



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA DE
MINDFULNESS APLICADO AL
PROFESORADO PARA
MEJORAR LA REGULACIÓN
EMOCIONAL Y REDUCIR EL
BURNOUT**

Alumno/a: Parras Zafra, Sara

Tutor/a: José María Colmenero Jiménez

Junio, 2019

Resumen

En este trabajo se presenta un programa de intervención basado en Mindfulness aplicado al profesorado de la ESO con la finalidad de reducir los niveles de burnout, mejorar la regulación emocional y, con ello, incrementar el bienestar subjetivo de los integrantes de este colectivo. Este programa se desarrollará en el Centro del Profesorado (CEP) y la muestra estará compuesta por 30 profesores. Los participantes serán divididos en dos grupos, control y experimental, aplicándose los cuestionarios a ambos, MBI-GS para medir el burnout, el Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo PANAS para medir el bienestar subjetivo, el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ y el Cuestionario de Mindfulness de los cinco factores FFMQ. El programa de intervención será impartido por un Psicólogo experto en Mindfulness y constará de ocho sesiones, una inicial y de pre-evaluación y una final y post-evaluación, con una duración de dos horas, salvo una sesión que será un día de retiro. Tras el programa de intervención se espera encontrar que los participantes reduzcan el nivel de burnout, aumenten las puntuaciones en Mindfulness, se produzca un aumento en la regulación emocional en el ámbito educativo y que el bienestar subjetivo del profesorado sea mayor.

Palabras clave: Mindfulness, profesores, burnout, regulación emocional, bienestar subjetivo.

Abstract

This paper presents an intervention program based on Mindfulness applied to ESO teachers with the aim of reducing burnout levels, improving emotional regulation and, with this, increasing the subjective well-being of the members of this group. This program will be developed in the Teacher's Center (CEP) and the sample will consist of 30 teachers. The participants will be divided into two groups, control and experimental, applying the questionnaires to both, MBI-GS to measure burnout, the Questionnaire of Positive and Negative Affection PANAS to measure subjective well-being, the ERQ Emotional Regulation Questionnaire and the Questionnaire of Mindfulness of the five factors FFMQ. The intervention program will be taught by a Psychologist expert in Mindfulness and will consist of eight sessions, an initial and pre-evaluation and a final and post-evaluation, with a duration of two hours, except for a session that will be a day of withdrawal. After the intervention program, it is expected that the participants reduce the level of burnout, increase the scores in Mindfulness, there will be an increase in emotional regulation in the educational environment and that the subjective well-being of the teaching staff will be greater.

Keywords: Mindfulness, teachers, burnout, emotional regulation, subjective well-being.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
1.1. Mindfulness.....	5
1.1.1. Definición y orígenes del Mindfulness	5
1.1.2. ¿Qué no es Mindfulness?	6
1.1.3. Beneficios del Mindfulness	7
1.2. Burnout	8
1.3. Regulación Emocional en el profesorado	10
1.4. Burnout, Regulación Emocional y Mindfulness	11
1.5. Programas basados en Mindfulness aplicados al profesorado	12
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	14
3. METODOLOGÍA	14
3.1. Participantes	14
3.2. Instrumentos de evaluación	15
3.3. Diseño.....	16
3.4. Procedimiento	17
4. DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO	18
4.1. Sesiones de intervención.....	18
4.2. Cronograma.....	33
4.3. Presupuesto orientativo.....	35
5. RESULTADOS PREVISTOS	36
6. BIBLIOGRAFÍA	37
7. ANEXOS	43

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La docencia es una de las profesiones que más sufre el denominado burnout o “síndrome de estar quemado”y, más concretamente, el profesorado de Educación Secundaria. De hecho, más que remitir con el paso de los años, ha ido en aumento. Alguno de sus repercusiones son: bajas laborales, bajo rendimiento, aumento de ansiedad y estrés, inestabilidad emocional, etc. (Alvear, 2015).

Entre las situaciones que mayor malestar puede producir al profesorado destacan la falta de interés por parte del alumnado, un elevado número de alumnos, la presencia en el aula de jóvenes problemáticos, la escasez de relaciones interpersonales con sus compañeros y la impotencia por no poder motivar a sus alumnos (González y Lobato, 1988).

Otro posible factor que puede causar burnout en el profesorado es una inadecuada regulación emocional, es decir, no saber gestionar adecuadamente las emociones en el aula, tanto a nivel personal como también en el trato con los demás.

Una de las técnicas que está en auge en el siglo XXI es Mindfulness o atención plena, que se centra en prestar atención al momento presente, dejando atrás las preocupaciones o rumiaciones, tratando de no juzgar, aceptando la experiencia a cada momento con apertura, con una “mente de principiante”. Esta técnica tiene orígenes budistas y se está utilizando en una gran variedad de contextos. Así, en los últimos años, se han desarrollado multitud de programas basados en Mindfulness que intentan reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar.

Haciendo hincapié en el ámbito educativo, Mindfulness se está utilizando tanto para el alumnado como para el profesorado. El objetivo es conseguir vivir el momento presente, desarrollar la atención y, en el caso del programa que se propone en este trabajo, una mejora de la regulación emocional. Más concretamente, con una intervención en atención plena, se pretende lograr reducir el burnout mediante una mejora de la regulación emocional y, con ello, aumentar los niveles de bienestar en el ámbito del trabajo.

El programa basado en Mindfulness que se describirá más adelante en el presente trabajo puede tener un efecto notablemente positivo, debido al alto estrés que sufre el profesorado, la gran incidencia de bajas laborales durante los últimos años, el mal comportamiento del alumnado (que repercute en el profesorado), la insatisfacción en el ámbito laboral, etc.

El planteamiento de partida es que, interviniendo con el profesorado, podemos lograr mejoras en el alumnado y, a su vez, en el sistema educativo, debido a que profesores y alumnos están en continua interacción.

1.1. MINDFULNESS

1.1.1. DEFINICIÓN Y ORÍGENES DE MINDFULNESS

La palabra Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati”, que implica “*conciencia, atención y recuerdo*” (Vásquez, 2016, p.43). La traducción al español de Mindfulness hace referencia a atención plena o consciencia plena.

A pesar de que Mindfulness tiene unos orígenes muy antiguos, concretamente budistas, no es hasta hace apenas treinta años que acapara la atención de la Psicología, primeramente en Estados Unidos y más tarde en España. Esta práctica entró en auge con la figura de Siddharta Gautama (el buda Shakyamuni) que inició la práctica del budismo y cuya piedra angular es Mindfulness (Simón, 2006). Actualmente, tiene una gran importancia en la Psicología Clínica, utilizándose en una amplia variedad de intervenciones y terapias psicológicas (Mañas, 2009).

González (2016, p.5) define Mindfulness como “*una función mental que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente*”. Centrarse en el “aquí y el ahora”, como afirma Miró (2006, p.41), “*requiere realizar un hueco entre el pasado y el futuro, que implica quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones, como también, requiere atención para observar lo que nos pasa y está pasando, parar, mirar y formular la intención de ver*”.

Por su parte, Jon Kabat-Zinn considera Mindfulness como “*prestar atención de un modo particular, con un fin, en el momento presente y sin juzgar*” (Acosta, 2014, p. 20). Esta definición aporta unos elementos básicos que son: la *atención*, que consiste en la elección de uno o más objetos a los que tenga opción, el *presente*, que sería el momento de aquí y ahora (lo único real sería el presente, ni el pasado ni el futuro) y el *no juzgar*, definido como la ausencia de valoraciones e interpretaciones, como “bueno” o “malo” (Acosta, 2014).

Quizás Mindfulness ya era practicado por seres humanos primitivos, ya que como dice González (2016), Mindfulness es una capacidad que tenemos todos los seres humanos y que consiste en poder estar consciente de lo que pensamos en nuestra mente en cada momento. Aunque no somos conscientes de ello, de una forma u otra, todos practicamos Mindfulness en el sentido de estar en el momento presente y saber qué es lo que hacemos en ese momento (Miró y Simón, 2006; cit. en González, 2016).

Es importante diferenciar Mindfulness de la Meditación basada en Mindfulness, ya que para los estadounidenses estos dos términos están en estrecha relación, siendo el Mindfulness “*un estado de consciencia que se alcanza mediante su práctica*” (Sánchez, 2011, p. 228).

La práctica de la Meditación basada en Mindfulness, tal y como afirma Thera (2003), tiene como componentes principales la concentración y la atención consciente. Esta práctica tiene como objetivo centrar la atención en un estímulo, ya sea la respiración, sonido, imagen, etc., focalizándonos en él y, al llevar la atención hacia ese estímulo, distanciarnos de nuestros pensamientos, preocupaciones, rumiaciones, etc.

Mindfulness tiene una serie de componentes procedentes del Zen, escuela del budismo mahāyāna, que son los siguientes (Vásquez, 2016):

1. *Atención al momento presente*: consiste en prestar la atención al momento presente y no dejarse llevar por el pasado ni por el futuro. Ello puede lograrse prestando atención a sucesos de la vida diaria o a procesos internos
2. *Apertura a la experiencia*: de acuerdo con Vásquez (2016), la apertura a la experiencia (también denominada “mente de principiante”), hace referencia a observar la experiencia como si fuera la primera vez, incluso cuando se trata de experiencias negativas, y dejarse llevar para ver qué sucede.
3. *Aceptación*: significa “*experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son, no oponiendo resistencia al fluir de la vida*” (Vásquez, 2016, p.44).
4. *Dejar pasar*: hace referencia a la observación minuciosa de los hechos que suceden, permitiendo que estos sucesos ocurran sin más, no interviniendo en ellos, actuando con paciencia, en silencio y teniendo confianza en ti mismo.
5. *Intención*: una característica que hay que tener para practicar Mindfulness es intención (para realizarlo). Hay que tener objetivos personales o metas que queramos perseguir, teniendo consciencia plena de lo que se está realizando.

1.1.2. ¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

Para establecer mejor lo que es Mindfulness, se explicará a continuación qué actividades no están dentro de esta práctica.

- *No es relajación*: centrar la atención en algo y ser plenamente consciente de ese algo no conlleva, precisamente, un estado de relajación.
- *No significa dejar la mente en blanco*: es un típico mito que solemos tener cuando nos hablan sobre mindfulness, pero queda lejos de la realidad, ya que Mindfulness nos hace ver con más claridad nuestros pensamientos.
- *No debemos renunciar a nuestras emociones*: es más bien lo contrario, porque gracias a la práctica de Mindfulness podemos ser conscientes de lo que nos sucede, comprendemos mejor las emociones que sentimos en cada momento y las asimilamos (González, 2016).

- *No persigue encontrar la felicidad o dicha:* en el proceso de practicar Mindfulness podemos sentir tanto emociones positivas como negativas. Si suceden emociones positivas debemos acogerlas y si, por el contrario, son emociones negativas, debemos reconocerlas, no huir de ellas e identificarlas para superarlas o que nos afecten lo menos posible. Por lo tanto, sentir emociones negativas es normal y será parte del proceso (González, 2016).
- *No se trata de huir del dolor:* Mindfulness nos hace experimentar emociones que pueden no ser muy agradables, pero esto hace que podamos experimentarlas con una actitud de aceptación. Por lo tanto, si somos capaces de no escapar de esas emociones negativas y hacerles frente, nuestro sufrimiento disminuirá (González, 2016).
- *No tiene que ver con apartarnos de la vida:* el ejercicio de Mindfulness no consiste en distanciarnos del mundo y convertirnos en monjes, sino en centrar nuestra atención en lo que sucede a nuestro alrededor, prestando atención a los problemas que nos puedan surgir en el día a día y que ello nos permita conectar con nuestro mundo interpersonal (González, 2016).
- *No es convertirnos a una nueva religión:* más bien es adquirir un nuevo hábito en nuestra vida.
- *No es difícil:* Mindfulness es un proceso complejo que lleva tiempo, debe alcanzarse a través de la práctica, con paciencia y mucha dedicación.

1.1.3. BENEFICIOS DE MINDFULNESS

Numerosas investigaciones describen una serie de beneficios de Mindfulness, que podemos dividir en tres dimensiones: afectiva, interpersonal e intrapersonal.

Haciendo referencia a la *dimensión afectiva*, uno de los beneficios de Mindfulness es mejorar la regulación emocional. Según Corcoran, Farb, Andersen y Segal (2010), existe evidencia que apoya que la práctica de Mindfulness ayuda a desarrollar adecuadamente la regulación de emociones en el cerebro. También, Mindfulness promueve la conciencia metacognitiva, disminuye las rumiaciones y mejora las capacidades de la memoria de trabajo. Siguiendo esta línea, de acuerdo con los estudios de Chambers, Yee y Allen (2008; cit. en David y Hayes, 2011), tras un retiro de Mindfulness, las personas llegaron a experimentar una mayor percepción mental, menor afecto negativo y menores síntomas depresivos

Otro de los beneficios afectivos asociados con Mindfulness es la *disminución de la reactividad* y una *mayor flexibilidad de respuesta*. En este sentido, en un estudio realizado por

Moore y Malinowski (2009; cit. en David y Hayes, 2011) se encontró que un grupo de meditadores expertos presentaban mayor flexibilidad cognitiva y una menor reactividad emocional que el grupo control.

Centrándonos en los *beneficios interpersonales*, practicar Mindfulness está asociado con una mayor satisfacción en las relaciones, una mayor capacidad para responder ante el estrés sufrido durante las relaciones personales, una mejora de la identificación de emociones en los demás y una mayor empatía (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell y Rogge, 2007; cit. en David y Hayes, 2011). De acuerdo con las investigaciones de Barnes et al. (2007; cit. en David y Hayes, 2011) practicar Mindfulness disminuye las situaciones de conflicto existentes en las relaciones, obteniendo como resultado una mayor satisfacción en las relaciones y una mayor capacidad para expresarse entre la pareja.

Haciendo hincapié en la *empatía*, en un estudio realizado por Lesh (1970; cit. en David y Hayes, 2011), los participantes que practicaron Mindfulness durante cuatro semanas, presentaban una mayor empatía que el grupo control. Este dato es crucial, ya que la empatía está asociada con la *compasión*, un componente importante de Mindfulness asociado con la actitud de no juzgar y no reaccionar.

En cuanto a los *beneficios intrapersonales*, Siegel (2007b) afirma que practicar Mindfulness mejora la evaluación de sí mismos y la intuición. Así mismo, según Lutz et al. (2009; cit. en David y Hayes, 2011), otros beneficios incluyen una mayor velocidad de procesamiento de la información y una reducción de los pensamientos que no se relacionan con la tarea que se está realizando. Por su parte, según Simón (2006), al practicar Mindfulness se logra mejoras en la memoria.

Por último, la *reducción del estrés y la ansiedad* ha sido uno de los beneficios más evidentes de Mindfulness. De acuerdo con Shapiro, Brown y Biegel (2007; cit. en David y Hayes, 2011), se ha encontrado que un entrenamiento en el programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) disminuye el trastorno del estado de ánimo, el estrés, ansiedad, el afecto negativo, la fatiga y la frecuencia de las rumiaciones.

1.2. BURNOUT

El burnout o “síndrome de estar quemado” es definido desde una perspectiva multidimensional como “*sentimientos de agotamiento emocional y físico, unido al desarrollo de actitudes y sentimientos negativos respecto a los usuarios y tendencia a autoevaluarse negativamente, fundamentalmente en temas que tienen que ver con el mundo laboral*” (Hernández y Olmedo, 2004, p. 122).

Siguiendo a Maslach y Jackson (1979, cit. en Hernández y Olmedo, 2004), el síndrome de

“estar quemado” es un continuo con distintas fases:

- El *cansancio emocional*, que hace referencia a fatiga, agotamiento y pérdida de energía, pudiendo manifestarse a través de síntomas físicos, psíquicos o una combinación de ambos (Hernández y Olmedo, 2004).
- La *despersonalización*, que hace referencia a un cambio de actitud y un aumento de respuestas de carácter negativo hacia otras personas. A ello se une también un aumento de la irritabilidad y un descenso de la motivación hacia el trabajo (Hernández y Olmedo, 2004).
- *Falta de logro o realización personal*, es decir, la persona se percibe menos competente para realizar su trabajo. También pueden surgir respuestas negativas hacia uno mismo y hacia el trabajo, baja autoestima, baja productividad y poca intención de establecer relaciones interpersonales en el trabajo (Hernández y Olmedo, 2004).

Centrándonos en el burnout en el profesorado, éste se da cuando el profesional de la educación percibe un desajuste entre las dificultades que encuentra en su labor docente y los elementos facilitadores de los que dispone para hacer frente a ello lo cual, a su vez, afecta a su bienestar psicológico. Los profesores que sufren “síndrome de estar quemado” experimentan agotamiento, estrés, una disminución de su motivación para la realización de sus funciones y una reducción en la sensación de eficacia en el trabajo (Salanova, Martínez y Lorente, 2005).

Manassero, García, Torres, Ramis, Vázquez y Ferrer (2005, p. 91) afirman que estos profesionales presentan unas características comunes que contribuyen a aumentar el estrés. En concreto, según estos autores:

- *“existe un contacto e interacción continuo con los alumnos que debe ser experto, paciente, sensible, útil”*
- *“su trabajo está siempre abierto a examen y valoración de otras personas”*
- *“el profesor trabaja con individuos que pueden no querer trabajar con él o ella, ni aceptan beneficiarse de su esfuerzo”*
- *“la remuneración salarial suele ser menor que en otros puestos de trabajo equivalentes”*
- *“las excesivas expectativas que los profesores tienen sobre diversos aspectos de su trabajo como la valoración de su trabajo, la motivación de sus alumnos, etc.”.*

De acuerdo con Delgado, Guerra, Perakakis, Viedma, Robles y Vila (2010), la docencia presenta una serie de características que pueden afectar a la salud, reflejándose en un estado de ánimo negativo, mayor estrés percibido y una mayor frecuencia cardiaca (en comparación

con un día no laboral). En esta línea, los resultados hallados por Alvear (2015) muestran que los profesores que imparten clase en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) sufren un 63% más de fatiga y preocupación en comparación con el profesorado de Primaria.

Alvear (2015) plantea como factores de riesgo laborales del profesorado para sufrir burnout la falta de motivación del alumnado, la falta de colaboración y cooperación entre el profesorado y los problemas disciplinarios en el aula. Otro factor de riesgo que se ha visto es el sexo, siendo las profesoras de educación secundaria más propensas a sufrir estrés que los profesores varones, según indican los resultados de los estudios de Kyriacou y Sutcliffe (1978; cit. en Alvear, 2015).

De igual modo, los resultados de Borg y Riding (1991; cit. en Alvear, 2015) sugieren que la edad es otro factor asociado al estrés docente. Así, estos autores han comprobado que los profesores jóvenes sufren mayor estrés en su profesión que los de más edad en lo referente a la conducta de los estudiantes.

1.3. REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL PROFESORADO

Siguiendo el modelo de habilidad de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997), la regulación emocional es una de las habilidades que compone la Inteligencia Emocional, junto a la identificación, facilitación y comprensión emocional. La regulación emocional sería la de mayor complejidad y abarcaría la capacidad para manejar de forma apropiada nuestras emociones y las de los demás, la habilidad para estar abiertos a experimentar sentimientos, ya sean agradables o desagradables, la habilidad para escuchar y reflexionar acerca de nuestras emociones y la habilidad para aceptar, prolongar o poder distanciarnos de un estado emocional determinado, según si ese estado emocional es útil para nosotros o no (Extremera y Fernández, 2003).

La regulación emocional es uno de los elementos más importantes dentro de la educación emocional. Mejorar esta capacidad conlleva una mayor tolerancia a la frustración, una mejor gestión de la ira, más habilidades para afrontar situaciones de riesgo, mayor empatía, etc. Una eficaz regulación emocional es crucial en situaciones tales como ayudar a establecer una mejor comunicación efectiva y afectiva, en la toma de decisiones, resolución de conflictos y mejora de la autoestima (Bisquerra, 2005).

Una de las sub-habilidades de la regulación emocional, como comentábamos anteriormente, sería la habilidad para regular nuestras propias emociones y las de los demás, moderando las emociones negativas y aumentando las emociones positivas. Centrándonos en el profesorado, esta habilidad hace referencia a saber apaciguar a un alumno que esté experimentando un arrebato de furia o rabia, poder manejar la ansiedad que puedan sentir los

alumnos ante la realización de un examen o la del docente ante comportamientos inadecuados de sus alumnos, tener la capacidad de motivar a los alumnos, saber regular las emociones propias cuando tienes un problema que no está relacionado con el ámbito laboral, etc.

Por su parte, Mearns y Cain (2003; cit. en Casullo y García, 2015) mantienen que los profesores que se perciben con la habilidad de regular sus emociones informan de mayor satisfacción en el ámbito laboral, tienen menos estrés y poseen más estrategias para hacer frente a situaciones con alto nivel de estrés en su ámbito profesional.

De acuerdo con Bisquerra (2007), el profesorado que disponga de unas buenas competencias emocionales va a ser capaz de relacionarse de una forma más eficaz con el alumnado, con otros profesores y con las familias. Del mismo modo, el profesorado que se percibe con una adecuada regulación emocional hace uso de más estrategias para hacer frente a situaciones estresantes dentro de su ámbito de trabajo, se percibe más realizado personalmente y sufre en menor grado las consecuencias negativas del estrés (Mearns y Cains, 2003; cit. en Casullo y García, 2015).

1.4. BURNOUT , REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Existen investigaciones que ponen de manifiesto la relación que existe entre el entrenamiento en Mindfulness y la reducción del burnout, así como también, la mejora de la regulación emocional, que parece promover un aumento del bienestar.

Según Weare (2014), algunos beneficios de la práctica de Mindfulness en el profesorado son la reducción del estrés, un aumento del bienestar, mejor salud mental, un aumento de la bondad y la compasión y mayor rendimiento laboral y cognitivo. Por su parte, Shapiro y Schwartz (2000) afirman que al desarrollar la atención se puede desarrollar una mayor autorregulación de la conducta.

Con la práctica de Mindfulness es posible conseguir una serie de capacidades como prestar atención y observar una situación desde distintos puntos de vista, percibir la situación como si fuera algo novedoso, ser capaz de atender al contexto del que procede la información, etc. Estas características pueden ser muy enriquecedoras para el profesorado en su ámbito de trabajo (Napoli, Krech y Holley, 2005; cit. en Modrego, Martínez, López, Borao, Margolles y García, 2016).

Un estudio realizado por Mañas, Franco y Justo (2011) ha demostrado que un programa de entrenamiento basado en Mindfulness reduce los niveles de estrés en el profesorado, concretamente en el nivel de la ESO. Por su parte, Albrecht, Albrecht y Cohen (2012) indican que entre los beneficios de un programa de Mindfulness aplicado al profesorado están el dotar a éste de una serie de estrategias y habilidades para mejorar y controlar el comportamiento del

alumnado de la clase, un aumento de la sensación de bienestar y ayuda a establecer una mayor relación de apoyo con el alumnado, lo cual les permite tener una visión más amplia sobre la materia y los conceptos que deben enseñar.

Según Napoli et al. (2005; cit. en Modrego et al., 2016) el profesorado que recibe entrenamiento de Mindfulness durante ocho semanas es capaz de enseñar de una manera menos fragmentada, hace más hincapié en los contenidos, integra Mindfulness en su clase o en su vida personal, es más capaz de centrarse en el contenido que va a impartir, siente menos ansiedad por el plan de estudios, etc.

También existen estudios que plasman cómo practicar Mindfulness produce una mayor regulación emocional. Así, se ha comprobado que la práctica de Mindfulness incrementa la percepción de las emociones, ya sean positivas, negativas o aquellas que puedan producir dolor (Alonso, 2012). Del mismo modo, la práctica de Mindfulness facilita una mayor regulación emocional, permitiendo ayudar a las personas a alejar de su mente pensamientos recurrentes (Martín-Asuero y García de la Banda, 2007; cit. en Body, Ramos, Recondo y Pelegrina, 2016).

Por su parte, Márquez y Mestre (2012) indican que la práctica de la Meditación basada en las emociones produce un cambio en cómo nos relacionamos con nuestra experiencia emocional interna. En concreto, hace que prestemos más atención a nuestras emociones de una manera más compasiva, generando a su vez una mayor autorregulación emocional.

Del mismo modo, Meiklejohn, Phillips, Freedman, Griffin, Biegel, Roach y Saltzman (2012) afirman que las intervenciones basadas en Mindfulness pueden producir un aumento de la autorregulación de las emociones, así como también una reducción del estrés. Aunque la regulación emocional hace más hincapié en las emociones negativas, también las emociones positivas son un elemento importante para un correcto funcionamiento psicológico. En este sentido, se ha comprobado que un entrenamiento en Mindfulness aumenta las emociones positivas de la población en general (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

En definitiva, pues, numerosos estudios sugieren que los programas de entrenamiento basados en Mindfulness pueden ser eficaces para reducir el burnout y aumentar la sensación de bienestar actuando a través de la regulación emocional.

1.5. PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS APLICADOS AL PROFESORADO

Primeramente, es necesario mencionar uno de los programas de referencia y más utilizados de Mindfulness, en el cuál se basan muchos de los programas que se comentarán a continuación.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Se trata de un programa desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979 en la Universidad de Massachusetts, basado en la meditación vipassana (Bertolín, 2015). Dicho programa consiste en un entrenamiento intensivo en Mindfulness durante ocho semanas con una duración de dos horas o dos horas y media al día. Este programa se ha aplicado a una amplia variedad de individuos, entre ellos profesores, ya sea con intensos síntomas físicos, enfermedades crónicas, problemas o situaciones emocionalmente difíciles, etc. (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn y Bratt, 2007).

Este programa está formado por tres prácticas principales que son: la meditación caminando, el body scan o exploración corporal y el hatha yoga. También se desarrolla la meditación informal, es decir, fomentar el estar plenamente conscientes durante la realización de actividades de la vida diaria que normalmente hacemos en “piloto automático”.

Durante los últimos años, se han desarrollado múltiples programas basados en Mindfulness aplicados al profesorado con el fin de reducir el estrés, mejorar el proceso de desarrollo de la enseñanza, etc. Entre estos programas destacan los siguientes:

Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)

Programa basado en el MBSR de Kabat-Zinn (1990) que dura ocho semanas. Tiene como objetivo conseguir una mejora en el bienestar y la salud a través de Mindfulness (Modrego et al., 2016). Sus componentes principales son: *“la identidad personal y profesional, la práctica contemplativa o reflexiva, una visión holística de la enseñanza, competencias emocionales y sociales y compromiso en la educación como profesor”* (Modrego et al., 2016, p.35).

Los objetivos que persigue el programa son incrementar la capacidad de respuesta ante el estrés que sufre el profesorado, comprender y trabajar el bienestar y llegar a alcanzar estrategias para poder emplearlas en el aula con el fin de conseguir la atención plena y el bienestar. Para ello, se emplean actividades utilizadas en el programa MBSR (Modrego et al., 2016).

Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education

Este programa consta de nueve sesiones con una duración de dos horas y media, utilizando el programa MBSR de reducción del estrés de Kabat-Zinn (1990). Está basado en actividades didácticas y grupos de discusión. Se basa en los siguientes componentes: *“concentración, atención y Mindfulness, consciencia y comprensión de las emociones y entrenamiento en la empatía y compasión”* (Modrego et al., 2016, p.35). Además de estos componentes, también se trabaja la regulación emocional, el perdón, la compasión, la bondad y todo esto, aplicado en el ámbito educativo.

Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)

De acuerdo con Modrego et al. (2016), este programa tiene una duración intensiva, está formado por cuatro sesiones con un total de 30 horas y su objetivo principal es incrementar el bienestar y las competencias del profesorado. Consta de los siguientes componentes: desarrollar habilidades emocionales, la escucha consciente y de compasión y actividades para reducir el estrés a través de Mindfulness (Modrego et al., 2016). A través de estos componentes, se pretende conseguir que el profesorado aprenda a reconocer y regular sus propias emociones y las de otras personas y así mejorar las relaciones con todos los agentes del sistema educativo (Modrego et al., 2016).

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El principal objetivo del presente trabajo es:

- Desarrollar un programa de intervención basado en Mindfulness para reducir el nivel de burnout en el profesorado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), así como también, mejorar la regulación emocional, que a su vez producirá un mayor bienestar personal.

En cuanto a los objetivos específicos serán los siguientes:

- Aprender técnicas para reducir el estrés y mejorar la regulación emocional
- Desarrollar un mayor grado de atención plena a través de Mindfulness
- Aumentar la regulación emocional para, así, hacer frente a situaciones problemáticas dentro del ámbito educativo
- Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado

Las hipótesis planteadas en el siguiente programa son las siguientes:

- *Hipótesis 1:* con la intervención, se espera que las puntuaciones en Mindfulness aumenten.
- *Hipótesis 2:* el nivel de burnout de los profesores debería ser menor tras la intervención.
- *Hipótesis 3:* se espera que aumenten las puntuaciones en regulación emocional, reflejando una mayor capacidad para gestionar más situaciones en el ámbito educativo.
- *Hipótesis 4:* se espera que el bienestar subjetivo del profesorado sea superior al registrado antes de la aplicación del programa.

3. METODOLOGÍA

3.1. PARTICIPANTES

La muestra está compuesta por 30 profesores de Educación Secundaria pertenecientes a varios institutos de la provincia de Jaén. Las edades de los participantes están comprendidas

entre los 25 y 50 años de edad, de los cuales 18 son mujeres y 12 hombres. De los 30 participantes, 15 serán asignados al grupo experimental y otros 15 al grupo control. La asignación ambos grupos no se realiza al azar, sino intentando mantener una proporción más o menos equilibrada en el sexo e integrar distintas edades en ambos grupos.

La participación será voluntaria y se presentaría a través del Centro de Profesorado (CEP) de la provincia de Jaén. Se propone realizar esta intervención por el burnout que sufre el profesorado en los últimos años, que afecta al desempeño de su profesión, y también, que aprendan a gestionar adecuadamente sus emociones ante diversas situaciones. Tanto al grupo experimental como al grupo control se les pasarán los distintos cuestionarios, pero solo se llevará a cabo el programa con el grupo experimental.

3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para medir el burnout utilizaremos la adaptación española de “**Maslach Burnout Inventory-General Survey**”, **MBI-GS** (Schaufeli, Martínez, Marqués-Pinto, Salanova y Bakker, 2002). Consta de 40 ítems que miden burnout, con una escala tipo Likert de 7 opciones de respuesta que van de un intervalo de 0 (nunca) a 6 (siempre). Mediante este cuestionario se miden tres dimensiones, que son las siguientes:

- *Agotamiento emocional (AE)*: es el sentimiento de agotamiento físico, mental y emocional originado por las actividades académicas (De la Fuente, Franco-Justo y Mañas, 2010).
- *Cinismo (CI)*: se refiere a la autocrítica, pérdida del interés y falta de valoración del estudio (De la Fuente et al., 2010).
- *Competencia percibida (CP)*: hace referencia a sentirse competente como profesional, ser eficiente.

Esta escala presenta una consistencia interna con unos valores alpha de Cronbach de .74 en cuanto a la dimensión agotamiento emocional, .79 para la dimensión de cinismo y .76 en la de competencia percibida. Se considera que el profesorado presenta burnout si puntúa alto en las dimensiones de cinismo y agotamiento emocional, mientras que en competencia percibida debe tener puntuaciones bajas (De la Fuente et al., 2010).

En cuanto a la evaluación de la regulación emocional, se emplearía el **Cuestionario de Regulación Emocional, ERQ** (Gross y John, 2003). Esta herramienta consta de 10 ítems cuya puntuación está basada en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo”. Esta escala mide dos factores: *supresión emocional* (p.e. “Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas) y *reevaluación cognitiva* (p.e. “Cuando quiero sentir más emociones positivas,

cambio mi manera de pensar sobre la situación”). Cada factor contiene ítems que miden la regulación de emociones positivas y negativas (Cabello, Fernández, Ruiz y Extremera, 2006). El factor de supresión emocional presenta una consistencia interna de 0,75, mientras que el factor relativo a la reevaluación cognitiva tiene una consistencia interna de 0,79 (Aonso, 2018).

Para evaluar el bienestar subjetivo utilizaremos el “**Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo PANAS**” (Positive and Negative Affect) de Schedule, Watson, Clark y Tellegen (1988). Consta de 20 ítems y dos sub-escalas: la sub-escala de afecto negativo hace referencia a una participación más desagradable relacionada con una multitud de estados emocionales como la culpa, el miedo, disgusto, ira, etc. y se ha asociado con el neuroticismo. Por su parte, la sub-escala de afecto positivo se refiere al entusiasmo, energía con la que una persona se encuentra, la activación y participación gratificante. También se ha relacionado con la extraversión (Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente, 1999).

Cada una de las sub-escalas cuenta con 10 ítems y constan de una escala tipo Likert que va del 1 al 5. Las escalas presentan una consistencia interna de 0.86 y 0.90 respectivamente (Watson et al., 1988).

El “**Cuestionario mindfulness de los cinco factores**” (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ) de Baer y cols, 2006, traducida al español por Cebolla, García-Palacios, Soler, Guillen, Baños y Botella (2012) se utilizará para evaluar Mindfulness. Este cuestionario contiene 39 ítems que analizan cinco factores de Mindfulness: *observación* (hace referencia a prestar atención a experiencias tanto internas como externas, tales como sensaciones o pensamientos), *descripción* (etiquetar las experiencias que experimentamos internamente a través de palabras clave), *actuar con consciencia* (centrarse en las actividades que se desarrollan en el momento), *no juzgar* (no evaluar los pensamientos y sentimientos que nos van surgiendo) y *no reactividad* (permitir que los pensamientos y sensaciones vayan y vengan, no dejándose llevar por nada). Los ítems se contestan mediante una escala tipo Likert cuyas puntuaciones están entre 1 (nunca) a 5 (siempre) y los cinco factores presentan una consistencia interna que varían de 0,75 a 0,91 (Cebolla et al., 2012).

3.3.DISEÑO

En este programa de intervención se empleará un diseño cuasi-experimental, con un grupo experimental y un grupo control, para comparar resultados. Se realizarán tres mediciones: un pre-test, un post-test y seguimiento.

Las variables independientes serían el programa de intervención, como también, los

momentos de evaluación: pre-test, post-test y seguimiento. Por otra parte, las variables dependientes son: Mindfulness, regulación emocional, bienestar subjetivo y burnout.

3.4.PROCEDIMIENTO

El programa de intervención tendrá una duración de ocho semanas. Se llevará a cabo durante los meses de Abril y Mayo, un día a la semana (los Viernes) y lo aplicará un Psicólogo experto en Mindfulness que practica habitualmente Mindfulness. Para su puesta en práctica, se usará el Centro de Profesorado de la provincia de Jaén, tanto un aula como el patio de este centro.

Para poder realizar esta intervención, será necesaria su aprobación por parte de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. Asimismo, se pedirá el pertinente permiso al Comité de Bioética.

Una semana antes de empezar el programa, se entregará a los participantes un consentimiento informado que deberán leer en relación con el presente proyecto (también para que ellos mismos se comprometan a la realización de las actividades y se involucren plenamente en ello). Además, deberán completar un cuestionario donde se harán unas preguntas breves para confirmar que no presentan o han presentado recientemente trastornos o enfermedades que les puedan impedir la realización de actividades relacionadas con Mindfulness. Si esto ocurriera, esos participantes no se incluirían en el programa de intervención.

En la primera sesión se realizará un pre-test en el cuál, los participantes del grupo experimental y el grupo control deberán rellenar la Escala Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), el Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo PANAS, el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y el Cuestionario Mindfulness de los cinco factores (FFMQ). El grupo control será citado un día diferente al grupo experimental.

Posteriormente, se aplicará el programa de intervención con el grupo experimental durante las ocho sesiones y al finalizar la última sesión, se volverán a pasar los cuestionarios a ambos grupos para comprobar si el programa ha tenido éxito y así observar posibles cambios en las puntuaciones obtenidas en el pre y el post, tanto en el grupo experimental como en el grupo control. Para finalizar, se hará un seguimiento a los tres meses y otro posterior a los seis meses, volviendo a pasar los cuestionarios, para comprobar si los resultados se mantienen en el tiempo.

4. DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO

Este programa de intervención consta de 8 sesiones, siendo la primera introductoria y de pre-evaluación y la última para finalizar y para la post-evaluación. Todas las sesiones tendrán una duración de 2 horas, exceptuando la sesión 7, Día de Retiro, que durará toda la mañana. Algunas actividades estarán basadas en el programa MBSR. Las sesiones 1 y 2 tratarán sobre Mindfulness y atención plena, en las sesiones 3 y 4 se trabajará el Burnout, en las sesiones 5 y 6 la Regulación Emocional, la sesión 7 será un Día de retiro y la última será para extraer conclusiones. La estructura para todas las sesiones será la siguiente:

- ✓ Repaso del contenido tratado en la anterior sesión
- ✓ Revisión de la tarea para casa
- ✓ Breve introducción teórica del tema a tratar en la sesión
- ✓ Realización de actividades
- ✓ Resumen del contenido tratado en la presente sesión
- ✓ Tarea para casa

4.1. SESIONES DE INTERVENCIÓN

Tabla 1

Sesión 1. Introduciéndonos en el Mindfulness

Sesión 1: Introduciéndonos en el Mindfulness	
Objetivos: -Establecer mejores relaciones interpersonales entre los participantes -Incrementar el grado de bienestar subjetivo del profesorado -Conocer en qué consiste Mindfulness -Obtener medidas iniciales de las variables que pretendemos mejorar -Reducir el estrés experimentado	Duración: 2 horas Materiales: Folios, bolígrafos, sillas, mesas, proyector, ordenador, cuestionarios, altavoces, libreta, pizarra.
Descripción de actividades: Pre-test: 30': se pasarán los distintos cuestionarios que deberán cumplimentar los participantes. Comenzaremos con la presentación del monitor de Mindfulness, explicando de modo general las sesiones que se llevarán a cabo, la duración de las mismas y en qué consistirá esta primera, que será más de presentación y pasación de tests: 15'	

Actividad 1 “Yo me presento”: 10’: se realizará una *dinámica de presentación*. Los distintos participantes se pondrán en círculo y cada uno debe decir su nombre, de dónde es y qué materia imparte como profesor. Se hará más divertido porque a la persona que le toque debe decirlo, por ejemplo utilizando solo la vocal a, la e, i, con acento italiano, argentino o como decidan el resto de sus compañeros y así, uno a uno irán presentándose todos los participantes.

Fuente: extraído de García (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*.

Actividad 2 “Qué esperas conseguir”: 10’: Una vez que se realice este primer ejercicio, cada uno debe decir qué es lo que espera obtener de estas sesiones sobre Mindfulness, se irá anotando en la pizarra y el monitor en una libreta, para comprobar en la última sesión que esto se haya cumplido en la medida de lo posible.

Fuente: elaboración propia

Actividad 3 “El arte de vivir conscientemente” 40’: se realizará una *lluvia de ideas* sobre qué es Mindfulness. Para ello, cada participante expresará en una frase qué creen ellos que es Mindfulness. A continuación, se pondrá un *video* titulado “El arte de vivir conscientemente” https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg. En él nos explican los principales beneficios de Mindfulness, en qué consiste y un breve ejercicio de ejemplo. Tras ver el video, se comentarán más profundamente los principales aspectos de Mindfulness, en qué consiste, qué no es Mindfulness, beneficios, etc.

Fuente: elaboración propia

Tarea para casa: 5’’: Ésta consiste en anotar en un cuaderno actividades que realizan durante la semana con atención plena. A partir de esta actividad, pueden llegar a ser conscientes de que muchas de las actividades que se hacen son rutinarias y no prestamos la debida atención.

Fuente: elaboración propia

-Para finalizar, se hará un resumen de lo visto durante la sesión e informaremos a los participantes de que para el próximo día deben traer ropa cómoda para la realización de las actividades: 5’

Fuente: elaboración propia

Tabla 2

Sesión 2. Somos conscientes

Sesión 2: Somos conscientes

Objetivos:

Duración: 2 horas

<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar mayor grado de atención plena a través de Mindfulness -Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado -Reducir el estrés experimentado 	<p>Materiales: bolígrafos, folios, lápices de colores, proyector, ordenador, altavoces, sillas, mesas, chocolate.</p>
--	--

Descripción de actividades:

Al comenzar la sesión, se repasará el contenido trabajado en la primera sesión sobre las nociones básicas de Mindfulness y se corrige la tarea para casa. Para ello, los participantes se pondrán en círculo y cada uno comentará, de las actividades anotadas en su libreta, una que haya realizado con atención plena en esa semana o qué dificultades ha tenido al realizarla.

Se hará una introducción sobre lo que vamos a trabajar en esta sesión, se tratará la atención plena y el ser conscientes de lo que nos rodea, relacionándolo con el ámbito educativo: **15´**

Actividad 1 “Multitud de pensamientos”: **10´** Se pedirá a los profesores que durante cuatro minutos observen la cantidad de pensamientos que surgen en su cabeza y los anotarán en un folio. Posteriormente, el monitor hará una ronda general para que los participantes comenten la cantidad y de qué tipo son los pensamientos. Después, se les dirá que esos pensamientos que les han ido surgiendo, los multipliquen por veinte, que será los que puedan experimentar en una hora.

Con esto se pretende hacer ver que nuestra mente está constantemente divagando con múltiples pensamientos y cómo esto puede influir en la realización de tareas de nuestra vida diaria, ya que no somos plenamente conscientes de ello y no prestamos atención plena.

Fuente: Extraído de McKay, Wood, y Brantley (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*.

Actividad 2 “Atención a la respiración”: **15´** Durante aproximadamente 10 minutos con una postura cómoda en la silla, los participantes cerrarán los ojos y prestarán atención a su respiración, cómo el aire entra y sale de sus pulmones, intentando no juzgar y con amabilidad. El monitor, mientras tanto, dará algunas indicaciones durante la realización de la actividad. Tras realizar este ejercicio, en círculo, cada uno contará qué sensación ha tenido o si ha presentado alguna dificultad.

Fuente:extraído del programa MBSR

Actividad 3 “Dibuja lo que te transmite”:15 En esta actividad, se pondrá una canción <https://www.youtube.com/watch?v=YAceKPlxxE8>. Se pretende que los participantes con una postura cómoda y agradable, sientan la canción en el momento presente durante 5 minutos y prestando toda la atención posible a ello. Se les proporcionarán lápices de colores y un folio en blanco, para que la imaginación fluya y así conseguir que la persona plasme en ese folio lo que sienta en ese momento.

Para finalizar, se realizará una ronda para que, quien quiera, exprese lo que ha sentido, muestre su dibujo y después, colocarlo en la pared como muestra de lo que se ha realizado.

Fuente: elaboración propia

Actividad 4 “Práctica de los sentidos”: 20 Los participantes del programa, con una postura cómoda, con los ojos cerrados y con indicaciones dadas anteriormente, realizarán un ejercicio para prestar atención a los cinco sentidos de manera consciente, basándose en un audio extraído de la página web <http://www.webmindfulness.com/practicar-para-profesores/>. El objetivo de esta actividad es hacerlos más conscientes de los sentidos en la realización de nuestras actividades de la vida diaria y que les sirva para su profesión.

Fuente: extraído de <http://www.webmindfulness.com/practicar-para-profesores/>.

Actividad 5 “Alimentación consciente”: 15 En esta actividad el monitor proporcionará a los participantes una lámina de chocolate y les dará una serie de instrucciones. Observando la respiración, cómo entra y sale, cada uno cogerá el trozo de chocolate y utilizará todos los sentidos. Primero, lo tocarán usando el sentido del tacto, después utilizarán el olfato para ver qué olor tiene. Posteriormente, depositarán el trozo de chocolate dentro de la boca y dejarán que se deshaga lentamente en la boca, notando cómo se disuelve, el sabor, la textura, el sabor residual que queda en la boca. Se atenderá haciendo uso del oído cualquier sonido que se escuche, al masticar, del chocolate en la boca. Si surge cualquier idea ajena a este ejercicio, deberán notarla, observarla y dejar que se marche como una nube, volviendo a centrarse en el ejercicio.

Con esta actividad se pretende centrar toda nuestra atención en un alimento, observando todas las sensaciones que surgen y viviendo un momento de atención plena y consciente.

Al acabar el ejercicio, se conversará sobre las sensaciones experimentadas durante su realización.

Fuente: extraído del programa MBSR

Para finalizar la sesión, se repasará el contenido de lo trabajado durante esta sesión y se

comentará a los participantes que el próximo día deben traer ropa cómoda para la realización de las actividades: 5´

Tarea para casa: 5´ De la sesión realizada, deberán rellenar sus impresiones y experiencias vividas. También se propondrá que realicen, aunque sea un día a la semana, una de las actividades vistas durante esta sesión y que la registren para comentarlas el próximo día.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.

Sesión 3. ¿Por qué me siento así?

Sesión 3: ¿Por qué me siento así?	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">-Identificar síntomas propios del burnout-Desarrollar mayor grado de atención plena a través de Mindfulness-Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado	Duración: 2 horas Materiales: post-it, bolígrafos, proyector, ordenador, esterilla, manta, cojín, calcetines gruesos, sillas, mesas.
Descripción de actividades: <p>Al comenzar, se repasará lo visto en la anterior sesión y se comentará la tarea para casa, para ver qué ejercicio han podido realizar, qué inconvenientes han tenido, dando cada uno su opinión al respecto.</p> <p>Introducimos el contenido a tratar en esta sesión: 15´</p> <p>Actividad 1 “Aprendemos a identificar síntomas”: 40´ Primeramente, el monitor explicará el burnout, su definición, cuáles son los síntomas experimentados, sus fases, etc. A continuación, se repartirán unos post-it a cada uno de los participantes para que, con lo visto anteriormente, identifiquen si en alguna ocasión ha tenido esos síntomas y lo escriban. Cuando lo hayan escrito, lo irán pegando en la pizarra y se verán conjuntamente. Se hará consciente al profesorado de que experimentar esos síntomas durante momentos puntuales no es malo, pero que cuando persisten durante un tiempo prolongado pueden tener distintas repercusiones en la realización de sus actividades diarias.</p> <p>Fuente: elaboración propia</p> <p>Actividad 2 “Body Scan”: 35´ Se realizará el ejercicio de <i>Body-scan</i> o exploración del cuerpo. Para esta actividad necesitarán un cojín, manta, esterilla y calcetines gruesos. Se pedirá a los participantes que se tumben en la esterilla arropados con la manta para que no</p>	

les de frío y que se centren en las sensaciones de todas las partes del cuerpo. Se hará un barrido desde la pierna izquierda, pasando por la derecha y subiendo hasta el abdomen, cabeza, etc. Las indicaciones las dará el monitor y se pedirá a los participantes que no se juzguen. Si se pierden, deben centrarse en la respiración y continuar. Una vez concluida la actividad, se hará una ronda rápida para que cada uno diga algo que haya sentido, experimentado o dificultades que haya encontrado.

Fuente:extraído del programa MBSR

Actividad 3”Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh”:30´Seguidamente, se llevarán a cabo los *Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh*. Para ello, los participantes utilizarán la esterilla sobre la que realizarán los ejercicios, pero de pie y siguiendo las instrucciones del monitor. En esta actividad se persigue realizar movimientos conscientes, llegando hasta donde se pueda, prestando toda la atención al cuerpo.

Fuente:extraído del programa MBSR

Actividad 4 “Atención a la respiración”:5´ Una vez realizados todos los movimientos conscientes, se les dirá que se tumben en la esterilla y que realicen el *ejercicio de atención a la respiración*, con los ojos cerrados.

Para finalizar, se hará un resumen de los ejercicios trabajados en esta sesión y cuál es su fin. En círculo, se hará una ronda rápida de lo que cada cual se lleva de esta sesión. El monitor les pedirá que traigan ropa cómoda para la siguiente sesión: **10´**

Fuente: extraído del programa MBSR

Tarea para casa: 5´Se pedirá a los participantes del programa que durante esta semana anoten alguna situación que les haya provocado estrés y las traigan para la próxima sesión.

Fuente: elaboración propia

Fuente: elaboración propia

Tabla 4

Sesión 4.Trabajamos el burnout

Sesión 4: Trabajamos el burnout	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar mayor grado de atención plena a través de Mindfulness -Aprender técnicas para reducir el estrés -Identificar síntomas físicos del burnout 	<p>Duración: 2 horas</p> <p>Materiales: globos, sillas, esterillas, cojines, manta, calcetines gruesos, mesas.</p>

-Incrementar el nivel de bienestar
subjetivo del profesorado

Se comienza repasando los objetivos que se querían lograr en la anterior sesión. Seguidamente, se pasa a comentar la tarea para casa: 10´

Actividad 1 “Con un globo, yo me desahogo”: 15´ Esta actividad se usará para comentar la tarea que había que hacer para casa. El monitor repartirá a cada miembro del grupo un globo sin hinchar. Se recuerda lo que se pidió en la anterior sesión, que era anotar una situación en esta semana que nos hubiese provocado bastante estrés y que no hubiésemos podido solucionar. Sentados en círculo, cada persona va diciendo la situación anotada mientras va inflando el globo, los demás miembros aportarán soluciones que podría haber usado la persona ante esa situación y el monitor las irá anotando en la pizarra. Una vez que se encuentre una solución a esa situación, la persona explotará el globo con su parte trasera y lo mismo harán los demás miembros. De esta forma, cada participante usará este método para desahogarse de su situación inflando el globo, contándolo a los demás y, con ayuda de los demás integrantes del grupo, buscará soluciones a ello.

Fuente: elaboración propia

A continuación, el monitor introducirá lo que se trabajará en esta sesión: 5´

Actividad 2 “Meditación caminando”: 20´ Para la realización de esta actividad nos iremos al patio del Centro del Profesorado. El monitor irá delante y los demás integrantes del grupo les seguirán, por lo que al final se formará como un círculo. Primeramente, les dará una serie de instrucciones: deben estar de pie con una postura erguida, dejando los brazos sueltos a los lados del cuerpo, la mirada cae ligeramente al caminar. Los participantes irán dando un paso y adelantando el pie siguiendo el ritmo de la persona que tenga delante, el talón debe tocar el suelo y se debe sentir la planta y los dedos del pie, después irá el otro pie de la misma forma. El caminar será más lento del habitual, si se distraen no pasa nada, pueden atraer su atención de nuevo.

Así, continuará el ejercicio hasta que pase un tiempo prudencial, caminando mientras que son conscientes de las sensaciones de los pies en contacto con la superficie.

Fuente: extraído del programa MBSR

Actividad 3 “Identificar síntomas físicos de estrés”: 30´

Esta actividad tiene dos partes. Primero, el monitor les planteará diferentes situaciones que han podido vivir en su día a día del trabajo (**ver Anexo 1**). Tras situarse concretamente en una de las situaciones vistas y una vez narrado por el monitor, se realizará el ejercicio

de *Body Scan* para que sepan identificar los síntomas físicos de estrés que aparecen en el cuerpo, siguiendo para ello las indicaciones del monitor en todo momento. Tras acabar el ejercicio, se realizará una ronda para que los participantes indiquen si han conseguido identificar los síntomas físicos, si han tenido dificultades, etc.

Con esta actividad se persigue que los participantes sepan identificar los síntomas de estrés físicos experimentados en una situación de estrés.

Fuente: elaboración propia

Actividad 4 "Ejercicio de imaginación": 15' Una vez que se realice la primera parte de la actividad y hayan identificado los síntomas físicos en su cuerpo, realizarán un ejercicio de imaginación. Siguiendo las instrucciones del monitor, se realizará un ejercicio de imaginación visualizando un paisaje, con el objetivo de conseguir la relajación, reducir los síntomas de estrés experimentados, etc. (**ver Anexo 2**).

Para finalizar, se realizará un resumen de los ejercicios trabajados en esta sesión en relación a los objetivos planteados inicialmente. En círculo, se comentará qué les ha aportado esta sesión y el monitor les pedirá que traigan ropa cómoda para la siguiente sesión: **10'**

Fuente: Extraído de <https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Tarea para casa: 5' Se les pedirá que realicen un *Diario de emociones* tanto agradables como desagradables, pidiéndoles que sean conscientes de lo que ocurra en cada situación, atendiendo al pensamiento, la emoción y qué sensaciones experimentan en el cuerpo.

Fuente: Extraído de Ruiz, (2016). Mindfulness en niños y adolescentes.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5

Sesión 5. Regulación Emocional

Sesión 5. Regulación Emocional	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Saber en qué consiste la regulación emocional -Aprender estrategias para mejorar la regulación de emociones -Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado -Reducir el estrés 	<p>Duración: 2 horas</p> <p>Materiales: proyector, sillas, mesas, ordenador, altavoces, esterilla, manta, cojines.</p>

Descripción de actividades:

El monitor repasará el contenido trabajado en la anterior sesión y se comentará la actividad para casa con los participantes sentados en círculo, observando si han existido dificultades para realizar el diario, si han sabido identificar correctamente las emociones, el pensamiento y los síntomas físicos asociados a esa situación.

Se introducirá el contenido a trabajar durante esta sesión: **15'**

Actividad 1 “Qué es la regulación emocional”: **35'** Primero, se hablará sobre el *concepto de Regulación Emocional*, una de las sub-habilidades de la Inteligencia Emocional. Más concretamente, la idea es hacer conscientes a los profesores de la relación que existe entre emoción, pensamiento y cómo nos comportamos, viendo la importancia de adquirir de forma adecuada esta habilidad para poder manejar las emociones en este trabajo, con el alumnado, en las relaciones interpersonales, etc y cómo esto se relaciona con Mindfulness. Se visualizará un video que muestra un ejemplo de una situación y qué estrategias se pueden poner en práctica para aprender a regular las emociones. Entre ellas estarían: realizar ejercicio físico, la relajación, distraerse, apoyarse en alguien y hacer uso del sentido del humor. Este video ayudará a comprender mejor el concepto de regulación emocional.

https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk

Fuente: elaboración propia

Actividad 2 “El secreto”: **15'** A continuación, el monitor realizará un experimento, denominado “*El secreto*”. Les dirá a los participantes, con sus sillas colocadas en círculo, que cierren sus ojos y adopten una postura cómoda. Dará unas instrucciones de inspiración, espiración y centrándose en la respiración, les dirá que piensen en un secreto, el secreto más grande y mejor guardado que tengan. Que se centren en ese secreto que no quieren contar a nadie y a continuación que seleccionen a otro de los participantes para que salga al centro y cuente su secreto. Mientras tanto, el monitor se irá paseando por al lado de todos para intentar seleccionar al que contará el secreto. Pasados dos o tres minutos, el monitor dará instrucciones para que abran sus ojos y vean quién ha sido el elegido, comprobando que nadie ha sido elegido.

Con este experimento, se quiere provocar una situación de estrés ficticia para provocar nerviosismo. El monitor preguntará a los participantes qué reacciones han tenido al saber que tenían que contar su mayor secreto éstas se pondrán en común.

Seguidamente, volverán a cerrar los ojos, pidiendo a los participantes que centren toda su atención en su respiración mientras el monitor irá dando instrucciones, durante

aproximadamente 5 minutos, para que vuelvan al estado normal de relajación.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Actividad 3 "Yoga en el suelo": 30' Esta actividad consiste en realizar una serie de movimientos propios del yoga pero en el suelo, que les ayudará a estar centrados en el momento presente. Para ello, se necesitará la esterilla para tumbarse sobre ella. Con las indicaciones del monitor y con los ojos cerrados, realizarán todos los movimientos indicados, siempre dentro de las posibilidades de cada uno. El monitor seguirá las instrucciones indicadas en el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=ql7_vkIEpTQ

Fuente:extraído del programa MBSR

Actividad 4 "Regulamos la respiración de nuestro compañero":10' En esta actividad se pretende regular la respiración y la de un compañero al mismo tiempo. Para ello, primero el monitor actuará de ejemplo con otra persona. Se sentarán uno en frente del otro y le cogerá la mano al compañero. La persona que va a regular la respiración al otro deberá situar la palma de la mano boca abajo encima de la palma de la persona a la cuál regulará la respiración y ésta situará su palma de la mano debajo de la de su compañero. Para regular la respiración, la primera vez, deberá fijarse en su ciclo de inspiración e espiración y irán subiendo las palmas de la mano según inspire y la bajará según espire. Este ejercicio lo tendrá que controlar la persona que va a regular la respiración a su compañero y irá subiendo y bajando la palma junto a la de su compañero con los ciclos de inspiración y espiración.

Tras unos minutos realizándolo, se intercambiarán los papeles y ahora será el otro compañero el que regule la respiración de la otra persona del mismo modo. Este es un ejercicio que sirve para la regulación emocional.

Fuente: extraído del programa MBSR

Al acabar, se realizará un resumen de lo trabajado en esta sesión sobre regulación emocional:

5'

Tarea para casa "Registro de una comunicación difícil": 5' Esta actividad para casa consiste en anotar durante una semana situaciones con una comunicación difícil que hayan vivido en el ámbito de trabajo, haciendo hincapié en con quién, sobre qué era el tema y qué dificultad existía en la misma.

Fuente: Extraído de Ruiz (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*.

Fuente: elaboración propia

Tabla 6.

Sesión 6. Somos buenos docentes

Sesión 6:Somos Buenos docentes	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aumentar el grado de bienestar -Aprender estrategias para regular las emociones -Desarrollar habilidades para ser buenos docentes -Reducir el estrés 	<p>Duración:2 horas</p> <p>Materiales: sillas, mesas, bolígrafos, folios, cajita.</p>
<p>Descripción de actividades:</p> <p>Se comenzará la sesión repasando el contenido tratado en la anterior sesión y comentando lo que se va a trabajar en esta sesión: 10´</p> <p><u>Actividad 1 “Emoción y empatía”:</u> 15´ Esta actividad tiene como objetivo prestar atención a las emociones que percibimos y trabajar la empatía, poniéndonos en la situación que nos está contando la otra persona.</p> <p>Se empleará la tarea para casa mandada en la anterior sesión: los participantes se agrupan por parejas y deben hablar desahogándose sobre la comunicación difícil que hayan tenido en esta semana. La persona que escucha debe anotar, sin juzgar, las emociones de la persona que habla y de él mismo que está escuchando. Si existiera alguna dificultad, la persona que escucha deberá animar a la otra persona haciéndole más preguntas. Tras pasar 5 minutos, se intercambian los papeles.</p> <p>Al finalizar, se comentará en gran grupo qué emociones han observado en la otra persona y en ellos mismos.</p> <p>Fuente: Extraído de Ruiz (2016). <i>Mindfulness en niños y adolescentes</i>.</p> <p><u>Actividad 2” Buena escucha activa”:</u> 15´ Esta actividad es similar a la anterior pero en vez de prestar atención a las emociones de la otra persona, se practicará una buena escucha activa, que a los participantes les servirá para el ámbito educativo. Consiste en colocarse por parejas pero esta vez no serán las mismas parejas, sino que se darán números, de forma que los numeros pares irán juntos y los impares juntos. Por parejas, se pedirá a uno de los miembros que hable sobre un tema; el otro, mientras tanto, deberá escuchar prestando atención plena. Si quien está hablando observa que la otra persona se</p>	

ha distraído, ya sea internamente o externamente, deberá levantar la mano. La persona que está hablando debe registrar los pensamientos y emociones que le surge cuando es consciente de que no le escucha su compañero. Posteriormente, se intercambian los papeles.

Al acabar, se comentará con todo el grupo qué sentimientos han experimentado cuando la otra persona se ha distraído en algún momento y qué pensamientos han tenido. Con esta actividad se quiere lograr una mejor escucha activa y regular las emociones ante situaciones dónde, como es el caso, no nos prestan atención.

Fuente: Extraído de Ruiz (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*.

Actividad 3 “Role playing de situaciones difíciles”: 30´ Se realizará con las situaciones incluidas en el **Anexo 3**. Se trata de intentar buscar soluciones a esas situaciones, regulando las emociones que puedan sentir.

Primero, los participantes identificarán qué emociones pueden sentir en esas situaciones y después, pasarán a representarlas, tratando de establecer una buena comunicación, utilizando la empatía y la escucha activa, conceptos tratados en las anteriores actividades.

Al finalizar cada representación, se comentará en gran grupo y se verá qué han hecho bien y qué se puede mejorar.

Fuente: elaboración propia.

Actividad 4 “Práctica de la presencia en la emoción”: 20´

Se trata de una meditación en la que se trabajará con algunas emociones concretas que se experimentan en situaciones de enfado, ansiedad, miedo y las sensaciones corporales que surgen en ellas. El monitor les dará una serie de instrucciones (**ver anexo 4**) para realizar la meditación y ellos deben adoptar una postura cómoda y tener los ojos cerrados.

Fuente: Extraído de Ruiz (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*.

Actividad 5 “Eliminamos la incertidumbre”: 20´ Esta última actividad servirá para anunciar que la próxima sesión consistirá en un día de retiro, en el que se realizarán actividades de Mindfulness ya practicadas durante este programa. Será un día para experimentar emociones, sensaciones y de paz, ya que permanecerán en silencio durante toda la mañana hasta que acaben todos los ejercicios. Una vez que se sitúe a los participantes en la actividad de la próxima sesión y se les indique que deben traer ropa cómoda, cada uno anotará en un papel cuál es la incertidumbre o el miedo principal que le puede derivar la próxima sesión o si no fuese el caso, qué es lo que más espera o le gustaría experimentar.

Una vez que lo hayan escrito, se pasará una cajita donde cada uno meterá su papel pero sin poner el nombre. Después, se moverá la caja y el monitor irá sacando papeles con las principales incertidumbres de nuestros participantes.

En gran grupo, se irá comentando cada uno de los papeles y dando razones de por qué deben tener una actitud de apertura ante las nuevas experiencias, qué pueden aprender de ello, qué beneficios les puede aportar, etc. Los participantes también pueden ir aportando comentarios a los demás.

Con este ejercicio se quiere conseguir que, ante el día de retiro que se les plantea, nuestros participantes eliminen posibles prejuicios y vayan con una actitud positiva.

Fuente: elaboración propia

Para terminar, se hará un resumen sobre lo trabajado en esta sesión: **5'**

Tarea para casa: 5' Durante esta semana, se pedirá a los participantes que pongan en práctica las habilidades trabajadas durante esta sesión y vayan anotando en un cuaderno sus impresiones, experiencias y las posibles dificultades que puedan surgir.

Fuente: elaboración propia

Tabla 7

Sesión 7. Día de retiro

Sesión 7: Día de retiro	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado -Reducir el estrés -Poner en práctica los ejercicios explicados durante el programa -Desarrollar mayor grado de atención plena a través de Mindfulness 	<p>Duración: Toda la mañana</p> <p>Materiales: esterillas, cojines, calcetines gruesos, manta, folios, bolígrafos, pizarra.</p>
<p>Descripción de las actividades:</p> <p>Se empezará con un breve recordatorio de lo trabajado en la anterior sesión y se proporcionarán una serie de indicaciones para la realización de las actividades de este día, que se anotarán en la pizarra. Cada uno de los participantes dispondrá de un un folio en blanco, tendrán un descanso de 5 minutos entre cada actividad para poder ir al baño y en ese tiempo deben ir anotando un comentario sobre cada actividad, sus sensaciones, impresiones, etc.: 15'</p>	

Las actividades que se desarrollarán en esta sesión son:

Actividad 1. Atención a la respiración: 10´

Actividad 2. Body Scan: 35´

Actividad 3. Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh: 30´

Actividad 4. Desayuno consciente o alimentación consciente: 30´

Actividad 5. Meditación caminando (en el patio del Centro del profesorado): 20´

Actividad 6. Yoga en el suelo: 30´

Actividad 7. Meditación de la presencia en la emoción: 20´

Actividad 8 ¿Ha sido como nos lo imaginábamos?:15´ Una vez finalizado todos los ejercicios, los participantes se sitúan en círculo y uno a uno a comenta qué le ha parecido el día de retiro, ayudándose de la hoja en la que han ido anotando sentimientos e impresiones. También se comparan las expectativas iniciales con lo experimentado al acabar el día, si ha sido mejor de lo que pensaban o no.

Fuente:elaboración propia

Fuente: elaboración propia

Tabla 8

Sesión 8.¿Qué hemos aprendido?

Sesión 8: ¿Qué hemos aprendido?	
Objetivos: -Establecer mejores relaciones interpersonales entre los participantes -Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado -Obtener medidas finales de las variables que pretendemos mejorar -Comprobar la asimilación de las definiciones presentadas durante el programa	Duración: 2 horas Materiales: tarjetas de preguntas, folios, cuestionarios, diplomas, sillas, mesas, post-it, libreta, pizarra.
Descripción de las actividades: Se trata de la última sesión. Primero, se comentará lo trabajado en la anterior sesión y la tarea para casa de la sesión 6 sobre anotar en un cuaderno las impresiones y dificultades experimentadas al poner en práctica las habilidades trabajadas: 15´ <u>Actividad 1 “Trivial”: 25´</u>	

Se realizará un trivial de preguntas acerca de todo lo trabajado durante el programa, es decir, preguntas tanto de Mindfulness, burnout, regulación emocional y algunas de las técnicas trabajadas (**ver anexo 5**). Se realizarán tres grupos de 5 personas. Cada grupo contestará por turnos, tendrán que responder correctamente a tres preguntas. Si fallan, se eliminará el equipo.

El equipo que realice estas tres preguntas bien, pasará a la segunda fase con el equipo que más preguntas acierte y de ahí saldrá el equipo ganador que se llevará un Diploma en *Experto en Mindfulness*.

Fuente: elaboración propia

Actividad 2 “¿Es lo que vo esperaba?”: 15´

Para esta actividad los participantes se sentarán formando un círculo. El monitor sacará la libreta que utilizó en la 1ª sesión, donde cada uno de los participantes del programa tenía unas expectativas del programa y lo que quería conseguir. Se irán anotando en la pizarra y los participantes dirán si se han cumplido finalmente o no.

Después, uno a uno indicará con qué se queda del programa, qué es lo que más le ha gustado o le ha aportado finalmente y propondrá mejoras para futuras puestas en práctica del programa.

Fuente: elaboración propia

Actividad 3 “Post-test”: 30´ Se volverán a pasar los cuestionarios del primer día para comparar resultados entre el antes y el después de aplicar el programa.

Actividad 4 “Dinámica de despedida”: 15´ Para finalizar esta última sesión, se realizará una dinámica para despedirse. Esta actividad tiene como objetivo que se establezcan mejores relaciones entre ellos y que terminen con un sentimiento agradable esta última sesión.

Ya que a lo largo de estas sesiones se han podido conocer en más profundidad los profesores de los distintos institutos, proporcionaremos a cada participante unos post-it en el que deberán escribir cosas positivas de los demás sobre su forma de ser, qué aspectos nuevos han podido conocer, sobre las personas que ellos consideren y, una vez escritos los papeles, irán pegándoselo en la espalda. No tienen por qué incluir sus nombres.

Una vez todos los participantes lo hayan hecho, recogerán de su espalda los post-it y los irán leyendo individualmente.

Fuente: elaboración propia.

Fuente: elaboración propia

4.2. CRONOGRAMA

A continuación, se especifica el número de sesiones con las correspondientes actividades que se desarrollarán durante el programa de intervención, así como la temporalización de las sesiones propuestas. Será durante los meses de Marzo y Abril, los viernes de cada semana por la tarde, de 18:00 a 20:00 horas, exceptuando el Día de retiro que será un Sábado de 9:30 de la mañana a 14:15 de la tarde. El seguimiento a los tres meses se realizará en el mes de Julio y el de los seis meses en el mes de Octubre.

Tabla 9

Cronograma de sesiones y actividades

SESIONES	MARZO	ABRIL
<ul style="list-style-type: none"> • Permiso Comité de Bioética • Aprobación del programa por la Consejería de Andalucía • Consentimiento informado • Breve cuestionario inicial 	Antes del mes de Marzo	
<p>Sesión 1. Introduciéndonos en el Mindfulness</p> <p>Pre-test</p> <p>Actividad 1. Yo me presento</p> <p>Actividad 2. Qué esperas conseguir</p> <p>Actividad 3. El arte de vivir conscientemente</p> <p>Actividad para casa</p>	SI	
<p>Sesión 2. Somos conscientes</p> <p>Actividad 1. Multitud de pensamientos</p> <p>Actividad 2. Atención a la respiración</p> <p>Actividad 3. Dibuja lo que te transmite</p> <p>Actividad 4. Práctica de los sentidos</p> <p>Actividad 5. Alimentación consciente</p> <p>Actividad para casa</p>	SI	

Sesión 3. ¿Por qué me siento así?	SI
Actividad 1. Aprendemos a identificar síntomas	
Actividad 2. Body Scan	
Actividad 3. Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh	
Actividad 4. Atención a la respiración	
Actividad para casa	
Sesión 4. Trabajamos el burnout	SI
Actividad 1. Con un globo, yo me desahogo	
Actividad 2. Meditación caminando	
Actividad 3. Identificar síntomas físicos de estrés	
Actividad 4. Ejercicio de imaginación	
Actividad para casa	
Sesión 5. Regulación Emocional	SI
Actividad 1. Qué es la regulación emocional	
Actividad 2. El secreto	
Actividad 3. Yoga en el suelo	
Actividad 4. Regulamos la respiración de nuestro compañero	
Actividad para casa	
Sesión 6. Somos Buenos docentes	SI
Actividad 1. Emoción y empatía	
Actividad 2. Buena escucha activa	
Actividad 3. Role playing de situaciones difíciles	
Actividad 4. Meditación de la presencia en la emoción	
Actividad 5. Eliminamos la incertidumbre	
Actividad para casa	
Sesión 7. Día de retiro	SI

Actividad 1. Atención a la respiración
 Actividad 2. Body Scan
 Actividad 3. Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh
 Actividad 4. Desayuno consciente
 Actividad 5. Meditación caminando
 Actividad 6. Yoga en el suelo
 Actividad 7. Meditación de la presencia en la emoción
 Actividad 8. ¿Ha sido como nos lo imaginábamos?

Sesión 8. ¿Qué hemos aprendido?		SI
Actividad 1. Trivial		
Actividad 2. ¿Es lo que yo esperaba?		
Actividad 3. Post-test		
Actividad 4. Dinámica de despedida		
SEGUIMIENTO	3 MESES	6 MESES

Fuente: elaboración propia

4.3. PRESUPUESTO ORIENTATIVO

Para poner en práctica el programa de intervención propuesto, se ha calculado un presupuesto orientativo sobre los costes necesarios para llevarlo a cabo. En éste se incluyen tanto los recursos humanos, en este caso, el Psicólogo experto en Mindfulness que impartirá el programa, como también, los recursos materiales, tales como folios, bolígrafos, post-it, globos, portátil, altavoces, lápices de colores, caja, mantas, cojines, esterillas, cuestionarios, etc.

Tabla 10.

Presupuesto del Programa de Intervención

PRESUPUESTO	
Concepto	Coste
Recursos humanos	50€/hora: 800€ (16 horas total)

Recursos materiales	Material	Unidades	Precio	Total
	Folios A4	1 paquete	2,90€	2.90€
	Bolígrafos	30	0.50€	15€
	Globos	1 bolsa	1€	1€
	Esterillas	15	6€	90€
	Cojines	15	2€	30€
	Post-it	1 paquete	0,75€	0,75€
	Mantas	15	5€	75€
	Lápices de colores	2 paquetes	3€	6€
	Caja	1	1€	1€
	Chocolate	1 tableta	2,95€	2,95€
	Cuestionarios	240	0,05cts.	12€
TOTAL				1.036 €

Fuente: elaboración propia

Los recursos tecnológicos como el proyector, portátil con acceso a internet y altavoces serían los del Centro de Profesorado, a través de un acuerdo previo a la realización del programa de intervención.

5. RESULTADOS PREVISTOS

Este programa de intervención basado en Mindfulness se ha planteado para reducir el burnout que sufre de manera más acentuada el profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, así como para mejorar la regulación emocional y, a su vez, aumentar el bienestar subjetivo del profesorado.

Basándonos en las hipótesis planteadas, los resultados que esperamos encontrar tras la realización de este programa son que el profesorado presentará unas puntuaciones más elevadas en Mindfulness y atención plena para la realización de las actividades diarias, menor puntuación en burnout, se obtendrá mayor puntuación en regulación emocional y un mayor bienestar subjetivo. Así mismo, no se esperan diferencias entre los resultados pre y post en el grupo control.

No obstante, este programa de intervención presenta una serie de limitaciones que comentaremos seguidamente:

- La muestra de participantes es limitada. Para futuros programas, es recomendable realizarlo con un mayor número de participantes.
- Se podría plantear escoger a participantes que sí presenten niveles altos de burnout, debido a que en este programa de intervención se han escogido a participantes al azar que pueden o no presentar burnout.

- Los participantes pueden no tomarse en serio estas prácticas de Mindfulness y ser difícil para ellos no concentrarse.
- Para algunos participantes puede resultar complicado de realizar las tareas para casa, ya que durante toda la semana imparten su materia en el instituto. Por ello, es tan importante un compromiso al iniciar el programa, para involucrarse de lleno en la realización de los ejercicios.
- Se puede aplicar el programa de intervención pasado un tiempo con el grupo control.
- En las sesiones de seguimiento, además de volver a pasar los cuestionarios se podría repasar contenido del programa

Para concluir, es indispensable que además de impartir este programa de intervención al profesorado se imparta del mismo modo al alumnado, ya que están en continua interacción en el ámbito educativo.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo. Vivir en el presente sin juzgar*. República Dominicana: Editora Búho.
- Albrecht, N., Albrecht, P. y Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1–14.
- Alonso, M. (2012). Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En M.T. Miró y V. Simón (Ed.), *Mindfulness en la práctica clínica*, (pp. 81-140). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria* (tesis doctoral). Universidad del País Vasco, Donostia.
- Aonso, G. (2018). *Análisis de la regulación emocional en pacientes con trastornos emocionales en Atención primaria* (tesis de postgrado). Universidad de Oviedo, Asturias.
- Bertolín, J.M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista Asociación Española Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 94-114.
- Bisquerra, R. (2007). *Competencias emocionales del profesorado*. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2007/11/05/cuando-profesorado-ha-adquirido-competencias-emocionales-esta-mejores-condiciones-relacionarse-2613/>.

- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa Mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.
- Cabello, R., Fernández, P., Ruiz, D., y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 155-166.
- Cahn, B. R., y Polich, J. (2009). Meditation (Vipassana) and the P3event-related brain potential. *International Journal of Psychophysiology*, 72, 51-60.
- Casullo, G.L., y García, L. (2015). Estudio de las competencias socio emocionales y su relación con el afrontamiento en futuros profesores de Nivel Medio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(1), 213-228.
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., y Segal, Z.V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. En A.M. Kring y D. M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 339-355). New York: Guilford Press.
- Davis, D.M., y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of Mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.L., Robles, H., y Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 18(3), 511-533.
- De la Fuente, J., Franco-Justo, C., y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre educación*, 19, 31-52.
- Extremera, D., y Fernández, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116.
- Fernández-Berrocal, P., Pérez, J.C., Repetto, E. y Extremera, N. (2004). Una comparación empírica entre cinco medidas breves de Inteligencia Emocional percibida. En *Proceedings of VII European Conference on Psychological Assessment*. Málaga: European Association of Psychological Assessment.
- Fernández, P. P. y Errazu, D. V. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites.

- Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29.
- Franco-Justo, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar cuerpo y mente*. Madrid: Bubok.
- Franco-Justo, C., Mañas, I. y Martínez, E.J. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3), 11-22.
- García, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor: Porque la vida con buen humor merece la pena*. Valladolid: Editorial Psicología Pirámide.
- González J. y Lobato, J. (1988). El malestar de los enseñantes, problemas de salud en el País Vasco, En: Villa, A. (Coed.) *Perspectivas y problemas de la función docente*. 11 Congreso Mundial Vasco. Madrid: Ed. Narcea.
- González, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in tow emotion regulation processes. Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hernández, G.L. y Olmedo E. (2004). Un estudio correlacional acerca del síndrome del “estar quemado” (burnout), y su relación con la personalidad. *Apuntes de Psicología*, 22(1), 121-136.
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124.
- Justo, C. F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (Mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271-288.
- Manassero, M., García B, E., Torrens, G., Ramis, C., Vázquez, A., y Ferrer, V. A. (2005). Burnout en la enseñanza: aspectos atribucionales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2).
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Mañas, I., Franco, C., y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y salud*, 22(2), 121-137.

- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Márquez, L. y Mestre, J. (2012). Mindfulness: sobre la gestión y evocación de emociones. *Asociación de Motivación y Emoción*. Recuperado de [https:// researchgate.net](https://researchgate.net)
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 42-80.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A. y Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia, Epoca II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67):31-76*.
- Modrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R., y García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan Mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 31-46.
- Montgomery, C. y Rupp, A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 458-580.
- Moore, A., y Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176–186.
- Morón, D. A. (2016). *Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria*. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea, Donostia.
- Napoli, M., Krech, P. R., y Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Rosas, M. A., Pina, M. S., Del Cid, L. B. G., Villar, P. H., y Argueta, L. M. A. (2016). Estudio piloto del programa de entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 151-168.
- Ruiz, P.J. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.
- Salanova, M., Schaufeli, W.B., Llorens, S., Peiró, J.M., y Grau, R. (2000). Desde el “burnout”

- al “engagement”, ¿una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16, (2), 117-134.
- Salanova, M., Martínez, I.M. y Llorente, L. (2005). ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente? Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 37-54.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., y Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14, (2), 223-254.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T.E., Santed, M.A. y Valiente, R.M. (1999). Escala Panas de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M. y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Studies*, 33, 464-481.
- Shapiro, S. y Schwartz, G. (2000). *Handbook of self-regulation*. New York: Academic Press.
- Siegel, D. J. (2007a). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 259–263.
- Siegel, D. J. (2007b). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Siegel, Daniel J., Germer, Christopher K., y Olendzki, Andrew. (2009). Mindfulness: What is it? Where Did It Come From? En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- Thera, H. (2003). *El cultivo de la atención plena*. México: Pax.
- Vásquez-Destre, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiátrica*, 79(1), 42-51.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weare, K. (2014). *Evidence for Mindfulness: Impacts for wellbeing and performance of school staff*. University of Exeter. Recuperado de: <https://mindfulnessinschools.org>.
- Wong, C.S. y Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on

performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243–274.

7. ANEXOS

Anexo 1

Fuente: *Elaboración propia*

Situaciones de estrés

1. El jefe de estudios acaba de comunicaros que esta semana va a venir el inspector y debéis tener todos los papeles correspondientes, informes, exámenes para dentro de dos días.
2. Durante tu hora de clase, varios alumnos están continuamente interrumpiendo y no te dejan avanzar. Además, hay un niño con necesidades educativas especiales al que debes prestar más atención, pero si atiendes a este niño los demás alumnos de la clase empiezan a hablar unos con otros y a molestar.
3. Ha llegado Diciembre y tienes que corregir todos los exámenes para poner las notas del 1º trimestre, tienes menos de una semana para realizar todo esto.

Anexo 2

Fuente: Extraído de <https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Visualización de un paisaje

Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas. Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara. Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.

Vas muy despacio deleitándote con todo lo que ves y sientes a tu alrededor. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz. Oyes el canto de los pájaros y lo ves volar a tu alrededor. Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules...acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos

Sigue caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que

escuches el murmullo de las aguas.

Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.

Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez. Finalmente, vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura y descansa profundamente, muy profundamente....

Anexo 3

Fuente: *elaboración propia*

Situaciones difíciles en el aula

1. Estais reunidos en el claustro de profesores para comentar los resultados del 2º trimestre y el jefe de estudios comienza a hablar sobre comentarios que le han llegado sobre tus clases, que tus alumnos se suelen aburrir, están suspendiendo bastante y algo pasa. Tú no sabes cómo responder ante las acusaciones del jefe de estudios delante de tus compañeros.
2. Estás dando tu clase habitual y de repente suena tu teléfono. Es tu hermana que te comunica que tus padres han tenido un accidente muy grave y están en el hospital. No sabes cómo actuar ante tus alumnos, si seguir dando lo que queda de clase con normalidad o avisar a algún profesor para que te cubra.
3. Todos los viernes a 4º hora tienes que ir a tu clase con 2º de la ESO, ya que uno de tus alumnos continuamente interrumpe la clase soltando comentarios desafortunados, insulta a otros niños, etc. Todos tus alumnos piensan que eres la/el profesora/o ejemplar y nunca gritarías, pero hoy ya no puedes más y este alumno te acaba de decir una palabrota.

Anexo 4

Fuente: extraído de Ruiz (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*.

Meditación de la presencia en la emoción

Adoptamos una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Nos centramos en el aquí, en el ahora, dirigimos la atención a la respiración, al proceso de inhalación y exhalación. Vamos identificándonos con el vaivén apaciguador de la respiración. Trabajamos con una emoción concreta y para ello recordamos alguna situación que nos

provocó enfado, ira, miedo, ansiedad

Imaginamos y visualizamos el episodio concreto y recordamos el ambiente, nuestras emociones en ese momento y por qué reaccionamos así. Démosle un nombre a la emoción y sigamos explorando qué sensaciones corporales nos transmite esa emoción (nudo en garganta, dolor en estómago). Preguntémosnos a qué me impulsa esa emoción, qué haría si me dejase llevar por esa emoción, que consecuencias ocurrirían y si esas consecuencias me beneficiarían o me perjudicarían. Detengámonos y pensémoslo unos momentos. Tomemos conciencia simultáneamente de la respiración. Al inspirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Al espirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Nos mantenemos al mismo tiempo en presencia consciente de la emoción y de la respiración. Ahora cuidemos especialmente nuestra relación consciente con la emoción.

Por un lado, me doy cuenta de que soy diferente de la emoción, me puedo distanciar de ella, soy algo distinto de la emoción, soy el observador de la emoción. Por otro lado, mi actitud hacia la emoción es de cariño y de respeto, como una madre que sostiene en sus brazos al niño que llora y le transmite sus cuidados y cariño. La madre cuida al niño hasta que se le pasa el llanto. El niño es la emoción y yo soy la madre. Yo cuido a la emoción y lo hago con paciencia, cariño y comprensión. Al mismo tiempo nos cuidamos de la emoción. Al cuidar de la emoción cuido de mí mismo y muestro compasión hacia mí mismo. Acepto el sufrimiento que me produce y por ello soy capaz de tratarme con compasión y cariño. Al mecer y tranquilizar a ese niño que sufre estoy queriéndome y tranquilizándome a mí mismo. Para terminar, nos centramos en la respiración y cuando la calma se haya instalado en nosotros podemos dar por finalizada la meditación

Anexo 5

Fuente: elaboración propia

Preguntas Trivial

1. Dime tres cosas que no se consideran Mindfulness
2. ¿Qué entendemos por regulación emocional?
3. Define en qué consiste el Mindfulness
4. Nombra dos técnicas que nos ayudan a regular las emociones
5. ¿En qué consiste el burnout?
6. ¿Qué habilidades de las vistas en las sesiones son buenas para ser un buen docente?
7. Indica beneficios que nos aporta Mindfulness
8. ¿Qué síntomas son propios de sufrir burnout?
9. Nombra ejercicios que nos permitan reducir el burnout

10. Explica la técnica de Body-scan

11. ¿Qué tipo de meditaciones hemos visto?

12. Nombra alguna de las nociones básicas de Mindfulness.