

## **Comunicación: MEDITAR PARA CONECTAR**

MEDITAR PARA CONECTAR: La práctica meditativa como herramienta de supervisiones de equipos de intervención psicosocial en Violencia de Género

Beatriz Ortiz González. Profesora de Psicología. UDIMA

### RESUMEN:

Este trabajo presenta una experiencia profesional de supervisión de equipos interdisciplinarios especializados en la intervención en violencia de género, centrada en la incorporación de prácticas de meditación y mindfulness como herramienta de apoyo clínico, preventivo y organizacional. El objetivo principal fue explorar la utilidad de la meditación como dispositivo de regulación psicofisiológica y metacognitiva en equipos expuestos de forma continuada a alta carga emocional, narrativas traumáticas y contextos institucionales complejos. La intervención se desarrolló en el marco de un modelo de supervisión integrador que combina perspectiva de trauma, perspectiva de género y modelos de autorregulación emocional, incorporando prácticas meditativas breves y adaptadas al contexto laboral, integradas en espacios de supervisión grupal.

La metodología empleada fue cualitativa y basada en la práctica profesional, a partir de la observación sistemática en supervisión, el análisis de procesos grupales y la recogida de indicadores clínicos y organizacionales relevantes para la sostenibilidad del trabajo asistencial. Asimismo, se identificaron diversos factores que dificultan el sostenimiento de estas prácticas entre ellos la culpa, la sobrecarga laboral, el elevado número de casos atendidos y la ausencia de una ética del cuidado y del autocuidado a nivel sistémico, lo que constituye un riesgo para su mantenimiento en los equipos profesionales.

Palabras Clave: Meditación, mindfulness, autocuidado, engagement, equipos psicosociales, violencia de género.

## INTRODUCCIÓN

Los equipos profesionales que trabajan en contextos de violencia de género se encuentran expuestos de forma continuada a narrativas altamente emocionales y traumáticas y –a la par– a los efectos de la violencia institucional sobre ellas y sobre las mujeres y menores con los/as que trabajan. Esta exposición sostenida al trauma a las emociones ajenas y la necesidad de mantener una actitud empática puede generar distintos impactos en el bienestar incluyendo estrés traumático secundario, fatiga por compasión o burnout (Adams et al., 2006; Maslach & Leiter, 2016, Rothschild, 2009)

Diversos estudios han señalado que el contacto prolongado con experiencias traumáticas puede producir cambios emocionales, cognitivos y físicos en quienes trabajan en estos contextos, llegando a cambiar la concepción del mundo sobre el amor, el peligro, la pareja, los hombres... (Chau et al., 2024; Brend y MacIntosh, 2020; Wu, 2008). Estos efectos se explican en parte por la carga y el peso del trabajo y, por otro lado, en los procesos empáticos profundos necesarios para la resonancia emocional con las mujeres y menores víctimas en una combinación entre la sobrecarga, la falta de recursos organizativos y las tensiones entre cuidados y productividad (Chau et al., 2024). Los entornos laborales del cuidado a mujeres y menores víctimas de violencia de género se caracterizan por la urgencia constante, el aislamiento profesional y condiciones contextuales que pueden llegar a desencadenar respuestas traumáticas en las propias trabajadoras (Najmabadi et al., 2024); unido a prejuicios, hostilidad, y prácticas de abuso de poder que se pueden llegar a vivir en dichos equipos (Cayir et al., 2020)

En este marco, el autocuidado de las profesionales que trabajan en violencia de género –y otros contextos traumáticos– se torna fundamental.

Se han estudiado una serie de herramientas individuales, interpersonales y de la organización que pueden fomentar el bienestar en las trabajadoras de violencia de género; siendo las más eficaces las que parten de la cultura organizacional de cuidado desde la perspectiva de género y el feminismo (Cayir et al., 2020).

En este marco, la supervisión profesional constituye un espacio fundamental para sostener y cuidar la práctica clínica y psicosocial, favorecer la reflexión y prevenir el desgaste (Gómez, 2022; Vetere, 2012; Ben–Porat y Itzhaky, 2011).

En las últimas décadas, las prácticas de meditación (y su traducción al castellano mindfulness) han sido estudiadas como herramientas para la regulación emocional, atención consciente y reducción del estrés (Kabat–Zinn, 1990; Hanh 2007; Miró, 2012; Castellanos, 2021). La meditación favorece la autorregulación emocional, la claridad con los valores personales y la flexibilidad (Shapiro et al., 2006). Estas capacidades son particularmente relevantes en contextos donde la intensidad emocional puede afectar tanto a las mujeres atendidas como a las profesionales.

A partir de estas consideraciones, esta comunicación presenta una reflexión cualitativa basada en 10 entrevistas en profundidad a trabajadoras de equipos profesionales en contextos de violencia de género explorando la práctica de la meditación, sus beneficios y limitaciones en el uso diario laboral.

## **OBJETIVOS**

El objetivo principal fue explorar la utilidad de la meditación como herramienta de regulación psicofisiológica y metacognitiva en equipos expuestos de forma continuada al trauma, a alta carga emocional y a contextos institucionales complejos de violencia de género.

Los objetivos específicos fueron:

- Analizar cómo la meditación se puede integrar en las supervisiones de equipo.
- Analizar qué barreras/facilitadores y límites existen para la práctica de la meditación en el día a día de las citas con las mujeres, explorando las percepciones y experiencias de las profesionales de centros de violencia de Género.
- Reflexionar sobre el potencial de la meditación como herramienta de cuidado profesional en equipos expuestos de manera prolongada a narrativas traumáticas.

## **METODOLOGÍA**

La presente comunicación se basa en una aproximación cualitativa de carácter reflexivo que toma como punto de partida la experiencia de supervisión y las entrevistas posteriores a la misma con 10 trabajadoras de la Red de Violencia de Género de la Comunidad y Ayuntamiento de Madrid (España). Se trabajó en supervisión en un total de 5 grupos de trabajadoras (n= 39) de las cuales se entrevistó a 10 al finalizar las supervisiones para realizar esta comunicación bajo el denominado *"muestreo de casos típicos"* en el cual se seleccionaron distintos perfiles (coordinadoras/psicólogas/abogada/trabajadoras sociales/educadora social...) para poder representar situaciones habituales en su día a día.

Las sesiones de supervisión constituyen espacios grupales orientados a la reflexión y al autocuidado sobre la práctica, el análisis de casos y el acompañamiento emocional. En este contexto se introdujeron en todas las sesiones quincenales o mensuales durante un año, prácticas breves de meditación al final de las mismas: de atención a la respiración, conciencia corporal y observación de la experiencia interna con una duración aproximada de 15 minutos.

El análisis presentado en esta comunicación se basa en la observación de las dinámicas grupales durante las sesiones de supervisión, así como en las reflexiones y comentarios expresados por las profesionales al finalizar las mismas en las 10 entrevistas.

Las 10 participantes son todas mujeres, con una edad entre los 25 y los 55 años y tienen contacto diario con mujeres y menores víctimas de violencia de género. Sus perfiles son variados (psicólogas, trabajadoras sociales, coordinadoras de recursos...) y su experiencia en el campo oscila desde 1 año y medio a 28 años.

## **RESULTADOS**

Los resultados incluyen una mejora progresiva en la capacidad de autorregulación emocional de los equipos, reducción de estados de hiperactivación sostenida, aumento de la conciencia interoceptiva y una mayor atención en la atención diaria. Sin embargo, encontramos bloqueos para la práctica diaria asociados a la carga de trabajo, la cultura organizacional y la culpa.

Resumimos aquí los temas más repetidos en las entrevistas:

### **Espacio de pausa y reflexión**

Las profesionales señalaron que la introducción de minutos de silencio generaba un espacio de transición, lo que facilitaba la desconexión parcial con el trabajo. Las profesionales también señalaban la dificultad de encontrar esos espacios si no estaban regulados "desde afuera". Como expresaba P. *"Yo porque vienes tú a hacerlo, pero entre consultas no puedo ponerme a respirar. Casi no tengo tiempo de ir al baño"* o como expresaba A. *"Salgo de trabajar mejor los días que meditamos, voy más libre, respiro... pero no practico en casa, me acuerdo a veces antes de dormir y hago respiraciones... pero luego hasta que no vuelves no construyo un hábito"* o como expresa L. *"Desde que he empezado a meditar estoy más conectada conmigo misma y durante el trabajo con las mujeres, intento meditar todos los días y estar más presente"*.

Estos espacios de reflexión han sido identificados en la literatura como elementos protectores frente al estrés laboral en profesionales que desarrollan su práctica desde enfoques informados por el trauma (Trauma-informed) en Estados Unidos (Najmabadi et al., 2024).

### **Regulación emocional**

Uno de los efectos más señalados por las profesionales era la disminución de la activación tras las jornadas de trabajo. Practicar la respiración y la conciencia corporal ayudan a tener una mayor sensación de calma *"Estoy deseando que llegue"*

*el viernes para tener un rato para mí, para respirar, para no pensar, para que me digan lo que tengo que hacer y hacerlo, estoy cansada de tomar decisiones...” (P.)*

Las prácticas de atención y conciencia corporal parecen facilitar una disminución de la tensión y una mayor sensación de calma, como bien se ha explicitado en la literatura (Siegel, 2007). Es más, en una revisión publicada en la revista Nature, Tang et al. (2015) describieron cambios medibles en el cerebro derivados de la práctica continuada de Mindfulness en diversas áreas implicadas en la atención, la regulación emocional y la autoconciencia, confirmando que el entrenamiento mental tiene una base biológica y estructural demostrable. Como explicita C. *“Estoy mejor en mi casa y aquí en el trabajo. Intento no llevarme los conflictos ni los casos a casa... intento estar mejor, valorar mi bienestar y mantener esta sensación de calma que me inunda cuando meditamos”*

### **Procesos metacognitivos**

Otro aspecto relevante observado fue la aparición de procesos metacognitivos relacionados con la capacidad de observar la propia experiencia emocional. Algunas profesionales señalaron que la práctica meditativa les permitía identificar con mayor claridad sus propias reacciones ante determinadas narrativas traumáticas. Como establece R. *“Cuando estoy con una mujer en cita recorro a la respiración para poder conectarme, para poder estar más presente... a veces me duele este trabajo; pero encuentro alivio en la reflexión conmigo misma, en la respiración y con mis compañeras”*

Este proceso de observación de la experiencia interna ha sido descrito como uno de los mecanismos centrales a través de los cuales la práctica de la meditación puede favorecer cambios psicológicos (Shapiro et al., 2006).

Se observa asimismo la relevancia del apoyo entre compañeras, tanto en la posibilidad de ofrecer como de recibir sostén dentro del equipo. Este tipo de apoyo mutuo ha sido señalado en otras investigaciones con profesionales que trabajan en el ámbito de la violencia de género, tanto con víctimas como con perpetradores (Brend y MacIntosh, 2020).

Como señala R. *“Las compañeras son el salvavidas de este trabajo. No sólo ayudamos a las mujeres víctimas de violencia de género si no también a nosotras mismas, entre nosotras y estos espacios de calma y silencio nos conectan más entre nosotras, nos hacen parar”*

## Resistencia y ambivalencia

También se observaron resistencias en las profesionales, asociadas principalmente a percepciones de la meditación como una práctica ajena al contexto profesional o a la sensación de falta de tiempo en entornos laborales altamente demandantes. Se asoció esto a factores bloqueadores como la culpa, la carga de trabajo, la cantidad de los casos y a la falta de importancia del autocuidado en las jornadas laborales como aspectos sistémicos de las instituciones que sustentan los cuidados a víctimas.

C. *“Un día tuve que irme a casa porque no podía más, me bloqueé y al día siguiente desde la empresa me pidieron justificantes por no haber fichado... tengo la sensación muchas veces de que lo que importa son los números de casos atendidos no la calidad de la atención... cuando vienen los políticos se hacen la foto en los recursos y se olvidan de las profesionales, del número de mujeres que atendemos al día, de nuestros dolores, del impacto...y meditar es solo una tirita no es la solución a lo que nos ocurre”*

R. *“Meditar nos ayuda y nos une, nos conecta... pero necesitamos también una cultura del autocuidado, no sentirnos culpables por querer irnos a casa, por dejar un caso a medias, por descansar, por meditar entre citas... pero lo necesitamos, necesitamos descansos, necesitamos cuidarnos y que la coordinadora lo apoye, lo entienda...”*

## DISCUSIÓN

Los resultados de esta reflexión sugieren que la incorporación de prácticas breves de meditación en espacios de supervisión puede constituir un recurso útil para favorecer la regulación emocional y la reflexión en equipos expuestos al trauma, específicamente a la violencia de género. Estos hallazgos son coherentes con la literatura que señala que las prácticas de mindfulness pueden contribuir a mejorar la regulación emocional y la conciencia de la experiencia interna (Castellanos, 2021).

Además, la introducción de estas prácticas dentro de espacios colectivos de supervisión puede favorecer no solo procesos individuales de regulación emocional, sino también dinámicas grupales orientadas a la elaboración compartida del impacto del trabajo con trauma. La literatura sobre supervisión en profesiones de ayuda señala que estos espacios permiten transformar experiencias potencialmente desorganizadoras en procesos de reflexión colectiva, facilitando la elaboración emocional y el aprendizaje profesional (Ben-Porat y Itzhaky, 2011). En este sentido, la meditación puede actuar como una práctica de pausa que favorece la toma de distancia respecto a la activación emocional generada por las narrativas traumáticas, facilitando procesos de observación y reflexión sobre la propia práctica profesional.

Esta capacidad de detenerse y observar la experiencia interna (Shapiro et al., 2006) puede contribuir a sostener una presencia más regulada en la relación de ayuda.

No obstante, es importante considerar que la meditación no constituye una solución única para el desgaste profesional, que depende también de factores organizacionales, institucionales y estructurales que influyen en las condiciones de trabajo como son la feminización del trabajo social (Kujundžić, 2022), la necesidad de sostener políticas de trabajo que prioricen el autocuidado no solamente a nivel individual sino a nivel normativa, recursos y políticas (Cayir et al., 2020).

No obstante, es importante señalar que la meditación no constituye una solución suficiente por sí sola frente al desgaste profesional. Este fenómeno se encuentra también condicionado por factores organizacionales, institucionales y estructurales que configuran las condiciones de trabajo. Entre ellos destacan la feminización de los trabajos psicosociales y su menor valoración social (Kujundžić, 2022), así como la necesidad de desarrollar políticas laborales que promuevan el autocuidado no únicamente a nivel individual, sino también a través de marcos normativos, recursos institucionales y estrategias organizativas orientadas al cuidado de las profesionales (Cayir et al., 2020).

## **CONCLUSIONES**

La experiencia presentada sugiere que la meditación puede constituir una herramienta breve y accesible para favorecer la regulación psicofisiológica y los procesos metacognitivos en equipos profesionales expuestos a narrativas traumáticas, específicamente la violencia de género. Se concluye que la meditación, integrada de forma crítica, contextualizada y clínicamente informada en la supervisión, puede constituir una herramienta valiosa para la prevención del desgaste profesional, la fatiga por compasión y la traumatización vicaria, contribuyendo a la sostenibilidad del trabajo clínico y a modelos de supervisión sensibles al trauma y al género; pero no como única herramienta del cuidado de los equipos.

Futuras investigaciones podrían explorar de forma más sistemática el impacto de estas prácticas en equipos profesionales que trabajan en contextos de intervención con trauma pre y post las intervenciones o el impacto de la feminización de todo el sector de ayuda en la violencia de género.

## REFERENCIAS

- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103–108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Ben-Porat, A., & Itzhaky, H. (2011). The contribution of training and supervision to perceived role competence, secondary traumatization, and burnout among domestic violence therapists. *The Clinical Supervisor*, 30(1), 95–108. <https://doi.org/10.1080/07325223.2011.566089>
- Brend, D. M., & MacIntosh, H. B. (2020). Mentalizing as mechanism: An interpretive phenomenological analysis of workplace social support in intimate partner violence practice. *Smith College Studies in Social Work*. <https://doi.org/10.1080/00377317.2020.1859432>
- Cayir, E., Spencer, M., Billings, D., Hilfinger Messias, D. K., Robillard, A., & Cunningham, T. (2020). The only way we'll be successful: Organizational factors that influence psychosocial well-being and self-care among advocates working to address gender-based violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5666–5694. <https://doi.org/10.1177/0886260519897340>
- Chau, C. W., Studd, H., Huang, D., Norton, C., Kruzan, K. P., & Jacobs, M. (2024). Envisioning the future of burnout support: Understanding frontline workers' experiences in nonprofit gender-based violence organizations. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2), Article 393. <https://doi.org/10.1145/3686932>
- Cayir, E., Spencer, M., Billings, D., Hilfinger Messias, D. K., Robillard, A., & Cunningham, T. (2020). The only way we'll be successful: Organizational factors that influence psychosocial well-being and self-care among advocates working to address gender-based violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5666–5694. <https://doi.org/10.1177/0886260519897340>
- Castellanos, N. (2021). *El espejo del cerebro*. Editorial Kairós.
- Hanh, T. (2007). *El milagro del mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación* (Trad. M. González). Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.
- Kujundžić, J. (2022). Social work and domestic violence in Croatia through a gendered lens: Between power and precarity. *Revija za sociologiju / Croatian Sociological Review*, 52(3), 331–358. <https://doi.org/10.5613/rzs.52.3.3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Najmabadi, L., Agénor, M., & Tendulkar, S. (2024). Pouring from an empty cup: Manifestations, drivers, and protective factors of occupational stress among healthcare providers of trauma-informed care. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(9–10), 2041–2075. <https://doi.org/10.1177/08862605231215028>

Rothschild, B. (2009). *Ayuda para el profesional de la ayuda: psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario*. Desclée de Brouwer.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

Vetere, A. (2012). Supervision and consultation practice with domestic violence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 181–185. <https://doi.org/10.1177/1359104511433563>

Wu, H. N. (2008). *Experiences and coping among female caseworkers at women's shelters: A qualitative study*. <https://scholars.indianastate.edu/etds/2378>