



**ENSAYOS**

## El mindfulness y la salud docente

Arturo José Ramírez-Figueroa<sup>1</sup>; Ítalo Vinicio Jiménez-Idrovo<sup>2</sup> y Luis Felipe Nagua-Jiménez<sup>3</sup>

**Recibido:** 03 de julio de 2019  
**Evaluado:** 15 de septiembre de 2019  
**Aceptado:** 20 de septiembre de 2019

### Resumen

El objetivo general de este ensayo fue diseñar un programa de intervención educativa basado en el Mindfulness, como instrumento pedagógico para enfrentar el estrés docente en la educación secundaria obligatoria (ESO), en el ámbito público, en España. Metodológicamente, esta propuesta se apoya en un análisis documental, sobre: el Mindfulness, sus fundamentos y su aplicabilidad en el contexto educativo y; el estrés o burnout docente en España, especialmente en profesores de Educación Superior Obligatoria (ESO). El análisis muestra la existencia del problema y, en tanto, se diseña el programa, afirmado en una serie de talleres sobre el Mindfulness, sus componentes y sus estrategias contra el estrés, según Kabat-Zinn (2003). El análisis de la literatura sobre el tema, devela una gran variedad de aplicaciones de la práctica Mindfulness en el contexto español que han analizado las circunstancias estresantes en las que se desenvuelven los docentes. La propuesta se estructura en cuatro módulos, teniendo como objetivo general, introducir a los profesores de ESO, en el manejo teórico-práctico del Mindfulness y sus técnicas, para enfrentar los estados de estrés laboral y burnout, en cada módulo se definen las actividades, tiempo, materiales de apoyo, así como los instrumentos de evaluación de cada sesión.

**Palabras clave:** Mindfulness, salud docente, mente atenta, concentración, burnout, estrés docente

<sup>1</sup>Venezolano, Licenciado en Sociología, Magíster en Ciencias de la Educación Superior. Investigador tutelado por la Universidad de Granada – España. Doctorando en Ciencias de la Educación Superior por la Universidad Fermín Toro. Profesor investigador de Pre y Postgrado en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ). Correo: [arturoramirezfigueroa@gmail.com](mailto:arturoramirezfigueroa@gmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3192-5551>

<sup>2</sup>Ecuatoriano, Licenciado en Filosofía por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Magíster en Docencia Universitaria e Investigación Educativa, Doctorando en la Euskal Herriko Unibertsitatea – España. Correo: [italosj@hotmail.com](mailto:italosj@hotmail.com), Machala, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5269-7987>

<sup>3</sup>Ecuatoriano, Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación Vocacional. Profesor en la Unidad Educativa Quince de Octubre, Naranjal, Guayas, Ecuador. Correo: [luisfelipe\\_naguajimenez@yahoo.com](mailto:luisfelipe_naguajimenez@yahoo.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2252-5655>

## Mindfulness and the teachers health

Arturo José Ramírez-Figueroa<sup>1</sup>; Ítalo Vinicio Jiménez-Idrovo<sup>2</sup> and Luis Felipe Nagua-Jiménez<sup>3</sup>

**Received:** July 3, 2019  
**Evaluated:** September 15, 2019  
**Accepted:** September 20, 2019

### Abstract

The central focus of this paper was to design an educational intervention program based on Mindfulness as a pedagogical instrument to cope with teaching stress in Obligatory Secondary Education in the public sphere, in Spain. Methodologically, this proposal is supported in a documentary review about: Mindfulness, its fundamentals and its applicability in the educational context; and the burnout in Spain, specially by those who do their job in Secondary Education. The analysis shows the existence of the problem and we want to offer this program, affirming on a series of workshops about Mindfulness and its strategies against stress, based on the components of Mindfulness according to Kabat-Zinn (2003). The literature review about Mindfulness and its fundamentals, a great variety of applications of this practice was found, that start from the Spanish context who have analyzed the stressful circumstances in which teachers operate. The program/proposal was structured in four modules that have the general objective of introducing the Obligatory Secondary Education professors into the theoretical-practical management of Mindfulness and its techniques to deal with the states of work stress and burnout: the activities, time, support materials and the instruments of evaluation are defined in each module.

**Key words:** Mindfulness, teaching health, focused mind, focus, burnout, teacher stress.

<sup>4</sup>Venezuelan, Graduate in Sociology, Master of Science in Higher Education. Tutored researcher by the Universidad de Granada – Spain. Doctoral student in Higher Education Sciences from the Universidad Fermín Toro. Research professor of Pre and Postgraduate at the Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ). Place of residence: Barinas, Venezuela. Email: [arturoramirezfigueroa@gmail.com](mailto:arturoramirezfigueroa@gmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3192-5551>

<sup>5</sup>Ecuadorian, Graduate in Philosophy by Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Master in University Teaching and Educational Investigation, Doctoral student in the Euskal Herriko Unibertsitatea – Spain. Place of residence: Machala, Ecuador. Email: [italosj@hotmail.com](mailto:italosj@hotmail.com). Machala, Ecuador. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5269-7987>

<sup>6</sup>Ecuadorian, Graduate in Education Sciences, Mention in Educational Psychology and Vocational Orientation in the Universidad Técnica de Machala. Place of residence: Naranjal, Ecuador. Email: [luisfelipe\\_naguajimenez@yahoo.com](mailto:luisfelipe_naguajimenez@yahoo.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2252-5655>

## O mindfulness e a saúde docente

Arturo José Ramírez-Figueroa<sup>7</sup>; Ítalo Vinicio Jiménez-Idrovo<sup>8</sup> e Luis Felipe Nagua-Jiménez<sup>9</sup>

**Recebido:** 03 de julho de 2019  
**Avaliado:** 15 de setembro de 2019  
**Aceito:** 20 de setembro de 2019

### Resumo

O eixo central deste artigo foi elaborar um programa de intervenção educativa baseado no Mindfulness, como instrumento pedagógico, para fazer frente ao estresse laboral do professor na educação secundária obrigatória (ESO), no âmbito público, na Espanha. Do ponto de vista metodológico, esta proposta tem apoiado-se em uma exaustiva revisão documental sobre dois temas centrais: o Mindfulness, seus fundamentos e sua aplicabilidade no contexto educacional; e o estresse ou burnout docente na Espanha, especialmente daqueles que realizam o trabalho docente na ESO. Tal análise confirma a existência do problema. Por meio de uma série de oficinas sobre Mindfulness e estratégias contra o estresse, deseja-se oferecer esse programa, apoiado nos sete componentes do Mindfulness segundo Kabat-Zinn (2003). Ao revisar com detalhe a literatura sobre o Mindfulness e seus fundamentos, encontrou-se uma grande variedade de aplicações desta prática, que partem do contexto espanhol e que analisaram as circunstâncias estressantes nas quais se desenvolvem os docentes. A proposta está estruturada em quatro módulos que têm como objetivo geral introduzir aos professores da ESO no uso teórico-prático do Mindfulness e no uso de suas técnicas para fazer frente aos estados de estresse laboral e burnout. Em cada módulo definem-se as atividades, tempo, materiais de apoio, assim como os instrumentos de avaliação de cada sessão.

**Palavras-chave:** Mindfulness, saúde docente, concentração, burnout, estresse docente.

<sup>7</sup>Venezuelano, Graduado em Sociologia, Mestre em Ciências da Educação Superior. Pesquisador na Universidade de Granada – Espanha. Doutorando em Ciências da Educação Superior na Universidade de Granada. Fermín Toro. Professor pesquisador de pré e pós-graduação na Universidade Nacional Experimental dos Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ). Correio: [arturoramirezfigueroa@gmail.com](mailto:arturoramirezfigueroa@gmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3192-5551>

<sup>8</sup>Equatoriano, Graduado em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Equador, Mestre em Docência Universitária e Pesquisa Educacional. Doutorando na Euskal Herriko Unibertsitatea – Espanha. Correio: [italosj@hotmail.com](mailto:italosj@hotmail.com). Machala, Equador. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5269-7987>

<sup>9</sup>Equatoriano, Graduado em Ciências da Educação, Menção Psicologia Educativa e Orientação Vocacional. Professor na Unidade Educativa Quince de Octubre. Naranjal, Guayas, Equador. Correio: [luisfelipe\\_naguajimenez@yahoo.com](mailto:luisfelipe_naguajimenez@yahoo.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2252-5655>

## Introducción

Para todas las personas, especialmente para quienes están desempeñándose en el campo laboral, cualquiera sea su área es muy importante mantenerse saludable, pues la salud es un bien imprescindible para ser productivo y trabajar con vocación. Se entiende por salud, en este sentido, el concepto amplio e incluyente que se encuentra en el acta constitutiva de la Organización Mundial de la Salud, que data de 1948 y que permanece vigente, según la cual, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 2006, p.1)

En este orden de ideas, hablar de la salud en los entornos laborales es hablar de un tema central para el desarrollo de las naciones, a la luz de la complejidad de las relaciones sociales en un contexto globalizado y globalizante, en el que suelen aparecer el estrés, la ansiedad y la presión por ser cada vez más competitivo y mantenerse actualizado, independientemente del trabajo que se esté desempeñando. Esa situación ha llevado a las organizaciones, empresariales y educativas, a cambiar el enfoque o concepción del trabajo y buscar, tal como señala Cruz (2018), “...no solo captar y retener a sus empleados, sino nutrirlos para que puedan sentirse satisfechos, ser productivos, desarrollar su creatividad, estar comprometidos con la organización” (p. 3)

Este enfoque que se ha convertido en una tendencia en los últimos años comprende que la salud no solo es un bien personal que compete a cada individuo, por encima de eso, es un bien social, vinculado a un mayor potencial para el desarrollo y la productividad, no solo como una máxima económica sino también como una dinámica que contribuye a la conjunción de voluntades de trabajadores que encuentran en su labor un ejercicio de autorrealización.

Ahora bien, uno de los temas recurrentes cuando se trata de la construcción de entornos laborales saludables tiene que ver con el enfrentamiento de la presión que pueden sentir los trabajadores en las organizaciones actuales, en las que a la competencia interna, se le suma el creciente proceso de globalización de la

economía, de la cultura, de la educación, entre otros, les llevan a desarrollar estrés laboral, ansiedad y, en muchos casos, el llamado síndrome de Burnout, afectando seriamente, más que su rendimiento, su propia salud física y mental.

En ese contexto son variadas las estrategias que las empresas y las organizaciones en general, incluyendo las educativas, han implementado para reducir los riesgos psicosociales que acechan a los trabajadores en sus respectivos entornos laborales. Así, no se trata únicamente del minero, el bombero o el policía, que toman las debidas precauciones en trabajos, implícitamente arriesgados, es también la secretaria de las grandes empresas, el mensajero que debe entregar múltiples pedidos a tiempo o el docente que debe planificar, ejecutar y evaluar a sus alumnos, quienes deben tomar las precauciones necesarias para mantenerse saludables física y mentalmente, siendo productivos, pero también sintiéndose satisfechos al serlo.

En ese conjunto amplio y variado de estrategias para enfrentar los entornos laborales estresantes que se han comenzado a implementar, especialmente en el ámbito educativo europeo, se encuentran los principios del Mindfulness, que, como se verá en el desarrollo de este trabajo, se ha convertido en una opción validada para construir espacios de convivencia armónica en las organizaciones que, por su naturaleza, suelen recibir una presión frecuente e intensa de los actores, tanto sociales como institucionales que administran las políticas de desarrollo de los países. Ese proceso de validación científica del uso del Mindfulness para contrarrestar estresores laborales se ha fundamentado en el uso extendido del Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) que, de acuerdo a Sánchez (2018), permite que:

*“Los participantes tomen mayor conciencia de lo que pueden y no pueden mejorar y paran el ruido de su cabeza, en el sentido de que son capaces de hacer una sola cosa a la vez, establecer prioridades, tomar mejores decisiones, darse cuenta de sus limitaciones y ser más asertivos en sus equipos, aprender a decir que no, perder los miedos y ser más creativos en la búsqueda de soluciones (p.1)”.*

Siendo así, el encuadre general de las teorías que permiten estructurar y aplicar una propuesta de intervención a través del Mindfulness, deja ver un tema altamente novedoso, que ha venido repuntando su importancia en el campo educativo, y que, de a poco, ha sumado una serie de nuevas técnicas pedagógicas asociadas al uso de la concentración, la meditación y la conciencia plena tanto por los alumnos como por los docentes. Algo primordial en la aplicación de la atención plena o el Mindfulness para el ámbito educativo tiene que ver con su comprensión teórica, su origen, su evolución y generalización, en lo que sigue se describirán a grandes rasgos estos aspectos.

### Origen y fundamentos del Mindfulness

Hay un amplio consenso teórico que ubica el origen del Mindfulness en la filosofía budista, en el marco de sus prácticas religiosas y de meditación, más aún, de acuerdo con Iglesias y Castro (2016), su origen está vinculado con ciertas tradiciones tibetanas, unos 1700 años antes de Cristo, tomando en cuenta, básicamente las profundas reflexiones que ocupó a este tipo de desarrollo filosófico acerca del equilibrio entre la naturaleza y el quehacer de la humanidad.

Así mismo, se puede decir que al origen del Mindfulness se puede llegar por dos vías, por la vía etimológica, por lo que indica la palabra; y, por la vía histórica, es decir, cuando comenzó a utilizarse y popularizarse como práctica. Etimológicamente, la palabra Mindfulness es una palabra inglesa que traduce a su vez, de acuerdo a Herbón (s/f): “la palabra «sati» en pali, un idioma vernáculo similar al sánscrito que se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años” (p. 5), cuando se le traduce al castellano, la palabra tiene varios significados, pero, en su esencia, están todos relacionados con la capacidad que tiene el ser humano de vivir el presente, con conciencia plena de estarlo viviendo.

En otro sentido, se le vincula a la habilidad personal de fijar la atención, en un aspecto corporal, en un sentimiento, en una sensación o en un elemento del entorno, esto es, una concentración y de allí su concepción relacionada con el arte de la meditación, con la posibilidad del

ser humano de alcanzar estados elevados de reflexión que le lleven más allá de lo inmediato, pero sin perder sus referencias.

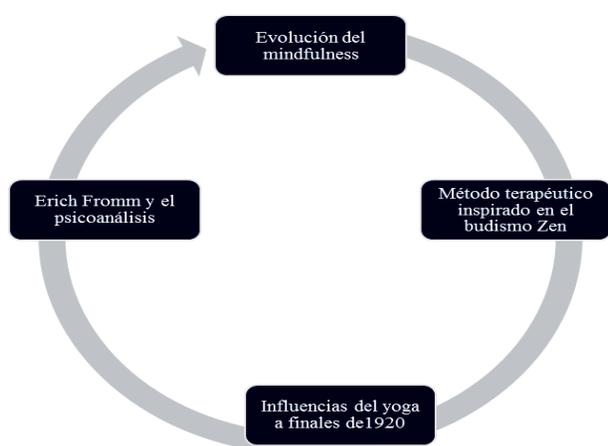
En ese origen, el mindfulness es una herramienta para trascender, pero no construyendo ilusiones o sueños vanos, trascender en el sentido humano, así, una persona es consciente plenamente, en la medida en que se ubica en su mundo, en el mundo que le rodea y en sus perspectivas de para estar en el con todas las posibilidades de ser feliz. Entendiendo como señala Pallares (2015) “...que la felicidad y las manifestaciones relacionadas con ella constituyen la clave para triunfar en la persecución del objetivo que cualquier persona pueda tener” (p.15).

Siguiendo a Mañas, Franco y Gil (2014), se asume que la palabra Mindfulness designa “conciencia plena”, y que puede emplearse también como sinónimo de meditación, pero entendiendo que la mera meditación no es, en sí misma, una práctica de Mindfulness sino va acompañada de otros elementos. Sin embargo, es ese término el que, con mayor frecuencia, se encuentra en la literatura sobre el tema, más aun, cuando se le relaciona con las tendencias educativas contemporáneas.

En cuanto a su utilización, en el campo de las relaciones humanas, fundamentalmente en la llamada Psicología Positiva, el Mindfulness, tiene una historia relativamente reciente si se le compara con otras técnicas cognitivas, de acuerdo con Vásquez (2016), esta práctica de la atención plena, comienza con un programa de tratamiento que fue implementado por Kabat-Zinn, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts a finales de los años 70, con el cual se pretendía superar el uso de la medicina tradicional en el tratamiento del dolor de los pacientes, por tanto, se puede decir que desde sus inicios está ligado a las prácticas terapéuticas y a la psicología.

No obstante, lo contemporáneo que pueden resultar ciertas prácticas de Mindfulness, sobre todo en el campo educativo, lo cierto es que la revisión de sus antecedentes muestra sus conexiones con el uso de ciertas dinámicas de meditación antiguas. En la figura 1 se ilustra esa evolución, ya antigua del Mindfulness.

**Figura 1. Momentos en la evolución del mindfulness**



*Fuente: elaboración propia*

Al provenir de las técnicas de meditación, especialmente budista, en sus diferentes corrientes, esta práctica posee una serie de componentes y fundamentos que cualquier persona que desee incursionar en ella o enseñarla, debe manejar, pues se trata de un proceso sistémico que requiere un sentido elevado de compromiso de quien lo practica y quien lo difunde. Desde el punto de vista teórico, los componentes de la Atención Plena, ha sido estudiado por varios autores (Mañas, I., Franco, C., Gil, M. y Gil C. 2014; Ferrete, A. 2018; Parra, M., Montañez J., Montañez M. y Gutiérrez. 2012).

Ahora bien, estos autores forman parte de quienes han desarrollado las ideas originarias del Mindfulness de Kabat-Zinn (2003), y en esa teoría se encuentran los siete componentes presentes en la propuesta con la culmina esta investigación; por eso, en lo que sigue se describen cada uno de ellos, tomando en consideración que al aprender a desarrollar la conciencia plena, las personas, en este caso, los profesores, desarrollan a su vez, la capacidad para “mirarse a sí mismos”, “contemplar” sus pensamientos y, experimentar a plenitud las sensaciones de su ser; esa habilidad para desdoblarse y trascenderse.

– No juzgar. Utilizar de forma adecuada la Mindfulness, implica tomar una actitud contemplativa e imparcial, incluso con las propias emociones y experiencias. Se debe actuar como

un simple testigo frente al “...constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas” (Mañas, Franco y Gil, 2014, p. 4)

– Paciencia. Iniciarse y sostenerse en Mindfulness debe ser el resultado de una convicción personal que mucho se relaciona con ser paciente. Saber esperar, es una aceptación acerca de la imposibilidad de imponer el ritmo en el que suceden las cosas que se quieren. Si se comprende que las cosas tienen su tiempo se está en sintonía con la paciencia que demanda el Mindfulness, practicarle requiere esa sobriedad, esa quietud que tanto enaltece la sabiduría budista y que no siempre resulta sencillo desarrollar para los occidentales. En palabras de Köster (2018), “La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué arrastrarnos a sus viajes” (p.1)

– Mente de principiante. Funciona, tal cual el principio filosófico cartesiano de la mente como una página en blanco, es decir, se requiere una actitud inocente, inexperta, dispuesta para el asombro, sin prejuicios, entendiendo lo que ocurre como un momento único e irrepetible. En la práctica de la mente atenta se aprende a diario y de todas las situaciones, esas circunstancias que muchas veces transcurren sin trascendencia porque no se está lo suficientemente alerta para atraparlas y aprender de ellas deben ser percibidas y registradas conscientemente para su aprendizaje. Para un docente este componente es primordial pues, en su trabajo debe mantener esa actitud abierta a la creatividad y potencialidad de sus alumnos y de su propio quehacer.

– Confianza. Este elemento involucra el impulso personal por aceptarse tal se es, sin inconformismos limitantes, arrogándose el poder para actuar bajo estados intuitivos, aunque guiados por la reflexión. La idea es ir construyendo los caminos propios, aun cuando se puedan cometer errores, tomando en cuenta que las equivocaciones son parte del mismo aprendizaje. Un docente sin confianza en sí mismo no podrá jamás desarrollarla en sus alumnos, de eso se trataría el manejo de esta técnica por parte del profesorado.

– No esforzarse. La atención plena requiere una actitud de laxitud, en su sentido más técnico, tiene que ver con la necesidad de no “empujar” u obligar a que la meditación o la concentración se den. En tanto, la práctica del Mindfulness demanda no tomarlo como una herramienta para “hacer”, pues eso desconcentraría a quien está intentando llegar a la meditación, esta debe llegar sin esfuerzo para obtener de ella los frutos que se requieren al momento de la concentración. Un docente, por ejemplo, no se dice a sí mismo, “hoy voy a dar la clase de mi vida”, eso introduciría un elemento distorsionante en su objetivo fundamental que es llegar al alumno y abonar en su aprendizaje, así mismo, la mente atenta no llega como un objetivo instruccional, sino como el resultado de todos estos elementos concatenados. Por eso se dice que: “...practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado, consiste en no hacer (Parra, M., Montañez J., Montañez M. y Gutiérrez, 2012, p. 6)

– Aceptación. Más allá de un conformismo paralizante, la mente atenta se inscribe en la necesidad de ver el presente y no lamentarse de su existencia, se trata de ser “...receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento” (Mañas, Franco y Gil, 2014, p.5). Parece contradictorio este elemento y, ciertamente lo es en el contexto cultural de occidente. Una de las prédicas más constantes de padres y docentes para con los jóvenes, es la necesidad de esforzarse al máximo, de no desmayar, de ir con fuerza tras lo que se quiere, a pesar de los obstáculos que se presenten y eso sin duda es contrario a la aceptación.

– No obstante, el principio de aceptación como actitud Mindfulness, alude a la confianza en torno a lo que cada quien se merece, pero, asumiendo al mismo tiempo que cada persona merece lo mejor, de acuerdo a su esfuerzo, su preparación, sus aptitudes. Si se es inconforme con lo que se tiene, probablemente se piense que está allí por alguna razón y no hay nada que hacer, eso sería conformismo. La aceptación, por el contrario, refiere a entender los tiempos en que se mueve la vida y la naturaleza y, “...es entender que todo lo que es tiene derecho a ser, nos guste o no.” (Ferrete, 2019, p.11)

– Ceder, dejar ir o soltar. Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos (Vásquez, 2016), en esta práctica, la plenitud está vinculada a permitir que las experiencias humanas sean lo que son, sin la intermediación de los deseos o las emociones de las personas. Parece extraño pues lo común es que se experimente según las emociones y deseos que se tengan, pero, justamente de eso se trata, de ceder, sin aferrarse a ciertas sensaciones o rechazar otras porque lo más probable es que la cotidianidad personal sea el resultado de la mezcla de lo atractivo y lo repulsivo. Se lee algo enrevesado, pero quizá sea más claro si se ve con un ejemplo en el trabajo docente, los profesores con vocación, generalmente son felices en el aula de clases, en la interacción con sus estudiantes, pero suelen rechazar la obligación de evaluar y reprobar, sin embargo, la labor docente incluye esos dos momentos.

– En definitiva, estos elementos o principios del Mindfulness tienden a estar presentes, de manera explícita o implícita, en cualquier programa de intervención que se ponga en práctica bajo la óptica original de Kabat-Zinn, y es de suponer que tendrá mayor posibilidad de éxito cuando, no solo los contiene, sino que se aplican en concordancia con lo sugerido por el autor que los creo. Para el caso de esta propuesta de Mindfulness para docentes de ESO, la realidad es esa, se busca incentivar a través de la práctica de la mente atenta, a los docentes para que mejoren su salud, en el ámbito psicológico, básicamente, en el manejo del estrés y las dificultades que a diario les presenta su trabajo.

### **Algunas aplicaciones del Mindfulness en diferentes contextos**

El Mindfulness, además de ser una herramienta teórico-práctica novedosa, en el contexto actual ha venido popularizándose como dispositivo para la construcción de organizaciones saludables, entendiendo estas últimas en su concepción más holística que, en palabras de Salanova (2008), implican una nueva perspectiva en el tratamiento de los trabajadores “... desde considerar la salud psicosocial de los empleados como un medio para conseguir otros fines, a considerarla como un bien

en sí misma, como un valor estratégico central en los objetivos empresariales”

Ubicados en la definición de Mindfulness del Equipo WANT, Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables de la *Universitat Jaume i*, que lo considera “una poderosa herramienta de intervención para la ampliación y optimización de los lugares de trabajo, espacios en donde se toman las decisiones que impactan prácticamente a todo el mundo (2015, p.1), se incluye aquí un cuadro sinóptico con algunas de las aplicaciones del Mindfulness, encontradas en la literatura, que pueden considerarse referenciales. En la tabla 1 se indican propuestas de aplicación del Mindfulness y sus efectos:

**Tabla 1. Propuestas de aplicación Mindfulness y sus efectos**

Título de la propuesta y año	Contexto de aplicación o Institución	Objetivo y Efectos Positivos
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 (2011)	Almería-España	El objetivo de este trabajo fue examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Una vez aplicado el programa y de acuerdo con los autores, hubo una reducción de los niveles de estrés docente los días de baja laboral por enfermedad, en el grupo experimental (al que se le aplicó el programa) en comparación con el grupo control.
Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación	Provincia de Guipúzcoa-País Vasco	Aunque no se trató de una propuesta de aplicación práctica de un programa Mindfulness, esta

Título de la propuesta y año	Contexto de aplicación o Institución	Objetivo y Efectos Positivos
Secundaria (2015)		investigación es una referencia importante porque coloca al Mindfulness en el contexto del profesorado de ESO y pone énfasis en la medición de su nivel de estrés. Esto es, “...se centra en la medición y posterior análisis del nivel de estrés docente (ED) y el conocimiento de su relación con el nivel de mindfulness disposicional (MFS) en el profesorado de educación secundaria...” (Morón, 2015, p.78) Dada su naturaleza, los resultados de este estudio no implican aspectos positivos o negativos, se refieren a la validez de los instrumentos utilizados para medir el estrés docente, uno de ellos el cuestionario Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS), que para muchas propuestas de aplicación Mindfulness resulta de suma importancia. Se concluye que este instrumento es idóneo, en el contexto geotemporal utilizado por el autor del estudio

Título de la propuesta y año	Contexto de aplicación o Institución	Objetivo y Efectos Positivos
Mindfulness” y su capacidad para reducir el estrés en el ámbito laboral (2017)	Comunidad Valenciana-España	Se implementó un programa llamado Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) con un grupo de profesionales del sector servicios para medir su eficacia en la reducción del estrés. De acuerdo a los resultados “El 86% de los trabajadores realizó el programa completo y experimentó una reducción media del malestar psicológico en un 39%. De entre los distintos elementos del malestar se logró una reducción aproximada al 50% en depresión, hostilidad, somatización y ansiedad” (Fernández, 2017, p.23)
La atención plena o mindfulness en la educación emocional: “Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años” (2017)	Barcelona-España	El objetivo de este estudio implicó la puesta en práctica de un taller basado en Mindfulness dirigido a niños, he allí su originalidad, con la intención fundamental de desarrollar la conciencia emocional en los niños y elevar su autoestima. Entre los efectos de la aplicación del taller, desde el punto de vista de la generalidad, la autora concluye que las diferentes personalidades y edades de los niños puede ser un obstáculo a la hora de implementar

Título de la propuesta y año	Contexto de aplicación o Institución	Objetivo y Efectos Positivos
		programas de este tipo, sin embargo, desde el punto de vista positivo, “...la implementación de estas actividades de educación emocional y <i>mindfulness</i> ha sido muy positiva para siete de los doce niños que configuraban el grupo del taller” (Torres, 2017, p. 34)
Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial (2017)	Centro de Educación Especial de la zona sur de Madrid	El objetivo principal del programa fue la enseñanza de las técnicas Mindfulness en niños con necesidades especiales, para crear un clima de trabajo en las aulas propicio para el crecimiento académico de estos alumnos.

*Fuente: Elaboración propia*

Una conclusión lógica de la revisión que derivó en la construcción de la tabla anterior, es que la aplicación de programas basados en Mindfulness en diferentes contextos y con diversos objetivos es ya una realidad. Por supuesto con sus matices particulares, cada una de las propuestas anteriores representa un indicador de la tendencia ya bastante aceptada de utilizar las herramientas Mindfulness para contrarrestar los efectos de una atmosfera social cada vez más acuciante y con más demandas para las organizaciones. Tal como señalan Campos y Cebolla (2016), “Mindfulness ha pasado en pocos años de ser una práctica marginal asociada únicamente a contextos espirituales a estar omnipresente en las mejores revistas científicas y congresos del mundo, generando un impacto social que pocos podían predecir” (p. 174).

En cuanto al modelo teórico que orienta la propuesta, se referenciaron ya los siete componentes fundamentales del Mindfulness según las ideas originales de Jon Kabat-Zinn,

debe entenderse, sin embargo, que la novedad que representa esta idea, está sustentada en la posibilidad de aplicar sistémicamente esos componentes/parámetros que delimitan la praxis del Mindfulness para la reducción del estrés/burnout en docentes de ESO.

### El Mindfulness y el estrés docente

Uno de los aspectos que introduce presión sobre el trabajo docente es la consideración que hace de ella la sociedad. En general siempre se exalta la labor de los profesores como un mecanismo determinante para el progreso de la sociedad y la suma de bienestar colectivo. Resulta sencillo observar esa alta valoración cuando se analizan las referencias que hacen los líderes políticos en sus campañas o, aquellos que, perteneciendo al mismo sector educativo, desempeñan cargos de dirección de las políticas públicas orientadas a la educación.

Esa convicción social, producto del prestigio original que vincula a la educación con el desarrollo de las naciones, es, sin embargo, uno de los factores coadyuvantes en el estrés docente, pues les coloca en una posición, en la que se les exige, no solo conocimiento sino también solidez moral y ética. Ser docente puede ser menos riesgoso que ser policía, minero, o trabajador del transporte público, pero es una de las profesiones sobre la que más expectativas y responsabilidades recaen y ello adiciona apremio en las actividades que le corresponde realizar, e incluso, en su forma de conducirse con los demás, aun cuando no esté en el centro educativo. Al respecto Imbernon, (2001) afirma que:

*“Esto nos lleva a valorar la gran importancia que tiene para la docencia el aprendizaje de la relación, la convivencia, la cultura del contexto y el desarrollo de la capacidad de interacción de cada persona con el resto del grupo, con sus iguales y con la comunidad que enmarca la educación (2001, p.4)”.*

Son muchos los condicionantes de la profesión docente que le crean una situación compleja a la hora de enfrentar sus actividades, tanto su trabajo diario en el aula, como la constante necesidad de formarse, de estar actualizado y, de cumplir con

los estándares de calidad que se le imponen desde los entornos locales, regionales y, sobre todo, globales. Algunos de esos condicionantes, mencionados por Fernández (2014), se ilustran en la tabla 2

**Tabla 2. Condicionantes de la profesión docente**

Sociales y del conocimiento	Por la administración educativa	Por su naturaleza recursiva
El avance del conocimiento científico, cambios sociales y tecnológicos exigen una permanente reforma de los planes de estudio, obligando la formación permanente del docente	Carencia de recursos, mientras aumenta la presión política sobre las instituciones y sus resultados	No siempre es tangible y concreto el trabajo del docente, en cuanto a sus logros y su contribución social
Mientras la educación busca la equidad y la justicia social, en la sociedad aumenta la desigualdad social, y eso coloca al docente frente a varios dilemas	Al avanzar el conocimiento y las demandas sociales se incrementan las exigencias institucionales sobre el docente	La “humanización” del acto educativo es cada vez más difícil en el contexto en que se desenvuelven los alumnos, marcados por el aislamiento social.
Contradicción entre el modelo escolar y los estereotipos sociales del éxito. La escuela pretende reproducir patrones sociales y la escuela formar para el cambio.	Las exigencias administrativas refuerzan las exigencias de preparación personal del docente, impactando negativamente sobre el trabajo colaborativo	El perfil actual del alumno esta permeado por el desgano y la desvalorización, en tanto, el docente debe hacer doble esfuerzo: cognoscitivo y axiológico
La migración y los cambios culturales colocan al docente ante una gran diversidad estudiantil	En la actualidad hay un incremento de las funciones burocráticas del docente	Hay una clara mengua en la confianza acerca de la pertinencia de los conocimientos que transmite el docente

**Fuente:** elaboración propia basado en Fernández (2014)

Queda claro hasta aquí, que existe una sociedad global en la que la docencia es vista con ojos evaluadores y eso llega hasta el docente, como una constante exigencia para mejorar su labor, hacerse cada día más competitivo y servir de modelo axiológico para sus alumnos, en fin, se cumplen todas las circunstancias para considerar a la docencia como una profesión generadora de estrés, en la que el docente tiene que ir siempre más allá de lo que se le exige en las formalidades de su ejercicio profesional porque es un humanista y no un tecnócrata. Se trata de una profesión sometida, más que cualquier otra a las transformaciones de una sociedad llena de matices, de “mudanzas” socioculturales que le afectan tanto en sus expectativas profesionales como en cuanto a lo que se espera de él, al respecto Tenti (2006) argumenta que:

“Estos cambios y mutaciones de las sociedades, que por momentos adoptan una apariencia caótica, repercuten en forma directa sobre el ejercicio del oficio de enseñar, transforman tanto sus condiciones de acceso como su ejercicio y plantean desafíos para la carrera como para la construcción de una identidad Tratamientos empleados en la literatura. (p. 10)”.

El estrés docente se encuentra documentado en el contexto de sociedades europeas, pero también en algunos países de América Latina. En consecuencia, cuando se realiza una revisión de la literatura en el área, se encuentran muchas evidencias científicas de esa situación, tal como lo muestra Zavala (2008), parte de cuya pesquisa se reproduce parcialmente en la tabla 4.

**Tabla 3. Resultados de algunos estudios de salud docente**

Ciudad-País	Organismo/ Coordinador	Hallazgos
Rosario, Santa Fe; Argentina	Universidad Nacional de Rosario Faculta de Ciencias Médicas Jorge Kohen	Impacto de la enfermedad en el desempeño profesional y su influencia en el aprendizaje de los alumnos.
Santiago, Chile	Manuel Parra, Un equipo	Tres perfiles de enfermedad y

Ciudad-País	Organismo/ Coordinador	Hallazgos
Quito, Ecuador	CENAISE: Centro Nacional de Investigaciones Sociales y Educativas Eduardo Fabara	malestares actuales asociados a la enfermedad crónica, a las exigencias ergonómicas y al desgaste de salud mental. Síntomas de enfermedad más frecuentes: dolor de espalda, angustia, insomnio y la dificultad de concentrarse. El índice de ausentismo no es alto
Lima, Perú	PROEDUCA- GTZ Ricardo Cuenca	Los profesores manifiestan sentir estrés, angustia y dificultad de concentrarse; en contraste, los directores perciben este problema como de incidencia mínima.
Montevideo, Uruguay	Universidad de la República Facultad de Medicina Fernando Tomasina	Dolencias vinculadas a la salud mental expresadas en angustia, estrés y depresión. En lo somático, sufrimiento osteoarticular de columna y vérices. En lo psicosomático, gastritis.

*Fuente: tomado y adaptado de Zabala (2008)*

Observadas las conclusiones que resume este cuadro, en lo que concierne a la situación de la salud docente en Latinoamérica, una de las tareas pendientes parece ser la difusión de las consecuencias a las que se exponen los profesores en el ejercicio de su profesión, porque el tema aún no ha salido de las academias. Las diferentes investigaciones hacen énfasis en un análisis, más teórico que práctico, y, a pesar de los hallazgos científicos, todavía se cree que la labor docente es prácticamente inocua. De hecho, como señala Zavala (2008), no hay datos oficiales, estadísticas que manejen los ministerios, sobre el tema del

estrés docente y ello minimiza, socialmente su consideración.

No obstante, si hay una tendencia importante que empuja a la búsqueda de soluciones a los problemas que tiene esta profesión y, en ese esfuerzo está ayudando, la popularidad que están teniendo las técnicas de Mindfulness en otros contextos, como el europeo. Aunque hagan falta cifras oficiales, hay ya una percepción, sobre todo a nivel de quienes ejercen la pedagogía, que algunas afecciones recurrentes en ellos, no son circunstanciales, sino que están conectadas a su trabajo y por ende, deben ser tomadas en cuenta para enfrentarlas profesionalmente.

### El estrés docente en España

La contextualización del tema en el que se desarrolla esta investigación es la realidad de la docencia en España, considerando que las observaciones mantienen la homogeneidad suficiente como para ser validas en el contexto general del país. Interesa, sin embargo, asomarse a la realidad de la docencia en el nivel secundario, porque la intención es diseñar una intervención educativa, basado en Mindfulness, para profesores de ese nivel, en tanto, otro aspecto teórico que conviene revisar, tiene que ver con la manera en que se ha analizado y enfrentado el estrés y la ansiedad de los educadores y, que se encuentre de algún modo, documentado.

En un primer momento, por las evidencias encontradas en los estudios revisados hasta aquí, parece de conocimiento general en el ámbito educativo de España que la profesión de los docentes contiene altas dosis de estrés. Los docentes viven expuestos a un clima de cambios culturales, cognoscitivos y tecnológicos, que les da poco piso para mantener la medida, cada día implica un nuevo proceso de adaptación porque si no corre el riesgo de quedarse atrás en el discurrir del conocimiento y los debates educativos contemporáneos. Esto es lo que confirma, Quiroga (2008), al afirmar que: “La labor de enseñanza es vista como una profesión altamente estresante, incluso más que otras; además, existen evidencias que indican las consecuencias que tiene esto para el desempeño de la profesión, la salud y el bienestar de estos trabajadores ( p.1)”.

El caso español no difiere en mucho de lo que

se ha encontrado en otras partes del mundo, quizá, una de sus particularidades, tiene que ver con la acentuación que se ha hecho en el estudio del llamado, *burnout*, o síndrome del quemado, el cual ha sido tratado como un proceso de estrés crónico y, de acuerdo con Latorre y Sáez (2009) puede ser dividido en tres dimensiones:

- Cansancio emocional: que está determinado por la pérdida progresiva de energía, de recursos personales de adaptación, desgaste y agotamiento.
- Despersonalización: como indica el termino, se asocia a la actitud por la que las personas parecen deslindarse de sus propias emociones, de sus problemas y hasta de las sensaciones que pueda recibir del entorno.
- Sensación de falta de realización profesional: esta última dimensión del burnout, involucra una percepción negativa de sí mismo, las personas tienden a perder la autoestima y menospreciar su propia labor, ocurre, en el campo docente, cuando se sobredimensiona la dificultad de medir los resultados tangibles del acto de educar.

Ahora bien, es muy difícil generalizar las conclusiones de un estudio que, como en el caso de Latorre y Sáez (2009), se realizó específicamente en la región de Murcia, sin embargo, al observar parte de sus resultados, es interesante ver como el síndrome de *burnout* no se reparte de forma equitativa entre profesores de instituciones públicas y aquellos que, siendo privados, reciben subvenciones del estado, lo que da para pensar que los condicionantes del estrés laboral son más frecuentes en el trabajo pedagógico de los colegios pertenecientes al sector concertado.

En este sentido, siendo este un problema ya aceptado y estudiado, hay que decir también que algunas acciones se han venido tomado en los contextos institucionales para combatir el estrés y/o Burnout docente. García (2010), reseña la necesidad que tienen las instituciones de combatir esos elementos y coloca el problema en tres dimensiones o niveles diferenciados en función de los cuales se pueden tomar medidas contra el estrés/*burnout* docente:

- A nivel personal, enfocándose en las actitudes y aptitudes individuales e intentando

equilibrar las expectativas laborales y las personales

- A nivel colectivo: los docentes se apoyan unos a otros, tomando en consideración a aquellos compañeros con más posibilidades de caer en el síndrome

- A nivel organizativo: desde la dirección, se debe cuidar la estructuración de actividades organizacionales que revaloricen el papel de cada quien y que no sobrecargue el trabajo sobre algunos de ellos de manera injusta.

En definitiva, las necesidades de diseñar formulas o técnicas que contribuyan a reducir el estrés laboral de los docentes españoles, ya sea visto como, malestar, *burnout* o ansiedad, parece una realidad, a la luz de esta revisión y de los debates públicos que últimamente se generan en los espacios donde se definen las políticas públicas en España. Motivado por esa convicción, y como resultado concreto de este estudio, en el siguiente apartado se desarrolla la propuesta de intervención educativa, sustentada y enmarcada en el Mindfulness.

### La propuesta/programa Mindfulness para profesores de ESO: diseño, aplicación y valoración

**Objetivo General:** Diseñar una propuesta/programa de intervención educativa basado en el Mindfulness, como instrumento pedagógico para enfrentar el estrés, dirigido a docentes de educación secundaria en el ámbito público, en España

#### Objetivos específicos

- Fomentar el conocimiento de los fundamentos del Mindfulness y su aplicabilidad en el contexto del docente

- Iniciar a los docentes en el desarrollo de ejercicios de meditación-respiración para de acuerdo a los preceptos establecidos por la literatura del Mindfulness

- Proporcionar a los docentes parámetros para atender, desde la concentración, el análisis del entorno, de lo que rodea su actividad

- Desarrollar en los profesores la habilidad para enfocarse en sí mismos, en su cuerpo y

sensaciones, como mecanismo para aliviar las tensiones y el estrés

### Procedimientos y fases de la propuesta

Las fases en las que se desarrollará este programa, están guiadas por los objetivos específicos, cada uno de ellos se corresponde con una etapa o módulo de la intervención y contienen las actividades, designan los protagonistas e indican el tiempo, los materiales que son necesarios para su cumplimiento la evaluación del cumplimiento del objetivo.

### Descripción general de las sesiones que integran el programa

El programa completo se estima que se desarrolle en cuatro módulos o unidades, cada módulo podría significar una sola sesión pero dividida en dos partes para no sobrecargar a los participantes y en cuanto a tiempo calendario ocuparía un lapso de cuatro semanas, es decir, un objetivo por semana, no obstante se entiende que por las características particulares de cada grupo, esto podría variar, en el sentido en que podrían acercarse las sesiones y realizarse en forma intensivo durante una semana, puesto que se considera que cada sesión requiera 4 horas teórico-prácticas. En la Tabla 6 se expone la Descripción general de cada módulo:

**Tabla 4. Módulos/Sesiones del programa**

Propuesta/programa Mindfulness basado en el Mindfulness dirigido a docentes de ESO	
MÓDULO	DESCRIPCIÓN GENERAL
I	Antes de comenzar con este módulo, y tomando en cuenta uno de los principios del documento Standards of Practice del Center for Mindfulness, se realizará una sesión orientativa previa abierta, en la que se presentan los contenidos y la metodología y se enfatiza la importancia del compromiso personal de los participantes con la práctica La(s) sesión(es) propias de este módulo estarán orientadas a la puesta en contacto de los docentes participantes con la concepción y los fundamentos teóricos del mindfulness. Así mismo se busca que los integrantes del programa se conozcan y desarrollen la empatía necesaria que un programa Mindfulness requiere

Propuesta/programa Mindfulness basado en el Mindfulness dirigido a docentes de ESO	
MÓDULO	DESCRIPCIÓN GENERAL
II	<p>Ya en un nivel más práctico, los facilitadores trabajaran con los participantes, ejercicios de meditación-respiración en el entendido que, buena parte de los beneficios de estos programas estriba en el manejo de esa herramienta en cada una de las actividades en las que sea posible ponerlas en práctica.</p> <p>Una de las causas documentadas del estrés docente tiene que ver con las afectaciones emocionales (Fernández, 2014), en tal sentido, practicar la respiración y meditación es clave según los principios Mindfulness para afrontar esa situación tan recurrente en la dinámica pedagógica.</p> <p>Siendo así, la idea y finalidad de los facilitadores en este módulo será proveer a los docentes de las técnicas necesarias para respirar y meditar desde la concentración en sí mismos</p>
III	<p>Tomando en cuenta la concepción original del Mindfulness relacionada con la habilidad que puede tener una persona, en este caso un docente, de concentrarse en su propio aspecto, en sus sentimientos o, en aquellos elementos que rodean sus actividades, los facilitadores se propondrán en este módulo impulsar en los participantes el arte de la escucha atenta, la capacidad para mirarse a sí mismos y sentirse parte de un mundo compartido pero en el que su acción está guiada inicialmente por su propia visión de las cosas. Estrategias y técnicas para una concentración recursiva, es lo que importa para llevar este módulo a feliz término, recordando la importancia de la actitud mindfulness relacionada con el “no esforzarse” y el “dejar pasar”</p>
IV	<p>En este último módulo, entendiendo que el programa es uno solo, dividido en sesiones, se trata de realizar un ejercicio de síntesis, tomando en cuenta el principio de enfocarse en sí mismos y considerando, a un tiempo, lo señalado por Fernández (2014) en cuanto a la presión social que existe sobre el trabajo docente. La idea es que los docentes tomen esta última fase como una instancia de reafirmación del valor que ellos también representan para sí mismos y que mal pueden servir a la sociedad con suficiencia si ven afectada su salud.</p> <p>Importa aquí, que los docentes sean capaces de identificar las actividades o procesos que les generan estrés y que no son necesarias por lo que puede revertirlas, e incluso, darles una nueva dimensión porque seguramente son esa parte de su labor que una vez le motivaron.</p>

*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 5. Modulo I.**

MÓDULO I	
<b>Objetivo</b>	Fomentar el conocimiento de los fundamentos del Mindfulness y su aplicabilidad en el contexto del docente
<b>Intenciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollar y fomentar la expresión oral, la memoria, la atención y la coherencia.</li> <li>-Persuadir a los docentes de la importancia que tiene tener conciencia plena de sí mismos</li> <li>-Aproximar al conocimiento de los fundamentos del Mindfulness</li> </ul>
<b>Elementos (Actitudes Mindfulness a desarrollar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mente de principiante: los integrantes parten de “cero”, deben estar abiertos a la experiencia mindfulness, sin más finalidad que su incorporación en algo que les hará bien</li> <li>-Confianza: cada integrante la demuestra de hecho al hacer presencia en el programa y debe ir la desarrollando en el contexto de las actividades</li> <li>-No juzgar: la mente abierta se complementa con una postura desprejuiciada que a veces inmoviliza, los facilitadores deberán recordarle los participantes que eso los aproximará a los principios mindfulness</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dimensiones conceptuales del Mindfulness</li> <li>-Origen y evolución de esta práctica</li> <li>-Fundamentos o actitudes del Mindfulness</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación a través de la dinámica de grupo</li> <li>-Observar e interpretar imagen sobre los fundamentos del Mindfulness</li> <li>-Lectura e interpretación de cuento para los fundamentos del Mindfulness</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Dos sesiones de 2,5 horas cada una
<b>Material de apoyo</b>	<p><b>1. Lectura para dinámica de presentación</b></p> <p><b>El naufrago:</b></p> <p>En esta dinámica, el animador previamente busca qué condiciones poner: que no queden del mismo grupo o ciudad, tanto hombre y/o mujeres, tanto adultos y/o jóvenes, alguien con anteojos.</p> <p>Dice que en caso de un naufragio se deben formar botes salvavidas con tales condiciones expuestas anteriormente y que en los botes se deben: aprender los nombres de los naufragos, dónde nacieron, a qué grupo o institución pertenecen, qué nombre le ponen al bote, como se trata de un naufragio se pregunta qué salvaría cada naufrago y en grupo en general.</p> <p>Simula un mar agitado logrando de que los participantes se muevan simulando un mar</p>

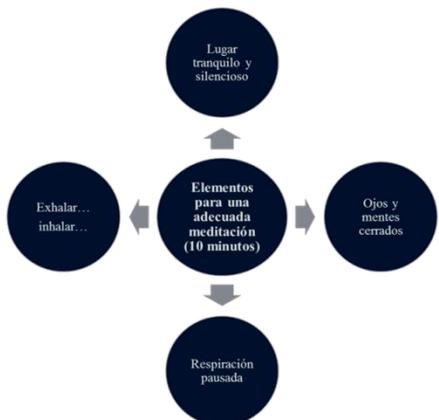
<b>MÓDULO I</b>	
	<p>agitado y da la orden de formar botes. Se forman los botes y trabajan en aprender nombres. Luego se realiza presentación de los botes en plenaria. (recuperado de: <a href="https://www.chicosygrandes.com/el-naufraigo/">https://www.chicosygrandes.com/el-naufraigo/</a>)</p>
	<p><b>2. Figura para interpretar los fundamentos del Mindfulness</b></p> <pre> graph TD     A[Fundamentos básicos de la práctica Mindfulness] --- B[Tener mente de principiante]     A --- C[Ser paciente]     A --- D[No juzgar]     A --- E[No forzar]     A --- F[Dejar ir]     B --- C     C --- D     C --- E     D --- E     E --- F   </pre> <p><b>Fuente:</b> elaboración propia</p>
	<p><b>3. Cuento para interpretar las ataduras absurdas de la vida</b> <b>El gato atado</b> El maestro de Zen y sus discípulos comenzaron su meditación de la tarde. El gato que vivía en el monasterio hacía tanto ruido que distrajo los monjes de su práctica, así que el maestro dio órdenes atar al gato durante toda la práctica de la tarde. Cuando el profesor murió años más tarde, el gato continuó siendo atado durante la sesión de meditación. Y cuando, a la larga, el gato murió, otro gato fue traído al monasterio y siendo atado durante las sesiones de práctica. Siglos más tarde, eruditos descendientes del maestro de Zen escribieron tratados sobre la significación espiritual de atar un gato para la práctica de la meditación. Metáfora: rituales que nacen accidentalmente pueden convertirse en creencias absurdas que se traspasan de generación a generación. ¿Y tú? ¿Tienes algún gato atado en tu vida?</p> <p>Recuperado de: <a href="https://sloyu.com/2017/11/19/creencias-limitantes/">https://sloyu.com/2017/11/19/creencias-limitantes/</a></p>
Recursos Humanos	<p>-Los monitores o facilitadores del taller encargados de desarrollar la planificación y orientar el desarrollo práctico de la intervención</p> <p>-Los participantes, quienes deben estar previamente informados sobre el contenido del programa y haberse documentado sobre los temas</p>

<b>MÓDULO I</b>	
<b>Materiales</b>	-Papelería y equipos de oficina -Ordenadores portátiles y video beam. -Espacio para el desarrollo del taller
<b>Instrumentos y criterios de Evaluación</b>	1. Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) 2. Cuestionario para diagnóstico de conocimiento previo Mindfulness (explícito o implícito) (Anexo 1) 3. Guía de observación para la dinámica de presentación y niveles de interacción y compenetración de los participantes (Anexo 2) 4. Cuestionario tipo Likert para medir el manejo conceptual y hermenéutico de los fundamentos del Mindfulness (Anexo 3)

*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 6. Módulo II**

<b>MÓDULO II</b>	
<b>Objetivo</b>	Iniciar a los docentes en el desarrollo de ejercicios de meditación-respiración de acuerdo a los preceptos establecidos por la literatura del Mindfulness para la superación del estrés y/burnout
<b>Intenciones</b>	-Demostrar la fuerza de la meditación para lograr la superación de estados de estrés -Inducir en los docentes el uso reiterativo pero recursivo de los ejercicios de meditación a través de la respiración -Estimular en los docentes la búsqueda de técnicas pedagógicas alternativas asociadas al uso de estados de meditación.
<b>Elementos (Actitudes Mindfulness a desarrollar)</b>	-Paciencia: aprender a meditar y combinar eso con la respiración exige el ejercicio de esta cualidad, como se dijo en el desarrollo de la teoría, la paciencia es una aceptación acerca de la imposibilidad de imponer el ritmo en el que suceden las cosas que se quieren, comprender que todo tiene su tiempo. -No esforzarse: cuando se medita se hace con la convicción de no tener que “hacer nada”, es decir, hay que practicar la quietud, y dejarse llevar por el ciclo que todo tiene, eso se intentará enseñar en este módulo.
<b>Contenidos</b>	-La meditación como herramienta para el trabajo docente -La respiración, su “contemplación” y su necesidad para superar el estrés -Los resultados de aprender a meditar, dentro y fuera de las aulas de clase
<b>Actividades</b>	-Observar e interpretar imagen sobre la concepción de la meditación -Leer e interpretar un poema relacionándolo con el acto de la meditación -Realizar ejercicios que complementen la

<b>MÓDULO II</b>	
	meditación con la respiración y la atención plena
<b>Temporalización</b>	Tres sesiones de 2,5 horas cada una
<b>Material de apoyo</b>	<p>1. Imagen sobre la meditación, para interpretar</p>  <p>Fuente: elaboración propia</p> <p><b>2. Poema de Pablo Neruda</b></p> <p>Por una vez sobre la tierra no hablemos en ningún idioma; por un segundo, detengámonos; no movamos tanto los brazos. Sería un minuto fragante, sin prisa, sin locomotoras; todos estaríamos juntos en una quietud instantánea. Los pescadores del mar frío no harían daño a las ballenas, y el trabajador de la sal miraría sus manos rotas. Los que preparan guerras verdes, guerras de gas, guerras de fuego, victorias sin sobrevivientes, se pondrían un traje puro y andarían con sus hermanos por la sombra, sin hacer nada.</p> <p>Recuperado de: <a href="https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/gm7.pdf">https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/gm7.pdf</a></p> <p><b>3. Ejercicios que desarrollan el “arte de respirar” propuestos por Kabat-Zinn</b></p> <p>a) Adopte una postura cómoda, tumbado de espaldas o sentado. Si opta por sentarse, mantenga la columna recta y deje caer los hombros.</p> <p>b) Cierre los ojos</p> <p>c) Fije su atención en el estómago y sienta cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.</p> <p>d) Manténgase concentrado en la</p>

<b>MÓDULO II</b>	
	<p>respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgase sobre las olas de su respiración.</p> <p>e) Cada vez que su mente se ha alejado de la respiración, tome nota de qué es lo que la apartó y devuélvala al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.</p> <p>f) Si su mente se aleja mil veces de la respiración, su “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que importe en lo que se haya involucrado.</p> <p>Fuente: Adaptado de Mañas (2012)</p>
<b>Recursos Humanos</b>	<p>-Los monitores o facilitadores del taller encargados de desarrollar la planificación y orientar el desarrollo práctico de la intervención</p> <p>-Los participantes, quienes deben estar previamente informados sobre el contenido del programa y haberse documentado sobre los temas</p>
<b>Materiales</b>	<p>-Papelería y equipos de oficina</p> <p>-Ordenadores portátiles y video beam.</p> <p>-Espacio para el desarrollo del taller</p>
<b>Instrumentos y criterios de Evaluación</b>	-Cuestionario tipo Likert para medir el manejo conceptual y hermenéutico de la meditación, el arte de respirar y la escucha activa (Anexo 4)

*Fuente: elaboración propia*

**Tabla 7. Módulo III**

<b>MÓDULO III</b>	
<b>Objetivo</b>	Proporcionar a los docentes parámetros para atender, desde la concentración, el análisis del entorno, de lo que rodea su actividad
<b>Intenciones</b>	<p>-Abrir la atención a los componentes del entorno sus formas, su presentación, sus significados</p> <p>-Promover una red de relaciones entre los docentes, otorgándole un lugar al “otro” en el entorno de su cotidianidad</p> <p>-Desplegar y afirmar una distinción acústica de parte de los docentes que les conduzca a escucha consciente.</p> <p>-Llamar la atención al docente acerca de la importancia de atender el “andar diario”, la percepción de los obstáculos que se le presentan y sus elementos.</p>
<b>Elementos (Actitudes Mindfulness a desarrollar)</b>	-Aceptación: Analizar el entorno con mente atenta debe permitir a los participantes del programa aceptar que está en un buen lugar, que su trabajo, más allá de las presiones sociales que pueda recibir es parte de un engranaje indispensable para

MÓDULO III					
	<p>su localidad, para su región y su país.</p> <p>-Ceder, dejar ir o soltar: en la medida en que observa su entorno, sus compañeros de labor y su cotidianidad, el docente debe entender que la plenitud en su trabajo y en su vida en general es el resultado de una experiencia esencialmente humana y por eso son lo que son, imperfectas quizá pero humanizantes al fin y no puede intentar cambiar su naturaleza</p>				
<b>Contenidos</b>	<p>-El arte de escuchar</p> <p>-La concentración y sus ventajas</p> <p>-Mirarse a sí mismos, conciencia plena</p>				
<b>Actividades</b>	<p>-Leer en voz alta frase propuesta por el monitor del programa e interpretarla</p> <p>-Narración por parte de los participantes de los resultados de un ejercicio de observación plena (previamente asignado)</p> <p>-Realizar ejercicios de contemplación según criterios del pensamiento Mindfulness</p>				
<b>Temporalización</b>	Tres sesiones de 2,5 horas cada una				
<b>Material de apoyo</b>	<p>1. Imagen y frase sobre escuchar activamente</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Fuente: elaboración propia</p> <p><b>2. Ejercicios de observación plena</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1.- Elige un objeto natural</td> <td>Elige un objeto natural de tu entorno, que sea especialmente bonito o el que quieras observar más detenidamente. Puede ser una planta, el cielo, el sol, la luna, una brizna de césped, tu mascota, un insecto.</td> </tr> <tr> <td>2.- Relájate y mantén la atención en él</td> <td>Relájate y mantén la atención en lo que estás viendo. No hagas nada,</td> </tr> </table>	1.- Elige un objeto natural	Elige un objeto natural de tu entorno, que sea especialmente bonito o el que quieras observar más detenidamente. Puede ser una planta, el cielo, el sol, la luna, una brizna de césped, tu mascota, un insecto.	2.- Relájate y mantén la atención en él	Relájate y mantén la atención en lo que estás viendo. No hagas nada,
1.- Elige un objeto natural	Elige un objeto natural de tu entorno, que sea especialmente bonito o el que quieras observar más detenidamente. Puede ser una planta, el cielo, el sol, la luna, una brizna de césped, tu mascota, un insecto.				
2.- Relájate y mantén la atención en él	Relájate y mantén la atención en lo que estás viendo. No hagas nada,				

MÓDULO III	
	<p>simplemente observa e intenta que tu mente esté presente en la visión, no en lo que tienes que hacer o lo que ha pasado hace unos minutos.</p> <p>Relájate y presta atención al objeto durante todo el tiempo que te lo permita tu concentración.</p>
3.- Descubre lo nuevo	<p>Mira el objeto con mente de principiante, como si lo estuvieras viendo por primera vez.</p> <p>Si te acercas a ver cómo ha crecido tu planta, explórala, disfruta de cada sensación que te provoca el objeto, o la falta de ellos.</p> <p>Has que todos los sentidos participen de la experiencia. Vista, olfato, tacto, gusto, oído.</p>
4.- Conéctate con su presencia	<p>Mantén tu presencia aquí y ahora, y conéctate con la presencia del objeto que estás observando.</p> <p>Conéctate con la presencia de la naturaleza.</p> <p>Permítete conectarte con esa energía, ya sea que estés observando un paisaje, una planta, un ser vivo o un objeto aparentemente sin vida e inanimado, como una roca.</p>
Fuente: <a href="https://atencion-plena.com/ejercicio-de-observacion-en-la-naturaleza/">https://atencion-plena.com/ejercicio-de-observacion-en-la-naturaleza/</a>	
<b>3. Ejercicios de contemplación sugeridos</b>	
1.- Respiración consciente	<p>Solamente siéntate relajado y respira. Mientras inhalas, repasa mentalmente: “Al inhalar, sé que estoy inhalando”.</p> <p>Luego exhalas y te dices: “Al exhalar, sé</p>

MÓDULO III		MÓDULO III	
	que estoy exhalando”. Se trata de solamente reconocer que la inhalación es una inhalación y que la exhalación es una exhalación. Ni siquiera debes repetir toda la frase; basta con decir “inhalando” y “exhalando”.	<b>Materiales</b>	-Papelería y equipos de oficina -Ordenadores portátiles y video beam. -Espacio para el desarrollo del taller
		<b>Instrumentos y criterios de Evaluación</b>	-Lista de cotejo para evaluar ejercicio de narración (Anexo 5) -Lista de cotejo para Autoevaluación de ejercicios de Observación y contemplación sugeridos (Anexo 6)
		<i>Fuente: elaboración propia</i>	
		<b>Tabla 8. Módulo IV</b>	
		<b>MÓDULO IV</b>	
2.- Percepción de la acción: una cosa a la vez	Concéntrate completamente en lo que estás haciendo en este momento. Cada vez que te des cuenta que tu atención se ha vuelto a distraer con algo externo a la acción, vuelve a enfocarte a lo que haces.	<b>Objetivo</b>	Desarrollar en los profesores la habilidad para enfocarse en sí mismos, en su cuerpo y sensaciones, como mecanismo para aliviar las tensiones y el estrés
3.- Ralentiza tus reacciones	¿El teléfono suena? Tómate unos segundos para mirar por la ventana antes de contestar. ¿Vas a darte una ducha rápida? Párate frente al espejo y sonríe. ¿Está el almuerzo listo? Dedicar unos segundos a observar lo que vas a comer, a las personas a tu alrededor y agradece. Durante el día y en cualquier momento, tómate unos segundos de libertad antes de reaccionar y realizar cualquier acción automática.	<b>Intenciones</b>	-Desarrollar la capacidad para determinar lo que les incomoda, les perturba, les inquieta -Descubrir las actividades que los profesores asocian con el estrés y que son fácilmente prescindibles de su labor -Determinar las actividades, dinámicas, circunstancias y momentos de la labor docente, especialmente generadoras de estrés
		<b>Elementos (Actitudes Mindfulness a desarrollar)</b>	-Confianza: el desarrollo de la confianza en sí mismo y en lo que hace será el resultado de enfocarse en sí mismos, para autoconocerse y determinar, como si se viera desde fuera, lo que le perturba -No juzgar: liberarse de los juicios de valor, como sugiere el mindfulness ayudará a los participantes del programa en su necesidad de ser justos con ellos mismos y no autoflagelarse en una profesión ya de por sí estresante.
		<b>Contenidos</b>	-Teorizaciones y concepciones del estrés
Fuente: <a href="https://atencion-plena.com/ejercicio-de-observacion-en-la-naturaleza/">https://atencion-plena.com/ejercicio-de-observacion-en-la-naturaleza/</a>			-El Burnout y sus diferentes dimensiones como estrés crónico -El estrés docente y sus consecuencias para la calidad de la educación y el bienestar laboral de los pedagogos -La presencia del estrés y el burnout en el ejercicio de la docencia de la ESO
<b>Recursos Humanos</b>	-Los monitores o facilitadores del taller encargados de desarrollar la planificación y orientar el desarrollo práctico de la intervención -Los participantes, quienes deben estar previamente informados sobre el contenido del programa y haberse documentado sobre los temas	<b>Actividades</b>	-Los participantes reunidos en grupos por área docente, registraran en una hoja, cada uno por separado, aquellas actividades que están vinculadas a su cotidianidad docente pero que consideran estresante.

MÓDULO IV					
	<p>-Cada grupo, elaborará una infografía, con las actividades registradas por cada uno que sean coincidentes, las presentaran en plenaria</p> <p>-En cada grupo seleccionaran una metáfora de las presentadas por el monitor y las interpretaran a la luz de sus conclusiones sobre el estrés y el burnout</p>				
<b>Temporalización</b>	Dos sesiones de 2,5 horas cada una				
<b>Material de apoyo</b>	Metáforas para realizar última actividad de la fase 4				
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1. La metáfora de la fiesta y el invitado que nos cae mal</td> <td> <p>Te han invitado a una gran fiesta: la boda de tu mejor amigo.</p> <p>Evidentemente, tienes muchas ganas de asistir, pero te has enterado de que va a ir alguien que no te agrada demasiado. Se trata de un compañero de trabajo del novio que te presentaron una vez y te cae bastante mal.</p> <p>¿Vas a dejar de ir a la boda por ello? Supongo que tu respuesta será que no, ya que tienes muchas otras personas con las que disfrutar.</p> <p>De la misma forma, las emociones negativas son como ese invitado: no porque ellas también hayan sido invitadas a la fiesta de nuestra vida tenemos que dejar de hacer cosas que nos importan.</p> </td> </tr> <tr> <td>2 La metáfora del calor</td> <td> <p>Las emociones negativas son como el calor: muy desagradables.</p> <p>Seguro que no te dices a ti mismo que tener calor es horrible, insoportable. Es molesto, pero sabemos que de vez</p> </td> </tr> </tbody> </table>	1. La metáfora de la fiesta y el invitado que nos cae mal	<p>Te han invitado a una gran fiesta: la boda de tu mejor amigo.</p> <p>Evidentemente, tienes muchas ganas de asistir, pero te has enterado de que va a ir alguien que no te agrada demasiado. Se trata de un compañero de trabajo del novio que te presentaron una vez y te cae bastante mal.</p> <p>¿Vas a dejar de ir a la boda por ello? Supongo que tu respuesta será que no, ya que tienes muchas otras personas con las que disfrutar.</p> <p>De la misma forma, las emociones negativas son como ese invitado: no porque ellas también hayan sido invitadas a la fiesta de nuestra vida tenemos que dejar de hacer cosas que nos importan.</p>	2 La metáfora del calor	<p>Las emociones negativas son como el calor: muy desagradables.</p> <p>Seguro que no te dices a ti mismo que tener calor es horrible, insoportable. Es molesto, pero sabemos que de vez</p>
1. La metáfora de la fiesta y el invitado que nos cae mal	<p>Te han invitado a una gran fiesta: la boda de tu mejor amigo.</p> <p>Evidentemente, tienes muchas ganas de asistir, pero te has enterado de que va a ir alguien que no te agrada demasiado. Se trata de un compañero de trabajo del novio que te presentaron una vez y te cae bastante mal.</p> <p>¿Vas a dejar de ir a la boda por ello? Supongo que tu respuesta será que no, ya que tienes muchas otras personas con las que disfrutar.</p> <p>De la misma forma, las emociones negativas son como ese invitado: no porque ellas también hayan sido invitadas a la fiesta de nuestra vida tenemos que dejar de hacer cosas que nos importan.</p>				
2 La metáfora del calor	<p>Las emociones negativas son como el calor: muy desagradables.</p> <p>Seguro que no te dices a ti mismo que tener calor es horrible, insoportable. Es molesto, pero sabemos que de vez</p>				

MÓDULO IV	
	<p>en cuando hemos de pasar por ello, sobre todo en verano. No le damos más valor. De la misma forma, las emociones negativas, existen y a veces las vamos a tener que experimentar. ¿Por qué no somos tan indulgentes con nuestros propios estados emocionales? Las emociones, al igual que el calor, un dolor de cabeza o un grano en la nariz, no son más que estados fisiológicos fastidiosos, pero no tienen mayor trascendencia que la de facilitarnos información.</p>
	<p>3 La metáfora de las arenas movedizas</p> <p>La ansiedad es como estar sobre arenas movedizas: cuanto más luchamos en contra de ellas para salir de ahí, más ansiosos nos atrapa la ansiedad y más desesperada y enérgica es esa lucha.</p> <p>Así, lo que recomienda esta metáfora es que cuando te encuentres en un estado de ansiedad debes tratar de relajarte, de actuar en contra de lo que «te pide el cuerpo».</p>
	<p>Recuperado de: <a href="https://lamenteesmaravillosa.com/7-metaforas-terapeuticas-que-nos-ayudan-a-entenderlo-todo-mejor/">https://lamenteesmaravillosa.com/7-metaforas-terapeuticas-que-nos-ayudan-a-entenderlo-todo-mejor/</a></p>
<b>Recursos Humanos</b>	<p>-Los monitores o facilitadores del taller encargados de desarrollar la planificación y orientar el desarrollo práctico de la intervención</p> <p>-Los participantes, quienes deben estar previamente informados sobre el</p>

MÓDULO IV	
	contenido del programa y haberse documentado sobre los temas
<b>Materiales</b>	-Papelería y equipos de oficina -Ordenadores portátiles y video beam. -Espacio para el desarrollo del taller
<b>Instrumentos y criterios de Evaluación</b>	-Lista de cotejo para evaluar infografía desarrollada por los participantes e interpretación de las metáforas (Anexo 7) -Repetición del Cuestionario aplicado en la primera sesión y valoración colectiva de sus resultados contrastándolos con el primero (anexo 1)

*Fuente: elaboración propia*

## Conclusiones

El origen del Mindfulness se encuentra en las prácticas más antiguas de meditación budista, en ellas surgió, adherido a la capacidad de encontrarse a sí mismo que tiene el ser humano. Aunque no hay traducción exacta del término cuando se le lleva al español, has sido traducido más frecuentemente como Atención Plena, es en realidad una forma de desarrollo de la conciencia, de esa necesidad que tienen las personas de “mirarse a sí mismos”, como si de un selfie psicológico se tratara.

Cuando se indaga acerca de su evolución, para el Mindfulness ha sido determinante, ese uso popular que adquirió en el campo religioso, pero también la difusión que, en las últimas décadas, se le ha dado desde diferentes quehaceres, incluso, desde la cotidianidad personal de mucha gente. En áreas diversas se han divulgado los beneficios de la práctica de la atención plena, promoviéndose sus técnicas y procedimientos, abonando un terreno muy fértil para nuevas búsquedas, más recientemente en el ámbito de la psicología y la pedagogía.

El Mindfulness es una práctica sumamente heterodoxa, ha sido entendida como una terapia, un conjunto de ejercicios, una técnica de meditación, entre otras cosas. Lo único completamente firme es su popularidad a la hora de tratar problemas de estrés, ansiedad o *burnout*, en aquellos profesionales que atraviesan este tipo de problemas. En su contexto muchos profesionales de la salud han encontrado los paliativos necesarios para ayudar pacientes de

diferentes patologías, con lo que le han dado cierto status entre las opciones terapéuticas.

Uno de los terrenos en los que mayormente se profundiza la práctica de la atención o conciencia plena, es en la educación. En España hay una buena cantidad de trabajos, personalidades e instituciones que abogan por el desarrollo de alternativas para superar el agotamiento que muestran muchos profesionales de la educación, allí, han asomado la posibilidad de implementar programas Mindfulness para enfrentar el problema del estrés laboral de los docentes.

Por otra parte, el síndrome del quemado (*burnout*), ha sido uno de los temas que se han asociado a la práctica pedagógica y, alrededor de su análisis se han propuesto iniciativas terapéuticas, acudiendo a los fundamentos de la meditación Mindfulness, una alternativa que ha demostrado éxito en muchas ocasiones.

En definitiva, la implementación de un programa basado en Mindfulness es factible a la luz de los resultados que han arrojado algunas experiencias en este campo, en España, sin embargo, es necesario esta conscientes de las dificultades que pueden surgir para su aplicación, si no existe el convencimiento general del estrés docente como una variable negativa para la calidad educativa, es así como, esta propuesta de intervención educativa se deja plasmada en sus dimensiones teóricas, con la expectativa de su implementación en el corto plazo, pues un docente que se desenvuelve en el aula, con plenitud de sus capacidades cognoscitivas y psíquicas contribuirá asertivamente a la construcción de un sistema educativo sólido en España.

## Referencias bibliográficas

- Arredondo, M., Hurtado, P., Sabaté, M., Uriarte C. y Botella L. (2016). *Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI)*. Revista de Psicoterapia, 27(103), 133-150. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/299057943\\_Programa\\_de\\_Entrenamiento\\_en\\_Mindfulness\\_Basado\\_en\\_Practicas\\_Breves\\_Integradas\\_M-PBI](https://www.researchgate.net/publication/299057943_Programa_de_Entrenamiento_en_Mindfulness_Basado_en_Practicas_Breves_Integradas_M-PBI)
- Campos, D. y Cebolla, A. (2016). *Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía*. Revista de Psicoterapia, 27(103),

- 103-118. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/52689>
- Chicos y Grandes. (2019). *El Náufrago*. Recuperado de: <https://www.chicosygrandes.com/el-naufrago/>
- Cruz, I (2018). *Ambientes de trabajo saludable, un camino al rendimiento en la productividad de las empresas*. Recuperado de: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/20369/CruzSanchezIngridVanessa2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Del Prado, J. (s/f). *Modelo demanda – control – apoyo social de Karasek*. Recuperado de: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/modelo-demanda-control-apoyo-social-de-karasek/>
- De la Fuente A., Franco J. y Granados, M. (2010). *Efectos de un programa de meditación (Mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales* Psicothema, vol. 22, núm. 3, 2010, pp. 369-375. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72714400003.pdf>
- Dhammasami, K. (2013). *La meditación Mindfulness, fácil*. Recuperado de: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/La-meditaci%C3%B3n-Mindfulness-f%C3%A1cil.pdf>
- Doria, J. (2016). *Confianza. Actitud Mindfulness*. Recuperado de: <https://escuelatranspersonal.com/confianza-actitud-Mindfulness/>
- Equipo WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables. (2015). *Mindfulness: Una herramienta de reinención personal y social*. Recuperado de: <http://www.want.uji.es/mindfulness-una-herramienta-de-reinencion-personal-y-social/>
- Fernández, V. (2014). *Evaluación de la salud laboral docente: estudio psicométrico del cuestionario de salud docente*. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283976/TESES%20%2014-7-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, D. (2017). *“Mindfulness” y su capacidad para reducir el estrés en el ámbito laboral*. Recuperado de: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170298/TFG\\_2017\\_FernandezFontDavid.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170298/TFG_2017_FernandezFontDavid.pdf?sequence=1)
- Ferrete, A. (2018). *La aceptación, una de las actitudes Mindfulness*. Recuperado de: <https://theminfulroom.com/aceptacion/>
- Gamella, D. (2016) *Proyecto MeCUCC: Atención plena para una educación integral*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5823507>
- Gripo, J. (2012). *MBI (inventario de burnout de Maslach)*. Recuperado de: <https://www.psiconotas.com/mbi-inventario-de-burnout-de-maslach-237.html>
- Herbón, M. (s/f). *Mindfulness. Su origen, significado y aplicaciones*. Recuperado de: <http://miriamherbon.com/project/Mindfulness-origen-significado-aplicaciones/>
- Imbernon, F. (2001). *La profesión docente ante los desafíos del presente y del futuro*. Recuperado de: [http://www.ub.edu/obipd/docs/la\\_profesion\\_docente\\_ante\\_los\\_desafios\\_del\\_presente\\_y\\_del\\_futuro\\_imbernon\\_f.pdf](http://www.ub.edu/obipd/docs/la_profesion_docente_ante_los_desafios_del_presente_y_del_futuro_imbernon_f.pdf)
- Instituto de Biomecánica de Valencia, (s/f). *Modelos explicativos del estrés laboral*. Recuperado de: <http://ergodep.ibv.org/documentos-de-formacion/1-documentos-de-introduccion/503-modelos-explicativos-del-estres-laboral.html>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Recuperado de <https://st1.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/2185111?profile=original>
- Köster, A (2018). *Las actitudes básicas del Mindfulness*. Recuperado de: <http://essenciaidivulgacio.com/las-actitudes-basicas-del-mindfulness-la-paciencia/>
- López, L., Álvarez, M., y Bisquerra R. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestión del Programa TREVA*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802514>
- Latorre, I., Sáez, J. (2009). *Análisis del burnout en profesores no universitarios de la región de Murcia (España) en función del tipo de centro docente: Público versus concertado*. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/71531/69021>
- Mañas, I. (2012). *Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica*. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/gm7.pdf>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. y Gil C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Recuperado de: <http://www.psicologiaMindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf>
- Mañas, I; Franco, C y Martínez, 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. Recuperado en 26 de septiembre de 2019, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S1130-52742011000200003&lng=es&tln=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S1130-52742011000200003&lng=es&tln=es).
- Modrego-Alarcón, M., Martínez, L., Borao, L., Morgolles, R. y Campallo, J. (2016). *Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan*. Mindfulness. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361003/html/index.html>
- Montero, M., Rivera, P y Araque R. (2012). *El modelo de demandas-control-apoyo y su relación con el riesgo percibido de enfermedad-accidente. Una aplicación a la Comunidad Autónoma andaluza*. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/543>
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Pallarés, M. (2015). *La "mindfulness" y su relación con el estrés laboral*. Recuperado de: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165234/TFG\\_2015\\_pallaresR.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165234/TFG_2015_pallaresR.pdf?sequence=1)
- Parra, M., Montañez J., Montañez M. y Gutiérrez. (2012). *Conociendo mindfulness*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Quiroga, P. (2010). *El estrés docente*. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5139&s=5&ind=231>
- Rodríguez, M. (2010) *¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones*. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/2/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>
- Rodríguez, L., Oramas A., y Rodríguez, E. (2007). *Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México, Salud de los Trabajadores*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839282002>
- Scharrenberg, J. (2017). *Creencias limitantes, cuento Zen*. Recuperado de: <https://sloyu.com/2017/11/19/creencias-limitantes/>
- Sánchez, A., y Castro, F. (2016). *"Mindfulness": revisión sobre su estado de arte*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005>
- Sánchez, A. (2018). *La importancia de la práctica del mindfulness en el entorno empresarial*. Recuperado de: <https://blog.ruralmeeting.com/mindfulness-en-el-entorno-empresa/>
- Sánchez, C. (2017). *Mindfulness en educación: Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial*. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24613/TFG-B.1043.pdf;jsessionid=32521A2D31174C6D5CFAE30E52FA735F?sequence=1>
- Siegrist, J. (1996). *Adverse health effects of high-effort/low reward conditions*. *Journal of occupational health psychology*, 1(1), 27-41. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/79da/fe09b439dff93d0cf4f4a0d231fff321e0a4.pdf>.
- Tenti, E. (2006). *El oficio docente: vocación, trabajo y profesión en el siglo XXI*. Recuperado de: [https://www.academia.edu/12919704/EL\\_OFICIO\\_DOCENTE\\_VOCACI%C3%93N\\_TRABAJO\\_Y\\_PROFESI%C3%93N\\_EN\\_EL\\_SIGLO\\_XXI\\_Compilado\\_por](https://www.academia.edu/12919704/EL_OFICIO_DOCENTE_VOCACI%C3%93N_TRABAJO_Y_PROFESI%C3%93N_EN_EL_SIGLO_XXI_Compilado_por)
- Torres, R. (2017). *La atención plena o mindfulness en la educación emocional: "Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años"*. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118590/7/TFP%20Ruth%20Torres.pdf>
- Vásquez, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Zamora, W. (2016). *El trabajo docente y sus repercusiones en la salud: un estudio sobre las condiciones de trabajo del profesorado de educación secundaria de chontales (Nicaragua)*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/315829867>
- Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>