

**PRÁCTICAS NARRATIVAS Y MINDFULNESS CON PAREJAS:
AFRONTAMIENTO DE VULNERABILIDADES Y PREVENCIÓN DE LA
VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA**

**PRÁTICAS NARRATIVAS E MINDFULNESS COM CASAIS: ENFRENTAMENTO DE
VULNERABILIDADES E PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA POR PARCEIRO ÍNTIMO**

**NARRATIVE PRACTICES AND MINDFULNESS WITH COUPLES: COPING WITH
VULNERABILITIES AND PREVENTING INTIMATE PARTNER VIOLENCE**



Natália Leal VIO¹

e-mail: natalia.vio@unesp.br



Marianne Ramos FEIJÓ²

e-mail: marianne.r.feijo@unesp.br



Carolina Busato Heiderich OKAMOTO³

e-mail: carolina.okamoto@unesp.br



Simone Pantaleão MACEDO⁴

e-mail: simonepantaleao@feata.edu.br



Mário Lázaro CAMARGO⁵

e-mail: mario.camargo@unesp.br

Cómo citar este artículo:

Vio, N. L., Feijó, M. R., Okamoto, C. B. H., Macedo, S. P., & Camargo, M. L. (2026). Prácticas narrativas y mindfulness con parejas: afrontamiento de vulnerabilidades y prevención de la violencia de pareja íntima. *Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.*, 27(esp1), e026017. <https://doi.org/10.30715/doxa.v27iesp.1.21305>



Enviado: 16/06/2026

Modificaciones solicitadas: 24/06/2026

Aprobado: 19/07/2026

Publicado: 10/09/2026

Editor: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro

Editor ejecutivo adjunto: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doctora en Psicología del Desarrollo y del Aprendizaje (FC-Unesp).

² Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doctora en Psicología (PUC-SP), docente de los cursos de Grado y Postgrado en Psicología (Unesp).

³ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Maestranda en Psicología del Desarrollo y del Aprendizaje (FC-Unesp).

⁴ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doctora en Psicología del Desarrollo y del Aprendizaje (FC-Unesp).

⁵ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Profesor Asistente Doctor en el Departamento de Psicología y del Programa de Posgrado en Psicología del Desarrollo y del Aprendizaje de la Facultad de Ciencias (Unesp).

RESUMEN: Este artículo, de carácter teórico-metodológico y exploratorio, tiene como objetivo analizar la prevención de la violencia contra las mujeres perpetrada por parejas íntimas. Se abordan las vulnerabilidades asociadas a esta forma de violencia y se proponen dos estrategias de intervención —las prácticas narrativas y el mindfulness—, que pueden articularse entre sí, con las políticas públicas y con otras intervenciones. Estas propuestas pueden llevarse a cabo de forma colectiva o individual, con el propósito de mejorar la comunicación y la autorregulación emocional, reducir la escalada de los conflictos conyugales y, en algunos casos, favorecer el mantenimiento de la distancia física. Su aplicación debe realizarse de acuerdo con la evaluación de los riesgos y las potencialidades de cada contexto relacional. Aunque estas estrategias presentan potencial para fortalecer las acciones preventivas y respaldar intervenciones orientadas a romper el ciclo de la violencia, se necesitan nuevas investigaciones, especialmente de carácter interventivo, para examinar los efectos de la asociación entre las prácticas de mindfulness y las prácticas narrativas en casos de violencia contra las mujeres perpetrada por parejas íntimas.

PALABRAS CLAVE: Violencia de pareja íntima. Prácticas narrativas. Sistemas de apoyo psicosocial. Mindfulness.

RESUMO: Este artigo, de caráter teórico-metodológico e exploratório, objetiva discutir a prevenção da violência contra a mulher perpetrada por parceiros íntimos. São abordadas vulnerabilidades associadas a essa forma de violência e propostas duas estratégias interventivas, práticas narrativas e mindfulness, que podem ser articuladas entre si, às políticas públicas e a outras intervenções. Essas propostas podem ser realizadas coletiva ou individualmente, visando melhorar a comunicação e a autorregulação emocional, reduzir a escalada de conflitos conjugais e, em alguns casos, favorecer a manutenção de distância física. Seu uso deve ocorrer conforme a avaliação dos riscos e potencialidades de cada contexto relacional. Embora apresentem potencial para fortalecer ações preventivas e subsidiar intervenções voltadas à ruptura do ciclo da violência, novas pesquisas, especialmente de caráter interventivo, são necessárias para verificar os efeitos da associação entre práticas de mindfulness e práticas narrativas em casos de violência contra a mulher perpetrada por parceiros íntimos.

PALAVRAS-CHAVE: Violência por parceiro íntimo. Práticas narrativas. Sistemas de apoio psicossocial. Mindfulness.

ABSTRACT: This theoretical-methodological and exploratory article aims to discuss the prevention of violence against women perpetrated by intimate partners. Vulnerabilities associated with this form of violence are addressed, and two intervention strategies—narrative practices and mindfulness—are proposed, which may be integrated with each other, public policies, and other interventions. These approaches may be implemented collectively or individually, aiming to improve communication and emotional self-regulation, reduce the escalation of marital conflicts, and, in some cases, promote the maintenance of physical distance. Their use should be guided by an assessment of the risks and potentialities of each relational context. Although these strategies have the potential to strengthen preventive actions and support interventions aimed at breaking the cycle of violence, further research, particularly intervention-based studies, is needed to examine the effects of combining mindfulness and narrative practices in cases of violence against women perpetrated by intimate partners.

KEYWORDS: Intimate partner violence. Narrative practices. Psychosocial support systems. Mindfulness.

INTRODUCCIÓN

La Ley N° 11.340, del 7 de agosto de 2006, conocida como Ley Maria da Penha, modificó el marco jurídico brasileño al especificar y tipificar las diferentes formas de violencia de género (Brasil, 2006). Esta legislación contribuye significativamente a consolidar las políticas de lucha contra la violencia hacia las mujeres mediante la creación de mecanismos para prevenir la violencia doméstica y familiar, con el fin de hacer frente a este tipo de violencia (Brasil, 2006).

A pesar de la ley, los índices de violencia siguen siendo elevados, lo que demuestra que su prevención y afrontamiento continúan siendo importantes desafíos sociales y de salud pública (Vio et al., 2026). Entre las distintas manifestaciones de violencia contra las mujeres contempladas en la Ley Maria da Penha, destaca la violencia de pareja íntima (VPI). Esta forma de violencia se caracteriza por la agresión en relaciones afectivas marcadas por vínculos de intimidad, dependencia y convivencia (Krug et al., 2002).

La relevancia del estudio de la violencia de pareja íntima se ve respaldada por datos oficiales que muestran que, en 2025, el 59,4% de los feminicidios fueron cometidos por parejas íntimas y el 21,3% por exparejas (FBSP, 2025). Estos datos refuerzan que la violencia de pareja íntima constituye un fenómeno grave y complejo con consecuencias multidimensionales, que afecta predominantemente a las mujeres y sigue siendo un importante problema de salud pública a nivel mundial (OMS, 2021). Otros factores que dificultan la reducción de la violencia de pareja íntima son los discursos que sustentan su lógica y el contexto relacional en el que se produce, marcado por vínculos afectivos, dependencia, desigualdades de género y otros factores de vulnerabilidad que dificultan tanto la interrupción como la prevención de la violencia.

La violencia contra las mujeres implica una progresión gradual del conflicto, marcada por una secuencia de intensificación conductual y simbólica (Brasil, 2006). Esta escalada del conflicto, que a menudo persiste antes y después de las intervenciones externas, representa un desafío para los profesionales de los ámbitos social y de la salud (Vio et al., 2026). Interrumpir la violencia con el apoyo de las instituciones de seguridad y el sistema judicial no es suficiente en todos los casos. Por lo tanto, es crucial abordar este problema articulando compromisos globales para promover la equidad y el acceso a los derechos, pero también creando acciones para interrumpir la violencia, que incluyan tratamientos e intervenciones individuales y relacionales (Okamoto, 2026).

En los casos en que la pareja perpetra actos violentos contra la otra, es necesario frenar su comportamiento, y la mujer generalmente necesita fortalecimiento y mayor autonomía para

que la relación, que contribuye a perpetuar la violencia, pueda cambiar (Okamoto, 2026). La cuestión de género que impregna la violencia de pareja íntima, frecuentemente agravada por el consumo de sustancias y que, en un círculo vicioso, debilita aún más a la víctima, también es objeto de reflexión en la lucha local y global contra la violencia de pareja íntima (Feijó et al., 2005; Vio et al., 2026).

Abordar la violencia de pareja íntima no puede limitarse a medidas protectoras y punitivas, sino que requiere estrategias preventivas variadas capaces de actuar sobre los factores que favorecen la escalada de la violencia. En este sentido, si bien se han producido avances en las políticas públicas y las estrategias para combatir la violencia contra las mujeres, la producción científica aún centra su atención en acciones de protección, la responsabilización de los agresores y la asistencia a las víctimas (Felizardo et al., 2021).

De acuerdo con la literatura, Soares et al. (2025) destacan que la prevención de la violencia de pareja íntima enfrenta serios desafíos, principalmente debido a la tendencia a descuidar y normalizar el problema. En consecuencia, investigadores y profesionales suelen intervenir solo después de que la violencia ha ocurrido, lo que reduce drásticamente las oportunidades de acciones preventivas en las etapas iniciales de la dinámica del conflicto. Este escenario de continuidad y recurrencia de la agresión debilita las redes de protección y refuerza la urgencia de desarrollar estrategias que articulen el fortalecimiento relacional, la autorregulación emocional y la reflexión crítica sobre las desigualdades de género, involucrando tanto a las personas dentro del ciclo de violencia como a la sociedad en general. Por lo tanto, es imperativo explorar enfoques complementarios que amplíen el repertorio preventivo antes de la escalada de conflictos, sin descuidar los factores de vulnerabilidad — como el consumo de sustancias y el sufrimiento psicológico derivado de la ansiedad y la depresión— que pueden manifestarse a través de conductas agresivas o sumisas.

Ante esta brecha, este artículo busca analizar las posibilidades de prevenir y abordar la violencia de pareja íntima mediante la articulación entre prácticas narrativas y *mindfulness*, proponiéndolas como estrategias complementarias para mitigar las vulnerabilidades que influyen en este fenómeno. Desde una perspectiva metodológica, se trata de un estudio teórico-reflexivo y exploratorio, basado en la literatura científica pertinente y articulado con la experiencia profesional y académica de los autores.

Para abordar estos propósitos, el texto se organiza en tres secciones principales. Inicialmente, se analiza el papel estructural del machismo en la violencia, seguido de una presentación de los factores de vulnerabilidad asociados a la violencia de pareja íntima y la

consiguiente necesidad de acciones preventivas. Posteriormente, se abordan las prácticas narrativas y el *mindfulness* como herramientas prometedoras para fortalecer la autorregulación emocional y las relaciones interpersonales. Con esta estructura, se argumenta que esta reflexión puede contribuir a diversificar el repertorio de intervenciones profesionales, ayudando a interrumpir la progresión de los conflictos antes de que se manifiesten formas más graves de violencia, incluso en casos complejos donde, a pesar de un historial de peleas severas, las parejas optan por mantener la cercanía relacional.

MACHISMO ESTRUCTURAL Y VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA (VPI)

La estructura y organización de la sociedad, especialmente la brasileña, es profundamente sexista y patriarcal. En consecuencia, las mujeres son vistas como meros objetos, propiedad de los hombres, y por ello deben servirles y someterse jerárquicamente a ellos, tanto en el hogar como en el trabajo y otras instituciones (escuela, iglesia, etc.). Esta cultura también se refleja en la dependencia económica que las mujeres solían tener de los hombres con quienes estaban emparentadas por matrimonio (Vidi & Teixeira, 2022), lo que las obligaba a someterse y condicionarse a los deseos masculinos como forma de compensación por su sustento. Según Braga (2019), a medida que la humanidad se ha transformado, guiada en diferentes momentos por preceptos religiosos, culturales, económicos y políticos, se ha consolidado gradualmente un proceso de subyugación de las mujeres mediante la imposición de un código de conducta que las sitúa en una condición de inferioridad con respecto a los hombres.

El fenómeno conocido como “machismo estructural” permite la objetivación de la mujer, la cual se manifiesta en diversos contextos sociales y se difunde ampliamente en la publicidad y el entorno virtual. Esta idea consiste en valorar los atributos físicos de la mujer, es decir, en enfatizar su cuerpo y su función sexual como objeto de placer masculino (Tasca, 2022). Se trata de un sistema

en el que la posibilidad de que una mujer transgrediera las normas y experimentara el ‘sabor’ de la libertad era muy restringida, si no imposible. El legado de este sistema sexista exigía ciertos servicios gratuitos a las mujeres: domésticos, sexuales y reproductivos. (Prada, 2018, p. 72)

A pesar de las importantes transformaciones ocurridas en las sociedades capitalistas — la invención de la píldora anticonceptiva; la incorporación de las mujeres al mercado laboral en Brasil a partir de la década de 1970; la creación de guarderías y escuelas que han permitido a las mujeres dedicar más horas al trabajo formal, ya que sus hijos reciben mejor atención; la creciente presencia de mujeres en escuelas y educación superior—, aún existen grandes diferencias culturales y sociales que impiden que las mujeres alcancen ciertos puestos profesionales y roles de liderazgo. En Brasil, algunas profesiones siguen estando fuertemente masculinizadas, rechazando abiertamente o dificultando enormemente la participación femenina. Cuando se trata de ejercer el liderazgo y, por lo tanto, ocupar puestos de autoridad dentro de las estructuras organizacionales/institucionales, los obstáculos parecen ser aún mayores (Hryniewicz & Vianna, 2018).

Para comprender mejor los aspectos de la vida personal y familiar, es importante entender cómo se distribuyen las tareas domésticas y de cuidado en la sociedad brasileña. Un factor que influye significativamente en la vida profesional es la diferencia en las horas que las mujeres dedican al cuidado del hogar y la familia en comparación con las horas que los hombres dedican a las mismas tareas (Okamoto, 2026). Esta tesis se ve corroborada por los datos del último censo del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE): Las mujeres que trabajan fuera del hogar dedican, en promedio, 6,8 horas más por semana que los hombres que trabajan fuera del hogar a las tareas domésticas y/o al cuidado de personas dependientes (IBGE, 2022).

En resumen, las mujeres contemporáneas han conquistado derechos, aunque aún enfrentan resistencia para disfrutarlos en igualdad de condiciones, así como para dialogar con los hombres y afrontar el machismo estructural que puede victimizarlas. Sin negar la importancia crucial de cambios sociales más amplios y el tratamiento específico de los casos donde la violencia se ha agravado y arraigado, se destaca que el diálogo y la regulación de las emociones son medios preventivos a nivel microsocial (familiar). Estos recursos favorecen la solución de la desigualdad de género y el desequilibrio entre familia, trabajo, ocio y descanso, que afectan más a las mujeres, pero a toda la familia.

VULNERABILIDADES Y DEMANDA POR ACCIONES PREVENTIVAS CONTRA LA VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA

La violencia se configura como una expresión del riesgo de ruptura relacional y violación de derechos (OMS, 1996), o incluso de dinámicas de conflicto no resueltas. Múltiples factores

de vulnerabilidad están presentes y operan antes de culminar en una situación de violencia. Estos factores se articulan en diferentes niveles individuales, sociales y programáticos (Silva et al., 2015). Por lo tanto, los ejes de vulnerabilidad en salud son relevantes para comprender el surgimiento y el mantenimiento de la violencia, ya que permiten examinar las desigualdades, las debilidades institucionales y las limitaciones en el acceso a recursos y derechos (Silva et al., 2015).

Esta comprensión está incluso incorporada al propio marco jurídico brasileño, ya que la Ley Maria da Penha reconoce la multideterminación de la violencia de género (Brasil, 2006). Más que un instrumento punitivo, la ley se configura como un mecanismo de intervención ampliada que hace hincapié en la prevención, la educación para afrontar el machismo estructural y la promoción de políticas públicas, además de defender la relevancia de las estrategias de rehabilitación tanto para las víctimas como para los perpetradores de violencia (Brasil, 2006).

En este sentido, aproximadamente 3,9 millones de mujeres afirmaron seguir viviendo con sus agresores (FBSP, 2025), un hecho que evidencia su vulnerabilidad y refuta explicaciones simplistas centradas en la decisión individual de romper o permanecer en la relación. Este mantenimiento del vínculo, incluso en contextos de violencia, se comprende de forma compleja, abarcando aspectos afectivos, relacionales, económicos y psicosociales.

Por ejemplo, factores como la baja autoestima, a menudo debilitada a lo largo del ciclo de violencia, la dependencia económica y psicológica, así como el miedo a las represalias o la intensificación de la agresión, constituyen importantes barreras para romper la relación; y, cabe mencionar, con la existencia de hijos resultantes de la relación, el grado de complejidad se amplifica, lo que a menudo dificulta aún más el proceso de romper el vínculo (Brasil, 2025; OMS, 2013).

Por estas razones, las intervenciones no deben limitarse a la interrupción puntual de la violencia, sino que deben proteger simultáneamente a las mujeres, promover su autonomía y fortalecer sus recursos subjetivos y sociales. Esto implica considerar intervenciones que integren acciones de acogida y seguridad, apoyo psicosocial, acceso a derechos y políticas públicas, así como iniciativas dirigidas a la rehabilitación de los perpetradores de violencia. Las víctimas deben ser fortalecidas para que puedan tomar buenas decisiones para sí mismas, lo cual también puede lograrse mediante el uso de recursos narrativos y el autocuidado individual. Las personas que han cometido actos violentos, especialmente los graves y premeditados, deben recibir asistencia paralelamente a las consecuencias del proceso penal correspondiente. Este es

un contexto diferente al que permite el diálogo con las parejas, que tampoco excluye necesariamente la atención individual.

Es importante considerar que la violencia no se limita a la pareja, ya que sus efectos se extienden más allá de la relación entre los cónyuges (Vio et al., 2026). La violencia entre parejas también debilita a otros miembros de la familia, especialmente a los niños, lo que subraya la necesidad de enfoques que aborden los múltiples niveles de impacto de estas experiencias (Vio et al., 2026).

Entre las instituciones que conforman la red a activar, tanto para víctimas o familiares como para perpetradores de violencia, se mencionan: Hospitales Generales (HG) y Unidades Básicas de Salud (UBS), Centro de Referencia Especializado en Asistencia Social (CREAS), Centro de Referencia en Asistencia a la Mujer (CRAM) y notificaciones de la Seguridad Pública y de los organismos legales. En estos casos, la indicación de atención para la pareja debe evaluarse dentro de la red y con criterios más rigurosos, evitando minimizar las amenazas y, por lo tanto, los riesgos de perpetración de la violencia denunciada. Lo que aquí se propone no se aplica a todos los casos ni a todos los momentos de disputa, que presentan diferentes evoluciones y características a lo largo del tiempo. Las amenazas realizadas tras la ruptura de una relación, que con frecuencia preceden a los feminicidios, exigen medidas de protección inmediatas y pueden imposibilitar el diálogo conjunto y seguro con ambos miembros de la pareja. Pero existen casos en los que las personas desean reconstruir o modificar sus relaciones íntimas o consideran necesario adaptar la relación tras el divorcio para preservar la parentalidad. Hay otros casos en los que la relación puede abordarse antes de que el abuso verbal se convierta en otros tipos de violencia.

PRÁCTICAS NARRATIVAS, FORTALECIMIENTO PERSONAL Y RELACIONAL EN EL CONTEXTO DE LA VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA

Las prácticas narrativas (PN) rompen con el modelo terapéutico tradicional (Romite, 2023) y se han consolidado como una estrategia terapéutica aplicada a contextos de alta fragilidad psicosocial y violencia (Bloch & Feijó, 2025). El uso de estos recursos con parejas se presenta como una estrategia relevante para la prevención de conflictos, el fortalecimiento individual y la cualificación de los vínculos (Bloch & Feijó, 2025).

Sin embargo, debería sustituirse por prácticas narrativas individuales o grupales cuando los encuentros entre parejas íntimas que han sufrido violencia generen un mayor riesgo de reincidencia. Estas prácticas se basan en la premisa de que las experiencias se organizan a través

de relatos y que dichas narrativas se construyen social y culturalmente, y permiten problematizar patrones relacionales cristalizados, especialmente aquellos sostenidos por discursos hegemónicos de género, poder y control (Bloch & Feijó, 2025). En las prácticas narrativas, el terapeuta fomenta espacios de diálogo que permiten a los participantes reflexionar sobre sus valores, necesidades y formas de interacción, promoviendo la construcción de alternativas relacionales que no impliquen violencia, sin minimizar la responsabilidad por los actos cometidos.

Uno de los principales recursos utilizados es la externalización del problema, que consiste en separar el problema de las personas (White & Epston, 1990), para deconstruir las etiquetas y permitir una visión más relacional, contextual y procesual de los fenómenos humanos. En lugar de entender a uno de los miembros de la pareja como “agresivo” o “difícil” y al otro como “frágil” o “víctima”, por ejemplo, el enfoque se centra en investigar cómo la “violencia” o el “ciclo de la falta de respeto” ha influido en la relación y cómo se puede modificar para que las personas estén mejor protegidas. Este cambio reduce la culpa y la actitud defensiva, favoreciendo una mayor apertura al diálogo y la responsabilidad compartida. No se trata de minimizar la gravedad del problema ni de eximir de responsabilidad al agresor, sino de brindar oportunidades para nuevas posibilidades de comportamiento y relación para ambas partes, quienes necesitan respetarse y protegerse mutuamente.

Otro recurso clave es la construcción de estas narrativas alternativas o reautoría, en las que se invita a los sujetos a desarrollar historias que sean más coherentes con sus valores preferidos para la relación, como el respeto, la cooperación, el cuidado y la equidad (Bloch & Feijó, 2025).

Las preguntas externalizantes y la exploración de los efectos también constituyen elementos de las Prácticas Narrativas, que permiten mapear cómo ciertos patrones impactan diferentes áreas de la vida (White & Epston, 1990) de la pareja y la familia, incluyendo las dimensiones emocional, parental, social y laboral. Esta exploración puede articularse con los ejes de vulnerabilidad (individual, social y programática) y contemplar objetivos como acoger las historias y sufrimientos de los participantes para evitar procesos de retraumatización, facilitar la expresión colectiva, el apoyo y el intercambio de experiencias, promover la reflexión crítica sobre los discursos sociales dominantes, etc. (Romite, 2023).

El uso de estos recursos en el diálogo con parejas dispuestas a revisar su relación y reflexionar sobre los efectos nocivos de la violencia no debe sustituir otras intervenciones necesarias, como el tratamiento de la dependencia química, frecuentemente asociada a la

violencia y a la disminución del control de los impulsos. En las reuniones con las parejas, se pueden realizar derivaciones, además de sugerir prácticas complementarias de autocuidado, tales como el *mindfulness*. El bienestar individual y la satisfacción marital están intrínsecamente ligados, ya que se ven afectados por la calidad de la vida familiar; por lo tanto, las acciones son diversas y la atención debe brindarse en diferentes niveles, según cada caso. Rara vez se puede negar que la falta de acceso a los derechos, el sufrimiento psicológico grave y la falta de control de los impulsos sean obstáculos para la prevención de la violencia.

MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA COMPLEMENTARIA PARA FORTALECER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y LA PREVENCIÓN DE CONFLICTOS RELACIONALES

Las intervenciones basadas en *mindfulness* se han investigado ampliamente como estrategias para promover la salud mental en diversos contextos. Entendido como la capacidad de dirigir la atención de forma intencional y sin juzgar al momento presente (Kabat-Zinn, 2003), el *mindfulness* implica una variedad de prácticas. Estas incluyen acciones sistematizadas como meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y técnicas de enfoque atencional (Vio, 2026). Entre los beneficios se incluyen la conciencia emocional y la reducción de las respuestas automáticas a situaciones estresantes, una mayor tolerancia al malestar psicológico, una mayor flexibilidad cognitiva y una menor impulsividad y reactividad automática ante situaciones estresantes (Vio, 2026). Estos efectos cobran especial relevancia en contextos relacionales marcados por la tensión continua, los conflictos frecuentes y las dificultades de comunicación, donde las respuestas emocionales intensas y mal reguladas suelen favorecer la escalada del conflicto y las prácticas coercitivas.

En las relaciones matrimoniales marcadas por el estrés, la sobrecarga, las desigualdades de género y el malestar psicológico, los factores de vulnerabilidad individuales, sociales y programáticos tienden a intensificar los conflictos y dificultar su resolución (Silva et al., 2015). Se reitera que, en este contexto, el *mindfulness* es una estrategia complementaria para fortalecer la autorregulación emocional, y no un recurso individualizador ni un sustituto de otras intervenciones necesarias (Vio et al., 2026). Por ejemplo, Gillions et al. (2019) revisaron 22 estudios sobre el uso del *mindfulness* en el contexto de la violencia y la agresión e identificaron una reducción de las conductas agresivas en 16 de ellos, lo que indica efectos prometedores de las intervenciones basadas en el *mindfulness* y enfoques relacionados para reducir la violencia y la agresión en adultos.

Basándose en un proyecto desarrollado por dos autoras de este artículo, en Vio et al. (2026), este trabajo propone la adaptación de talleres breves de *mindfulness* para la prevención de la violencia de pareja íntima. Los talleres combinan actividades psicoeducativas y prácticas experienciales dirigidas a fortalecer la autorregulación emocional, el autocuidado, el manejo del estrés y la calidad de las relaciones interpersonales. La propuesta se fundamenta en el Pensamiento Sistémico y Complejo y la Teoría Bioecológica del Desarrollo Humano, entendiendo la salud, el sufrimiento y la violencia como fenómenos multifactoriales producidos por la interacción entre factores individuales, relacionales, sociales y programáticos (Bronfenbrenner, 2011; Morin, 2015; Silva et al., 2015).

Aunque inicialmente se desarrollaron en un entorno universitario, los talleres pueden adaptarse para acciones preventivas con parejas. Esta propuesta de adaptación para la prevención de la violencia de pareja íntima establece los siguientes objetivos: autorregulación emocional, fortalecimiento de la comunicación marital, mayor conciencia de los patrones relacionales y desarrollo de estrategias preventivas para abordar la escalada de conflictos y las vulnerabilidades relacionales. Dado que los talleres hacen hincapié en la enseñanza para la posterior aplicación del conocimiento en la vida diaria, para evitar interferencias y facilitar el aprendizaje, se propone que los talleres, al menos en las sesiones iniciales, se realicen en grupos separados de cónyuges. La participación puede facilitarse tanto en grupo como individualmente, según la disponibilidad del facilitador del taller y la demanda. Entre los criterios de participación, se recomienda asegurar la participación de las parejas que creen tener problemas, así como de aquellas que no creen tenerlos y simplemente desean aumentar su autoconciencia y mejorar relaciones ya satisfactorias. Esta opción se justifica por la naturaleza preventiva del taller (una pareja feliz hoy puede manifestar violencia en el futuro). Otro argumento es que los conflictos y la violencia entre parejas se asocian con creencias que los perpetúan, como la idea de que no se debe buscar ayuda externa (es decir, el dicho popular “entre marido y mujer, nadie se debe meter”) o la dificultad para participar en talleres porque esto implicaría reconocer un problema, y sentimientos como la vergüenza o el miedo a la reprimenda. En cuanto a la estructura, el modelo es breve, con 5 a 8 reuniones semanales, cada una de 1 hora y 30 minutos a 2 horas de duración. A continuación se detalla la adaptación sugerida del taller descrito para contextos de prevención de la violencia de pareja íntima (Tabla 1).

Tabla 1.*Ejemplo de objetivos y acciones en un taller de mindfulness aplicado a parejas*

Día y objetivo principal	Acciones
1. Dar la bienvenida a los participantes y crear un espacio seguro y propicio para las relaciones	Presentación entre facilitadores y participantes de los objetivos del taller, reglas de participación y convivencia; escuchar las expectativas de los participantes. Proponer hacer juntos dos meditaciones sencillas para principiantes: 1 – flor y vela: imaginar que sostienes una flor en una mano y una vela encendida en la otra. Inhalar lenta y profundamente como si se estuviera oliendo la flor y luego exhalar suavemente como si se estuviera apagando la vela sin soplar con fuerza; 2 – respiración de abeja: inhalar lentamente por la nariz y, al exhalar, producir un sonido similar al zumbido de una abeja ('Z') hasta quedarse sin aire.
2. Enseñar sobre <i>mindfulness</i>	Explicar el origen, la filosofía y la efectividad de <i>mindfulness</i> en el autocontrol emocional y el cambio de pensamiento. Mostrar el canal de YouTube <i>Mindfulness Brasil</i> – UNIFESP para obtener más información sobre el <i>mindfulness</i> .
3. Practicar ejercicios de <i>mindfulness</i>	Practicar meditaciones, por ejemplo: escaneo corporal (se invita a los participantes a permanecer sentados o acostados en una posición cómoda, dirigiendo lentamente su atención a diferentes partes del cuerpo, comenzando por los pies y avanzando gradualmente hacia la cabeza); con la galleta (observar atentamente una galleta antes y durante el acto de comer. Percibir un sentido a la vez, aspectos como la textura, el olor, el color, la temperatura y el sabor, masticando lenta e intencionadamente).
4. <i>Mindfulness</i> , <i>compasión</i> y <i>autocompasión</i>	Analizar la relación entre <i>mindfulness</i> , la <i>compasión</i> y la <i>autocompasión</i> . Proponer actividades que fomenten la <i>compasión</i> y la <i>autocompasión</i> . Concluir con la meditación (o <i>loving kindness</i>).
5. Enseñar y reflexionar sobre los factores de protección y vulnerabilidad. Concluir el taller	Explicar los factores de vulnerabilidad y protección mediante preguntas orientadoras, ayudando a los participantes a identificar factores protectores en sus propias vidas (por ejemplo, redes de apoyo importantes, actividades placenteras, valores). Solicitar una evaluación de la experiencia y reforzar la importancia de continuar aplicando las prácticas aprendidas en las interacciones diarias.

Nota. Elaboración propia (2026).

las intervenciones basadas en *mindfulness* presentan limitaciones importantes. Damião Neto et al. (2020) observaron que los programas implementados como requisito curricular obligatorio tuvieron un impacto positivo menor, lo que sugiere que la adherencia, el contexto de aplicación y las características individuales influyen significativamente en los resultados de las intervenciones. Además, las prácticas basadas en *mindfulness* no reemplazan los mecanismos formales de protección ni las intervenciones especializadas en situaciones de violencia grave, coerción o riesgo inminente para la integridad física y psicológica. En contextos de violencia establecida, la coordinación con la red de protección, los servicios especializados y las políticas públicas que abordan la violencia contra las mujeres se vuelve esencial.

CONSIDERACIONES FINALES

La violencia de pareja íntima es un fenómeno complejo y multifactorial, marcado por desigualdades históricas, culturales, económicas y relacionales, que afecta con mayor

intensidad a las mujeres, si bien repercute en todo el sistema familiar. Como se analiza a lo largo de este artículo, comprender este problema requiere enfoques más amplios que consideren simultáneamente los factores individuales, sociales y programáticos implicados en la producción, el mantenimiento y la afrontamiento de la violencia.

Las prácticas narrativas han demostrado su relevancia al permitir la exteriorización de patrones relacionales violentos, la problematización de discursos hegemónicos y la construcción de narrativas alternativas más coherentes con los valores de respeto, cuidado y cooperación. Paralelamente, se analizaron estrategias basadas en *mindfulness* como recursos complementarios destinados a ampliar la conciencia emocional, reducir la impulsividad, gestionar el estrés y fortalecer la capacidad reflexiva ante la tensión relacional.

Entre las limitaciones de este artículo, cabe mencionar su carácter teórico-reflexivo, ya que, si bien las propuestas se basan en la literatura y la práctica de los autores, es necesario comprobar su eficacia. Se señala que, aunque se estudian prácticas narrativas y de *mindfulness* en casos de reducción del consumo de sustancias, agresión, sufrimiento psicológico y regulación emocional en diferentes contextos, es preciso continuar dichos estudios y verificar sus efectos en casos de violencia.

Finalmente, se espera que las reflexiones presentadas puedan contribuir a la expansión de las prácticas preventivas en los ámbitos de la salud, la asistencia social, la educación y la psicología, fomentando el desarrollo de intervenciones interdisciplinarias destinadas a promover la salud relacional, fortalecer los factores de protección y prevenir la violencia entre parejas íntimas.

REFERENCIAS

- Bloch, M. M., & Feijó, M. R. (2025). Práticas narrativas e qualidade de vida: Efeitos em indivíduos com baixa autoestima. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 18(12), e23168. <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.12-343>
- Braga, G. (2019). As mulheres no contexto das sociedades ocidentais: Uma luta por igualdade. *Humanidades e Inovação*, 6(10), 308–320.
- Brasil. (2006). *Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006: Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher*. Diário Oficial da União. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm
- Bronfenbrenner, U. (2011). *Bioecologia do desenvolvimento humano: Tornando os seres humanos mais humanos* (A. Carvalho-Barreto, Trad.). Artmed.
- Damião Neto, A., Lucchetti, A. L. G., Ezequiel, O. S., & Lucchetti, G. (2020). Effects of a required large-group mindfulness meditation course on first-year medical students' mental health and quality of life: A randomized controlled trial. *Journal of General Internal Medicine*, 35(3), 672–678. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05284-0>
- Feijó, M. R., Silva, E. A., & Reichert, R. A. (2005). Intrafamily violence, substance use, and gender. In T. Mota Ronzani (Ed.), *Social stigma and drug use: Gender perspectives, family contexts and intersections* (pp. 167–188). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94813-8_13
- Felizardo, M. A. S., Luna, B. M. G., Moura, M. B. S., Silva, P. C., Nascimento, M. M. M., Pereira, B. R. F. S., Silva, L. B. R. C. L., & Aquino, J. A. (2021). Revisão integrativa a respeito da atuação da enfermagem na assistência prestada a mulheres vítimas de violência nos últimos cinco anos. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 29509–29518. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-477>
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2025). *Anuário brasileiro de segurança pública 2025*. <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/anuario-brasileiro-de-seguranca-publica/>
- Gillions, A., Cheang, R., & Duarte, R. (2019). The effect of mindfulness practice on aggression and violence levels in adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 48, 104–115. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.08.012>
- Hryniewicz, L. G. C., & Vianna, M. A. (2018). Mulheres em posição de liderança: Obstáculos e expectativas de gênero em cargos gerenciais. *Cadernos EBAPE.BR*, 16(3), 331–344. <https://doi.org/10.1590/1679-395174876>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Estatísticas de gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
- Morin, E. (2015). *Introdução ao pensamento complexo* (E. Lisboa, Trad.; 5ª ed.). Sulina.
- Okamoto, C. B. H. (2026). *Autonomia, trabalho e renda de mulheres em situação de violência doméstica* [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.
- Prada, M. (2018). *Putafeminista*. Veneta.
- Romite, P. (2023). *Práticas narrativas coletivas: Revisão de literatura e sistematização teórico-prática* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Uberlândia. <https://doi.org/10.14393/ufu.di.2023.271>
- Silva, E. A., Moura, Y. G., & Zugman, D. K. (2015). *Vulnerabilidades, resiliência, redes: Uso, abuso e dependência de drogas*. Red.
- Soares, A. K., Lange, F. C., & Lindner, S. R. (2025). Fatores que interferem na abordagem da violência por parceiro íntimo na Atenção Primária à Saúde: Revisão de escopo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 30(8), e12542024. <https://doi.org/10.1590/1413-81232025308.12542024>
- Tasca, M. S. A. (2022). Machismo *high-tech*: A objetificação da mulher como instrumento brutal de garantia de sua submissão na era digital. *Humanidades em Diálogo*, 11, 182–194. <https://doi.org/10.11606/issn.1982-7547.hd.2022.176563>
- Vidi, T. S., & Teixeira, P. G. I. (2022). A mulher como objeto de consumo: Uma análise da relação da objetificação feminina com os indicativos de feminicídio no Brasil. *Revista da Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo*, 28(2), 14.
- Vio, N. L. (2026). *Ressonâncias da pandemia no bem-estar e no ensino: Vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes* [Tese de doutorado, Universidade Estadual Paulista]. Repositório Institucional UNESP. <https://hdl.handle.net/11449/320838>
- Vio, N. L., Feijó, M. R., Camargo, M. L., & Valerio, N. I. (2026). Precariedade no trabalho e o uso de substâncias psicoativas em denunciante e acusados de violência doméstica. *Psicologia e Saúde em Debate*, 12(1), 154–169. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V12A1A11>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.
- World Health Organization. (1996). *Violence: A public health priority*.
- World Health Organization. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564625>

World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>

CRedit Author Statement

- ☐ **Agradecimientos:** No aplica.
 - ☐ **Financiación:** Este trabajo se realizó con financiación de la Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior – Brasil (CAPES).
 - ☐ **Conflictos de interés:** No aplica.
 - ☐ **Aprobación ética:** No aplica.
 - ☐ **Disponibilidad de datos y materiales:** No se utilizaron datos empíricos directos.
 - ☐ **Contribuciones de los autores:** NLV: conceptualización; curación de datos; investigación; metodología; redacción del manuscrito original; revisión y edición. MRF: conceptualización; curación de datos; investigación; metodología; redacción del manuscrito original; revisión y edición. CBO: conceptualización; curación de datos; investigación; metodología; redacción del manuscrito original. SPM: Revisión y edición. MLC: Revisión y edición.
-

Procesamiento y edición: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisión, diagramación, normalización y traducción

