



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA TELETRABAJADORES

Alumno/a: Sergio Romero Arias

Tutor/a: Prof. D. José María Colmenero Jiménez

Septiembre, 2021

Resumen

El presente documento describe la implantación de un programa de intervención basado en mindfulness, dirigido a la población de teletrabajadores de la empresa Everis. Los participantes serán teletrabajadores del área de servicio técnico. La finalidad de este programa consistirá en la reducción del estrés de los trabajadores y el incremento de su bienestar psicológico. Para ello nos basaremos en la estructura del programa MBSR de Jon Kabat Zinn.

Palabras clave:

Teletrabajo, mindfulness, atención plena, programa MBSR, estrés.

Abstract

This document describes the implementation of an intervention program based on mindfulness aimed at the population of teleworkers of the Everis company. The participants will be teleworkers from the technical service area. The purpose of this program will be to reduce the stress of workers and increase their psychological well-being. For this we will base ourselves on the structure of Jon Kabat Zinn's MBSR program.

Key words

Telecommuting, mindfulness, mindfulness, MBSR program, stress.

ÍNDICE

1.	Introducción: Justificación y marco teórico	4
1.1.	Antecedentes del Mindfulness	4
1.2.	Conceptualización	5
1.3.	Evidencias científicas	5
1.4	Tipos de meditación	6
1.5	Qué no es mindfulness	7
2.	Mindfulness en las organizaciones	8
2.1.	Teletrabajo	8
2.1.1	Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia	9
2.2	Consecuencias para la salud	11
2.2.1	Relación con el estrés laboral	11
2.3	Programa MBSR de Kabat Zinn	12
3	Objetivos	13
4	Metodología	14
4.1	Participantes	14
4.2	Instrumentos de evaluación	14
4.3	Diseño del programa	15
4.4	Procedimiento	16
5	Desarrollo del programa	17
5.1	Sesiones	18

5.2	Cronograma	28
6	Presupuesto y recursos	30
7	Conclusiones y dificultades previstas	30
8	Referencias	31
	Anexos	35

1. Introducción: Justificación y marco teórico

Este trabajo tiene por objetivo la aplicación de un programa de intervención basado en mindfulness en la población de teletrabajadores de la empresa Everis, para así reducir los niveles de estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico.

Actualmente, se ha demostrado que la aplicación de los programas de mindfulness en el lugar de trabajo puede producir diferentes beneficios como son reducir el estrés del empleado, reducir el síndrome de burnout y favorecer el engagement (Hyland et al., 2015).

Por otra parte, podemos justificar por qué estas intervenciones pueden beneficiar a las empresas a nivel económico. Según los datos recogidos por el Instituto Europeo de Psicología Positiva IEPP, (2020): “Una de cada cuatro bajas que existen en España es por estrés, es decir un 25%, es un problema que afecta al 54% de la población activa y es el segundo motivo de bajas laborales, detrás de las dolencias musculares y óseas”. Esto traducido en costes suponen unas pérdidas según de en torno a 25.000 millones de euros al año, sin contar lo que dejan de ingresar los empleados al no encontrarse en su puesto de trabajo.

A continuación, pasaremos a desarrollar todos estos conceptos, comenzando por aclarar qué es el mindfulness y qué características lo relacionan con el ámbito laboral.

1.1. Antecedentes del Mindfulness

Los métodos de formación de la mente propios de la tradición budista siguen muy presentes aún hoy en el mindfulness o atención plena, que se enseña y practica en las sociedades laicas occidentales (Hyland et al., 2015). En dicha tradición se define el mindfulness como el acto de ver las cosas como son realmente, como tienen lugar en el momento presente (Gunaratana, 2011), y que se cultiva por medio de la meditación (Conze, 1956). Pero aún vamos más allá, pues el mindfulness es, además, un estado psicológico, que no necesariamente debe acompañarse de meditación (Brown y Ryan, 2003).

Fuera del budismo, la práctica en mindfulness se inició con Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985). En un principio estaba orientada como un programa para aliviar el dolor crónico y la enfermedad en general en pacientes hospitalizados. Dicho

programa vino a llamarse Programa de Reducción del Estrés Basado en el Mindfulness (MBSR), y ha resultado efectivo durante casi 40 años, reduciendo de forma significativa el estrés, el dolor, la ansiedad y otros síntomas. Tal ha sido su éxito, que ha dado pie a la creación de programas similares, que amplían su campo de acción a otros problemas como el abuso de sustancias o los desórdenes alimentarios.

No obstante, la formación en mindfulness ha experimentado su mayor crecimiento en los últimos 15 años, donde se ha extendido más allá de lo puramente clínico, llegando a ámbitos como el trabajo y las organizaciones, entre otros (Hyland et al., 2015).

1.2. Conceptualización

Dane (2011) realizó uno de los primeros intentos por clarificar el concepto de mindfulness. Aunó hasta once definiciones diferentes en tres características comunes y definitorias. En primer lugar, estableció el mindfulness como un estado de consciencia, no como una cualidad que algunas personas poseen y otras no. Así, el estado “mindful” de la consciencia sería algo inherente a la naturaleza humana, y como tal puede ser experimentado por la mayoría de personas en determinadas circunstancias. A pesar de ello, dicho estado está sujeto a diferencias individuales en el grado y la frecuencia con que algunas personas lo experimentan.

En segundo lugar, dicho estado se caracteriza por la focalización de la atención sobre los fenómenos que ocurren en el presente. Por tanto, hablamos de un enfoque en el aquí y el ahora, en contraposición a la preocupación sobre pasado o futuro (Brown y Ryan, 2003).

En tercer lugar, el mindfulness implica prestar atención a estímulos tanto externos como internos. En síntesis, el mindfulness quedaría definido como “un estado de consciencia en el que la atención se focaliza sobre fenómenos externos e internos del presente (Dane, 2011).

1.3. Evidencias científicas

Durante la elaboración del presente trabajo, se debe dejar claro a los participantes qué tipos de evidencias científicas existen en relación con la práctica de mindfulness, de manera que no haya engaños o falsas creencias sobre sus beneficios que puedan influir en los resultados. Así, entre las principales evidencias encontramos:

- Da lugar a un cambio gradual del modo hacer al modo ser. En el primero, la información se procesa de manera no intencional ni consciente, sino que se rige por respuestas automáticas y reactivas. Por el contrario, en el modo ser, se llega a vivir la experiencia sin evaluación ni expectativas por medio de la aceptación de la propia realidad (Segal, et al., 2002).
- Permite ganar libertad frente a los automatismos (Santamaría et al., 2006).
- Facilita la adquisición de una conciencia no-conceptual o pre-verbal. Esto es, ser capaz de observar la experiencia sintiendo de modo directo e inmediato las cosas tal y como son y como están ocurriendo, sin mediación del pensamiento (Miró, 2007).
- Posee una acción reductora significativa sobre el malestar psicológico (Martín-Asuero y García de la Banda, 2007).
- La persona que domina el mindfulness adquiere una serie de recursos que le hacen capaz de enfrentarse de manera eficaz a situaciones estresantes (Franco, 2010).
- Con el tiempo, la atención plena cambia desde un estado que se alcanza con esfuerzo, a un rasgo que no requiere tanto esfuerzo (Miró et al., 2011).
- Ayuda a identificar objetos mentales como pensamientos, sentimientos y situaciones corporales, que llevan a darse cuenta y clarificar lo que se siente (Parra-Delgado et al., 2012).

1.4 Tipos de meditación

El mindfulness puede ser entendido como un constructo, un tipo de meditación y un proceso psicológico (Germer, Siegel et al., 2005). Centrándonos en mindfulness como un tipo de meditación, se puede enmarcar en esta forma de entender el mindfulness al programa en el que está basado este proyecto de intervención, es decir, el Mindfulness Based Stress Reduction (Solé, 2015)

Dentro de este tipo, encontramos dos tipos de meditaciones para ayudar al desarrollo del mindfulness:

1. **Meditación formal:** Es aquella que se centra en la atención sobre lo que percibimos y sentimos: sensaciones, pensamientos y emociones. Tiene una duración de aproximadamente media hora. Se realiza en una postura concreta y preferiblemente en silencio. En este tipo de meditación se utiliza para la focalización un objeto externo, como puede ser una vela, o bien un objeto interno, como la respiración.
2. **Meditación informal:** Se trata de adaptar la meditación a situaciones cotidianas siendo conscientes a cada momento de la actividad realizada (Germer, 2011). Podría realizarse, por ejemplo, a la hora de comer, tomando consciencia de cada una de las partes de este proceso.

Ambas meditaciones, formal e informal, persiguen el entrenamiento de la atención plena. Sin embargo, dependiendo de cada persona, habrá que realizar ciertas adaptaciones en función de su estilo de vida. La toma de consciencia de la actividad mental requiere la expansión de esta a cualquier actividad vital, sin limitarse a unos ciertos espacios de tiempo (Simón, 2013).

1.5 Qué no es mindfulness

A continuación, se describe lo que no es la atención plena o mindfulness (Germer, 2011):

- La atención plena no persigue primariamente la relajación. No obstante, esta es un efecto secundario de la propia meditación. No se debe confundir la relajación con la consciencia de lo que ocurre en la vida diaria.
- La atención plena no es una religión, aunque sus raíces se sitúen en el budismo. Una persona alejada de la religión puede practicar sin dificultad el mindfulness.
- La atención plena no busca trascender o anestesiar la vida cotidiana. Ayuda a la relación con las experiencias cotidianas, siendo consciente del momento presente.
- El mindfulness no consiste en vaciar la mente de los pensamientos sino más bien cambiar la relación con estos. De esta forma se desarrolla una relación más saludable con los propios pensamientos.

- El mindfulness no es una práctica realmente difícil, todo el mundo puede practicarla. Sin embargo, puede resultar relativamente molesto para algunos practicantes ya que no están acostumbrados a observar los propios pensamientos y emociones.
- El mindfulness no consiste en evadir el dolor. Con la práctica de Mindfulness se crea un espacio en el que poder procesar ese dolor.

2. MINDFULNESS EN LAS ORGANIZACIONES

2.1. Teletrabajo

Según la RAE, el teletrabajo se define como “Aquel trabajo que se realiza desde un lugar fuera de la empresa utilizando las redes de telecomunicación para cumplir con las cargas laborales asignadas”. Este tipo de trabajo ha ido creciendo de manera exponencial los últimos años y en particular tras la situación de la pandemia por la Covid-19. Debido a esto, es normal que surjan nuevas necesidades, tales como la mejora de la gestión y la organización, una mayor regulación legal de las condiciones del teletrabajo.

En cuanto a los teletrabajadores, siguiendo a la Asociación Española de Teletrabajo, AET (2001) se señala que, en relación al prototipo de teletrabajador ideal, este debería de ser una persona que presentara algunas de las siguientes características:

- Disciplina
- Disposición al trabajo en solitario
- Constancia
- Capacidad de adaptación
- Capacidad de organización y planificación
- Capacidad de toma de decisiones
- Capacidad resolutive
- Habilidades con las nuevas tecnologías

2.1.1 Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia

Profundizando más en la conceptualización del teletrabajo, parece lógico desarrollar su regulación en nuestro país y comentar aquellos aspectos más relevantes reflejados en la legislación.

En primer lugar, la Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia, define el trabajo a distancia como “aquel que se realiza fuera de los establecimientos y centros habituales de la empresa y del que el teletrabajo es una subespecie que implica la prestación de servicios con nuevas tecnologías, ha sido objeto de regulación tanto en el ámbito interno como en el ámbito comunitario e internacional”.

A los efectos de lo establecido en esta Ley, se entenderá por:

- a) **Trabajo a distancia:** Forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.
- b) **Teletrabajo:** Aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.
- c) **Trabajo presencial:** Aquel trabajo que se presta en el centro de trabajo o en el lugar determinado por la empresa

En el apartado de exposición de sus motivos, esta ley refleja que tras la crisis sanitaria derivada de la pandemia por la Covid-19, se ha incrementado el teletrabajo como herramienta para mantener la actividad económica y como garantía para la prevención de los contagios. De hecho, en países como Finlandia, esta medida llegó a alcanzar un 70%.

El uso de las TIC ha favorecido una alta especialización en las empresas, haciéndolas más eficientes, acelerando además la economía de las zonas rurales e incrementando las oportunidades de empleo.

Dentro de las ventajas que aporta el teletrabajo se encuentran:

- Mayor flexibilidad en la gestión de los tiempos de trabajo y los descansos.

- Mayores posibilidades, en algunos casos, de una autoorganización, con consecuencias positivas, en estos supuestos, para la conciliación de la vida personal, familiar y laboral,
- Reducción de costes en las oficinas y ahorro de costes en los desplazamientos.
- Productividad y racionalización de horarios: fijación de población en el territorio, especialmente en las áreas rurales, compromiso y experiencia de la persona empleada.
- Retención de talento o reducción del absentismo.

Sin embargo, también ha traído los siguientes inconvenientes:

- Protección de datos
- Brechas de seguridad
- Tecnoestrés
- Horario continuo
- Fatiga informática
- Conectividad digital permanente
- Mayor aislamiento laboral
- Pérdida de la identidad corporativa
- Deficiencias en el intercambio de información entre las personas que trabajan presencialmente y aquellas que lo hacen de manera exclusiva a distancia
- Dificultades asociadas a la falta de servicios básicos en el territorio, como la conectividad digital o servicios para la conciliación laboral y familiar

Finalmente, hay que señalar que en el artículo 16 de la presente ley, en lo relativo a la evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva, se deberán tener en cuenta los riesgos característicos de esta modalidad de trabajo, poniendo especial atención

en los factores psicosociales, ergonómicos y organizativos y de accesibilidad del entorno laboral efectivo.

2.2 Consecuencias para la salud

La disonancia entre las características ideales en los teletrabajadores y las que realmente poseen puede afectar a la salud tanto física como psicológica. Estas consecuencias pueden encontrarse en otros medios laborales también, pero la exposición constante a las TICs pueden agravar la salud de los teletrabajadores. No obstante, como señala Cifre et al., (2000), el uso de las TICs no es ni bueno ni malo, sino que depende de otros elementos ambientales, como es el caso de una mala ergonomía, una mala ubicación física del puesto de trabajo, no cumplir las características de temperatura, luz y otras para el adecuado desarrollo del trabajo, un mal ajuste de los horarios de trabajo, donde el trabajador trabaje en exceso o poco, desregulación de los biorritmos naturales, sedentarismo etc.

Otros problemas asociados a la salud serían la obesidad que puede surgir a partir de los factores mencionados anteriormente como el sedentarismo y una mala alimentación. Un ejemplo de ello lo observamos en el síndrome de la patata en el escritorio que consiste en el consumo continuo de alimentos altamente calóricos como dulces, bollería, patatas etc, que ocurre por el simple hecho de tener un acceso más fácil a la comida en casa.

2.2.1 Relación con el estrés laboral

Inicialmente las prácticas de Mindfulness en el ámbito laboral han estado dirigidas a la reducción del estrés de los trabajadores como el MBSR (Hyland et al., 2015). El hecho de que el mindfulness contribuya a la reducción del estrés se explica de varias maneras. Una primera explicación alude a los recursos atencionales y la focalización sobre el presente. Las personas con puntuaciones altas en mindfulness (rasgo o estado), huyen de las “rumiaciones” sobre problemas y consecuencias que escapan a su control, y en su lugar centran su atención en el momento presente (Weick y Putnam, 2006). Este enfoque, además, reduce el estrés, pues les impide pensar sobre las consecuencias de no poder afrontar con éxito las demandas actuales.

Otra explicación, complementaria a la anterior, es que el mindfulness contribuye a la capacidad de separar las características del ambiente de las reacciones de la gente a

las mismas (Kabat-Zinn, 1994). Así, de nuevo, las personas con altos niveles de mindfulness son capaces de disociar sus reacciones del ambiente, lo cual los lleva a reconocer que los estresores son externos a ellos, pues tienen lugar en el ambiente. Ello implica que pueden reconocer por separado los estresores en el entorno y sus reacciones automáticas a los mismos.

Grover et al. (2017) integran ambas explicaciones partiendo del modelo de demandas-recursos del trabajo (JDR) (Xanthopoulou et al, 2007). Así, proponen el mindfulness como un recurso personal que podría reducir el estrés de tres formas diferentes. Por un lado, disminuyendo directamente tanto la percepción de las demandas del trabajo como el estrés psicológico y, por otro, amortiguando la relación entre ambos factores (demandas del trabajo y estrés).

2.3 Programa MBSR de Kabat Zinn

El programa de intervención que se propone en este trabajo está basado en el programa MBSR de Jon Kabat Zinn de 1979. El programa está destinado principalmente a la reducción del estrés y consta de prácticas tanto formales como informales. Dicho programa permite cierta flexibilidad para adaptarlo a las necesidades específicas de la población a la que se destina. El programa tiene una duración general de 8 semanas, aunque en nuestro caso particular lo adaptaremos a 11 semanas como veremos más adelante.

Entre las actividades que presenta el programa MBSR encontramos: la atención plena a la respiración, el escaneo corporal o body scan, la meditación sentada etcétera (Kabat-Zinn, 2004). El programa está destinado principalmente a la reducción del estrés y consta de prácticas tanto formales como informales.

Es importante recalcar que para la práctica de estas actividades hay que mantener una serie de actitudes. En concreto, Kabat-Zinn (2004) señaló que en primer lugar hay que evitar establecer juicios sobre la experiencia y abandonarlos tan pronto como nos sea posible. Finalmente, hay que tratar de experimentar los sucesos durante la práctica de la forma más natural posible como si fuera la primera vez.

2.4 Descripción de la empresa

El programa de intervención que se describe en el presente trabajo está dirigido a la compañía Everis ingeniería. Se trata de una consultora multinacional que ofrece diferentes servicios para la planificación de estrategias, desarrollo y mantenimiento de aplicaciones tecnológicas.

La empresa cuenta con numerosos grupos de ingenieros de diferentes ramas tanto ambientalistas expertos en sostenibilidad como personal encargado para la gestión de proyectos.

El principal motivo por el que se dirige a esta empresa en particular se debe a que tras la situación de pandemia por la Covid-19, ha reforzado la presencia del teletrabajo, el cual presenta los retos descritos anteriormente. Por otro lado, la empresa Everis oferta continuamente a sus empleados cursos, talleres y seminarios sobre diferentes temáticas como la inteligencia emocional o la prevención de estrés. Gran parte de esta formación se desarrolla a través de videoconferencias con los empleados realizándose diferentes dinámicas de grupo y actividades.

En relación a este tipo de formaciones opcionales, se ofertan cursos con una duración de entre 1 y 4 horas semanales según el tipo de curso. Todo ello en conjunto, nos facilita y permite ofertar este tipo de programas de intervención con cierta versatilidad, ya que la empresa facilita a los trabajadores una formación continua de calidad que se adapte a sus necesidades y mejore su productividad.

3 Objetivos

El objetivo principal de este programa de intervención es:

- Llevar a cabo una serie de actuaciones basadas en mindfulness para mejorar el bienestar psicológico de los trabajadores y reducir sus niveles de estrés laboral.

En relación a los objetivos específicos, se pretende:

- Reducir el estrés laboral en los trabajadores
- Incrementar los niveles de mindfulness estado
- Incrementar el bienestar psicológico

- Incrementar el bienestar laboral

4 Metodología

4.1 Participantes

La muestra a la que se dirigirá esta intervención será la de los trabajadores de la empresa Everis. En concreto se dirige a los trabajadores en situación de teletrabajo en su propio domicilio, del área de servicio técnico, que cuenta con un total de 150 empleados/as. Dentro de esta plantilla, los participantes cuentan con un rango de edad de entre 20 y 50 años, de los cuales hay una proporción similar de mujeres y hombres.

Dado las características particulares de las intervenciones basadas en mindfulness, es especialmente importante que la participación sea voluntaria. Además, será ofertada desde el área de formación, contando con la peculiaridad de que la formación será realizada principalmente de forma telemática, a excepción de una de las actividades, como veremos más adelante.

4.2 Instrumentos de evaluación

Escala de Bienestar Psicológico (EBP; Sánchez-Cánovas, 2013): Este instrumento nos permite valorar el nivel de bienestar de una persona a partir de la satisfacción que experimenta en distintos aspectos de su vida. Consta de 65 ítems e incluye 4 subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja. Estas subescalas (a excepción de las dos primeras que siempre van juntas) pueden aplicarse de forma individual o conjunta. Su duración aproximada es de unos 20 minutos. Alfa 0.941

Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) de Baer, et al., (2006), traducida al español por Cebolla et al., (2012). Este cuestionario consta de una escala tipo Likert de 39 ítems agrupados en cinco dimensiones interrelacionadas que hacen referencia a las cinco competencias propias de la conciencia plena tal y como se ha descrito teóricamente: Observación, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio, Ausencia de Reacción y Descripción de la Experiencia. Finalmente hay que destacar que esta escala nos permitirá medir el mindfulness como estado y que cuenta con un α de Cronbach de 0,88.

JSS. Cuestionario de Estrés Laboral: Para el presente programa de intervención se usaría la adaptación española (Catalina, 2010). El JSS es un cuestionario que permite evaluar las variables severidad percibida (intensidad) y la frecuencia con que ocurren diferentes fuentes de estrés laboral a las que se encuentran expuestos los empleados en una amplia variedad de contextos. Cuenta con un α de Cronbach de 0,96 y tarda en administrarse 20 minutos.

Cuestionario de evaluación del programa (Elaboración propia): Con este cuestionario se pretende recoger información sobre las expectativas de los participantes acerca del programa. Ver **anexo II**

4.3 Diseño del programa

Para el diseño del presente programa de intervención, emplearemos un diseño cuasi-experimental donde se tomarán medidas pre y post para comprobar los resultados de la intervención. Entre las variables que evaluaremos encontramos: mindfulness estado, estrés laboral y bienestar psicológico.

Este programa que se presenta en este trabajo está basado en el programa MBSR de Kabat-Zinn (1994), así como sus actividades, pero adaptado tanto a las necesidades de los trabajadores como a la realidad del entorno laboral. En concreto, las actividades están extraídas del curso gratuito de Palouse mindfulness de Potter (2004).

En las distintas sesiones se realizarán ejercicios diversos como escáner corporal, ejercicios de mindfulness y ejercicios de respiración. Además, la estructura de las sesiones será de 1 día en semana, en el horario designado por la empresa para la formación de los trabajadores.

A continuación, presentaremos una tabla de contenidos para ejemplificar la estructura básica del programa de intervención.

Tabla 1

Contenidos y estructura del programa de intervención (Elaboración propia)

<i>Contenido</i>	<i>Nº Semana</i>
------------------	------------------

Planificación previa	Semana 1
Evaluación previa	Semana 2
Escaneo corporal y atención plena en la rutina	Semana 3
Meditación sentada y eventos agradables	Semana 4
Yoga consciente I y eventos desagradables	Semana 5
Yoga consciente II y STOP	Semana 6
Acercarse a emociones y al dolor	Semana 7
Comunicación consciente y escucha activa	Semana 8
Día de retiro	Semana 9
Feedback con los teletrabajadores	Semana 10
Evaluación final	Semana 11

4.4 Procedimiento

El programa de intervención tendrá una duración de 11 semanas. Se llevará a cabo durante los meses de febrero, marzo y abril dos días a la semana en sesiones de 1 hora y

media aproximadamente y lo aplicará un psicólogo/a con experiencia testada en Mindfulness. El seguimiento se realizará en el mes de julio, de acuerdo al diseño del programa.

Este programa tendrá modalidad tanto presencial como telemática en caso de que las condiciones lo demanden. En la modalidad presencial, dedicada a la sesión en el día del retiro, mientras que en las sesiones ordinarias se harán de manera online a través de la plataforma Zoom o Google Meet.

Para el desarrollo de esta intervención, será necesario contar con la aprobación de la empresa y del Comité de Bioética.

Los días previos a la intervención se entregará a los participantes una hoja de consentimiento informado que deberán leer en relación con el presente proyecto. Por otra parte, como criterios de exclusión, se les presentará un cuestionario con preguntas en relación a si presentan o han presentado recientemente trastornos o enfermedades que les puedan impedir la realización de actividades relacionadas con mindfulness.

Durante las primeras sesiones, se realizará la primera evaluación empleando los instrumentos citados anteriormente, con el fin de tener la primera medición. Una vez realizada la medición, se desarrollará el programa de intervención, teniendo en cuenta que a la finalización del mismo se realizará un seguimiento en 2 tramos, uno al término del programa y otro tras otros 3 meses después de la última medición.

5 Desarrollo del programa

Este programa consta de un total de 10 sesiones, incluyendo una primera toma de contacto como evaluación previa y una final con la que observar los posibles cambios. En general todas las sesiones tendrán una duración aproximada de 1 hora y media de duración.

La estructura de las sesiones será la siguiente:

- Análisis de la sesión anterior y revisión de la práctica informal en casa a través de la escalera de la metacognición (**Anexo I**)
- Introducción de la sesión del día

- Actividades: Modelado y práctica guiada durante la sesión
- Recomendaciones para la práctica en casa

5.1 Sesiones

PLANIFICACIÓN PREVIA

- Solicitar los permisos necesarios para el desarrollo de la intervención
- Planificar el desarrollo de las sesiones posteriores
- Captar y seleccionar los participantes implicados en el programa

SESIÓN 2 DE EVALUACIÓN PREVIA

Duración de la sesión: 1 hora y 30 min

Objetivos:

- Conocer el programa de intervención
- Realizar la primera evaluación previa a la intervención

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades:

- Se informará a los participantes sobre la estructura del programa de intervención y se aclararán las dudas que puedan surgir sobre el mismo
- Durante esta sesión se realizarán los distintos cuestionarios y tests con objeto de analizar el punto de partida.

SESIÓN 3 ESCANEO CORPORAL Y ATENCIÓN PLENA EN EL DÍA A DÍA

Duración de la sesión: 1 hora y 30 min

Objetivos:

- Conocer qué es la atención plena
- Experimentar la conciencia plena mediante el ejercicio de escaneo corporal

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: Al inicio de esta sesión comenzaremos visionando los vídeos el poder de Mindfulness y la meditación de la uva pasa. En el primero de los vídeos Shauna Shapiro trata uno de los temas más importantes en la práctica de Mindfulness, que consiste en la práctica con amabilidad. En el segundo de los vídeos se nos introduce un pequeño ejercicio en el cual necesitaremos de una uva pasa. Durante este ejercicio comenzaremos a experimentar y jugar con los sentidos. De este modo introduciremos la práctica de mindfulness ligada a las sensaciones corporales y la percepción.

Enlace: [El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza - Shauna Shapiro](#)

Enlace: [La meditación de la uva pasa - Dave Potter](#)

Práctica formal: En relación a la práctica formal de Mindfulness, en esta sesión comenzaremos realizando una breve exposición sobre la práctica del escaneo corporal. Tras la exposición, realizaremos una práctica guiada y posteriormente rellenaremos el autorregistro correspondiente a la práctica formal (ver anexo VII). Este tipo de técnica es especialmente importante para los teletrabajadores, puesto que permite conocer el estado de su cuerpo, ya que al pasar numerosas horas al día sentados es conveniente identificar sensaciones molestas, como por ejemplo son las derivadas de una mala higiene postural al estar sentados.

Práctica informal: Para la práctica informal, se recomendará prestar atención en alguna actividad rutinaria y posteriormente registrarla en un auto-registro correspondiente al de la práctica informal (ver anexo VIII). Dado que anteriormente los empleados habrán realizado el ejercicio de la uva pasa y el escaneo corporal, puede ser una buena recomendación aplicar este tipo de práctica en actividades similares como pudiera ser el almuerzo, dónde prestarán atención a la ingesta de la comida o bien durante las horas de

trabajo en las que atendieran a las sensaciones corporales derivadas de la postura al estar frente al ordenador o el teléfono. No obstante, también podrían realizarse en otras actividades rutinarias como ducharse, lavar los platos etcétera.

Tareas para casa: Finalmente, como tareas para casa, se recomendará a los participantes realizar ejercicios de escaneo corporal y de práctica informal al menos 30 minutos al día.

SESIÓN 4 MEDITACIÓN SENTADA Y EVENTOS AGRADABLES

Duración de la sesión: 1 hora y media

Objetivos:

- Conocer los mecanismos biológicos relacionados con la atención plena
- Experimentar la conciencia mediante la meditación sentada
- Desarrollar la atención plena ante eventos agradables

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: Al inicio de esta sesión se comenzará por Revisar y comentar las tareas de casa. Después comenzaremos con el visionado del vídeo mindfulness y el cerebro para ampliar brevemente los conocimientos sobre los cambios que produce el mindfulness.

Enlace: [Mindfulness y el cerebro - Shauna Shapiro](#)

Práctica formal: En cuanto a la práctica formal de hoy se realizará de forma guiada la meditación sentada o práctica sentada. Esta práctica consiste principalmente en estar sentados de manera erguida y respirar manteniendo una consciencia en la propia respiración, aunque también puede realizarse tumbados en el suelo. En particular recomendamos la práctica sentados en la silla, puesto que la transferencia del ejercicio a

la vida cotidiana y el desempeño de las funciones como teletrabajadores será mayor. Por último, indicaremos que utilicen el autorregistro correspondiente al a práctica formal.

Algunos ejemplos de posiciones que podemos adoptar durante esta práctica podemos verla en las siguientes imágenes.

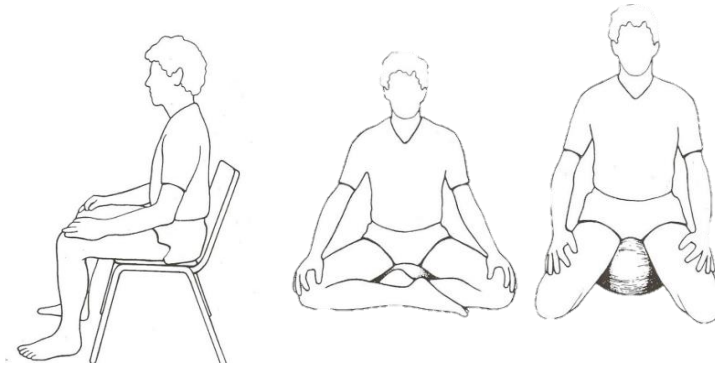


Figura 1

Posturas de meditación Kabat-Zinn (2004)

Práctica informal: Para la práctica informal de esta sesión se rellenará el auto-registro de eventos agradables (ver Anexo VIII) en el que deberemos tomar conciencia de situaciones agradables. Como recomendación y de cara a la transferencia en el entorno de trabajo, se recomendará que indaguen sobre eventos positivos durante la jornada laboral.

Tareas para casa: Repetir las actividades practicadas y combinarla con ejercicios de escaneo corporal al menos 30 minutos.

SESIÓN 5 YOGA CONSCIENTE I Y EVENTOS DESAGRADABLES

Duración de la sesión: 1 hora y 30 min

Objetivos:

- Ser más conscientes de cómo el estrés limita el vivir el presente plenamente.
- Experimentar la conciencia mediante el yoga consciente
- Desarrollar la atención plena ante eventos desagradables

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: Al inicio de esta sesión comenzaremos por revisar las tareas enviadas para casa y comentaremos aquellos aspectos que hayan aparecido relevantes para los participantes. A continuación, se realizará una reflexión grupal sobre el vídeo “el samurái y la mosca”, con el objetivo de entender que quizás la estrategia más adecuada no es tratar de detener los pensamientos. Para favorecer esta reflexión en el ámbito laboral, se señalarán los problemas típicos, como son las preocupaciones por realizar las tareas y proyectos pendientes, los plazos de entrega, etc. De este modo comprenderán que las rumiaciones por sí mismas no solucionan nada, sino que generan más estrés y preocupaciones que soluciones y que a veces es necesario tomar una breve pausa para aclarar la mente para poder actuar de forma más eficiente.

Enlace: [El samurái y la mosca – Hanjin Song](#)

Práctica formal: En la sesión de hoy introduciremos de forma guiada la práctica formal del yoga consciente junto con una breve práctica sentada. Por último, complementaremos el autorregistro correspondiente para la sesión. Cabe destacar que la práctica del yoga consciente favorece la movilización del cuerpo, así como los estiramientos y aporta numerosos beneficios físicos que pueden ser altamente recomendables para las personas que teletrabajan al estar numerosas horas del día sentado evitando síntomas y patologías asociadas al sedentarismo. Por lo tanto, este tipo de ejercicios pueden ser especialmente indicados durante los descansos o pausas. Para facilitar la práctica guiada de cara al trabajo individual en casa, se le facilitará los siguientes enlaces.

Enlace: [Yoga consciente \(voz en español\)](#)

Enlace: [Yoga 1 – Lynn Rossy \(subtitulos en español\)](#)

Práctica informal: Para la práctica informal realizaremos un ejercicio similar al de la sesión anterior, solo que esta vez serán eventos desagradables (ver anexo VIII), aunque, no es necesario que lo sean en exceso. En este caso trataremos de enfocar estos

eventos en situaciones ligadas al ámbito laboral como pudiera ser alguna discusión con los jefes o con los compañeros, problemas con las tareas, entregas etc.

Tareas para casa: Repetir las actividades practicadas y combinarlas con ejercicios de práctica sentada al menos 30 minutos al día e intercalar con escaneo corporal.

SESIÓN 6 YOGA CONSCIENTE I Y STOP

Duración de la sesión: 1 hora y 30 min

Objetivos:

- Conocer las estrategias de afrontamiento ante el estrés.
- Desarrollar más la conciencia mediante el yoga consciente
- Ser más conscientes de cómo el estrés limita el vivir el presente plenamente.

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: En esta sesión abordaremos los conceptos relacionados con el estrés de la mano del neurocientífico Robert Sapolsky. A través del vídeo “Estrés, retrato de un asesino” conoceremos la fisiología del estrés y su relación con el estilo de vida actual. A continuación, aprenderemos la técnica STOP de la mano de Susan Bauer-Wu en el video “STOP: una práctica breve de Mindfulness”. Esta técnica ofrece una herramienta versátil para los teletrabajadores, ya que pueden aplicarla prácticamente en cualquier momento dentro del ámbito laboral. Grosso modo la técnica consiste en los siguientes pasos.

- S: En primer lugar, debemos detenernos y dejar lo que estemos haciendo durante un momento.
- T: En segundo lugar, deberemos respirar lenta y profundamente al menos un par de veces de la misma forma que en la práctica sentados.

- O: En tercer lugar, deberemos prestar atención a las sensaciones tanto corporales como emocionales.
- P: Por último, continuaremos haciendo la tarea que estábamos desarrollando manteniendo la consciencia

Enlace: [Estrés, Retrato de un asesino – Robert Sapolsky – YouTube](#)

Enlace: [STOP: una práctica breve de Mindfulness – Susan Bauer-Wu – YouTube](#)

Práctica formal: En relación a la práctica formal, profundizaremos aún más en los ejercicios de yoga consciente y repasaremos las tareas de casa, así como las dudas de las prácticas relacionadas con el yoga y demás actividades.

Práctica informal: En relación a la práctica informal simplemente trataremos de buscar momentos en los que podamos aplicar la técnica STOP vista al inicio de la sesión.

Tareas para casa: Como tareas para casa practicaremos los ejercicios vistos en la sesión de hoy y cumplimentaremos los distintos autorregistros.

SESIÓN 7 ACERCARSE A EMOCIONES Y AL DOLOR

Duración de la sesión: 1 hora y 30 min

Objetivos:

- Mejorar la regulación emocional.
- Prestar atención a las emociones y sensaciones desagradables.

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: En la sesión de esta semana trataremos de aprender cómo relacionarnos con emociones difíciles o el dolor físico. Para ello comenzaremos viendo el vídeo “Acercarse a la dificultad”, de Vidyamala Burch. En este vídeo se nos propone

como ejercicio cerrar el puño y pensar cómo sería mantenerlo así durante todo el día, estableciendo así una analogía con el dolor o las emociones difíciles.

Enlace [Acercarse a la dificultad – Vidyamala Burch](#)

Práctica formal: Como práctica formal, realizaremos un par de meditaciones guiadas y grabadas tituladas “Acercarse a”. El contenido de la primera grabación está orientado hacia la meditación relacionada con el dolor físico, mientras que la segunda grabación está orientada hacia las emociones complejas. Finalmente cumplimentaremos los autorregistros correspondientes.

Enlace: [Acercarse hacia](#)

Práctica informal: La práctica informal consistirá en la aplicación de este tipo de meditaciones en relación a una emoción o dolor derivado del día a día. Como aplicación relacionada con el ámbito laboral, los trabajadores podrán pensar en situaciones que les hayan generado emociones desagradables, o situaciones en las que, por ejemplo, hayan tenido dolores físicos por mantener una mala postura durante mucho tiempo.

Tareas para casa: Como tareas para casa practicaremos los ejercicios vistos en la sesión de hoy y cumplimentaremos los distintos autorregistros.

SESIÓN 8 COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y ESCUCHA ACTIVA

Duración de la sesión: 1 hora y media

Objetivos:

- Entrenar a los participantes en la escucha activa
- Escuchar a otra persona sin divagar en el pensamiento

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades

Introducción: En la sesión de hoy trataremos la comunicación consciente. Para ello introduciremos la sesión viendo los siguientes vídeos.

Enlace: [El arte de ser oído – Susan Piver](#)

Enlace: [Tomando conciencia a través del conflicto – Tara Brach](#)

Enlace: [El arte sagrado de escuchar – Tara Brach](#)

Por otra parte, de forma previa a la práctica formal e informal repasaremos las tareas de casa.

Práctica formal: Para la práctica formal de esta sesión, realizaremos un trabajo por parejas. Para ello utilizaremos la dinámica escuchando al otro, que consiste en las siguientes instrucciones:

En primer lugar, uno de los compañeros contará una historia, anécdota o hablará sobre alguna temática en concreto relacionada con la empresa y el trabajo. Cada vez que el otro compañero quiera opinar o comentar algo deberá realizar un resumen de lo escuchado que deberá ser verificado como correcto o incorrecto. Si es correcto, podrá dar su opinión. Si no es correcto el resto de compañeros deberán ayudar para que finalice correctamente el resumen. Finalmente, se anotarán las conclusiones de las distintas historias o anécdotas.

Práctica informal: Para la práctica informal elaboraremos una tabla con diferentes hábitos que favorezcan la comunicación consciente y la escucha activa (ver anexo VIII). Además, elaboraremos un calendario de la comunicación en el que registraremos alguna conversación a lo largo de la semana.

Tareas para casa: Como tarea para casa los participantes deberán tratar de aplicar lo aprendido.

SESIÓN 9 DÍA DE RETIRO

Duración de la sesión: 7 horas

Objetivos:

- Mejorar la práctica de la atención plena a través de las distintas técnicas aprendidas

Materiales:

- Manta, cojín, comida, ropa cómoda, címbalo tibetano.

Actividades

Llegados a este punto los participantes manejan diferentes herramientas de Mindfulness. Por ello proponemos de manera presencial a diferencia de las anteriores sesiones, realizar un día de retiro en el que practicar las diferentes herramientas aprendidas como son el body scan, meditación sentada, yoga consciente, respiración consciente y demás prácticas informales. La sesión comenzará con la práctica de atención a la respiración y a continuación se irán encadenando los distintos ejercicios como los mencionados hasta la hora de la comida, con pequeños descansos para atender a necesidades personales. El principio y el final, tanto de las prácticas como de los descansos, se anunciará mediante címbalos tibetanos de meditación. Al final del día se hará un foro debate para expresar las opiniones de los participantes.

SESIÓN 10 FEEDBACK CON LOS TELETRABAJADORES

Duración de la sesión: 1 hora y media

Objetivos

- Evaluar los resultados del programa de intervención
- Realizar el seguimiento

Materiales:

- Ordenadores portátiles, conexión a internet, instrumentos de evaluación y material fungible

Actividades:

En esta última sesión, se analizarán los resultados obtenidos a lo largo del programa mediante la aplicación de los distintos instrumentos. Por otra parte, se animará

a la reflexión del programa y se realizará un foro debate en el que se analicen aquellos temas que crean relevantes los participantes, como son la aplicación en el día a día del mindfulness, su facilidad para llevarlo a cabo, la utilidad en el ámbito laboral, etcétera.

SESIÓN 11 DE EVALUACIÓN FINAL

Duración: 1 hora y media

Objetivos:

- Evaluar los resultados del programa de intervención
- Realizar el seguimiento

Materiales: Instrumentos de evaluación

Actividades:

- Durante estas sesiones se realizarán los distintos cuestionarios y tests con objeto de analizar el progreso de la intervención.

5.2 Cronograma

SESIONES	MESES (12 Semanas)															
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				JULIO			
Planificación previa																
Evaluación previa																

Escaneo corporal y atención plena en la rutina																			
Meditación sentada y eventos agradables																			
Yoga consciente I y eventos desagradables																			
Yoga consciente II y STOP																			
Acercarse a emociones y al dolor																			
Comunicación consciente y escucha activa																			
Día de retiro																			
Feedback con los teletrabajadores																			
Evaluación final																			
Seguimiento																			

Figura 2

Cronograma (Elaboración propia)

6 Presupuesto y recursos

Para llevar a cabo el presente programa de intervención serán necesarios los siguientes recursos y materiales:

CONCEPTO	IMPORTE
Aplicación del programa	60 euros la sesión en concepto de retribución al psicólogo especialista Total: 660 euros
Materiales (<i>Material fungible, internet, Címbalo tibetano, día de retiro, etc</i>)	300 euros
Total	960 euros

Tabla 2

Presupuesto estimado (Elaboración propia)

7 Conclusiones y dificultades previstas

Como conclusiones finales a esta intervención, cabe esperar lograr todos los objetivos marcados anteriormente, no sin contar con posibles dificultades que pueden estar derivadas bien por las propias características de las intervenciones basadas en mindfulness, como una mala disposición y actitud a la práctica, así como problemas derivados de un mayor rigor metodológico de cómo entrenar más específicamente la atención plena.

Por otro lado, aunque la modalidad online aporta grandes beneficios como la posibilidad de practicar en un entorno confortable como la vivienda personal de cada trabajador, pueden surgir problemas como una mala conexión o relacionadas con un mal funcionamiento de las herramientas digitales empleadas.

Finalmente, los beneficios que pueden producir estos programas de mindfulness, pueden resultar especialmente útiles para la población de teletrabajadores, ya que les aportan diversas herramientas con las que pueden lidiar mejor con el estrés laboral, previniendo la aparición de enfermedades relacionadas y que, además, redunden en un mayor beneficio económico para las empresas.

8 Referencias

Alas, D y Alas, K. (2010) “*Dinámicas para crear un ambiente agradable y seguro en el grupo*”. FUNDESYRAM.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

Catalina, C. (2010). *JSS. Cuestionario de Estrés Laboral*. TEA.

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.

Cifre, E.; Beas, M.I. y Llorens, S. (2000). Teletrabajadores. com: la revolución de internet en los Recursos Humanos. *Fòrum de Recerca*, nº5. Castellón: Publicacions de la Universitat Jaume I.

Conze, E. (1956). *Buddhist meditation*. London: George Allen and Unwin.

Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018. <https://doi.org/10.1177/0149206310367948>.

Fernández, P. P., y Errazu, D. V. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 17-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>

Franco, C. (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.

Gallego, E. C. (2002). *Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=625624>

Germer, C. (2011). *El poder de mindfulness*. Madrid: Paidós.

Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Grover, S. L., Teo, S. T. T., Pick, D., y Roche, M. (2017). Mindfulness as a personal resource to reduce work stress in the job demands-resources model. *Stress and Health*, 33(4), 426–436. <https://doi.org/10.1002/smi.2726>.

Gunaratana, B.H. (2011). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós.

Hyland, P. K., Lee, R. A., y Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(04), 576–602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>.

IEPP. (2020). El coste real de la negatividad y el estrés laboral. *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. <https://www.iepp.es/coste-real-negatividad-estres-laboral/>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud la crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. and Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163- 190. <https://doi.org/10.1007/bf00845519>.

Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.

Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia. *Boletín oficial del estado*, 164, de 10 de julio de 2021, páginas 82540 a 82583. <https://www.boe.es/eli/es/l/2021/07/09/10/dof/spa/pdf>

Lyddy, C., Glomb, T., y Brown, K. (2015). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *School of Business Faculty Publications*, (6), 4-22.

Martín-Asuero, A. y García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 369-384.

Martínez, I. (2017). " Mindfulness" en las empresas, ¿Para qué? *Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales*, (129), 18-19.

Miró, M. T. (2007). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(65), 31-76.

Miró, M. T., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., De La Fuente, J. y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14.

Parra-Delgado, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés-Sánchez, M. y BartoloméGutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.

Potter. (2004) Palouse Mindfulness. <https://palousemindfulness.com/es/index.html>

Quintana Santana, B. M. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española*. Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

Sánchez, J (2013). *Escala de bienestar psicológico: manual*. Madrid: TEA, 2013

Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. J. y Miró, M. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del Siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 157-175

Segal, Z. V., Williams, J. y Teasdale, J. D. (2002) *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena. Un Nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwe.

Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well Being*. https://www.goodreads.com/book/show/403026.The_Mindful_Brain

Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós.

Simón, P. V. (2013). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

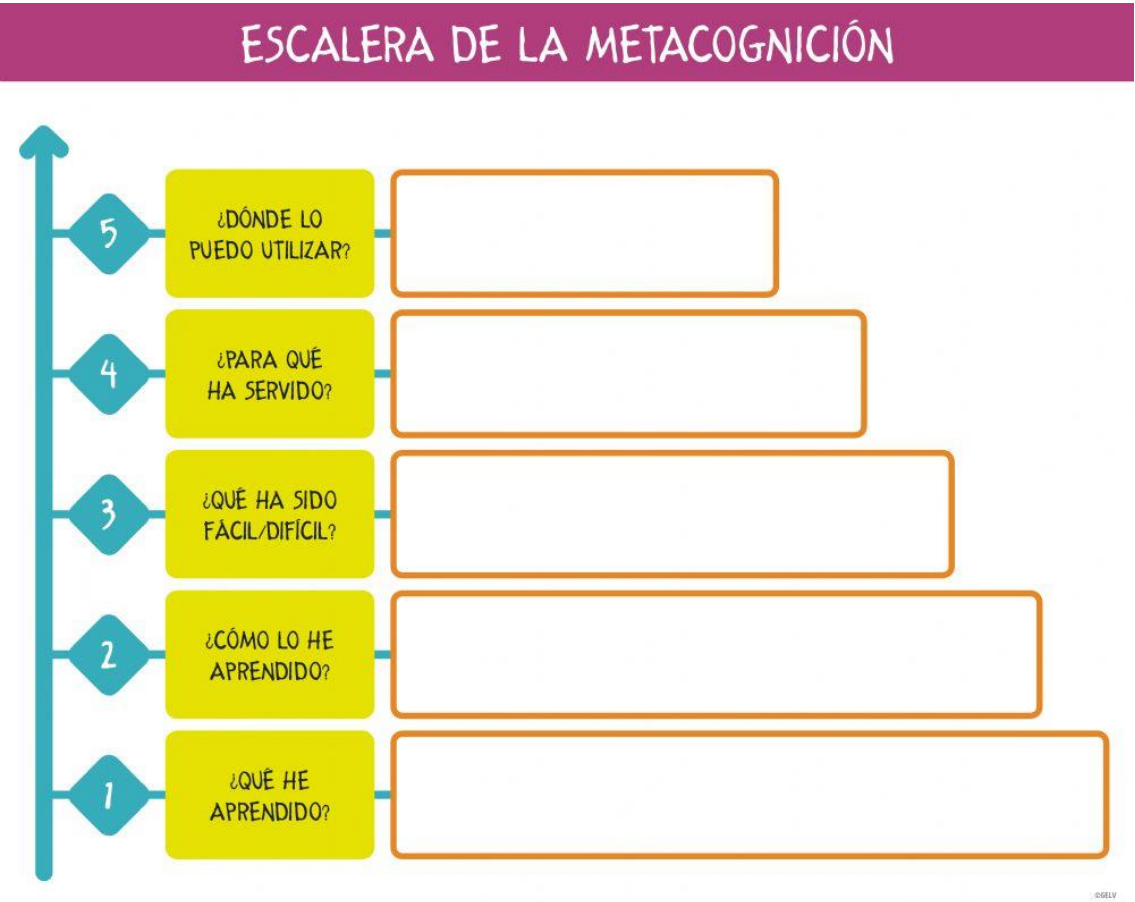
Solé, S. (2015). *Corrección del estrés emocional a través del Mindfulness: aplicaciones en la lesión deportiva*. Universitat de Lleida, Lleida, España

Weick, K. E., y Putnam, T. (2006). Organizing for mindfulness: Eastern wisdom and western knowledge. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 275-287. <https://doi.org/10.1177/1056492606291202>.

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E. y Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121-141.

Anexos

Anexo I Escalera de la metacognición



Anexo II Cuestionario de evaluación del programa (Elaboración propia)

En relación con el programa, ¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?				
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Se han cubierto mis expectativas en relación a este evento.				
Los contenidos desarrollados han resultado interesantes y motivadores				
Los temas tratados son factibles de llevar a la práctica				
Los responsables han ajustado a los objetivos de la actividad				
Han sabido mantener el interés y fomentar la participación y el debate				
La duración ha resultado adecuada.				

En general, la organización ha sido apropiada.				
Los contenidos han contribuido a conseguir los objetivos				

Anexo III Hoja de asistencia y participación (Elaboración propia).

Edad:_____ Sexo:_____

Fecha:_____

[illegible]

Anexo IV Registro anecdótico para el responsable (Elaboración propia)

Nombre: _____

Fecha: _____

Sesión: _____

Actividad: _____

Descripción de los hechos	Análisis y evaluación del acontecimiento

Anexo VI Instrumentos de evaluación

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

1	2	3	4	5
Nunca	Algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente

	ÍTEMS	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
A.E	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo	1	2	3	4	5
A.E	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado	1	2	3	4	5

A.E	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado	1	2	3	4	5
R.P	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender	1	2	3	4	5
D	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales	1	2	3	4	5
A.E	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	1	2	3	4	5
R.P	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender	1	2	3	4	5
A.E	8. Siento que mi trabajo me está desgastando	1	2	3	4	5
R.P	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo	1	2	3	4	5
D	10. Siento que me he hecho más duro con la gente	1	2	3	4	5
D	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente	1	2	3	4	5
R.P	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo	1	2	3	4	5
A.E	13. Me siento frustrado por el trabajo	1	2	3	4	5
A.E	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	1	2	3	4	5

D	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente	1	2	3	4	5
A.E	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	1	2	3	4	5
R.P	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo	1	2	3	4	5
R.P	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender	1	2	3	4	5
R.P	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	1	2	3	4	5
A.E	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	1	2	3	4	5
R.P	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	1	2	3	4	5
D	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas	1	2	3	4	5

BIENESTAR PSICOLÓGICO RYFF

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre tus experiencias vitales. Por favor, lee atentamente cada frase e indica tu grado de acuerdo con cada una de ellas. Rodea con un círculo la respuesta que mejor describa tu caso. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

3

1.- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2.- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3.- No tengo miedo a expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de gente.	1	2	3	4	5	6
4.- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5.- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6

6.- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7.- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8.- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9.-Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10.- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11.- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12.- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13.- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
14.- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15.- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16.- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6

17.- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18.- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19.- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20.- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
21.- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22.- No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23.- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24.- En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25.- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26.- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27.- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6

28.- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29.- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida haría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Escala de Atención y Conciencia Plena (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)

A continuación presentamos una serie de situaciones que las personas pueden experimentar en la vida diaria. Le pedimos que indique con qué frecuencia diría que estas cosas le suceden a usted.

1. Nunca o casi nunca	2. Alguna vez	3. Algunas veces	4. Frecuentemente	5. Siempre o casi siempre
-----------------------	---------------	------------------	-------------------	---------------------------

1. Sentir o tener emociones (alegría, angustia, etc.) sin ser muy consciente de esos sentimientos en el momento en que me suceden.	1	2	3	4	5
2. Romper o dejar caer objetos por descuido o por no prestar atención.	1	2	3	4	5
3. Tener dificultad para focalizarme o prestar atención a lo que está sucediendo en el presente.	1	2	3	4	5
4. Caminar rápido para llegar a un lugar, sin prestar atención a lo que me va pasando en el camino.	1	2	3	4	5

Por favor puntúe cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Escriba el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.

1	2	3	4	5
nunca o pocas veces verdadero	raras veces verdadero	a veces verdadero	a menudo verdadero	muy a menudo o siempre verdadero

- ___ 1. Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.
- ___ 2. Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.
- ___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
- ___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.
- ___ 5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.
- ___ 6. Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.
- ___ 7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- ___ 8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.
- ___ 9. Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.
- ___ 10. Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento.
- ___ 11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
- ___ 12. Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.
- ___ 13. Me distraigo fácilmente.
- ___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.

- ___ 15. Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.
- ___ 16. Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.
- ___ 17. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.
- ___ 18. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
- ___ 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, “paro” y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.
- ___ 20. Presto atención a los sonidos, por ejemplo al tic-tac de los relojes, al trino de los pájaros o a los coches que pasan.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.
- ___ 23. Tengo la impresión de que “pongo el piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.
- ___ 25. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
- ___ 26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
- ___ 27. Incluso cuando me siento muy contrariado, encuentro una forma de expresarlo en palabras.
- ___ 28. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
- ___ 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.
- ___ 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentirlas.
- ___ 31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.
- ___ 32. Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.
- ___ 33. Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, reparo en ellos y dejo que se vayan.
- ___ 34. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.

___ 35. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.

___ 36. Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento.

___ 37. Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.

___ 38. Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.

___ 39. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.

Por favor revise que ha contestado a todos los 39 enunciados.

CORRECCIÓN:

Se obtiene una puntuación de la escala general sumando el valor de todos los ítems.

Hay que tener en cuenta que los siguientes ítems se puntúan de forma inversa: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39

El cuestionario FFMQ consta de 5 factores, que se construyen sumando los ítems de la siguiente manera:

Observación: $1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36$

Descripción: $2 + 7 + 12 + 16 + 22 + 27 + 32 + 37$

Actuar con conciencia: $5 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 + 34 + 38$
(darse cuenta o Awareness)

Ausencia de reactividad: $4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33$

Ausencia de juicio: $3 + 10 + 14 + 17 + 25 + 30 + 35 + 39$

Anexo VII Prácticas formales

FECHA	ACTIVIDAD/ES (Escaneo corporal, meditación sentada, etc)	COMENTARIOS SOBRE SENSACIONES CORPORALES	COMENTARIOS SOBRE EMOCIONES	COMENTARIOS SOBRE PENSAMIENTOS

Anexo VIII prácticas informales

ATENCIÓN PLENA EN EL DÍA A DÍA

FECHA	SITUACIÓN, LUGAR, PERSONAS PRESENTES Y ACTIVIDAD REALIZADA	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS PREVIAMENTE A LA ATENCIÓN PLENA	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS DURANTE LA ATENCIÓN PLENA	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS EN EL MOMENTO PRESENTE

CALENDARIO DE EVENTOS AGRADABLES

FECHA	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO	DETECCIÓN DE EMOCIONES PLACENTERAS DURANTE EL EVENTO (SI O NO)	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS DURANTE EL EVENTO	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS EN EL MOMENTO PRESENTE

CALENDARIO DE EVENTOS DESAGRADABLES

FECHA	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO	DETECCIÓN DE	EMOCIONES,	EMOCIONES,
		EMOCIONES	PENSAMIENTOS Y	PENSAMIENTOS Y
		DESAGRADABLES	SENSACIONES	SENSACIONES
		DURANTE EL	EXPERIMENTADOS	EXPERIMENTADOS
		EVEN TO	DURANTE EL	EN EL MOMENTO
			EVEN TO	PRESENTE
(SI O NO)				

STOP

FECHA	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS PREVIAMENTE A LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA STOP	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS DURANTE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA STOP	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS POSTERIORMENTE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA STOP

ACERCARSE A

FECHA	DESCRIPCIÓN DEL EVENTO	EMOCIÓN MÁS FUERTE SENTIDA	DESCRIPCIÓN DE SENSACIONES FÍSICAS	¿DÓNDE ENCUENTRAS ALGO AGRADABLE?	DESCRIPCIÓN DE SENSACIONES Y PENSAMIENTOS POSTERIORES
	Emocional				
	Físico				

CALENDARIO DE LA COMUNICACIÓN

FECHA	DESCRIPCIÓN DE LA COMUNICACIÓN	EXPECTATIVAS Y COMO ESPERA SER TRATADO/A	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS DURANTE LA ATENCIÓN PLENA	EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENSACIONES EXPERIMENTADOS EN EL MOMENTO PRESENTE