

ACOMPAÑANDO A SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA DE GÉNERO CON MUSICOTERAPIA Y MINDFULNESS

Sara Añino Villalva, Vivero de BuenTrato, musicoterapiaymindfulness@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La violencia de género produce una enorme **falta de autoestima** en las mujeres que la padecen, así como **secuelas que pueden durar meses o años** después de haberla vivido, como el **estrés post-traumático**.

Este póster recoge los resultados del estudio realizado a partir de **intervención con musicoterapia y mindfulness sensible al trauma**:

- 67 mujeres supervivientes de violencia de género.
- 12-14 sesiones de entre 2 y 2,5h, realizadas 1 vez a la semana + **Meditaciones guiadas** + **Manual de apoyo** (ver web del Vivero de BuenTrato).
- **Resultados** medidos con técnicas cuantitativas y cualitativas. Muestra:24 (realizaron todo el proceso).

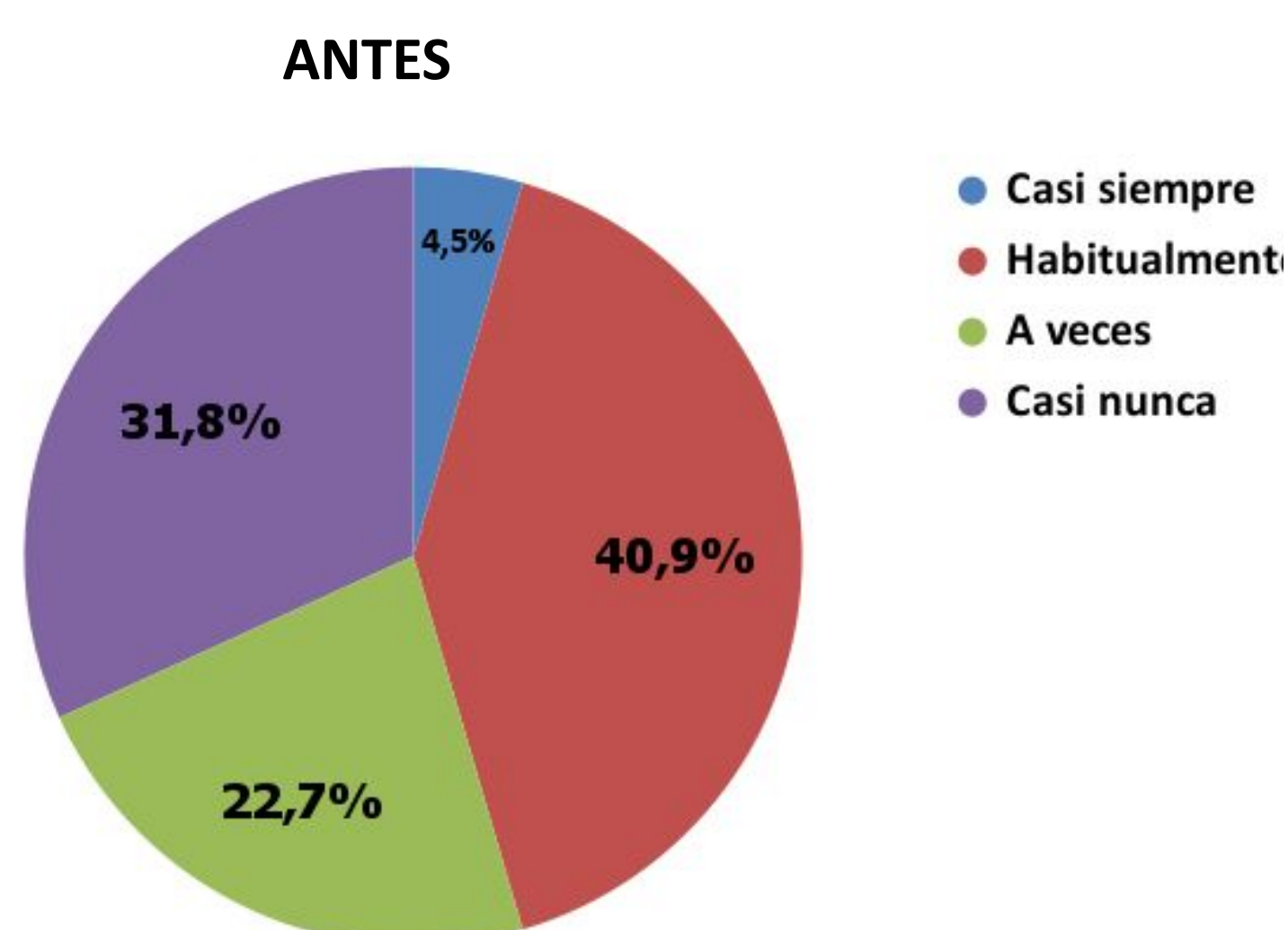
OBJETIVOS

- Contribuir a la mejora de la autoestima, el estado anímico y la resiliencia de las mujeres participantes, así como a reducir su estrés post-traumático.
- Evaluar en qué medida la musicoterapia y mindfulness sensible al trauma con perspectiva de género contribuyen a estos objetivos.
- Describir los resultados de la intervención a partir de un estudio piloto.

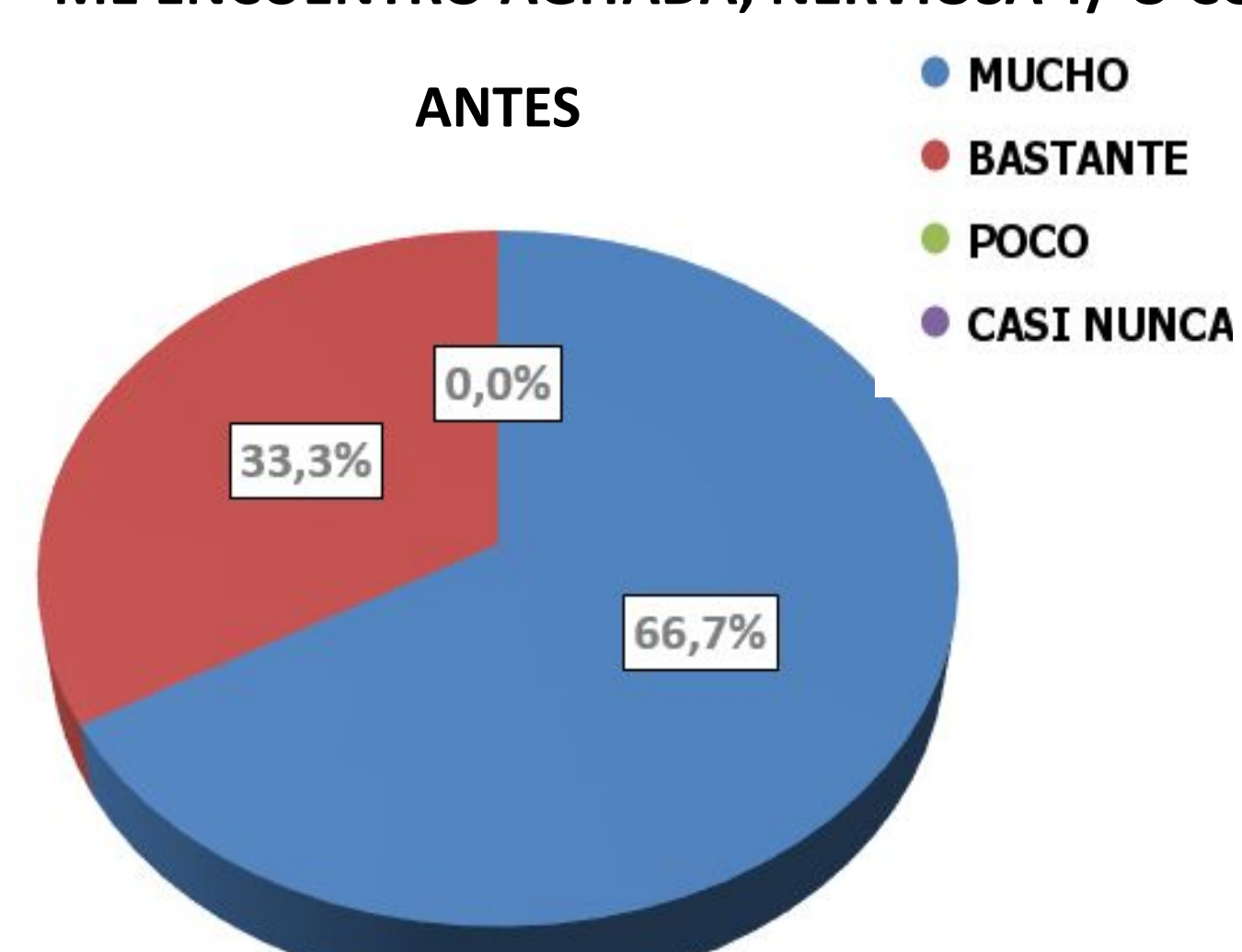
RESULTADOS

Ha mejorado considerablemente el **amor hacia sí mismas**: autoconfianza, autocomprensión, autovaloración, imagen corporal, autocuidado, capacidad para protegerse, respetarse y priorizar sus necesidades. He aquí algunos ejemplos:

“TENGO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA MÍ MISMA”



“ME ENCUENTRO AGITADA, NERVIOSA Y/ O CON ANSIEDAD”



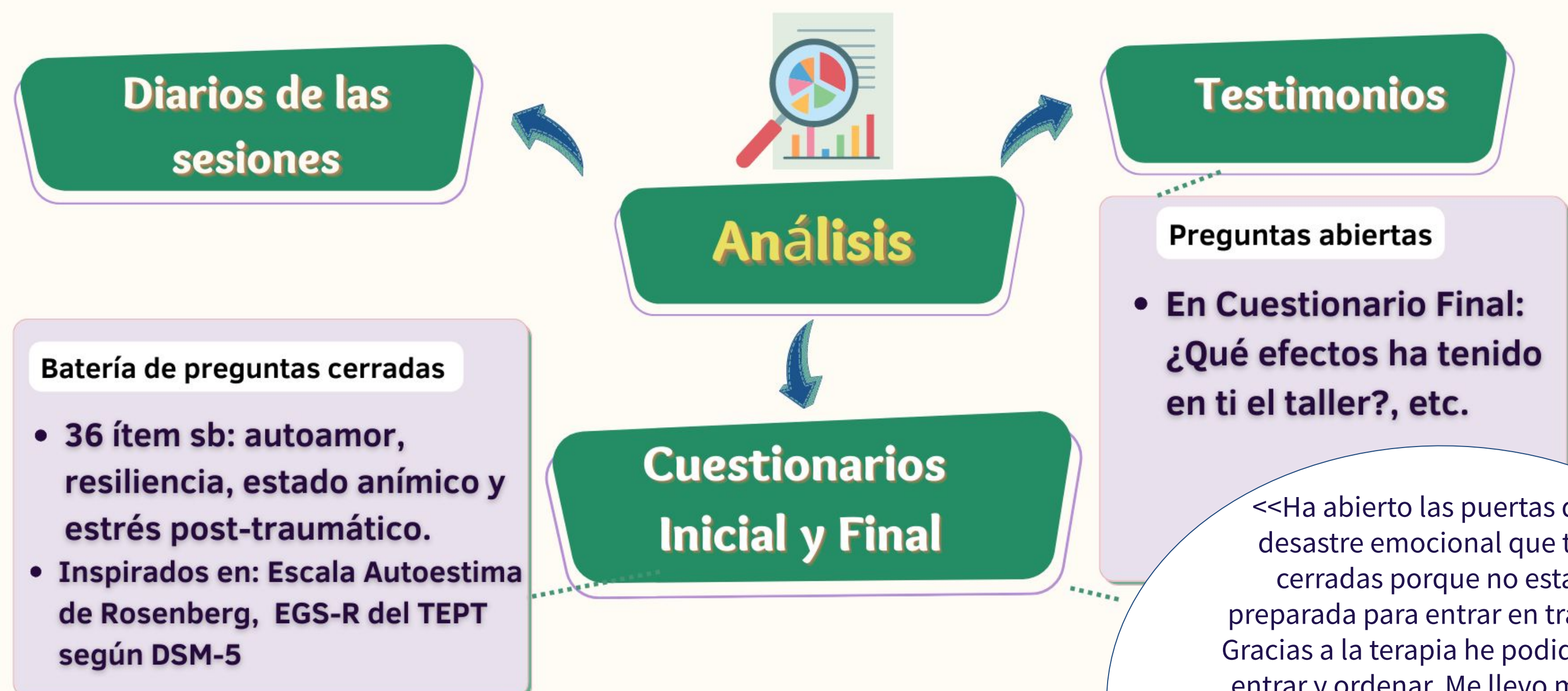
<<Ha abierto las puertas de mi desastre emocional que tenía cerradas porque no estaba preparada para entrar en traumas. Gracias a la terapia he podido abrir, entrar y ordenar. Me llevo muchas herramientas nuevas para controlar el estrés y la ansiedad, técnicas nuevas de relajación, instrumentos que te traen a la calma, música nueva con mensajes muy potentes.>> (Usuaría)

METODOLOGÍA

Metodología de la Intervención



Metodología del Estudio



CONCLUSIONES

La unión de musicoterapia y mindfulness con perspectiva de género han contribuido a mejorar de forma considerable el autoamor y el estado anímico de las supervivientes de violencia que han desarrollado todo el proceso terapéutico, además de facilitar la reducción del estrés post-traumático. Las mujeres han valorado de forma muy positiva tanto la metodología empleada para el desarrollo de las sesiones como los contenidos abordados en el manual de apoyo.

En cuanto al estudio piloto, cabría profundizar en este ámbito, partiendo de una muestra más amplia de usuarias y comparando los resultados con los de otras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Fernández, T. (2016). Psychotherapy Musictherapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *The Arts in Psychotherapy* 48, pp. 19–27.
- Guerrero, E. (2019). Autoestima, Musicoterapia y violencia de género. Un encuentro grupal desde el abordaje plurimodal. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 3, 1–20. <https://doi.org/10.15366/rim2019.3.001>
- Hadley, S. (ed) (2006). *Feminist perspectives in music therapy*. Barcelona Publishers.
- Landis-Shack et al. (2017). Music Therapy for Posttraumatic Stress in Adults: A Theoretical Review. *Psychomusicology*. 2017; 27(4): 334–342. doi: 10.1037/pmu0000192. Recuperado el 6 de junio de 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5744879/>
- Tanner, R. M. (2012). Using Songwriting to Assist the Healing Process of Victims of Domestic Violence. Undergraduate Honors Capstone Projects. Utah State University