concepto de Mindfulness que permite, a su vez, clarificar diversos conceptos relacionados que se utilizan a lo largo de este documento. En ese apartado también se hace referencia a las intervenciones llevadas a cabo mediante Mindfulness, además de las intervenciones que se están realizando con este colectivo desde diversas entidades.

Por último, se realiza el diseño de intervención, en el que se incluyen los objetivos y contenidos de este, así como el contexto y los destinatarios, la metodología empleada y la temporalización y, por supuesto, la estructura y contenido de las actividades que se realizan. El diseño finaliza con los métodos e instrumentos de evaluación que se utilizan para conocer los efectos de la intervención.

Como reflexión final al trabajo elaborado, se realizan finalmente unas consideraciones finales sobre las aportaciones y limitaciones de la propuesta seguidas de unas conclusiones finales.

## **2 OBJETIVOS.**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL.**

Plantear una propuesta de intervención con solicitantes de protección internacional, para gestionar su malestar emocional y mejorar su calidad de vida.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Exponer las características y necesidades de las personas solicitantes de protección internacional.
- Explorar y mostrar acciones que se están llevando a cabo con el colectivo de personas solicitantes de protección internacional.
- Conocer en qué consiste el Mindfulness o Atención Plena.
- Investigar acerca de intervenciones con Mindfulness en diferentes campos.
- Analizar la repercusión y/o efectos del Mindfulness respecto a la ansiedad, el temor, el enfado u otras emociones incómodas.
- Realizar una propuesta de intervención basada en Mindfulness destinada a la gestión de emociones incómodas de personas solicitantes de protección internacional.

### 3 JUSTIFICACIÓN.

El contacto con solicitantes de protección internacional durante el desarrollo de mi prácticum II me ha hecho tomar conciencia de los problemas habituales a los que estas personas se enfrentan; así, que estamos ante una crisis humanitaria es una realidad, un hecho que se refleja en los millones de personas que se ven obligadas a dejar sus hogares. Según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2019), en los diez últimos años se ha producido un aumento del 50% de la población mundial de desplazados forzosos. En concreto, en el año 2017 se produjeron múltiples crisis de desplazamiento, aumentando a 68,5 millones la población mundial de desplazados forzosos. Es, por tanto, una responsabilidad de todas/as la búsqueda, propuesta y puesta en marcha de soluciones, pasando por los gobiernos, las instituciones, el tercer sector, el sector privado y, por supuesto, la sociedad.

Estos desplazamientos forzosos generan en las personas que los afrontan una serie de consecuencias y/o necesidades que, desde el ámbito de la Educación Social, se deben tratar de reducir y/o suplir. Dichas consecuencias son: la falta de recursos y de redes de apoyo, el choque cultural, el idioma, el desconocimiento y la desinformación de a qué o a quién acudir, el miedo, la ansiedad, la desesperanza y la frustración, entre otras.

En este sentido, este trabajo está dirigido a proporcionar herramientas para manejar el malestar emocional al que puede derivar el desarraigo, la ruptura y el choque cultural, la ansiedad y la frustración, y procurar así una mejora de la calidad de vida y un buen desarrollo de las actividades de la vida cotidiana de estas personas. Así, se propone a través de una intervención basada en la técnica de Mindfulness o atención plena, que consiste en centrarse en el momento presente sin controlar las reacciones emocionales propias de cada momento, que los destinatarios puedan gestionar mejor su malestar emocional. Esta técnica ha mostrado, según resultados de diferentes estudios, resultados positivos a la hora de lidiar con el estrés y la ansiedad en diferentes contextos.

Para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se pondrán en práctica varias de las competencias de la titulación de Educación Social. Con respecto a las competencias generales, divididas en instrumentales, interpersonales y sistemáticas, será necesario buscar, recopilar, analizar, contrastar, seleccionar y organizar aquella información que sea útil e importante sobre las personas solicitantes de protección

internacional y también sobre la técnica Mindfulness. Igualmente, será necesaria la correcta utilización de las tecnologías de la información y comunicación para la realización de estos procesos. Así, se verán reflejadas las competencias instrumentales **G1**. Capacidad de análisis y síntesis, **G2**. Planificación y Organización, **G3**. Comunicación oral y escrita en lengua materna, **G5**. Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional y **G6**. Gestión de la información.

También se verá reflejada la competencia interpersonal **G8**. Capacidad crítica y autocrítica, en el planteamiento de una nueva intervención cuyos destinatarios son las personas solicitantes de protección internacional, para la que se tendrán que, por un lado, conocer los modelos de intervención que se están llevando a cabo con este colectivo y, por otro lado, conocer las intervenciones que se están realizando basadas en la técnica Mindfulness. También será necesario realizar una evaluación, según los parámetros establecidos, una vez diseñada y desarrollada de la propuesta. Se apreciará también la competencia **G10**. Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad, en el respeto a las diversas culturas y puesta en valor del enriquecimiento que supone esta diversidad, procurando una mejora de la calidad de vida y del desarrollo personal y social de las personas refugiadas procedentes de diferentes países y culturas. También cabrá contemplar competencias sistemáticas tales como: **G15**. Creatividad, buscando nuevas propuestas para la mejora de la calidad de vida de las personas refugiadas, **G19**. Compromiso con la identidad, desarrollo y ética profesional y, por último, **G20**. Orientación a la calidad, en todo el proceso y desarrollo de la propuesta y el documento.

En relación a las competencias específicas, se constatarán en la composición de este TFG las siguientes: **E1**. Comprender los referentes teóricos, históricos, culturales, comparados, políticos, ambientales y legales que constituyen al ser humano como protagonista de la educación. **E2**. Identificar y emitir juicios razonados sobre problemas socioeducativos para mejorar la práctica profesional, **E3**. Comprender la trayectoria de la Educación Social y la configuración de su campo e identidad profesional, **E4**. Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas, **E7**. Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa, **E8**. Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa, **E13**. Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos, **E19**. Realizar estudios prospectivos y evaluativos

sobre características, necesidades y demandas socioeducativas. En particular, saber manejar fuentes y datos que permitan un mejor conocimiento del entorno y el público objetivo para ponerlos al servicio de los proyectos de Educación Social, **E23**. Conocer los factores biológicos y ambientales que afectan a los procesos socioeducativos, **E24**. Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención, **E26**. Conocer la teoría y la metodología para la evaluación en intervención socioeducativa y **E37**. Producir medios y recursos para la intervención socioeducativa.

## **4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

### **4.1 LOS REFUGIADOS Y SUS CARACTERÍSTICAS.**

Según la Convención de Ginebra, un refugiado sería una persona que:

Debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o no quiera acogerse a la protección de su país; o que careciendo de nacionalidad y hallándose, a consecuencia de tales acontecimientos fuera del país donde antes tuviera su residencia habitual, no pueda o no quiera regresar a él (Convención de Ginebra, 1951, p.2.).

En este sentido, cabe realizar una comparación entre los conceptos de persona migrante y refugiada. Así, por un lado, ambos colectivos comparten la experimentación de profundos cambios y sensaciones que se van desarrollando desde su llegada al país de acogida. Siguiendo a Aparicio y Delgado (2014), ejemplos de tales sensaciones serían: euforia y triunfo, estrés, tensión y fatiga, nostalgia y pérdida de identidad, sensación de rechazo y toma de conciencia de las diferencias socioculturales, frustración e impotencia, muy baja autoestima y deseo de retorno. Por otro lado, sin embargo, ACCNUR (2019) refiere que los migrantes serían personas que abandonan su país por voluntad propia buscando una vida mejor, aunque puedan sentirse obligados. Las condiciones económicas del país al que se desplazan tienen importancia en sus decisiones, mientras que para un refugiado lo más importante es su seguridad por encima de las condiciones económicas del país al que solicita protección. Por último, otra diferencia a destacar, quizá la más importante, es que las personas migrantes tienen la protección de su país, mientras que en el caso de los y las refugiados/as no la poseen.

Por tanto, las personas refugiadas cuyo país no protege sus derechos, mediante la protección internacional pueden ser acogidas en un país de asilo, el cual está obligado a no expulsar a estas personas a países en los que corran peligro y garantizar sus derechos sociales y económicos. No obstante, en algunas ocasiones, estas personas no consiguen el Estatuto de Asilo, por considerarse que no necesitan protección internacional, lo que les lleva a una situación bastante similar a la que sufren los inmigrantes irregulares.

En general, las solicitudes de protección internacional en España, según datos recogidos de Eurostat (2018) y del Ministerio del Interior (2018), presentan un aumento de un 51% respecto al año 2017 y un 268% en relación al año 2016. En cambio, en la Unión Europea (UE) parece existir una disminución. De hecho, España se sitúa en el cuarto lugar de la UE, siendo el único en que aumentan las solicitudes, situándose éstas solo detrás de Alemania, Francia e Italia.

Con respecto a las nacionalidades de origen, en España las primeras posiciones las ocupan países latinoamericanos como Venezuela, Colombia, El Salvador y Honduras, mientras que en la UE los países principales son Siria, Iraq y Afganistán. Los siguientes países de origen en España son dos de Oriente Próximo (Siria y Palestina), dos pertenecientes al Magreb (Marruecos y Argelia), y otros dos al espacio euroasiático (Ucrania y Georgia).

Según la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR 2018), las causas de las solicitudes de protección en España suelen ser: una posición contraria al régimen y/o una persecución por motivos de orientación sexual, en el caso de Venezuela, y extorsión y violencia de grupos organizados, en el caso del resto de países latinoamericanos antes citados. Respecto a las solicitudes de los países de Oriente Próximo, se deben a los conflictos armados, como el caso de Ucrania, en el que existe el conflicto desde el 2013. Por su parte, son la discriminación por sexo y orientación sexual las causas de los desplazamientos desde Argelia.

En cuanto a aspectos epidemiológicos, las edades de las personas solicitantes de protección internacional suelen estar comprendidas entre los 18 y 34 años, siendo además más hombres que mujeres y contemplándose también cómo en esta franja el porcentaje de hombres solteros es mayor que en otras edades.

## **4.2 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DERIVADAS DE LA SITUACIÓN DE REFUGIADO**

Siguiendo a Vega (1996), aquellas características psicológicas más comunes que presentan las personas refugiadas suelen ser:

Desorientación total. Desconocer o tener un falso conocimiento de la realidad del país de acogida, así como no saber a quién o qué acudir. Miedo. Temer ser devuelto a su país o a represalias por parte del gobierno de su país de origen hacia familiares que se

hayan quedado allí. También presentan miedo a la policía y, en general, a lo desconocido. Desconfianza. Desconfiar de las autoridades del país de acogida y de compatriotas que creen que pueden ser espías, así como desconfiar de la información o asistencia que se les ofrece de forma gratuita. Ansiedad y/o alteraciones nerviosas. Presentar sintomatología de ansiedad debido a las circunstancias que han sufrido tanto en el país de origen como en el camino y en el propio país de acogida, tales como el desarraigo, la ruptura y el choque cultural.

Respecto a trastornos o problemas psicológicos, pueden aparecer también en cualquier momento desde la llegada al país de acogida. En ocasiones, problemas que en un principio pueden parecer intrascendentes, y que podrían estar vinculados al proceso de adaptación e integración, acaban por ser detonantes de crisis y trastornos psicológicos relacionados con experiencias pasadas.

En este sentido, según James, Sovcik, Garoff y Abbasi (2014), una evaluación realizada sobre la salud mental y las necesidades psicosociales de los sirios desplazados en Jordania reveló temor, ira, falta de interés, desesperanza y problemas con el funcionamiento básico. Así, las personas participantes en la evaluación manifestaron (en orden de mayor a menor porcentaje de respuesta): sentirse tan enfadadas que nada podía calmarlas; sentirse tan desesperadas que no querían continuar viviendo; sentirse incapaces de realizar actividades de la vida cotidiana debido al temor, enfado, fatiga, desinterés, desesperanza o malestar; sentirse muy asustadas.

Por su parte, en el Service d'Aide Psychologique Spécialisée aux Immigrants et Réfugiés (SAPSIR), que atiende a pacientes refugiados en la ciudad de Québec (Canadá), según Martins y Pocreau (2012), los síntomas depresivos acompañados de angustia, ansiedad, irritabilidad y dificultades de adaptación fueron los observados con mayor frecuencia.

Pese a lo anteriormente mencionado, se debe tener en cuenta que se hace muy difícil una generalización de características en este colectivo, ya que hay diferentes factores que influyen, tanto endógenos como exógenos. Cada persona parece presentar unas características concretas según su situación, tanto en el país de origen como en el desplazamiento y en el país de acogida, y, a su vez, estas parecen depender también de sus experiencias personales. En cualquier caso, se puede deducir que la sintomatología

más común en las personas refugiadas es la ansiedad, la angustia, el temor y el enfado, derivada de las diferentes circunstancias experimentadas por estas personas.

En este sentido, cabe plantearse intervenir en este colectivo con la finalidad de que esa sintomatología no interfiera en el desarrollo de sus vidas y pueda mejorarse la calidad de vida de estas personas. Así, existen diversas intervenciones con el fin de mejorar la situación de este colectivo como son, por un lado, las acciones socio-laborales y, por otro lado, las acciones psicosociales y/o de corte más psicológico. En lo que respecta a las socio-laborales, destacan varias: por ejemplo, aquellas de formación e inserción laboral a través del Programa de Fomento de la Integración Laboral, llevadas a cabo por CEAR. Las llevadas a cabo desde el Consorcio de Entidades para la Acción Integral con Migrantes (CEPAIM) serían otro ejemplo, donde se desarrolla un programa de acogida con acciones destinadas a cubrir las necesidades básicas de las personas acogidas, ofrecer apoyo, información y asesoramiento en los ámbitos social, sanitario, legal y administrativo, y fomentar el conocimiento de la sociedad de acogida. Un último ejemplo sería el realizado desde Accem, (anteriormente, Asociación Católica Española de Migraciones), organización sin ánimo de lucro especializada en refugio y migraciones, que realiza también acciones para cubrir las necesidades básicas, apoyar y asesorar en los distintos ámbitos y promover la inserción laboral y social dentro del Programa de Protección Internacional.

En cuanto a las intervenciones más psicológicas, destacan: en primer, lugar la Asociación Terapias sin Fronteras, que lleva a cabo un modelo de Psicoterapia Sistémica Transcultural a nivel individual, de pareja y familiar, teniendo en cuenta a la persona y las interacciones que se dan con las personas cercanas y su entorno, y aquello que han dejado en su país de origen, así como las variables culturales y los cambios de identidad por los que están pasando, como es mediante el proyecto “Te Ayudamos”. Este proyecto ofrece una intervención psicosocial gratuita para personas de origen extranjero, migrante, solicitante de asilo, retornado/a o refugiado/a que se encuentren en una situación de vulnerabilidad social y cultural con problemas psicosociales que deriven de los procesos migratorios o con problemas psicológicos y psiquiátricos (Brik y Cuellar 2017). En segundo lugar, la Fundación Protecting Trough Education (RET), esta fundación internacional tiene como misión ofrecer protección a los jóvenes vulnerables a través de la educación. Cuenta con una gran red de programas, entre los que se encuentra el apoyo

psicosocial, para ayudar a los alumnos a lidiar con los traumas que hayan podido vivir, ya que, si el estado psicológico del alumnado no se aborda mediante terapias individuales y de grupo, resultara difícil superar los riesgos y desarrollar habilidades para la vida diaria (RET, 2019). Por último, el Centro de Terapia para Refugiados (Refugee Therapy Centre), que lleva acabo terapias individuales, de pareja y grupales, así como psicoterapia para niños y adolescentes, a partir de la evaluación de las necesidades. Los destinatarios pueden recibir apoyo terapéutico en su propio idioma o en inglés. Entre los servicios que proporcionan hay varias terapias en grupo, como el grupo de hombres que hablan inglés, en el cual se trabaja como lidiar con la ira y la agresión; Young Men Group, que trabaja las consecuencias de traumas graves debidos a la integración y aprendizaje de la nueva cultura; el grupo de mujeres de habla turca; y el grupo de mujeres de habla inglesa, que brindan apoyo para desarrollar la capacidad de recuperación frente a experiencias traumáticas (Refugee Therapy Centre, 2019). En esta misma línea, una intervención novedosa es la realizada mediante la técnica del *Mindfulness*. Esta técnica consiste en un procedimiento de toma de conciencia de uno mismo, centrándose en el momento presente y generando la aceptación de las emociones, sensaciones y sucesos acaecidos, sin controlarlos, viviéndolos y aceptándolos tal y como llegan. Por lo tanto, sería una intervención idónea para gestionar la sintomatología de ansiedad y el estrés que se genera en la vida de estas personas debido a la situación que atraviesan.

### **4.3 APROXIMACIÓN AL MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE INTERVENCIÓN**

El término *Mindfulness* no tiene una palabra correspondiente en castellano, pero puede entenderse como “conciencia/ atención plena”. En este sentido, hace referencia a centrarse en el momento presente de forma atenta y reflexiva (Vallejo 2006)

Es, por tanto, una capacidad humana que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2007). Según Vallejo (2006), también puede entenderse como una habilidad que implica conductas concretas, cuyos elementos principales serían:

- Concentración en el momento presente. Sentir las cosas tal y como suceden, sin buscar su control, sin perder la experiencia presente ni sustituirla por lo que tendría que pasar o lo que sucedió.

- Apertura a la experiencia y los hechos. Primar los aspectos emocionales frente a su interpretación / valoración.
- Aceptación radical. Experimentar de forma natural, tanto las experiencias positivas como las negativas, sin rechazarlas o valorarlas.
- Elección de las experiencias. Elegir en qué implicarse y sobre qué actuar según los objetivos, proyectos y valores y, una vez elegido, vivirlo de forma activa, experimentándolo tal y como es.
- Control. Fomentar la ausencia de control de las reacciones, sensaciones o emociones, experimentándolas tal y como se producen.

Hablar de la técnica *Mindfulness* en Occidente implica hablar de Jon Kabat-Zinn, precursor de la aplicación de esta técnica en este contexto, y de su programa “Mindfulness-based stress reduction” (MBSR): la reducción del estrés basada en Mindfulness. Este programa consta de ocho sesiones estructuradas en torno a prácticas guiadas de meditación Mindfulness, ejercicios de flexibilidad corporal realizados con Mindfulness, diálogos de exploración para integrar la práctica en la vida diaria, instrucciones específicas y personalizadas para cada participante, diálogos y exploraciones grupales, tareas diarias para la casa, y audios con práctica guiada y un cuaderno de tareas. A modo de resumen este programa se desarrolla siguiendo la siguiente secuencia. (Véase Tabla 1).

SEMANA 1 Y 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención a la respiración.</li> <li>- Exploración corporal.</li> <li>- Práctica informal.</li> </ul>
SEMANA 3 Y 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención a la respiración</li> <li>- Exploración corporal y Yoga de manera intercalada.</li> <li>- Práctica informal.</li> </ul>
SEMANA 5 Y 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación sentada.</li> <li>- Meditación caminando.</li> </ul>
SEMANA 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación sentada.</li> <li>- Yoga</li> <li>- Exploración corporal.</li> </ul>
SEMANA 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación sentada.</li> <li>- Yoga</li> </ul>
Ya podríamos elegir nuestra práctica deseada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración corporal.</li> </ul>

Tabla 1. Secuencia MBSR de Kabat-Zinn.

No obstante, no estamos ante un descubrimiento moderno, ya que según Simón (2007), hace unos 2.500 años, bajo la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni),

se inició una tradición religiosa y filosófica ampliamente extendida por todo el mundo (el budismo) y cuya piedra angular es, precisamente, la práctica de Mindfulness.

Siguiendo a Simón (2007), en la actualidad la globalización ha permitido una comunicación bidireccional entre Oriente y Occidente, permitiendo que ambas culturas generen una influencia mutua que propicie, entre otras cosas, la transmisión de tradiciones meditativas como la practicada en el budismo.

Según Kabat-Zinn (2003), y ahondando más en esta práctica, existen concretamente siete elementos en relación con la actitud que conlleva la atención plena: no juzgar, es decir, realizar una observación imparcial; mostrar paciencia, permitir que las cosas sucedan a su tiempo; poseer mente de principiante, ver las cosas como si se vieran por primera vez; mostrar confianza en la propia intuición; no esforzarse, meditar es “no hacer”; mostrar aceptación, permanecer abierto a los pensamientos y/o sentimientos; ceder o dejar ir a la experiencia, sin apegarse a los pensamientos.

Esta técnica del Mindfulness, vinculada a día de hoy con la práctica terapéutica, se encuentra en el marco de las denominadas Terapias de Tercera Generación. Estas terapias se orientan a que la persona actúe con la responsabilidad de su elección personal y la aceptación de los eventos privados que conlleve ese proceder (Luciano y Valdivia-Salas, 2006).

En este sentido, comparte procedimiento, entre otros tratamientos, con la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes, Strosahl y Wilson (1999), adoptando una perspectiva más experiencial, y seleccionando estrategias de cambio de forma indirecta, frente a los modelos de primera y segunda generación, basados más en eliminar o modificar conductas y/o pensamientos y emociones. Es decir, no se centra en eliminar los síntomas cognitivos directamente, sino que se orienta a la alteración de la función de estos síntomas a través del contexto (Luciano y Valdivia-Salas, 2006).

#### **4.4 DIVERSAS INTERVENCIONES CON MINDFULNESS**

La técnica del Mindfulness ha ido adquiriendo mayor fuerza desde que fue impulsada por Kabat-Zinn a finales de los sesenta, muestra de ello son las diversas intervenciones que se han llevado a cabo tanto en salud mental, como en el ámbito escolar y en ámbitos socioeducativos.

Así, existen distintas intervenciones mediante esta técnica en diversos colectivos. En primer lugar, el “*Inner Resilience Program*”, desarrollado en el año 2008 y llevado a cabo por la educadora social Linda Lantieri. Su objetivo ha sido cultivar la vida interior de la comunidad educativa mediante técnicas de observación, propiciando un mayor desarrollo social y emocional. Se inició en 2002 con el fin de dar respuesta a los afectados por los atentados del 11 de septiembre en Nueva York. Así, llevó a cabo un estudio con 57 profesores y 855 alumnos para medir los efectos de la implementación de un programa de Mindfulness. Los resultados reflejaron que hubo un aumento de la atención y la confianza entre los participantes y que disminuyeron los niveles de estrés. En segundo lugar, el programa de “*Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness*” (Soriano y Justo, 2010). Se analizó la relación que tuvo el programa de Mindfulness con respecto a los niveles de autoestima y competencia emocional de los estudiantes participantes. Al realizar el análisis de los datos, se apreciaron diferencias significativas en las puntuaciones pretest-postest, observándose específicamente un incremento significativo en la variable de autoestima. En este sentido, parece coincidir con Kabat-Zinn (2003) en el planteamiento de que con la práctica del Mindfulness la persona llega a conocerse más a sí misma y aceptarse tal y como es.

En tercer lugar, otro estudio que se ha centrado en analizar los resultados de las prácticas de técnicas de meditación sobre el estrés es “*Reducing psychological distress in immigrants living in Spain through the practice of flow meditation*” (Soriano, Franco y Justo, 2009). Estos autores obtuvieron una reducción significativa del estrés psicológico en los inmigrantes mediante esta práctica.

Además, cabe destacar que, entre los proyectos llevados a cabo, nos encontramos específicamente ante experiencias implementadas en España y que cuentan con la labor de un educador. Algunas de estas experiencias se indican seguidamente. Por un lado, el “*Proyecto TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula)*” (López, 2010). Tiene como objetivo formar a profesionales de la educación para que dispongan de herramientas que trabajen la atención y concentración de los estudiantes. Se estructura en torno a la meditación, la atención plena, el control de la respiración, las experiencias corporales y las emociones. Y se está llevando a cabo en Cataluña y la Comunidad Valenciana. Por otro lado, se encuentra el “*Proyecto HARA*” (La Salle, 2019) que tiene

como objetivo trabajar la interioridad a través de la inteligencia emocional, la educación en valores y el Mindfulness. Se trata de un proyecto amplio que da especial importancia a la comunicación, la expresión emocional y el conocimiento de uno mismo, así como a ponerse en el lugar del otro. Se centra en el trabajo corporal, la integración emocional y la trascendencia. Su aplicación se lleva a cabo en todos los centros “La Salle” de España y Portugal, en los niveles educativos de infantil, primaria, secundaria y bachillerato. Y, por último, el “*PROGRAMA AULAS FELICES*” (Aeguis Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello, & Salvador Monge, 2019) Desde la Psicología Positiva, es llevado a cabo en Zaragoza, por el Equipo SATI. Está dirigido a niños y niñas de educación infantil, primaria y secundaria, así como a familias y docentes. Dos de sus pilares son las fortalezas personales y la práctica del *Mindfulness*.

Por último, merece la pena destacar que, según Delgado y Amutio (2011), diferentes estudios afirman que algunas de las características relacionadas con la ansiedad pueden ser contrarrestadas con la práctica de *Mindfulness*, como son: la mejora de la atención, la regulación emocional, la tolerancia a la incertidumbre, y la disminución de la predisposición a pensar en el futuro observando amenazas, de la reacción negativa a la preocupación, y de la cantidad de tiempo empleada para la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Pese a no poder generalizar los resultados científicamente al tratarse de estudios realizados con muestras reducidas y en un tiempo reducido, los efectos son positivos y optimistas, por lo que se presenta la necesidad de realizar intervenciones con un mayor recorrido temporal y un mayor control.

## **5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

Pese a la existencia de programas, proyectos y acciones orientadas a la intervención psicológica y social con personas solicitantes de protección internacional y refugiados, no existe ninguna intervención basada en Mindfulness. En este sentido, esta técnica supone un nuevo modelo de intervención con este colectivo que ofrece beneficios para la gestión emocional de estas personas, como ya se ha expuesto en apartados anteriores. Así, se entiende que mediante el aprendizaje de una diferente gestión del malestar emocional estas personas podrán desarrollar competencias y habilidades para su día a día que les permitan tener mayor calidad de vida, sin centrarse excesivamente en su malestar, descuidando otros aspectos relevantes en su vida.

Se trata, en cualquier caso, de realizar una intervención de manera integral, por lo que esta propuesta no sería desarrollada aisladamente, sino ubicada dentro del Programa de Protección Internacional, proporcionando así unas acciones integrales que incidan en todos los ámbitos vitales de estas personas.

Esta propuesta, mediante la técnica Mindfulness, aporta una nueva perspectiva, ya que no se trata de controlar las emociones, y de dictar qué emociones son correctas y cuáles no, sino de experimentar esas emociones, sensaciones y experiencias sin juzgarlas, teniendo así un mayor conocimiento del funcionamiento de uno mismo. Es decir, se genera una mayor tolerancia y flexibilidad, permitiendo así aceptar la realidad presente tal y como es.

### **5.1 OBJETIVOS.**

#### **5.1.1 General:**

Gestionar el malestar emocional al que puede derivar el desarraigo, la ruptura y el choque cultural, la angustia, la ansiedad y la frustración, mejorando así su calidad de vida y desarrollo personal y social.

#### **5.1.2 Específicos:**

- Aprender a observar sensaciones, pensamientos y experiencias tal cual se presentan, aunque sean desagradables.
- Tomar consciencia del momento presente.

- Aumentar la conciencia de uno mismo, contemplándose como centro de experiencia de emociones y cogniciones.
- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Potenciar la autoconcepción, autocompasión y autoestima.
- Minimizar la reacción automática ante experiencias vitales desagradables.
- Gestionar sentimientos incómodos como la ansiedad o angustia, minimizando su interferencia en la vida diaria.

## **5.2 CONTENIDOS.**

La propuesta planteada pretende abordar los siguientes contenidos, propios de toda intervención con Mindfulness:

- Consciencia del momento presente.
- Pensamientos y emociones.
- Gestión de emociones negativas.
- Respiración consciente.
- Cuerpo consciente.
- Visualización.
- Autoconcepto.
- Autocompasión.
- Autoestima.
- Empatía.

## **5.3 CONTEXTO.**

Está ubicada dentro del Programa de Protección Internacional de Accem, más concretamente en el Centro de Primera Acogida, en el que se encuentran las personas a la espera de acceder a la primera fase de este programa, plazas que son asignadas por el Ministerio. En este sentido, cabe señalar que se encuentran en una etapa de grandes cambios, ya que se han visto forzados a dejar atrás su país de origen y todo lo que ello conlleva, aterrizando en un país de acogida con una cultura diferente. A esto se suma la espera y la incertidumbre sobre la asignación de la plaza, y sobre qué les depara el proceso, además de las consecuencias psicológicas derivadas habitualmente de su situación, como son la vivencia de emociones de ansiedad, angustia, temor y enfado.

## **5.4 DESTINATARIOS.**

Los destinatarios son grupos de 10 a 15 personas solicitantes de protección internacional, de 18 años de edad en adelante, que se encuentran en el Centro de Primera Acogida de Accem, Valladolid.

## **5.5 METODOLOGÍA.**

La propuesta conlleva la realización de sesiones dirigidas, en las que la educadora social da indicaciones de los ejercicios a realizar. Estos ejercicios, una vez sean asimilados y adquiridos por los participantes, pueden realizarse de forma autónoma, en su vida cotidiana. También se utiliza la metodología por modelado, puesto que la educadora a la par que indica cómo realizar el ejercicio lo ejecuta, ofreciendo a los participantes un modelo para la realización del mismo.

Las sesiones se suceden de forma progresiva, es decir, partiendo de ejercicios más sencillos a ejercicios más complejos, de modo que se van interiorizando dichos ejercicios de forma paulatina, con el propósito de que aprendan a realizarse de forma autónoma en su vida cotidiana.

A modo de introducción, se realiza una breve explicación sobre el Mindfulness, indicando en qué consiste y qué beneficios aporta; además, se pretende conocer las expectativas que tienen los participantes acerca de las sesiones de intervención psicosocial que se van a realizar. Igualmente, se pasa en este momento una escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000) y un test referido a la atención, construido ad hoc basándonos en el propuesto por Davidson (2012) (Véase ANEXOS I y II). Estos cuestionarios sirven para conocer el punto de partida y contrastarlo con los resultados recuperados al final de la intervención. Además, se vuelven a cumplimentar pasados seis meses tras la intervención para realizar un seguimiento de los efectos a más largo plazo. La evaluación por medio de los mismos proporciona una evaluación cuantitativa de la intervención.

Posteriormente, se prosigue con ejercicios de respiración consciente, ya que, aunque la respiración es algo que ocurre de forma automática, una respiración consciente y calmada supone un primer ejercicio de focalización de la atención. Posteriormente, se incorporan ejercicios para adquirir conciencia corporal, lo que continúa fomentando que

se conecte con el momento presente y se estimule la atención. Finalmente, se desarrollan ejercicios de visualización y toma de conciencia general de las emociones. Al terminar cada sesión, se realiza un feedback con las personas participantes para saber cómo se han sentido, qué dificultades han surgido y cómo las han afrontado los ejercicios. Este feedback permite una evaluación cualitativa y continua de la intervención, cumplimentada con la efectuada mediante la observación directa y participante de la educadora en todas las sesiones. Además, esta forma de evaluación continua permite hacer cambios en posteriores sesiones si tras analizar los resultados del feedback y la observación se consideran oportunos.

## 5.6 ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACIÓN.

Dado que la estancia máxima de estas personas en el recurso es de un máximo de un mes, la intervención tiene una duración total de un mes. La estructura de la propuesta se realiza en torno a ocho sesiones, siguiendo la misma estructura del Programa MBSR de Jon Kabat-Zinn. En concreto, se realizan dos sesiones por semana. Cada sesión tiene una duración de cuarenta y cinco minutos, en los que se incluyen cinco minutos iniciales, excepto en la primera sesión, para comentar si se están realizando los ejercicios de forma autónoma fuera de estas sesiones y fomentar que se lleven a cabo. Igualmente, se introducen diez minutos finales destinados a la reflexión y el feedback. La propuesta de duración total de una sesión se debe a que se considera un tiempo adecuado para mantener la atención de los participantes. Como ya se ha mencionado en el apartado anterior, las sesiones se estructuran de forma progresiva, yendo de ejercicios más sencillos a ejercicios más complejos para aprender a gestionar mejor la atención y las experiencias vividas. (Véase Tabla 2).

<p>SEMANA 1</p> <p>Una hora y media.</p>	<p>SESIÓN 1. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción al Mindfulness. Quince minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Quince minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
	<p>SESIÓN 2. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Treinta minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>

SEMANA 2  Una hora y media.	<p>SESIÓN 3. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal-sensorial. Treinta minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
	<p>SESIÓN 4. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Diez minutos.</li> <li>- Visualización de clase de baile. Quince minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
SEMANA 3  Una hora y media.	<p>SESIÓN 5. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Diez minutos.</li> <li>- Visualización de playa. Quince minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
	<p>SESIÓN 6. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Cinco minutos.</li> <li>- Visualización de pradera. Cinco minutos.</li> <li>- Toma de consciencia general de las emociones. Quince minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
SEMANA 4  Una hora y media.	<p>SESIÓN 7. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Cinco minutos.</li> <li>- Toma de consciencia general. Veinte minutos.</li> </ul> <p>Feedback de la sesión. Diez Minutos.</p>
	<p>SESIÓN 8. Cuarenta y cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback de lo realizado de forma autónoma. Cinco minutos.</li> <li>- Respiración consciente. Cinco minutos.</li> <li>- Consciencia corporal. Cinco minutos.</li> <li>- Visualización y toma de consciencia de su día a día. Quince minutos.</li> <li>- Feedback de la sesión y la intervención. Quince minutos.</li> </ul>

*Tabla 2 Temporalización de la propuesta. Elaboración propia (2019)*

## 5.7 ACTIVIDADES.

### SEMANA 1

#### *SESIÓN 1:*

##### Objetivos:

- Conocer la técnica Mindfulness y sus beneficios.
- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Saber las expectativas sobre la técnica Mindfulness.

##### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

##### Actividades:

Breve introducción sobre qué es el Mindfulness. Se indica a los participantes que el Mindfulness sirve para prestar atención al momento presente, a lo que se esté realizando en ese preciso momento. A las emociones y sentimientos que nos vienen. Esto permite no tratar de evitar aquellas emociones/sentimientos que nos incomodan, sino gestionarlos de modo diferente, eligiendo si centrarnos en las emociones y sensaciones que nos llegan o en la actividad que estemos realizando en ese momento.

Se realizan varias preguntas a los participantes. ¿Lo habéis practicado alguna vez? ¿Qué creéis que puede aportarnos esta técnica? ¿Qué esperáis haber logrado cuando finalicemos estas sesiones?

Se pasará la escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000) y un test referido a la atención realizado ad hoc, basándonos en el propuesto por Davidson (2012). (ANEXOS I Y II)

Esta parte de la sesión permite hacer una evaluación inicial de los conocimientos previos y las expectativas de los participantes sobre la intervención. Además, ese punto de partida para comprobar al finalizar todas las sesiones si ha habido una evolución en la

gestión de sus emociones, si se han logrado los objetivos y si la intervención ha sido eficaz.

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Feedback de la sesión. Una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello, algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

## *SESIÓN 2:*

### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo.

### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

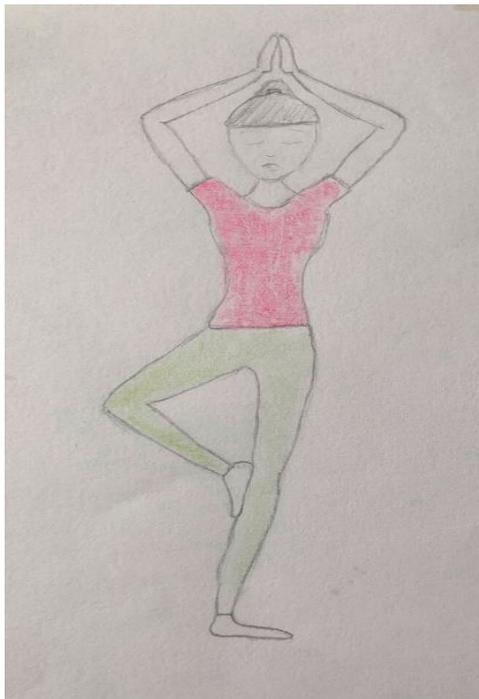
### Actividades:

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Conciencia Corporal: se realizan las siguientes posturas, que son descritas a medida que la educadora social las ejecuta junto a ellos:

Postura 1: “de pie sobre la esterilla, colocamos los pies de forma paralela y separados, a la anchura de nuestras caderas, colocamos también ambos brazos a los lados del cuerpo. Buscamos un punto fijo en el que centrar nuestra mirada y pasamos todo el peso de nuestro cuerpo a la pierna derecha, para así levantar la pierna izquierda y apoyar la planta del pie sobre el interior de nuestro muslo derecho. A la vez, situamos las manos frente al pecho y, con las palmas juntas, se van elevando por encima de nuestra cabeza. Repetimos el ejercicio cambiando de pierna”. (Véase Ilustración 1)



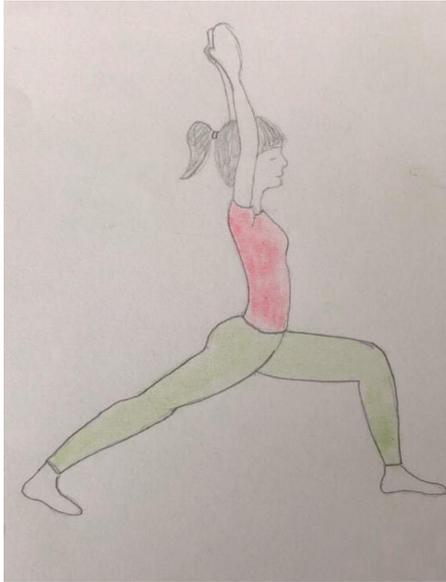
*Ilustración 1. Consciencia corporal postura 1. Elaboración propia (2019)*

Postura 2: “de pie sobre la esterilla, con los brazos a ambos lados del cuerpo y los pies separados aproximadamente a la anchura de la cadera, flexionamos las rodillas y elevamos los brazos hasta que estén a la altura de las orejas, con las palmas de las manos hacia dentro”. (Véase Ilustración 2)



*Ilustración 2. Consciencia corporal postura 2. Elaboración propia (2019)*

Postura 3: “de pie sobre la esterilla, nos colocamos rectos, con la espalda estirada, separamos los pies y elevamos los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos juntas. Damos un paso al frente con la pierna derecha y nos inclinamos sobre ella, de forma que formemos un ángulo de unos 90°. Repetimos el ejercicio cambiando de pierna”. (Véase Ilustración 3)



*Ilustración 3. Consciencia corporal postura 3. Elaboración propia (2019)*

Postura 4: “de pie sobre la esterilla, con ambos brazos en forma de jarra, abrimos las piernas de manera que rodillas y codos formen una línea vertical. Giramos el pie derecho hacia fuera y doblamos la pierna derecha volcando el peso del cuerpo hacia ese lado. Colocamos los brazos en cruz de forma que queden en vertical al suelo, manteniendo la espalda recta. Giramos la cabeza de manera que el mentón quede apuntando hacia la derecha. Repetimos el ejercicio cambiando de pierna”. (Véase Ilustración 4)



*Ilustración 4. Consciencia corporal postura 4. Elaboración propia (2019)*

Postura 5: “tumbados boca abajo en la esterilla, colocamos las palmas de ambas manos sobre esta, estirando los dedos a la altura de los hombros. Estiramos los brazos y estiramos la espalda hacia atrás de manera que despeguemos las caderas y las piernas de la esterilla, y con la cabeza mirando hacia arriba. Repetimos el ejercicio, pero esta vez sin separar las caderas y las piernas del suelo”. (Véase Ilustración 5)



*Ilustración 5. Consciencia corporal postura 5. Elaboración propia (2019)*

Postura 6: “tumbados boca abajo, con la barbilla apoyada en la esterilla y los brazos y las palmas de las manos extendidas y hacia el suelo, elevamos la pierna derecha sin flexionar la rodilla. Repetimos con la otra pierna. En cada posición sentimos nuestras extremidades y tronco, si se tensan, se relajan, si nos duele algo, etc.” (Véase Ilustración 6)



*Ilustración 6. Consciencia corporal poatura 6. Elaboración propia (2019)*

Feedback de la sesión: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

## SEMANA 2.

### SESIÓN 3:

#### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.

#### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

#### Actividades:

Respiración consciente. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Consciencia corporal-sensorial. La educadora procede de la siguiente manera: “para ser conscientes de nuestro cuerpo, y lo que este nos evoca, buscaremos un punto a nivel visual, por ejemplo, una pequeña grieta en la pared, o la figura que forma una gota de pintura de la pared; seguidamente, buscaremos un sonido, por ejemplo, un pájaro en la ventana, o un coche que pasa por la calle; posteriormente, nos centraremos en un olor, por ejemplo, el olor de la colonia de la persona que se encuentra a tu lado o tu propio olor y, finalmente, nos centraremos en el sabor de nuestra boca, si nos sabe ácida, amarga, dulce, etc”.

Feedback de la sesión: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

#### *SESIÓN 4:*

##### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.
- Visualizar una serie de acciones y lo que estas evocan, sin desviar la atención.

##### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

### Actividades:

Respiración consciente: Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “prestaremos atención a las sensaciones en la piel, los órganos, el contacto de nuestra piel con la ropa y con la esterilla... Se debe estar atento a cualquier tipo de sensación.”

Visualización de clase de baile. Tumbados en la esterilla boca arriba con los ojos cerrados se les va contando la siguiente historia para que la visualicen, si se les va la atención de la narración deben intentar redirigirla. “Nos encontramos en un salón de baile, estamos aprendiendo nuevas coreografías. Comenzamos de pie, con los pies juntos, para dar un paso hacia delante con el pie derecho, volvemos a la posición inicial y ahora es el pie izquierdo el que se adelanta para volver de nuevo a la posición inicial. Repetimos de nuevo: pie derecho, pie izquierdo, pie derecho, pie izquierdo, pie derecho, pie izquierdo. Ahora, acompañamos el movimiento del pie con el brazo del mismo lado hacia delante: pie y brazo derecho, pie y brazo izquierdo, pie y brazo derecho, pie y brazo izquierdo. Seguidamente, cada vez que avanzamos hacia delante con el pie izquierdo damos una vuelta completa con los brazos en cruz: pie y brazo derecho, pie y brazo izquierdo, vuelta, pie y brazo derecho, pie y brazo izquierdo, vuelta, pie y brazo derecho, pie y brazo izquierdo, vuelta. Para finalizar la clase de baile, todos nos colocamos en círculo agarrados de las manos y comenzamos a girar hacia el lado derecho, giramos, giramos, giramos. Después, cambiamos de sentido, giramos, giramos, giramos, y nos paramos para acercarnos todos hacia el centro del círculo sin soltarnos las manos. Al llegar al centro, levantamos todos los brazos, volvemos a bajarlos, y caminamos hacia atrás para volver al círculo. De nuevo caminamos hacia delante y levantamos los brazos, para volver hacia atrás bajándolos, lo repetimos varias veces: hacia adelante, hacia atrás, hacia delante, hacia atrás, hacia delante, hacia atrás. Nos sentamos todos en el suelo a formar el círculo de nuevo. La clase ha acabado y nos despedimos hasta el próximo día”. Abrimos los ojos y nos incorporamos. Seguimos con la siguiente actividad de la sesión.

Feedback: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?, ¿qué notas respecto a las sesiones anteriores?

### SEMANA 3.

#### *SESIÓN 5:*

##### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.
- Visualizar un paisaje y lo que este evoca sin desviar la atención.

##### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

##### Actividades:

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Visualización de playa. Tumbados en el suelo, con los ojos cerrados y música de fondo, se les indica que visualicen lo siguiente: “camino descalza por la playa, sintiendo los pequeños granos de arena fina en las plantas de mis pies y entre mis dedos, es suave y me acaricia los pies a cada paso que doy, me gusta esa sensación.... Mientras avanzo

en mi paseo, noto la brisa que me llega del mar en las mejillas, y como mueve mi pelo, respiramos y cogemos todo el aire, siento cómo huele a mar y a frescura. También noto el calor agradable del sol acariciando mis hombros, mis brazos, mis manos, mi espalda y mis piernas. Veo el profundo azul del mar y del cielo. Es un color tan bonito. Me siento en la orilla y meto mis pies en el agua, siento cómo el agua cada vez que llega me acaricia los pies, es muy agradable sentir el contraste del agua fresca en mis pies y el ligero calor del sol en mi rostro. Me gusta, cierro los ojos y disfruto con esta sensación. (Se hacen tres minutos de silencio)

Posteriormente, se les indica que vayan moviendo poco a poco los pies, luego los brazos, y que finalmente abran los ojos y se incorporen. Seguimos con la siguiente actividad de la sesión.

Feedback: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

## *SESIÓN 6:*

### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.
- Visualizar un paisaje y lo que este evoca sin desviar la atención.
- Tomar consciencia de forma general de las emociones.

### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

### Actividades:

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Visualización de una pradera. Tumbados boca arriba con los ojos cerrados, con una música de fondo, se les indica que escuchen y visualicen lo siguiente: “es por la mañana, alumbra el sol y noto sus rayos en mi cuerpo, los cuales pasan a través de las pocas nubes que hay en el cielo.... Voy paseando por un camino que me lleva a una pradera, es infinita, no veo su límite. Además, tiene un tono verde muy vivo... Camino con decisión entre la hierba, sintiendo las cosquillas que me hace en las piernas y en las palmas de las manos, la hierba es tan alta que puedo tocarla. Entre la hierba descubro una flor, es como si me llamara con su vivo color amarillo, me invita a olerla, así que me acerco y respiro su olor. Me lleno los pulmones con ese aire, es un olor maravilloso. (Se hacen tres minutos de silencio)

Posteriormente, se les indica que vayan moviendo poco a poco los pies, luego los brazos, y que finalmente abran los ojos y se incorporen. Seguimos con la siguiente actividad de la sesión.

Toma de consciencia general de las emociones. Se les invita a que se sienten en las esterillas de la forma que más cómoda le resulte a cada uno, y con los ojos cerrados, se les indica que se centren en la respiración y en lo que sienten en ese momento. Si se distraen, se les invita a que redirijan de nuevo la atención a esas emociones y sensaciones que están experimentando.

Feedback de la sesión: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a

los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

#### SEMANA 4.

##### *SESIÓN 7:*

##### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.
- Tomar consciencia de forma general de las emociones.
- Afianzar todo lo que se ha ido desarrollando en las sesiones previas.

##### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

##### Actividades:

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Toma de consciencia general de las emociones. Se les invita a que se sienten en las esterillas de la forma que más cómoda le resulte a cada uno, y con los ojos cerrados, se les indica que se centren en la respiración y en lo que sienten en ese momento. Si se distraen, se les invita a que redirijan de nuevo la atención a esas emociones y sensaciones que están experimentando.

Feedback de la sesión: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?

## *SESIÓN 8:*

### Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración de modo consciente.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y las sensaciones que este trasmite.
- Tomar consciencia de forma general de las emociones.
- Elegir si centrarse en las emociones vividas o en el momento que se está viviendo.

### Recursos:

- Humanos: una educadora social.
- Espaciales: sala.
- Materiales: esterillas.

### Actividades:

Centrarse en la respiración. Se les indica lo siguiente: “sentimos cómo el aire va entrando por nuestra nariz y pasa a nuestros pulmones, hinchándose, expulsamos el aire poco a poco por la boca, sintiendo cómo sale lentamente”.

Consciencia corporal. Tumbados boca arriba sobre una esterilla, con los ojos cerrados, se les indica lo siguiente: “sentimos el peso de cada una de nuestras extremidades sobre el suelo, si nos duele algo, la temperatura de nuestro cuerpo. Centramos la atención en nuestro cuerpo y si nos evadimos redirigimos de nuevo la atención”.

Visualización de su día a día. Tumbados boca arriba en la esterilla y con los ojos cerrados se hace un ejercicio de visualización de una situación que se puede dar en su día a día. Se les indica que deben elegir si centrarse en disfrutar ese momento con su familia

y/o amigos o si, por el contrario, se centran en aquellas sensaciones y pensamientos que se producen. Se les narra la siguiente situación:

“Es la hora de la comida, estáis todos sentados a la mesa, tu familia, tus amigos, etc. A través de la ventana, puedes ver que hace un buen día, y mientras coméis te surge la idea de ir a pasear por el barrio después de la comida. Te suena el teléfono, es una llamada de tu gente, de aquella que está en tu país. Te cuentan brevemente cómo les va y, la verdad, parece que tienen bastantes problemas. En ese momento, te das cuenta de que te gustaría ayudarles, te sientes impotente por no poder hacerlo y te vienen a la mente bastantes pensamientos incómodos. Mientras, en la mesa, tus acompañantes hablan de forma animada, están planeando ir a algún lugar. Entre las opciones está el parque para que jueguen los niños y los adultos podáis jugar al pimpón o al baloncesto en las instalaciones que hay también en ese parque. También está la idea de llevaros la merienda y aprovechar la tarde merendando en el parque. En ese momento, alguien cuenta una anécdota que le ha ocurrido esa mañana, hay muy buen ambiente y sonreís. Al acabar de comer, cogéis las cosas y os vais de paseo al parque, como habéis planeado en la comida.

Feedback de la sesión y la intervención: una vez finalizados los ejercicios, se abre un espacio para la reflexión y la retroalimentación. Para ello, algunas posibles preguntas que se realizan a los participantes, respecto a la sesión, son: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os ha costado o no concentraros?, ¿por qué?, ¿cómo lo habéis gestionado?, ¿os habéis centrado en las sensaciones de esa llamada o en lo que estaba sucediendo en la mesa? ¿por qué?

Seguidamente, se procede con un debate acerca de la intervención de forma global. En ese debate, se plantean ciertas cuestiones, como son: ¿se han cumplido vuestras expectativas?, ¿por qué?, ¿creéis que ha sido útil?, ¿podréis realizar las actividades de forma autónoma?

También, se pasarán de nuevo la escala y el test del inicio para comprobar el impacto cuantitativo que ha tenido la intervención psicosocial, recordando que se contactará nuevamente con ellos pasados seis meses, para realizar un seguimiento.

## 5.8 EVALUACIÓN.

En cuanto a la evaluación, se efectúa tanto la evaluación de la propia intervención y su coherencia entre los diferentes elementos, como de los resultados de esta y, además, se realiza una autoevaluación del papel de la educadora social en todas las fases de la intervención.

Para ello se lleva a cabo, por un lado, una evaluación cualitativa mediante la observación directa y participante, así como mediante el feedback oral tras las sesiones. Todo ello queda recogido en el Diario de Campo (Véase ANEXO III). Por otro lado, se realiza una evaluación cuantitativa mediante la escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener et al., 1985; versión española de Atienza et al., 2000) y un test referido a la atención realizado ad hoc basándonos en el propuesto por Davidson (2012) (Véase ANEXOS II y II).

En concreto, la evaluación se desarrolla en diferentes fases que se explican seguidamente.

Inicial: en la primera sesión, tras una breve introducción, se pasa la escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener et al., 1985; versión española de Atienza et al., 2000) y un test referido a la atención realizado ad hoc basándonos en el propuesto por Davidson (2012) (Véase ANEXOS II y II). Estos cuestionarios se realizarán de nuevo en la evaluación final y de seguimiento, para la comparación de los datos. De igual manera, en este primer momento, se obtiene información sobre las expectativas de los participantes en la propuesta mediante el diálogo.

Procesual: durante todo el desarrollo de la intervención psicosocial se lleva a cabo una evaluación continua, mediante la observación directa y participante, y a través del feedback que se efectúa al finalizar cada sesión. Esto se va registrando en un Diario de Campo y es de utilidad tanto para realizar modificaciones durante el proceso, si fuera necesario, como para realizar la evaluación final.

Final: por un lado, se realiza un informe global con la información obtenida del Diario de Campo que sirve como evaluación cualitativa. Por otro lado, tras la intervención, se administran nuevamente los cuestionarios que se cumplimentaron en el inicio. Los datos recuperados de los instrumentos objetivos de evaluación proporcionan la evaluación cuantitativa de la propuesta.

De impacto/seguimiento: transcurridos seis meses después de la intervención, se vuelven a administrar los instrumentos de evaluación objetiva con el fin de comprobar y verificar los efectos de la intervención. Es decir, se constata mediante este procedimiento si la intervención ha tenido éxito y si se han logrado los objetivos propuestos. En este sentido, se puede comprobar si las personas participantes han extrapolado lo trabajado en las sesiones a su día a día. El contacto y aplicación de los instrumentos se realiza mediante correo electrónico, proporcionado por los participantes al inicio de la intervención.

## **6 CONSIDERACIONES FINALES. APORTACIONES, LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS.**

Como resumen de todo lo visto y trabajado en la fundamentación teórica y a lo largo de todo este documento, se exponen a continuación una serie de consideraciones.

### **6.1 APORTACIONES.**

Tras el estudio de este colectivo, sus características y necesidades, así como de la investigación de las distintas propuestas de intervención realizadas desde diferentes entidades, se ha desarrollado una propuesta de Mindfulness novedosa, puesto que no existe ningún tipo de intervención con esta técnica destinada a este colectivo.

Según los resultados positivos que están teniendo otras intervenciones mediante la técnica empleada en esta propuesta con diversos colectivos, se espera que la propuesta aquí realizada sea eficaz para la gestión emocional de este colectivo.

### **6.2 LIMITACIONES.**

En cuanto a las limitaciones, cabe destacar que al no haber sido implementada la propuesta no se han podido comprobar los efectos de dicha intervención. Posibles mejoras de esta versión propuesta pueden realizarse en una prueba piloto desarrollada con la presente propuesta y el Feedback derivado.

También, se debe añadir que la evaluación propuesta para esta intervención se pretende realizar con unos instrumentos que deberían estar validados para la comprobación de su eficacia. Se ha de destacar que, al menos uno de ellos, quedaría pendiente de validar, puesto que ha sido construido ad hoc; así, se podría otorgar mayor rigor a la hora de comprobar la eficacia de la propuesta.

### **6.3 LÍNEAS FUTURAS.**

Respecto a la perspectiva de futuro, sería favorable extrapolar esta propuesta a las personas solicitantes de protección internacional en cualquiera de las fases del Programa de Protección Internacional. En ocasiones, dado el proceso administrativo que debe efectuarse, no son las mismas personas las que se encuentran en las diferentes fases del programa y, de hecho, puede haber personas que se encuentren en la primera fase sin

haber pasado antes por el Centro de Primera Acogida. En este sentido, efectuarlo en las distintas fases podría generalizar los beneficios que se pretenden en esta propuesta.

También, sería conveniente trasladar esta propuesta a los menores que se encuentran en el Programa, con las consiguientes adaptaciones pertinentes, tales como la adecuación del lenguaje, la dificultad de las tareas, etc., puesto que se comenzaría a trabajar desde edades más tempranas.

Igualmente, la propuesta cabría ser adaptada a otros colectivos que por sus circunstancias presenten la necesidad de adquirir nuevas formas de gestión emocional y relacional; obviamente, en este último caso se realizaría un análisis de las necesidades previas.

## 7 CONCLUSIONES.

La salud mental es algo que concierne a todas las personas, ya que toda la sociedad está expuesta a sufrir algún tipo de problema de salud mental, es por ello que esta se debe cuidar.

En la actualidad, se tiende a dar relevancia a las emociones, sensaciones y pensamientos positivos, mientras que se coartan aquellos negativos, lo que afecta a las personas, ya que intentan controlar aquellos que la sociedad dicta que no deben estar y/o expresarse. Esto no siempre debe ser así, ya que tanto esas emociones, sentimientos y pensamientos negativos como los positivos forman parte de nuestras vivencias, experiencias y expresión como seres humanos. Se trataría no tanto de controlar y evitar aquello que nos dictan que está mal, como de llegar a gestionarlo para que no interfiera en el desarrollo de nuestro día a día, tanto a nivel personal como a nivel social, nuestro entorno y forma de relacionarnos.

Es en esta gestión de las emociones, sensaciones y pensamientos donde entra la técnica Mindfulness como una herramienta que parece mostrar efectividad para ese fin en diversos campos. Y, en este sentido, creemos que esta técnica es beneficiosa para las personas solicitantes de protección internacional debido a las emociones que pueden derivarse del desarraigo, la ruptura y el choque cultural, tales como la angustia, la ansiedad y la frustración. En este sentido, cabe destacar también que su posible implementación, tanto en contextos formales como en aquellos no formales, abre las posibilidades de trabajo con el colectivo que nos concierne y, por supuesto, permite su aplicación a los/las educadores/as sociales y sus diversos contextos laborales.

Respecto a la figura del /la educador/a social, aún queda mucho recorrido para que se reconozca su labor y necesidad en muchos ámbitos y con muchos colectivos, como son el ámbito de la salud mental y el colectivo de solicitantes de protección internacional. Este trabajo pretende recalcar que un/a educador/a social está formado/a y cualificado/a para evaluar las necesidades de las personas y elaborar intervenciones que den respuesta a las mismas de manera efectiva y significativa.

## 8 BIBLIOGRAFÍA

- Accem. (16 de Marzo de 2019). <http://www.accem.es>. Recuperado de <http://www.oldaccem.accem.es/es/programas>
- ACNUR. (16 de Marzo de 2019). <https://www.acnur.org>. btenido de <https://www.acnur.org/es-es/asilo-y-migracion.html>
- Aeguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador Monge, M. (15 de marzo de 2019). <https://www.educacion.navarra.es>. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentacion%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Aparicio, J. M. y Delgado, M. A. (2014). *La educación intercultural en la formación universitaria europea y latinoamericana*. FIFIED.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 331-336.
- Brik, E. y Cuellar, B. (16 de Marzo de 2019). <https://terapiasinfronteras.com>. Recuperado de <https://terapiasinfronteras.com/proyectos/>
- CEAR. (2018). *Las personas refugiadas en España y Europa*. Recuperado de <https://www.cear.es/wp-content/uploads/2018/06/Informe-CEAR-2018.pdf>
- CEAR. (16 de Marzo de 2019). <https://www.cear.es>. Recuperado de <https://www.cear.es/project-category/estatales/>
- CEPAIM. (16 de Marzo de 2019). <http://cepaim.org>. Recuperado de <http://cepaim.org/que-hacemos-convivencia-social/acogida/acogida-integral-e-integracion-para-personas-en-situacion-de-vulnerabilidad-solicitantes-de-asilo-y-refugiados/>
- Davidson, R. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro. Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones*. Barcelona: Destino.
- Eurostat. (28 de Febrero de 2019). <https://ec.europa.eu>. Recuperado de [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Asylum\\_statistics/es](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Asylum_statistics/es)
- Hayes, S., Strisahi, K. y Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy An Experimental Approach to Behavior Change*. Nueva York: Guilford.
- James, L., Sovcik, A., Garoff, F. y Abbasi, R. (2014). La salud mental de los niños y adolescentes sirios refugiados. *Revisión de la Migración Forzada*, 47, 42-44.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future . *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Lopez González, L. (2010). *L'estrès laboral docent*. Barcelona: ISEP.
- Martins Borges, L. y Procreau, J. B. (2012). Serviço de atendimento psicológico especializado. *Estudios de Psicología*, 29, 577-585.
- Ministerio del Interior (28 de Febrero de 2019). <http://www.interior.gob.es>. Recuperado de [http://www.interior.gob.es/documents/642012/9639326/Avance\\_datos\\_proteccion\\_internacional\\_2018\\_12\\_31.pdf/e5eb6d13-6552-4269-b4b0-33f87a0ccf1c](http://www.interior.gob.es/documents/642012/9639326/Avance_datos_proteccion_internacional_2018_12_31.pdf/e5eb6d13-6552-4269-b4b0-33f87a0ccf1c)
- Organización de Naciones Unidas (1951). *Convención de Ginebra*. Recuperado de [https://eacnur.org/files/convencion\\_de\\_ginebra\\_de\\_1951\\_sobre\\_el\\_estatuto\\_de\\_los\\_refugiados.pdf](https://eacnur.org/files/convencion_de_ginebra_de_1951_sobre_el_estatuto_de_los_refugiados.pdf)
- Refugeetherapy. (16 de Marzo de 2019). <https://www.refugeetherapy.org>. Recuperado de <https://www.refugeetherapy.org.uk/what-we-do/therapeutic-services-specialist-psychotherapy-and-counselling>
- Salle, L. (14 de marzo de 2019). *La Salle Hara*. Recuperado de <https://hara.sallenet.org/>
- Simón, V. M. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5-30.
- Soriano Ayala, E. y Justo, C. F. (2010). Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 297-312.
- Soriano, E., Franco, C. y Justo, E. (2009). Reducing psychological distress in immigrants living in Spain through the practice of flow meditation. *European Journal of Education and Psychology*, 2, 223-233.
- Luciano, C. y Valdivia-Salas, M. S. (2006). La terapia de apectación y comrpomiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27, 79-91.
- Theret. (16 de Marzo de 2019). <https://www.theret.org>. Recuperado de <https://www.theret.org/what-we-do/>
- Vallejo Pareja, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.
- Vega Pascual, M. (1996). Fases de la intervención social con refugiados. *Alternativas: Cuadernos de Trabajo Social*, 4, 155-181.

## 9 ANEXOS.

### 9.1 ANEXO I: TEST DE ATENCIÓN

(Test construido a partir de la escala de la atención del test de Davidson (2012), pendiente de validación)

Se ha de responder verdadero o falso mediante un juicio rápido.

1. Puedo concentrarme en un entorno con mucho ruido.
2. Cuando me encuentro en una situación en la que ocurren muchas cosas y hay mucha estimulación sensorial como, por ejemplo, en una sala llena de gente, no pierdo el hilo de mis pensamientos sobre una cosa particular que veo.
3. Si decido centrar mi atención en una tarea, creo que puedo seguir centrado en ella independientemente de la situación que esté viviendo en ese momento.
4. Si estoy tratando de realizar alguna tarea, los ruidos del televisor o de otras personas me distraen mucho.
5. Considero que, si me siento tranquilamente un momento, una avalancha de pensamientos entran en mi mente y acabo siguiendo múltiples hilos de pensamientos, a menudo sin saber cómo empezaba cada uno de ellos.
6. Si un acontecimiento inesperado me distrae, vuelvo a centrar mi atención en lo que estaba haciendo.
7. Durante espacios de relativa tranquilidad, como por ejemplo cuando estoy sentado o haciendo cola en una tienda, me fijo en multitud de cosas que tengo a mi alrededor.
8. Cuando un trabajo importante que debo hacer en solitario requiere de mí una atención plena y centrada, procuro trabajar en el lugar más tranquilo que puedo encontrar.
9. Los estímulos y sucesos que se producen a mi alrededor tienden a captar mi atención, y cuando esto sucede me resulta difícil desconectarme.

10. Tengo cierta facilidad para hablar con otra persona en una situación en la que hay mucha gente hablando. Además, puedo desconectar de lo que otros dicen en un entorno con mucha gente, aunque, si me concentro, puedo entender lo que dicen.

La puntuación se asigna de la forma siguiente: un punto por cada respuesta que se haya considerado verdadera en las preguntas 1, 2, 3, 6, 7 y 10; un punto las respuestas falsas en las preguntas 4, 5, 8 y 9; sin embargo, puntúan cero puntos las respuestas falsas en las preguntas 1,2, 3, 6, 7, 10, así como las respuestas verdaderas en las preguntas 4, 5, 8 y 9. Si la puntuación total es mayor o igual a ocho puntos, nos indica que la atención es centrada, sin embargo, si la puntuación es menor o igual que tres puntos significa que el perfil de la atención es disperso.

## 9.2 ANEXO II: ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)

A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala de abajo, indique el grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado. Por favor, sea honesto al responder.

		Totalmente en desacuerdo			Ni de acuerdo ni en desacuerdo			Totalmente de acuerdo
1	En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea.	1	2	3	4	5	6	7
2	Las circunstancias de mi vida son muy buenas.	1	2	3	4	5	6	7
3	Estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes.	1	2	3	4	5	6	7
5	Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría nada.	1	2	3	4	5	6	7

### 9.3 ANEXO III: DIARIO DE CAMPO.

(Elaboración propia)

FECHA Y HORA:		
DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CONTEXTO:		
HECHOS O SITUACIONES OBSERVADAS	IMPRESIONES REFLEXIONES	ANALISIS CONCLUSIONES