

Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores (pp. 511-532)

Luís C. Delgado, Pedro Guerra, Pandelis Perakakis, María I. Viedma del Jesús, Humbelina Robles y Jaime Vila
Universidad de Granada (España)

El presente estudio pone a prueba la eficacia de un entrenamiento que aúna los valores humanos y las habilidades de conciencia plena (*mindfulness*) como herramientas de autorregulación emocional y prevención del estrés. Participaron cuarenta profesores que constituyeron un grupo de intervención ($N= 25$) y otro control ($N= 15$). Se utilizaron indicadores subjetivos, conductuales y psicofisiológicos (respiración y conductancia dérmica), apreciándose diferencias en los tres tipos de medida. El grupo de profesores entrenado mejoró los índices subjetivos de afecto negativo, ansiedad, depresión, preocupación, sensación de estrés percibido, comprensión emocional y dolores musculares en contraste con el grupo control. Asimismo, los resultados de la prueba psicofisiológica señalaron una tendencia a tener menor reactividad frente a situaciones desagradables asociada a una menor activación del sistema nervioso simpático. Además, en los indicadores conductuales se apreció un incremento en la calidad de su atención. En conclusión, el entrenamiento en habilidades de conciencia plena y valores humanos mostró eficacia como herramienta de autorregulación emocional y prevención del estrés propiciando una mejora en la calidad de vida de los profesionales de la educación.