

# Eficacia de una intervención basada en prácticas contemplativas en comparación con un programa de terapia cognitivo-conductual para el cultivo del bienestar en una muestra de docentes

Pedro López, Maitena Pierantonelli<sup>b</sup>, Ramón Rosaleny, David Alvear, Ausiàs Cebolla<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Universitat de València, València, España

<sup>b</sup> Polibienestar Research Institute, Universitat de València.

<sup>c</sup> Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Facultad de Psicología, Universitat de València

<sup>d</sup> CIBEROBn Physiopathology of Obesity and Nutrition, Instituto de Salud Carlos III, Madrid

<sup>e</sup> Universidad del País Vasco, País Vasco, España



## INTRODUCCIÓN

- Los datos obtenidos en la mayoría de estudios en los que se compara profesiones centradas en la relación de ayuda muestran la profesión docente como una de las que tiene mayores niveles de estrés, ansiedad y burnout (García-Calleja, 1991). Según el Instituto Nacional de Salud en el trabajo, el 67% de los docentes tienen elevados niveles de estrés percibido.
- Dentro de las propuestas de intervención de esta problemática se han validado diferentes intervenciones centradas sobre todo en compensar dificultades o déficits en la gestión de las dificultades cotidianas (Terapia cognitivo-conductual, TCC). En el ámbito educativo se están implementando propuestas para conocer y aumentar el bienestar docente (Benevene, De Stasio y Fiorilli, 2020).
- También se han desarrollado intervenciones basadas en fortalezas, como el entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas (EBC). Ambos programas comparten un objetivo común, pero difieren en la pedagogía y los mecanismos psicológicos sobre los que se asienta su eficacia.

## OBJETIVO

El objetivo de este estudio es comparar la eficacia de una intervención basada en el desarrollo de fortalezas (EBC) con un protocolo basado en déficits (TCC) en una muestra de docentes.

## METODOLOGÍA

**PARTICIPANTES:** Muestra de 69 docentes de educación infantil, primaria, secundaria, especial, FP y orientadores del estado español.

**INSTRUMENTOS DE MEDIDA:** **Felicidad y bienestar:** Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Tennant et al, 2007). **Burnout:** Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson & Leiter, 1997). **Compasión:** Compassion Motivation and Action Scales (Steindl et al, 2021).

**DISEÑO:** Estudio controlado aleatorizado con 4 momentos de medición (pre-intervención, post-intervención y seguimientos (6 y 12 meses). Asignación al azar al grupo experimental (EBC) o al grupo de control activo (TCC). Se han recogido datos cuantitativos a través de escalas y cualitativos a través de entrevistas semi-estructuradas.

**INTERVENCIÓN:** Ha consistido en 9 sesiones online de 2 horas de duración cada desde la plataforma Zoom una con una frecuencia de una sesión por semana.

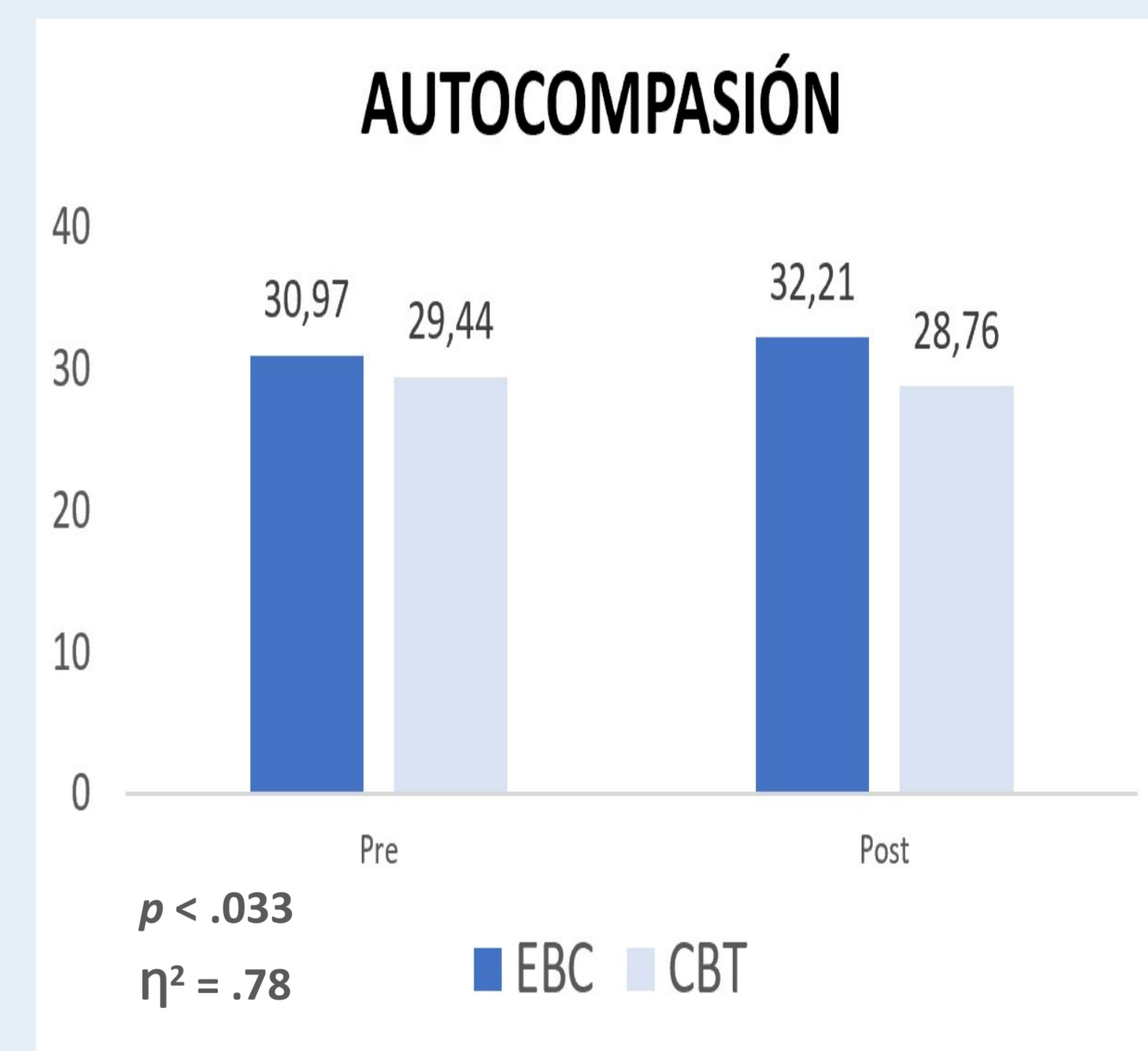
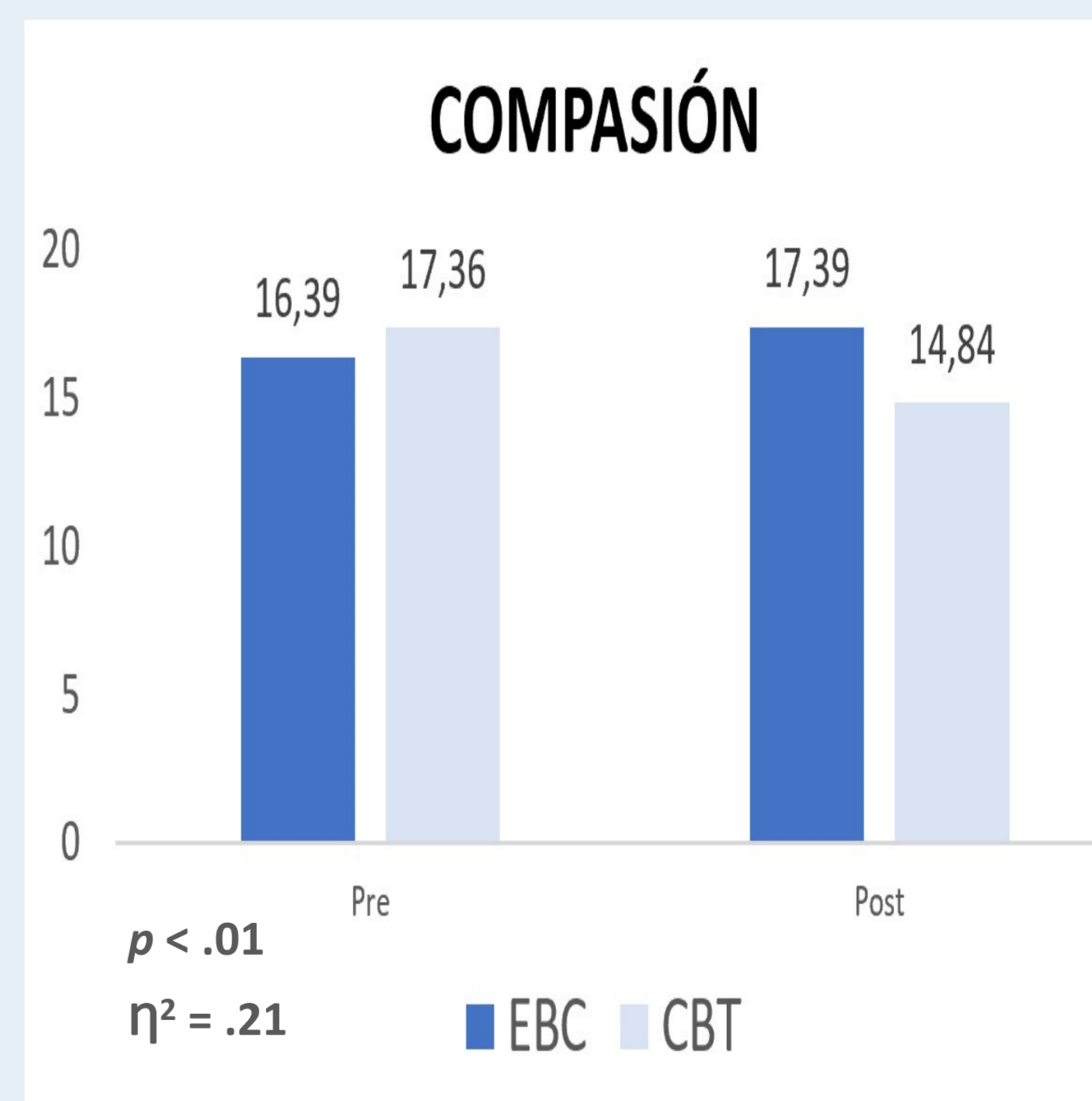
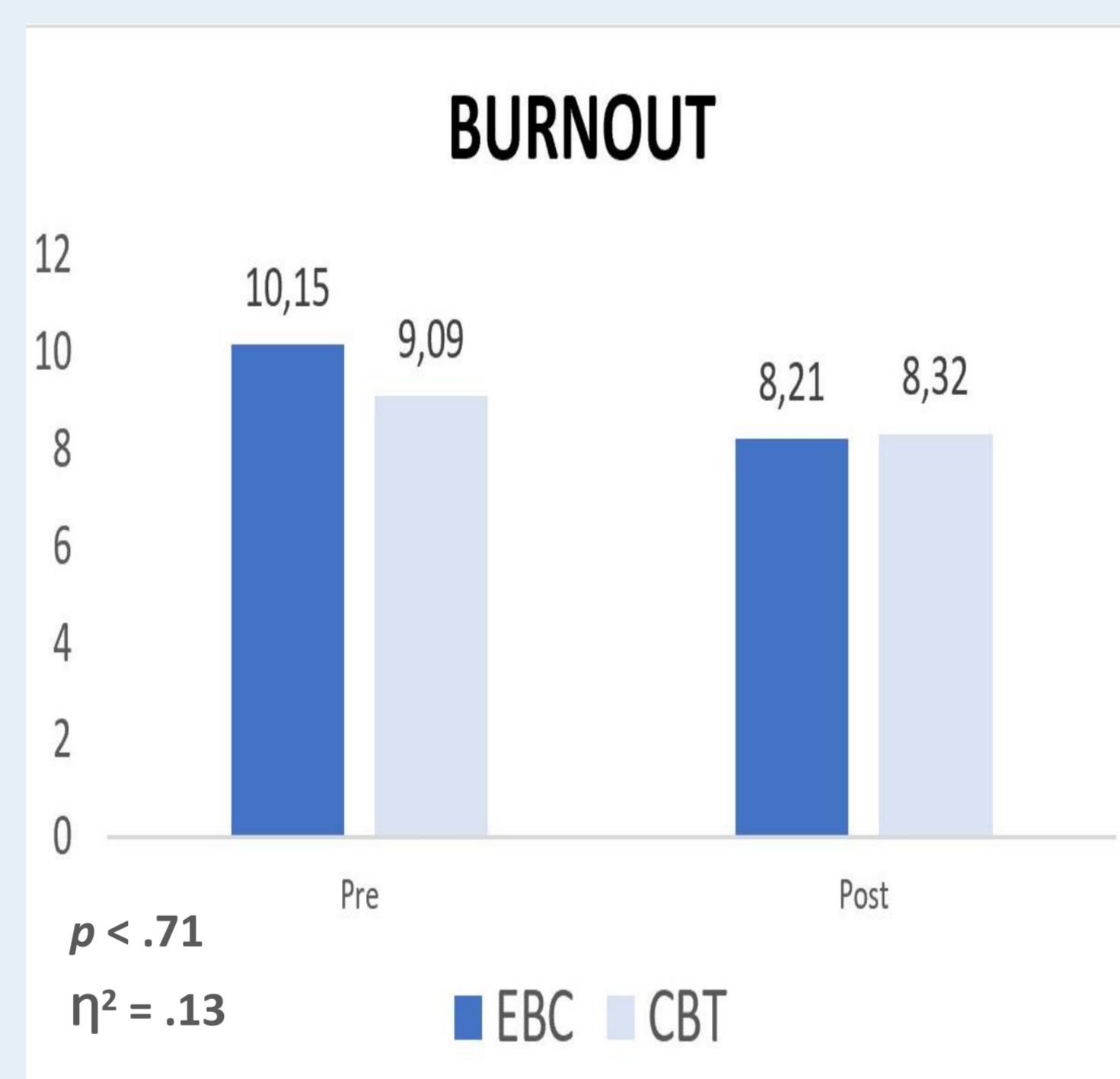
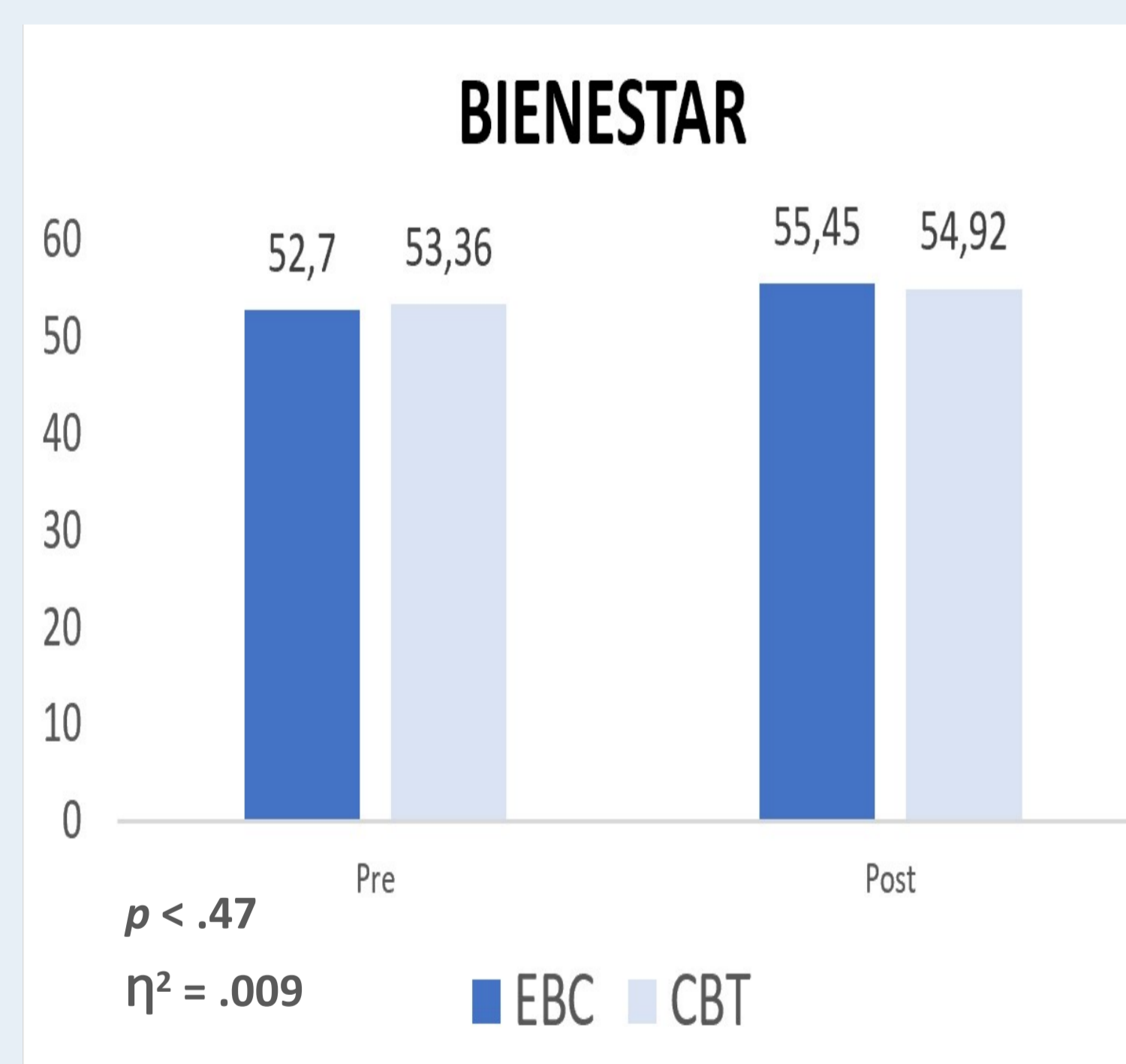
### INTERVENCIÓN EBC

### INTERVENCIÓN TCC

- |   |   |
|---|---|
| 1. <b>Motivación y orientación a la felicidad.</b> Motivación y prácticas imaginativas          | 1. <b>Conceptualización del estrés.</b> Presentación, concepto de estrés y autorregistros   |
| 2. <b>Mindfulness 1.</b> Atención a las sensaciones   | 2. <b>Técnicas de desactivación 1.</b> Tensión, ansiedad e entrenamiento autógeno           |
| 3. <b>Mindfulness 2.</b> Obstáculos de la práctica  | 3. <b>Técnicas de desactivación 2.</b> Respiración diafragmática, imaginación guiada        |
| 4. <b>Potenciando las emociones positivas.</b> Emociones positivas, saboreo y gratitud          | 4. <b>Técnicas cognitivas 1.</b> Reestructuración cognitiva, parada de pensamiento          |
| 5. <b>Orientar la mente hacia las fortalezas.</b> Detectar y desarrollar fortalezas personales  | 5. <b>Técnicas cognitivas 2.</b> Autoinstrucciones y parada de pensamiento                  |
| 6. <b>Regulación de emociones negativas.</b> Regulación, autocompasión y buen trato             | 6. <b>Técnicas de asertividad.</b> Diferencias comportamiento asertivo, agresivo y pasivo   |
| 7. <b>De la compasión y generosidad.</b> Generosidad, altruismo y compasión                     | 7. <b>Gestión del tiempo.</b> Técnicas para organización del tiempo                         |
| 8. <b>Las diferentes partes de la mente.</b> Subpersonalidades, detectar la parte compasiva     | 8. <b>Personalidad, estrés y salud.</b> Tipos de personalidad y su influencia con el estrés |
| 9. <b>El resto de tus días vividos con sentido.</b> Cierre, conclusiones e indicaciones finales | 9. <b>Integración de todo lo visto.</b> Ideas importantes y resumen de lo visto             |

## RESULTADOS

### MEDIDAS INTRA-SUJETOS



En las medidas intra-sujetos podemos encontrar diferencias en todas las variables medidas en el factor tiempo (pre-, post-intervención). La intervención EBC muestra mejores resultados en todas las variables estudiadas, aunque solo se dan diferencias significativas en las variables de compasión y autocompasión.

## CONCLUSIONES

Este estudio muestra que EBC puede ser una herramienta tan eficaz como la TCC para el entrenamiento del bienestar, incluso es superior en las variables de compasión y autocompasión.

Componentes de la práctica de EBC relacionados con la compasión y la autocompasión podrían integrarse en intervenciones basadas en déficits como la TCC para aumentar su efectividad.

El entrenamiento de conductas dirigidas a la conciencia y sensibilidad del sufrimiento de los demás y uno mismo, además de un trato amable frente a la adversidad desde una perspectiva ego-desprendida serían predictores para el aumento de emociones positivas.

Está en proceso de análisis el seguimiento de 6 y 12 meses que mostrará con mayor precisión los resultados finales de este estudio.

## REFERENCIAS

Benevene P, De Stasio S and Fiorilli C (2020) Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Front. Psychol.* 11:1239. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01239

Cebolla, A., & Alvear, D. (2019). Psicología positiva contemplativa. Fundamentos para un entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas (EBC). *Kairós*.

García-Calleja, M. (1991). Bajas por enfermedad. Una investigación crítica. *Cuadernos de Pedagogía*, 251, 80-83.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191-218). Scarecrow Education.

Steindl, S. R., Tellegen, C. L., Filus, A., Seppälä, E., Doty, J. R., & Kirby, J. N. (2021). The Compassion Motivation and Action Scales: a self-report measure of compassionate and self-compassionate behaviours. *Australian Psychologist*, 56(2), 93-110. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1893110>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes* 5, 63 (2007). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>



VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA



Gatzara



juanpelo@alumni.uv.es