



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS

TRABAJO FIN DE GRADO EN PSICOLOGÍA



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN GESTIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS SIN
HOGAR**

2024-2025

Convocatoria de Junio

Alumna: Astrid Elisa Navarro Solvik

Tutora: María Virtudes Pérez Jover

En Elche, a 2 de junio de 2025.

Índice	
Resumen	2
Introducción	3
Método	5
Objetivos	5
Procedimiento	6
Temporalización	7
Tabla 1. Cronograma de aplicación del programa	7
Contenidos	8
Descripción de las sesiones	11
Materiales necesarios	15
Discusión y conclusiones	16
Referencias	18
Anexos	22
Anexo 1: Sesión 1 “Bienvenida”	22
Anexo 2: Sesión 2 “Aprendemos de Mindfulness”	28
Anexo 3: Sesión 3 “Frenemos antes de actuar”	32
Anexo 4: Sesión 4 “La rumiación”	36
Anexo 5: Sesión 5 “Despedida”	40

Resumen

Las personas sin hogar son un colectivo presente en todas las sociedades desarrolladas, que sufren estigma y aislamiento, junto con la vergüenza derivada de ésta. Además, se incluyen problemas de salud mental como la depresión o el estrés post-traumático, dificultad para formar vínculos nuevos, viéndose amenazados los ya existentes en base a conflictos, y amenazas de violencia y robos. Siendo necesaria el desarrollo de nuevas maneras de gestionar el conflicto, para el cual, es necesario la presencia de la inteligencia emocional. A través de la gestión de las emociones se construye esta, siendo un primer paso para la población en situación de sinhogarismo para una resolución de conflictos más adaptativa. Es el objetivo principal de esta intervención propuesta el aumento de las habilidades de gestión emocional en este colectivo, mediante el uso técnicas de mindfulness, en las cinco sesiones propuestas en un plazo de tres semanas dentro de un centro de personas sin hogar. Incluyendo, los objetivos de manera específica de la promoción del uso del mindfulness y la disminución de las respuestas rumiativas. La propuesta no discrimina entre géneros, nivel educativo o nacionalidad.

Palabras clave: sinhogarismo, gestión emocional, rumiación, mindfulness.

Abstract

Homeless people are a group present in all developed societies, suffering from stigma and isolation, along with the resulting shame. Additionally, they suffer from mental health problems such as depression and post-traumatic stress, difficulty forming new bonds, and existing ones being threatened by conflicts, as well as threats of violence and theft. It is necessary to develop new ways of managing conflict, which requires the presence of emotional intelligence. Emotional intelligence is built through emotional management, and is a first step for the homeless population toward more adaptive conflict resolution. The main objective of this proposed intervention is to increase emotional management skills in this group through the use of mindfulness techniques in the five sessions offered over a three-week period within a homeless shelter. The specific objectives include promoting the use of mindfulness and reducing ruminative responses. The proposal does not discriminate between gender, educational level, or nationality.

Keywords: homelessness, emotional management, rumination, mindfulness.

Introducción

Según la Real Academia Española, el sinhogarismo se define como “Circunstancia de la persona que carece de hogar donde vivir y, generalmente, de cualquier medio de vida”.

El primer estudio relacionado con las personas sin hogar en España se titula “Transeúntes: desarraigo y marginación social” por Torréns et al. en el año 1975, siendo esta, transeúnte, una de las palabras utilizadas para referirse a las personas sin hogar utilizada en el castellano, a la que se le unen conceptos como vagabundo, indigente o mendigo. Sin embargo, esta terminología diversa no hace más que demostrar incompreensión ante esta realidad social (Cabrera, 2000) que todas las sociedades desarrolladas tienen presente, si bien aumenta en grandes ciudades y entornos urbanos (Cabrera, 2009; Fisas et al., 2022). Es la existencia de estigma, aislamiento y discriminación alrededor de su existencia, que entre otros factores, obstaculiza su acceso a bienes y otros servicios (Belcher et al., 2012; Fang et al., 2023; Rayburn et al., 2013). Sin embargo, es gracias a la Federación Europea de Organizaciones Nacionales que Trabajan con Personas sin Hogar y el Observatorio Europeo de Sinhogarismo, que aparecen conceptos para una comprensión de la situación de las personas sin hogar con su periodo de investigaciones (De la Fuente-Roldán, 2023), apareciendo la Tipología Europea de Sinhogarismos y Exclusión Residencial (tipología ETHOS) (Edgar & Meert, 2005), que permite conocer la situación del sinhogarismo dentro de Europa y trata de operativizar el sinhogarismo.

La tipología ETHOS define tres dominios que forman el hogar, siendo estos el dominio legal, el dominio social y el dominio físico (Edgar et al., 2003). El dominio legal trata de la seguridad jurídica del hogar, siendo esta la posesión de un título de índole legal de ocupación de la vivienda. Respecto al dominio social, se trata de la posesión de la vivienda en el que una persona o un núcleo familiar pueda poseer relaciones sociales y privacidad. Y por último, el dominio físico, siendo este el espacio físico con uso exclusivo de la persona o núcleo familiar (Edgar et al., 2004). Es dependiendo de la combinación de la presencia o ausencia de los dominios anteriores que se asignan cuatro categorías conceptuales: sin techo, sin vivienda, vivienda insegura y vivienda inadecuada. A su vez, se ven concretadas en trece categorías operativas, desde la vida en la calle hasta la vivienda masificada. Incluye, además, la perspectiva de género al incluir espacios donde las mujeres sin hogar se encuentran más presentes (vivienda insegura o inadecuada) (De la Fuente-Roldán, 2023). La definición que ofrece la tipología ETHOS permite asentar la idea de que se trata de un proceso complejo, que incluye situaciones de exclusión y precariedad de la vivienda, excluyendo la limitación de que se trata de únicamente la vida al descubierto (Amore et al., 2011).

Un estudio realizado por Díaz González et al. (2024), titulado “La convivencia en el centro de acogida para personas sin hogar. Estudio sobre la frecuencia del conflicto” explica que los conflictos que aparecen con mayor frecuencia muestran las temáticas de relaciones, normas del centro y agresiones verbales indirectas, que afectan a las relaciones interpersonales y al respecto ante las normas, ante estos conflictos se añade además la ruptura de vínculos afectivos, falta de amistades y relaciones estables, la dificultad para establecer nuevas relaciones sociales, sentimientos de soledad y tristeza y las amenazas de robo, violencia o acoso (Giménez et al., 2024). A lo que se añade que una mayoría de las personas en situación de sinhogarismo poseen algún problema de salud mental, por encima de las personas que no pertenecen a este colectivo, según una revisión sistemática realizada por Barry et al. (2024). Las personas sin hogar son un grupo estigmatizado, lo que aumenta el sentimiento de vergüenza que poseen las personas en este colectivo (Eswara Murthy et al., 2021). Siendo esta vergüenza relacionada con diversos trastornos psicológicos, como pueden ser síntomas de estrés post-traumático (Øktedalen et al., 2015), depresión (Andrews et al., 2002) o la rumiación (Cheung et al., 2004).

Sugiere Díaz González et al. (2024) la necesidad de desarrollar alternativas que permitan un manejo del conflicto de manera prosocial, constructiva y cooperativa. Es para el manejo de conflictos necesario el desarrollo de una inteligencia emocional, siendo la primera fase de esta la conciencia emocional, siendo esta la comprensión de las propias emociones, sentimientos, pensamientos e ideas (Bisquerra, 2011; Goleman, 1996). Al que se incluye, dentro de la resolución de conflictos, la gestión emocional como una habilidad que ayuda a las personas en diversas situaciones a regularse (Guarnizo Ante et al., 2023). Es por tanto, que una intervención de gestión emocional tiene la capacidad de aumentar la resolución de conflictos de manera indirecta en la población sin hogar. Aumentando la identificación y comprensión de las propias emociones, sentimientos, pensamientos e ideas, y ofreciendo las herramientas a largo plazo para una apropiada gestión emocional a través del mindfulness, cuya mejora en la calidad de la regulación emocional se ve cimentado se ha a nivel conceptual, experimental y en tratamientos (Roemer et al., 2015).

El colectivo marginalizado de personas en situación de sinhogarismo ha sido la población objetivo de diversos estudios e intervenciones. Centrando en este trabajo de fin de grado la mención y revisión de aquellas que posean aspectos relacionados con la gestión emocional, como objetivo principal o en objetivos específicos.

Es una de estas intervenciones, el proyecto “GUAU” (Marquès Feixa & Rodrigo Claverol,

2019), pretende, mediante la intervención asistida con animales, mejorar el funcionamiento social y emocional en esta población. Se ejecutó desde el Área de Inclusión Social del Ayuntamiento de Lleida y en el espacio físico del Centro de Acogida de Animales de Compañía. En este proyecto, se obtuvo la participación de diversos perfiles dentro del colectivo que forman las personas sin hogar, desde personas que se encuentran en situación de calle sin una adherencia a los servicios, pasando por las que se encuentran en los inicios de los procesos de inclusión social, hasta aquellas personas que se encuentran inmersas en estos procesos, con la recuperación de hábitos y capacidades laborales pertinentes. Mediante una metodología centrada en la persona a nivel individual, de forma grupal y a nivel comunitario, partiendo del respeto y del bienestar humano y animal.

Entre estas intervenciones, se encuentra una intervención desde la reducción del daño por Alarcón Piqueras et al. (2022), que posee como objetivo la disminución del daño ocasionado por el consumo de drogas en las personas, a nivel socio-sanitario, desde un enfoque en la situación social y de salud, no desde el consumo. Siendo realizada en Mussol, específicamente en el Centro de Noche Mussol. En esta intervención, se propone y se aborda un objetivo específico relacionado con la gestión de las emociones, siendo aquel el referente a la promoción de estrategias para la posibilitación de procesos relacionados al cambio, que faciliten la estabilización personal y la inclusión social. Incluyendo en su programa una metodología con atención centrada en la propia persona, contando con un trabajo interdisciplinar, mediante perspectiva de género y un enfoque multicultural, y un enfoque centrado en la reducción de daños.

De manera adicional, es con el paso del tiempo que destaca la aportación de diversas contribuciones en formatos de trabajos de fin de grado de diversos orígenes, si bien psicología o trabajo social, relacionados con el asunto de la gestión de las emociones con la población objetivo de las personas sin hogar.

Método

Objetivos

Objetivo principal:

- Aumentar las habilidades de gestión emocional en personas sin hogar.

Objetivos secundarios:

- Promover la utilización del Mindfulness en personas sin hogar para la mejora de la regulación emocional.
- Disminuir las respuestas rumiativas en las personas sin hogar mediante la utilización de técnicas de Mindfulness.

Población objetivo

La intervención va a destinada a aquellas personas que se encuentren en situación de sin hogar y posean una plaza fija de estancia y un mínimo de 2 semanas en un centro de acogida o albergue de noche, pues es donde se realizará la intervención. Sin distinción de género, nacionalidad ni nivel educativo, sin embargo, se limita la participación a aquellos que posean un mínimo manejo del idioma, con la suficiente comprensión oral para comprender y utilizar la información dada, y que posean la habilidad de leer y escribir. La edad a la que está dirigida es para adultos mayores de 18 años.

Se limitará la entrada de participantes al comienzo de la intervención, no permitiendo la posterior incorporación de participantes. Se estima un máximo de 25 participantes y un mínimo de 20. Las amonestaciones previas no serán criterio de exclusión.

Procedimiento

La toma de contacto con los participantes sería realizada mediante la ayuda de un centro de acogida de noche o albergue, con el que se realizaría una reunión previamente para obtener el permiso de uso de las instalaciones para la intervención.

La selección de participantes, se realizará de manera aleatoria entre todos aquellos que cumplan los requisitos. Posteriormente, el personal del centro informará a los usuarios del centro de acogida de su participación en el taller, de forma individual, permitiendo su retirada si no consienten a la participación en este, cubriendo las plazas de nuevo de manera aleatoria. Es durante este momento que se realizará la explicación y firma de la protección de datos.

Temporalización

El programa se llevará a cabo a través de 5 sesiones, en 3 semanas. A continuación en la tabla 1 se muestra la temporalización del programa junto con los objetivos y la duración de cada sesión.

Tabla 1. Cronograma de aplicación del programa

Sesión	Fecha	Objetivos	Duración
Bienvenida	1ª semana	Al finalizar la sesión, la persona habrá podido: <ul style="list-style-type: none">• Aumentar el conocimiento sobre las emociones.• Discernir mitos y verdades sobre las emociones.• Aprender sobre las causas y consecuencias de una mala gestión emocional.	1h
Aprendemos de mindfulness	1ª semana	Al finalizar la sesión, la persona habrá podido: <ul style="list-style-type: none">• Aprender qué es el mindfulness y su correlación con la mejora en la regulación emocional.• Conocer la importancia de no vivir en “piloto automático” al poseer consecuencias negativas.• Aprender la técnica de respiración abdominal y de “Body Scan”, como técnicas para la realización de Mindfulness.	1:30h
Frenemos antes de actuar	2ª semana	Al finalizar la sesión, la persona habrá podido: <ul style="list-style-type: none">• Diferenciar reactividad emocional e impulsividad.• Reconocer reacciones impulsivas.• Reconocer como la reactividad emocional intensifica las reacciones impulsivas.	1h
La rumiación	2ª semana	Al finalizar la sesión, la persona habrá podido:	1:30h

		<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué es la rumiación y sus efectos. • Identificar cuando un pensamiento puede considerarse rumiativo. • Conocer la utilidad de las técnicas de mindfulness en la reducción de la rumiación. 	
Despedida	3ª semana	<p>Al finalizar la sesión, la persona habrá podido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerar reacciones alternativas ante una situación negativa. • Aprender situaciones cotidianas en las que se pueden aplicar técnicas de mindfulness. 	1h

Contenidos



Sesión 1. “Bienvenida”

Esta sesión se dividirá en los siguientes cuatro bloques de puntos principales a tratar:

1. **Mitos de las emociones:** Realización de una actividad grupal, presentando afirmaciones falsas y ciertas acerca de las emociones, en las que los participantes deben tratar de identificar la información correcta y razonar por qué, o por qué no, la información es verdadera.
2. **Las emociones, ¿qué son?:** Explicación de las emociones como respuestas fisiológicas complejas, surgiendo como respuesta de estímulos internos o externos. Incluyendo, su influencia en el pensamiento, comportamiento y en la toma de decisiones, y por tanto, siendo necesaria un aprendizaje para una adecuada expresión de las emociones, facilitando así su manejo. Fomentando la aceptación de las emociones en los usuarios al recordar que son normales, naturales y positivas.
3. **Comenzando desde 0, ¿qué es la gestión emocional?:** Explicación y aclaración del título del taller. Expresando que la gestión emocional posee dos componentes, las estrategias basadas en los antecedentes, acciones previas a la activación de la

respuesta emocional, y aquellas basadas en las respuestas, acciones posteriores a la respuesta emocional (Gross & John, 2003).

Sesión 2. “Aprendemos de Mindfulness”

Esta sesión se dividirá en los siguientes bloques de puntos principales a tratar:

1. **Atención plena:** Explicación del mindfulness como herramienta para prestar atención plena al presente, sin ejercer juicios acerca de los pensamientos ni sensaciones. Promoviendo el contacto con las emociones.
2. **Reflexión individual:** Reflexión guiada promoviendo la participación de los usuarios. Asegurando un entorno seguro y libre de juicios.
3. **¿Tengo activado el piloto automático?:** Explicación como un estado de automatización, siguiendo el procesamiento arriba-abajo, siendo las experiencias las que dirigen los actos (Rodríguez de Medina, 2012). Explicación de la sensación de “encontrarse perdido” que puede surgir de las discrepancias entre las expectativas de futuro y las experiencias pasadas (Miró, 2006), por lo que se da importancia a la experimentación de los actos de manera activa.
4. **Meditación y Body Scan:** Demostración de la técnica de respiración abdominal. Utilización de la técnica de meditación, informando que deben de tratar de no pensar, dirigiendo la atención a lo que sienten. Utilización de la técnica de Body Scan, explicando que se debe de “escanear” mentalmente el cuerpo, poniendo la atención en las partes que lo componen, tratando de no pensar.

Sesión 3. “Frenemos antes de actuar”

Esta sesión se dividirá en los siguientes bloques de puntos principales a tratar:

1. **Reactividad emocional vs. Impulsividad:** Explicación de la diferencia entre la reactividad emocional, experimentación de las emociones ante estímulos de manera intensa y persistente (Maddock et al., 2017), y la impulsividad, siendo esta la realización de acciones rápidas ante estímulos sin atender a las consecuencias.
2. **Conociendo la impulsividad:** Explicación de su asociación con falta de control inhibitorio, caracterizada por una toma de decisiones rápida, problemas en la autorregulación, falta de planificación y una mayor búsqueda de sensaciones.

3. **Sobre la reactividad emocional:** Explicación como magnitud de las respuestas emocionales, relacionándose con una vulnerabilidad al entorno, una alta sensibilidad emocional, respuestas exageradas y dificultad para regular las emociones.
4. **Meditemos de nuevo:** Explicación de las técnicas explicadas en la primera sesión, como forma de recordatorio. Fomentar la utilización de las técnicas en situaciones negativas, como método para disminuir las reacciones impulsivas.

Sesión 4. “La rumiación”

Esta sesión se dividirá en los siguientes bloques de puntos principales a tratar:

1. **Rumiación, ¿qué es?:** Impartir la rumiación como pensamiento negativo, de problemas o experiencias negativas, con apariciones recurrentes, prolongadas en el tiempo y repetitivas (Watkins, 2008). Explicación de los efectos negativos de la rumiación, ayudando a generar y mantener problemas psicológicos, prolongando además emociones como el enfado o la tristeza y los pensamientos negativos. Y que promueve los atracones, la conducta suicida, el insomnio, la psicosis y el aumento en el consumo de alcohol y drogas. Explicación de que además disminuye la capacidad de resolución de problemas y la concentración.
2. **Rumiación y mindfulness:** Informar a los participantes sobre el efecto significativo de la terapia cognitiva basada en mindfulness en la reducción de la rumiación (Frostadottir & Dorjee, 2019). Explicando, que pese a no recibir esta terapia, las técnicas de mindfulness les pueden resultar de utilidad.
3. **Apuntemos nuestra semana:** Realización del calendario de eventos desagradables. Se instruye a los participantes a escribir en un papel los eventos negativos que ocurren durante el tiempo transcurrido hasta la próxima sesión, junto con las emociones experimentadas y sus reacciones.

Sesión 5. “Despedida”

Esta sesión se dividirá en los siguientes bloques de puntos principales a tratar:

1. **Revisemos nuestra semana:** Todos los usuarios deberán compartir una de las situaciones negativas ocurridas durante la semana, con los sentimientos que

experimentaron y su reacción. Se dialoga en grupo acerca de las acciones realizadas y en caso de que sea necesario, se expone grupalmente una alternativa adaptativa.

2. **Mindfulness para toda la vida:** Reflexión por parte de los participantes acerca de las situaciones futuras donde pueden utilizar mindfulness, con el foco central de ser eventos cotidianos sin la necesidad de ser negativos.
3. **¿Nos acordamos de todo?:** Recordatorio de las técnicas de mindfulness.

Descripción de las sesiones

Sesión 1. “Bienvenida”

El comienzo de esta sesión será una bienvenida a todos los participantes, introduciendo el nombre de los profesionales que lo impartirán y el nombre de la intervención. Se pedirá a los usuarios constancia en la asistencia a los talleres, explicando las fechas que se impartirán y la hora, además de anonimato acerca de las experiencias que compartan sus compañeros, que se recordará además al comienzo de todas las sesiones.

Una vez realizada la introducción, se realizará el reparto de los instrumentos psicológicos: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), versión española; Ruminative Responses Scale (RRS), adaptación al castellano; y Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), versión española. Junto con una explicación de la realización de ellos y del anonimato involucrado en la recogida de datos. Es una vez se hayan recogido todos los cuestionarios que se comenzará con los contenidos de la sesión.

Se comenzará realizando una actividad de verdadero o falso respecto a unas afirmaciones dadas (“Llorar es de débiles.”, “No hay emociones malas.” “Hay que evitar enfadarse.” y “Todos tenemos emociones.”), mediante voluntarios. En el caso de que no surjan voluntarios en un plazo de 15 segundos, se comenzará eligiendo a personas siguiendo el orden de las manillas del reloj, siendo esta la técnica escogida para todas las actividades voluntarias. Una vez expuesta su posición como verdadera o falsa, se procederá a preguntar a los demás usuarios si están de acuerdo y por qué. Una vez no haya participantes, se procederá a explicar por parte de los profesionales la afirmación.

A continuación, se realizará la explicación de las emociones y lo que són, explicando que se tratan de respuestas fisiológicas a los estímulos y su influencia en la toma de decisiones,

comportamiento y pensamientos. Se realizará una resolución de dudas si se considera necesario. Continuando con la explicación de la gestión emocional, en la que se explica los dos componentes, aquel basado en los antecedentes y aquel basado en las respuestas (Gross & John, 2003).

Se realiza el cierre de la sesión agradeciendo a los usuarios por su atención y participación, y se recuerda la fecha de la siguiente sesión.

Sesión 2: “Aprendemos de mindfulness”

Se comenzará con una explicación acerca de mindfulness, como herramienta para la atención plena libre de juicios. Continuada con una reflexión siguiendo las preguntas de: “Antes de actuar, ¿os parais a pensar?”, “¿Lo que creéis que va a pasar, es lo que pasa?”, “¿Os parais a pensar sobre lo que sentís?”. Se recuerda en este momento que se trata de un entorno seguro donde no se les va a juzgar. Se expresa la participación a través de voluntarios.

Posteriormente, se realiza una explicación del piloto automático, como un estado de automatización en el que rige el procesamiento arriba-abajo, liderando en los actos las experiencias previas. Además la importancia y consecuencias de no experimentar los actos de manera activa, al generar una sensación de “estar perdido” debido a las discrepancias producidas entre lo que consideran que va a pasar y las experiencias pasadas (Miró, 2006).

Por último, se explica la respiración abdominal, exponiendo las posturas de sentado y tumbado, y se les permite explorar cuál prefieren en un plazo de 5 minutos. Una vez se encuentren en posición, se practica. Posteriormente, se realiza la técnica de meditación, recordando que no deben de pensar y si aparecen pensamientos, deben de aceptarlos sin juzgarlos, y dejarlos ir. A continuación, se realizará la técnica de Body Scan, explicando la necesidad de mantener la mente libre de pensamientos, recordando que si surgen se debe de dejarlos ir sin juzgar, y guiando la técnica. El técnico comenzará el “escaneo mental” con los dedos de los pies derechos, mediante el esquema: “sentimos los dedos de los pies derechos, como rozan los zapatos”, repitiendo con el izquierdo e irá subiendo hasta completar el cuerpo entero.

Una vez realizadas las técnicas, se realiza el cierre de la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.

Sesión 3: “Frenemos antes de actuar”

Los contenidos teóricos comienzan con la explicación de la impulsividad y la reactividad emocional, explicando que se tratan de conceptos distintos, siendo la primera la realización de actos sin atender a las consecuencias y la posterior una experimentación de estímulos de manera intensa (Maddock et al., 2017). Se entrará en profundidad acerca de cada una de ellas, y cómo se pueden manifestar. Es el caso de la impulsividad, que se explica primero, una falta de control para inhibir los actos, rápida toma de decisiones, dificultad para autorregularse, mayor búsqueda de sensaciones en comparación con personas sin impulsividad y una falta de planificación. Posteriormente, sobre la reactividad emocional se explica que se trata de una magnitud de las respuestas emocionales y alta sensibilidad emocional, con vulnerabilidad al entorno, respuestas exageradas en comparación a la situación y dificultad para la regulación emocional. Realizándose una actividad en la que los propios participantes deben buscar situaciones en las que se manifiestan ambas, potenciando la una a la otra, para ello comenzará el profesional poniendo de ejemplo: “Pegarle a una persona porque me ha gritado”, siendo un ejemplo de una emoción intensa provocando una reacción impulsiva.

Por último, se realiza un recordatorio de las técnicas de mindfulness explicadas y realizadas en la sesión anterior. Realizando la técnica de Body Scan, para posteriormente realizar una reflexión acerca de cómo pueden incorporar las técnicas a aquellas situaciones que consideran los participantes como negativas. Se realiza durante la reflexión, un listado de beneficios que puede tener el pararse a respirar antes de realizar alguna acción. Se realiza mediante voluntarios. Posterior a la reflexión, se realiza brevemente la técnica de meditación, acortándola a 5 minutos como ejemplo de técnica accesible en un periodo de tiempo limitado.

Una vez realizadas las técnicas, se realiza el cierre de la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.

Sesión 4: “La rumiación”

Al comenzar se realizará una explicación acerca de la rumiación introduciéndola como pensamiento negativo recurrente, prolongado en el tiempo y repetitivo, con temáticas de problemas o experiencias negativas (Watkins, 2008).

Sin embargo, previa a la argumentación del profesional de porque es negativa, respecto a

los efectos negativos que posee en la persona, deben ser los propios usuarios los que den su opinión de por qué la consideran negativa y qué consecuencias creen que provocan, promoviendo la participación, se espera que todos los usuarios participen y argumenten el porqué. Posteriormente, se les mostrará que ayuda a generar y mantener problemas psicológicos, prolonga emociones como el enfado o la tristeza y pensamientos negativos. Además, de explicar que promueve atracones, conductas suicidas, insomnio, psicosis y el consumo de alcohol y drogas. Junto con la afectación que tiene en la concentración y en la resolución de problemas, al disminuirlas.

Informando, al finalizar el bloque de contenido teórico acerca de la rumiación, sobre la evidencia encontrada acerca del efecto significativo de la terapia cognitiva basada en mindfulness en la reducción de la rumiación (Frostadottir & Dorjee, 2019). Se hace hincapié que pese a no ser una terapia, la intervención dada les puede ser de ayuda.

Se les pone de tarea apuntar los eventos negativos que ocurren durante el tiempo transcurrido hasta la próxima sesión, junto con las emociones experimentadas y sus reacciones, realizando una resolución de dudas si es necesario. Para ello, se les muestra la tabla con dos ejemplos y se instruye a los participantes a copien la estructura, sin los ejemplos dados, sino que realicen individualmente un ejemplo propio. Posteriormente, el profesional los revisará. De esta manera, se trata de garantizar que todos los participantes comprendan la tarea.

Posteriormente, se realiza el cierre de la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.

Sesión 5: “Despedida”

A continuación, se revisará la tarea de la sesión anterior mediante la exposición de cada uno de los participantes de las situaciones negativas ocurridas durante la semana, con los sentimientos que experimentaron y su reacción. Dialogando en grupo acerca de las acciones tomadas y aquellas alternativas que pudieran considerarse una mejor opción. Previa a la exposición, se recuerda a los participantes que se trata de un lugar seguro donde no se les juzgará.

Una vez finalizada la exposición individual, se realizará una reflexión acerca de situaciones de la vida cotidiana en la que el mindfulness es de utilidad. El profesional ofrecerá un ejemplo: “Meditar antes de una exposición en el trabajo”, para orientar la reflexión a eventos de naturaleza estresante, posteriormente ofrecerá el ejemplo: “Meditar antes de celebrar mi

cumpleaños”, para orientar el debate a una situación positiva que puede acarrear consecuencias negativas, como una recaída al alcohol, o saturación emocional. En esta reflexión se espera que todos los participantes aporten.

Se volverán a recordar las técnicas de mindfulness, sin embargo, se seleccionará un participante aleatorio, por técnica, para que la explicación sea dada por él. Se resolverá cualquier duda posible y se realizará la técnica que cada participante considere.

Por último, se volverá a realizar el reparto de los instrumentos psicológicos presentados en la primera sesión. Junto con una explicación de la realización de ellos y del anonimato involucrado en la recogida de datos. Es una vez se hayan recogido todos los cuestionarios que se dará por finalizada la sesión y el programa de intervención, agradeciendo la participación.

Materiales necesarios

Para la realización de la intervención, será necesario contar con unas instalaciones accesibles para las personas en situación de sin hogar. En esta localización, será necesario contar con un espacio medianamente amplio y limpio, permitiendo la estancia cómoda de los usuarios y la realización de las actividades que impliquen movimiento. Además, de sillas y mesas.

Para el apoyo visual, será necesario la realización de una presentación powerpoint. Junto con una pantalla táctil o un proyector conectado a un dispositivo móvil u ordenador.

Para la realización de diversas actividades, será necesario la utilización de papel y bolígrafos, siendo, además, necesario para la realización de los instrumentos psicológicos. Los cuales necesitarán ser impresos, y por tanto, requieren de una impresora.

Método de evaluación

Se evaluarán las variables de:

- Gestión emocional
- Respuestas rumiativas
- Efectividad del Mindfulness

Para ello se utilizará para su evaluación los siguientes instrumentos:

- **Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal & Gross, 2013; versión original de Gross & John, 2003)(anexo 1):** Se trata de una escala tipo likert con 7 opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ligeramente en desacuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, ligeramente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. Con 10 ítems y dos subescalas: Reevaluación cognitiva y Supresión expresiva. Siendo posible una puntuación mínima de 10 y máxima de 70, sin puntos de corte establecidos. Posee alfa de Cronbach se trata de 0,84 (siendo las subescalas con puntuaciones $\alpha > 0.84$), con niveles adecuados de fiabilidad test-retest y validez convergente y discriminante (Pineda et al., 2018).
- **Ruminative Responses Scale (RRS), adaptación al castellano: La Escala de Respuestas Rumiativas (Hervás, 2008; Noel-Hoeksema & Morrow, 1991) (anexo 2):** Se trata de una escala tipo likert con 4 opciones de respuesta: casi nunca, algunas veces, a menudo y casi siempre. Posee una puntuación mínima de 22, y máxima de 88, evaluando la respuesta rumiativa mediante puntuaciones elevadas. Posee dos subescalas: Reflexión y Reproches, y 22 ítems. Posee una fiabilidad test-retest y una validez factorial, incremental y convergente adecuada, con una alfa de Cronbach de 0,93 en la escala global, y de $\alpha = 0,80$ en la subescala de Reproches y $\alpha = 0,74$ para la subescala de Reflexión (Hervás, 2008).
- **Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), versión española (Brown & Ryan, 2003) (anexo 3):** Se trata de una escala tipo likert de 6 opciones de respuesta: casi siempre, muy frecuente, bastante a menudo, algo muy poco frecuente, muy poco frecuente y casi nunca. Posee 15 ítems, con una puntuación mínima de 15 y máxima de 90. Evalúa la capacidad de la persona para estar atento y ser consciente del momento presente (Soler et al., 2012). Posee buenas propiedades psicométricas a nivel de fiabilidad y validez, con un alfa de Cronbach de 0,89 (Soler et al., 2012).

Discusión y conclusiones

Las intervenciones con personas en situación de sin hogar son variadas y de diversa índole. Dentro de estas, se encuentran aquellas que persiguen objetivos similares a la regulación o a la gestión emocional, como se observa en el proyecto "GUAU" (Marquès Feixa & Rodrigo

Claverol, 2019), en el que mediante la intervención asistida con animales se pretende mejorar el funcionamiento social y emocional de este colectivo. Es en otras intervenciones, como la intervención de la reducción del daño, por Alarcón Piqueras et al. (2022), que, pese al objetivo principal no estar relacionado con la temática de esta intervención propuesta, que la regulación emocional se encuentra en los objetivos específicos.

Sin embargo, los proyectos, intervenciones o programas únicamente centrados en la gestión son escasos, siendo difíciles de localizar. Encontrándose en su mayoría como trabajos de fin de grado o máster.

Es en la intervención propuesta el objetivo principal aumentar las habilidades de gestión emocional, con la utilización de técnicas de mindfulness, con los objetivos específicos de reducción de rumiación y la promoción del mindfulness, todo ellos, destinados a la población en situación de sin hogar mayor de edad que asista a centros de acogida de noche, o albergues. Se prevé una cumplimentación de los objetivos establecidos gracias a las técnicas de mindfulness cuya relación con la disminución de la rumiación muestra efectos significativos durante las terapias cognitivas basadas en mindfulness (Frostadottir & Dorjee, 2019), además de su relación en la mejora de la calidad de la regulación emocional probada a nivel conceptual, experimental y en tratamientos (Roemer et al., 2015). Posibilitando la viabilidad de la intervención a nivel conceptual, contando siempre con la colaboración de un centro de acogida de personas sin hogar como centro de operaciones de la intervención y medio de obtención de participantes.

La intervención propuesta, no carece de limitaciones. Es, dentro de estas limitaciones, donde se encuentra el sesgo de deseabilidad social, difícil de detectar al no encontrarse ítems que lo valoren dentro de los instrumentos de evaluación seleccionados. Tratándose de mitigar, mediante el anonimato de estos. Además, se encuentran posibles fallos en la realización de estas pruebas psicológicas que puedan realizar los participantes, si bien por falta de comprensión de los ítems, distintas culturas o falta de visión. Junto con estos límites, también se encuentra los posibles sesgos por estereotipo por parte de los profesionales encargados de realizar la intervención, pudiendo sesgar los resultados en contra o a favor de una mejora en la gestión emocional, utilización del mindfulness o disminución de pensamientos rumiativos, siendo estos sesgos minimizados al evaluarse mediante escalas psicométricas previamente validadas, cuyos resultados no pueden ser manipulados posteriormente.

Sin embargo, las limitaciones no se encuentran únicamente dentro del área de evaluación de las variables dadas. La realización de intervenciones con este colectivo puede llevar

como limitación la pérdida de participantes a lo largo del periodo establecido de duración de la intervención, encontrando obstáculos en la constancia y participación de los usuarios, bien por falta o pérdida de motivación ante las tareas propuestas o debido a pudor ante la posibilidad de que se emitan juicios por parte de sus compañeros o los propios profesionales, si bien, se trata de minimizar esta a través de las normas establecidas en las que se pide confidencialidad a los usuarios y respeto a los compañeros. La pérdida de participantes, también puede estar sujeta a la naturaleza cambiante de la vida en calle, pudiendo los propios usuarios perder la plaza o el acceso al recurso, o acceder a una vivienda, siendo este un criterio de exclusión de la intervención. El acceso a un trabajo, siendo beneficioso a nivel de reinserción sociolaboral, puede limitar el acceso de los usuarios a la presencialidad en las sesiones.

Por último, cabe destacar la importancia de diseñar talleres orientados a personas en situación de sin hogar cuya temática central sea la gestión de las emociones. Siendo posible mediante esta gestión, un primer paso para la inteligencia emocional necesaria para el manejo de conflictos (Bisquerra, 2011; Goleman, 1996), permitiendo, además, la propia regulación de la persona (Guarnizo Ante et al., 2023). Además, de la realización de estudios centrados en estos proyectos para el avance científico del conocimiento sobre esta población marginalizada y los posibles efectos de la gestión emocional, no solo en la resolución de conflictos, sino dentro de la propia salud mental de este colectivo. Importancia dada también a la incorporación de las técnicas de mindfulness en proyectos ante el sinhogarismo, por los beneficios frente a la rumiación (Frostadottir & Dorjee, 2019) y la regulación emocional (Roemer et al., 2015).

Referencias

- Alarcón Piqueras, I., Álvarez García, R. & Real Valverde, I. (2022). En Á. Carbonell Marqués & E. Gallén Granell Dykinson (Ed.), *Inclusión residencial: Lo importante no es contar personas, sino que las personas cuenten* (pp. 96-100). ESIC. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gJanEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA96&dq=intervenci%C3%B3n+gesti%C3%B3n+emocional+%22personas+sin+hogar%22&ots=nM4vToj_xc&sig=wj_xGfbH6dGHNx3uz273x8u5XdA#v=onepage&q&f=false
- Aleno, M. & Noel, M. (2022). *Eficacia de la Terapia cognitiva basada en Mindfulness para el tratamiento de la depresión y la rumiación: una revisión bibliográfica*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de la República]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/32875>

Barry, R., Anderson, J., Tran L., Bahji, A., Dimitropoulos, G., Ghosh, S.M., Kirkham, J., Messier, G., Patten, S.B., Rittenbach, K. & Seitz, D. (2024). Prevalence of Mental Health Disorders Among Individuals Experiencing Homelessness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Psychiatry*, 81(7), 691–699. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.0426 <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2817602>

De la Fuente-Roldán, I. N. (2023). La realidad conceptual del sinhogarismo. *Cuadernos de Trabajo Social*, 36(1), 61-71. <https://doi.org/10.5209/cuts.81320>

Di Iorio, J. J. (2019). Vivir en situación de calle en contextos urbanos: Subjetividades en resistencia. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 53(2), 167–179. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v53i2.1067>

Díaz González, J. M., Rodríguez Hernández, J. A. & Rosales Álamo, M. J. (2024). La Convivencia en el centro de acogida para personas sin hogar Estudio sobre la frecuencia del conflicto. *Pedagogía i Treball Social: revista de ciències socials aplicades*, 13(2), 31-42. https://doi.org/10.33115/udg_bib/pts.v13i2.23039

Eswara Murthy, V., Stapleton, A. & McHugh, L. (2021). Self and rules in a sample of adults experiencing homelessness: Relationships to shame, well-being, and psychological inflexibility, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 88-97. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.06.003>.

Fernández-Abascal, E. G., & Jiménez Sánchez, M. P. (2010). PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN. *Psicología de la Emoción* (pp. 17-74.). Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

Fredrickson, B.L., Boulton, A.J., Firestine, A.M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J. & Salzburg, S. (2017). Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: a Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-Kindness Meditation. *Mindfulness* 8, 1623–1633. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0735-9>

Giménez, A. R., Gutierro, S. & Cruz, C. (2024). PERSONAS SIN HOGAR, AFECTOS Y RELACIONES SOCIALES: ANÁLISIS CUALITATIVO DE SUS VIVENCIAS. *Prisma Social: revista de investigación social*, 44, 150-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9288729>

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). *Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), versión española* (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal & Gross, 2013).

https://www.researchgate.net/profile/Rosario-Cabello/publication/259886043_Emotional_Regulation_Questionnaire_ERQ_Spanish_version/links/0deec52e6636423b5d000000/Emotional-Regulation-Questionnaire-ERQ-Spanish-version.pdf

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Guarnizo Ante, F. J., Portela Huertas M. C. & J. D. Vera Suárez. (2023). Relación entre inteligencia emocional y la resolución de conflictos en estudiantes de educación media. *WARISATA Revista de Educación*, 5(15), 8-21. <https://repositorio.redrele.org/jspui/handle/24251239/333>

Hervás, G. (2008). ADAPTACIÓN AL CASTELLANO DE UN INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL ESTILO RUMIATIVO: LA ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13 (2), 111-121. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/4-20082.Herv%C3%A1s.pdf>

Llobet-Estany, M., Serrano-Miguel, M., Muñoz, A., Boixadós-Porquet, A., & Campomar, B. (2024). Estigma en personas sin hogar y atención en salud: reflexiones desde un programa Housing First en Barcelona, España. *Salud Colectiva*, 20. <https://www.scielosp.org/article/scol/2024.v20/e4826/>

Marquès Feixa, A. & Rodrigo Claverol, M. (2019). Proyecto “GUAU”: trabajando para la inclusión de personas sin hogar mediante la intervención asistida con animales. *Revista de Educación Social*, 29, 264-279. https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2020/06/proyectoguau_res_29.pdf

Martín Iglesias, A. (2023). *Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness para Personas Sin Hogar*. [Trabajo de fin de grado, Universidad Oberta de Catalunya]. <http://hdl.handle.net/10609/148450>

Nolen-Hoeksema & Morrow (1991). *Ruminative Responses Scale (RRS), versión española* (Hervás, 2008).

Pineda, D., Valiente, R. M., Chorot, P., Piqueras, J. A., & Sandín, B. (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.2.2018.21823>

Programa Presencia. (s.f.). *Práctica "Escaneo corporal"*. https://programapresencia.com/wp-content/uploads/2020/10/003_Escaneo-corporal-1.pdf

Real Academia Española. (s.f.). Sinhogarismo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 27 de mayo de 2025, de <https://dle.rae.es/sinhogarismo>

Roemer, L., Williston, S. K. & Rollins, L. G. (2015) Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.006>.

Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. & Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 18-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3831644>

Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>.

Anexos

Anexo 1: Sesión 1 “Bienvenida”



“LLorar es de débiles”

MITO O REALIDAD

“LLorar es de débiles”

MITO

**“No hay
emociones malas”**

MITO O REALIDAD

**“No hay
emociones malas”**

REALIDAD

“Hay que evitar enfadarse”

MITO O REALIDAD

“Hay que evitar enfadarse”

MITO



**“Todos tenemos
emociones”**

MITO O REALIDAD



**“Todos tenemos
emociones”**

REALIDAD

Las emociones, ¿qué son?

01 RESPUESTAS FISIOLÓGICAS COMPLEJAS

02 RESPUESTAS A ESTÍMULOS

03 INFLUYEN EN EL PENSAMIENTO,
COMPORTAMIENTO Y TOMA DE
DECISIONES

04 NECESARIO APRENDER A MANEJARLAS

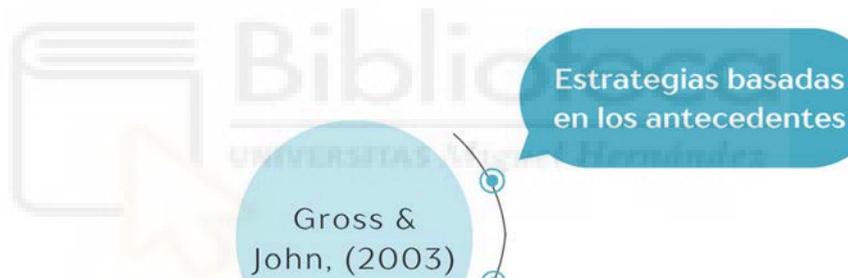


Positivas

Normales



Naturales



Gross &
John, (2003)

Estrategias basadas
en los antecedentes

Estrategias basadas en
las respuestas

Comenzando
desde 0,
¿qué es la gestión
emocional?



Anexo 2: Sesión 2 “Aprendemos de Mindfulness”

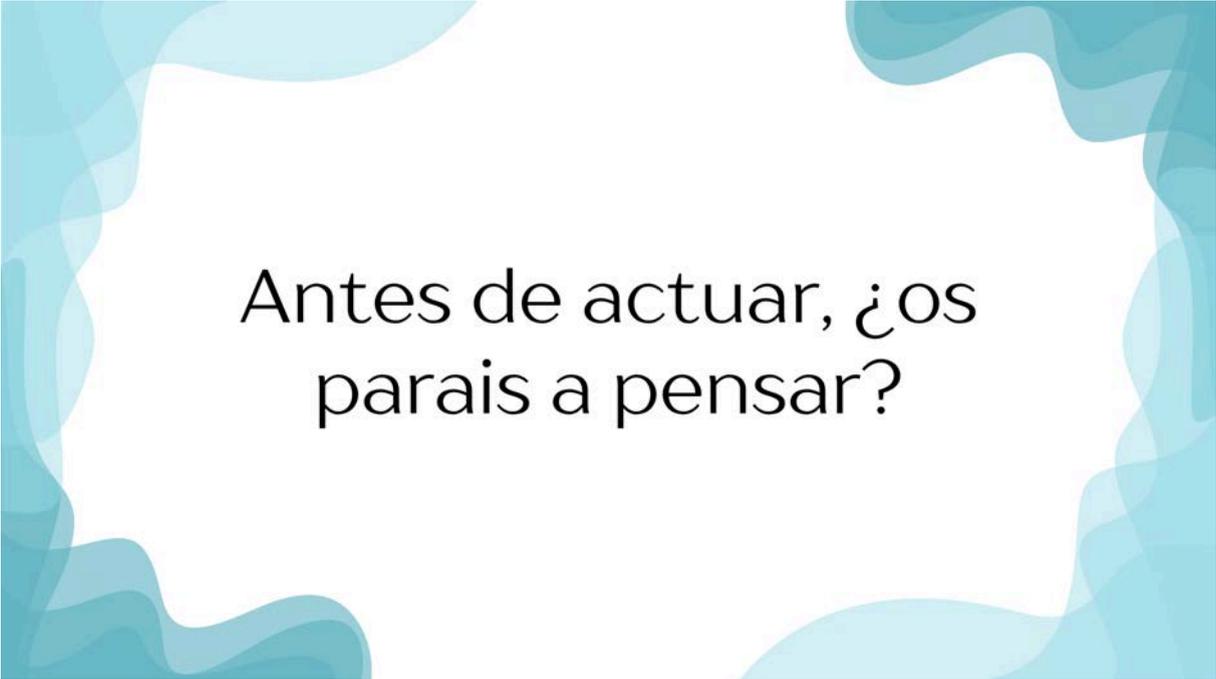


Atención plena

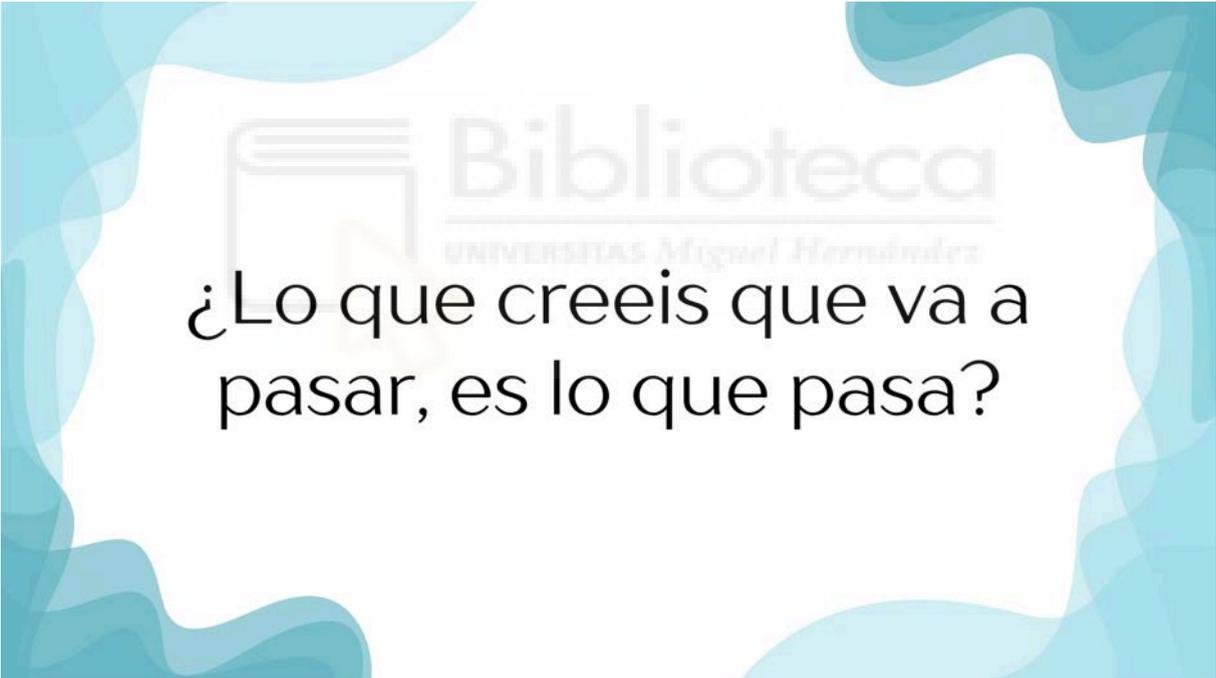


Biblioteca
www.bibliotecas.madrid.es

Reflexión individual



Antes de actuar, ¿os
parais a pensar?



 **Biblioteca**
UNIVERSITAS Miguel Hernández

¿Lo que creéis que va a
pasar, es lo que pasa?

¿Os parais a pensar sobre lo que sentís?

¿Tengo activado el piloto automático?

¿QUÉ ES?

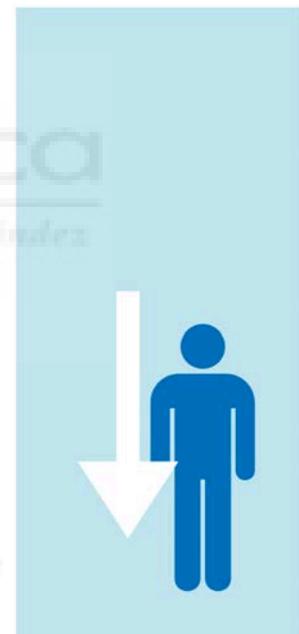
Un estado de automatización, en el que rige el procesamiento arriba-abajo.

CONSECUENCIAS

La diferencia entre las expectativas y las experiencias pasadas puede llevar a sentirse perdido



Importante vivir en el presente



Meditación y Body Scan

POSTURA

IMPORTANTE



Sentado
o
tumbado



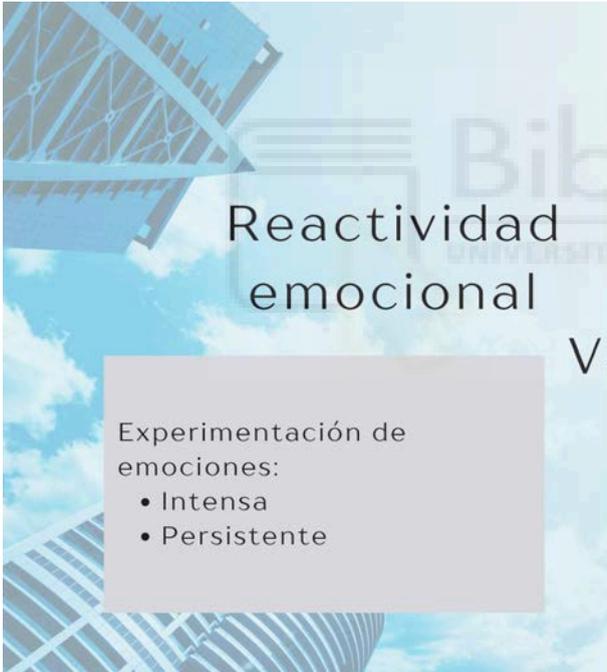
- Respiración abdominal
- No juzgar los pensamientos ni sentimientos
- Dejar ir los pensamientos

¡GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!

Anexo 3: Sesión 3 “Frenemos antes de actuar”



Gestión Emocional
**FRENEMOS
ANTES DE
ACTUAR**



Reactividad
emocional

Experimentación de
emociones:

- Intensa
- Persistente

VS.

Realización de acciones
rápidas sin atender a las
consecuencias

Impulsividad

Maddock et al., (2017)



Conociendo la impulsividad

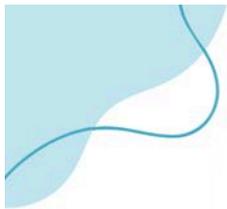
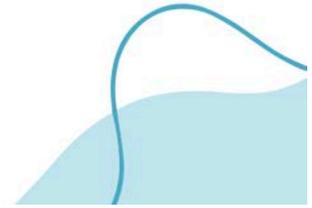
Falta de control inhibitorio

Toma de decisiones rápida

Búsqueda de sensaciones

Problemas en la autorregulación

Falta de planificación



Sobre la reactividad emocional

Respuestas emocionales

Vulnerabilidad al entorno

Alta sensibilidad emocional

Respuestas exageradas

Dificultad para regular las emociones



ACTIVIDAD:
¿Cómo se
potencian?

“Pegarle a una persona
porque me ha gritado”

Meditación y Body Scan

POSTURA

IMPORTANTE



Sentado
o
tumbado



- Respiración abdominal
- No juzgar los pensamientos ni sentimientos
- Dejar ir los pensamientos

Meditación y Body Scan

REFLEXIÓN

Beneficios

¿En que situaciones negativas lo podemos usar?



¡GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!

Anexo 4: Sesión 4 “La rumiación”

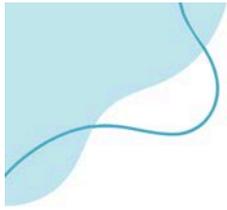
Gestión Emocional

LA RUMIACIÓN

Rumiación, ¿qué es?

Pensamiento negativo de problemas o experiencias negativas





Efectos negativos

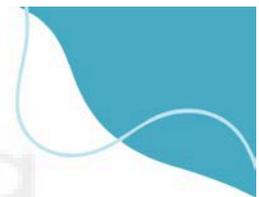
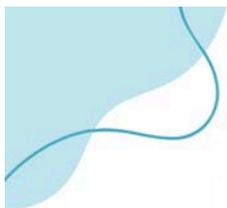
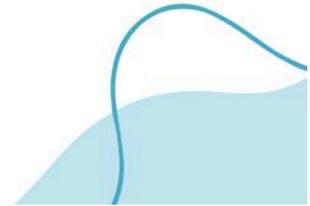
Problemas psicológicos

Prolonga emociones

Pensamientos negativos

Atracones

Conducta suicida



Efectos negativos

Consumo de alcohol y drogas

Menor resolución de problemas

Psicosis

Insomnio

Menor concentración



Rumiación y mindfulness

Frostadottir & Dorjee (2019)

Efecto significativo

Reducción

Terapia cognitiva basada en mindfulness

Apuntemos nuestra semana

Para la próxima sesión

Fecha y hora	Evento negativo	Cómo reaccioné	Cómo me sentí e intensidad (1-10)
28/07/25, 10:40	Perdí la tarjeta del bus	Le grité al conductor del bus que me deje entrar igualmente	Enfadado (10), triste (7), nervioso (8)
28/07/25, 19:00	Se ha roto el cargador del móvil	Le quité el cargador a alguien sin preguntar	Agobiado (10), triste (3)



Anexo 5: Sesión 5 “Despedida”



Revisemos nuestra semana

Fecha y hora	Evento negativo	Cómo reaccioné	Cómo me sentí e intensidad (1-10)	Reacción alternativa
28/07/25, 10:40	Perdí la tarjeta del bus	Le grité al conductor del bus que me deje entrar igualmente	Enfadado (10) , triste (7), nervioso (8)	Explicar la situación al conductor
28/07/25, 19:00	Se ha roto el cargador del móvil	Le quité el cargador a alguien sin preguntar	Agobiado (10), triste (3)	Pedir prestado el cargador a un amigo

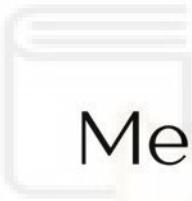
Mindfulness para toda la vida

En que situaciones es útil el mindfulness



Meditar antes de una
exposición en el
trabajo



 Biblioteca
Meditar antes de
celebrar mi
cumpleaños

¿Nos acordamos de todo?

POSTURA

IMPORTANTE



Sentado
o
tumbado



- Respiración abdominal
- No juzgar los pensamientos ni sentimientos
- Dejar ir los pensamientos

¡GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!