



**Universidad
Europea** CANARIAS

Propuesta de intervención para abordar el Burnout docente desde la Terapia Basada en la Mentalización (TBM)

Trabajo fin de Máster

Autor/a: Rayco José Sarmiento Santana

Tutor/a: Dr. Roberto García Sánchez

Fecha de realización del trabajo: 5/04/2025

Resumen

El síndrome de Burnout representa un problema de gran relevancia en la sociedad. Según datos recientes, más de un tercio del profesorado presenta dificultades relacionadas con la salud mental (UDIMA, 2023), lo que constituye un factor incapacitante para el adecuado desempeño de su labor docente.

Esta propuesta de intervención se fundamenta en la aplicación de la Terapia Basada en la Mentalización (TBM) para abordar el síndrome de Burnout en el cuerpo docente del IES Haría, en Lanzarote, Las Palmas. La TBM ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de diversos trastornos, como el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP). A lo largo de 14 sesiones, se pretende fortalecer la capacidad de mentalización, tanto intrapersonal como interpersonal, de los docentes participantes, con el propósito de optimizar la calidad de sus interacciones tanto consigo mismos como con su alumnado. Asimismo, la intervención busca mitigar los efectos del Burnout, tales como la reducción de energía, el distanciamiento emocional del entorno laboral y la percepción de ineficacia profesional. La mejora en la capacidad de mentalización contribuirá al establecimiento de relaciones más funcionales entre el profesorado y el alumnado, disminuyendo la incidencia de estas problemáticas.

El desarrollo de esta intervención tiene como finalidad principal la reducción del Burnout en el profesorado del IES Haría. Se postula que la TBM constituye una herramienta terapéutica eficaz, dado que parte del análisis de la relación profesorado-alumnado, la cual, en determinados contextos, puede actuar como un factor de riesgo para el desarrollo del Burnout. No obstante, al intervenir sobre dicha dinámica, se espera transformar esta interacción en un elemento que favorezca una mayor implicación tanto a nivel laboral como personal.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

Palabras clave: Burnout docente, emoción, mentalización, síndrome.

Abstract

Burnout syndrome is a significant issue in society. According to recent data, more than one-third of teachers experience mental health difficulties (UDIMA, 2023), which constitutes a disabling factor in the proper performance of their teaching duties.

This intervention proposal is based on the application of Mentalization-Based Therapy (MBT) to address burnout syndrome among the teaching staff at IES Haría in Lanzarote, Las Palmas. MBT has proven to be effective in the treatment of various disorders, such as Borderline Personality Disorder (BPD). Over the course of 14 sessions, the aim is to strengthen the teachers' capacity for mentalization, both intrapersonal and interpersonal, with the purpose of enhancing the quality of their interactions with themselves and their students. Additionally, the intervention seeks to mitigate the effects of burnout, such as reduced energy levels, emotional detachment from work, and a perceived sense of professional inefficacy. Improving mentalization skills will contribute to establishing more functional relationships between teachers and students, thereby reducing the occurrence of these issues.

The primary objective of this intervention is to reduce burnout among the teaching staff at IES Haría. It is proposed that MBT serves as an effective therapeutic tool, as it focuses on analyzing the teacher-student relationship, which, in certain contexts, may act as a risk factor for burnout. However, by intervening in this dynamic, the goal is to transform this interaction into a factor that fosters greater engagement both professionally and personally.

Key words: burnout, emotion, mentalization, syndrome.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

Introducción

El Burnout es un concepto que fue introducido en la década de los 70 por Freudenberger (1977, como se citó en Granados et al., 2020), quien lo definió como un cuadro plurisintomático de intensidad y amplitud variable como respuesta al estrés laboral crónico, que se da en profesionales de ayuda hacia otras personas. Se trata de un síndrome multidimensional en el que influyen variables contextuales, personales, entre otras. Siguiendo la categorización de Chang (2009), se puede diferenciar entre variables personales (edad, género, años de experiencia), variables organizacionales (características del trabajo, apoyo administrativo...) y variables transaccionales (interacciones entre las variables personales y las organizacionales). De estas últimas, destacan las atribuciones de los comportamientos de los alumnos, percepciones de apoyo por parte de la administración educativa, alumnos o compañeros, entre otras. Estas variables son las que interesan en este estudio, porque son en las cuales se puede intervenir para reducir o eliminar su incidencia en su persona.

El Burnout ha sido incluido en la CIE 11 (OMS, 2019), dentro de los problemas asociados con el empleo. Este consistiría en un síndrome resultado de estrés crónico en el entorno de trabajo, que no ha sido adecuadamente afrontado y que tiene tres dimensiones:

- Sentimientos de disminución de energía o cansancio.
- Distancia mental aumentada hacia el trabajo o sentimientos de negativismo o cinismo acerca del trabajo.
- Un sentimiento de ineficacia y falta de éxito.

El Burnout es una respuesta a una situación que supera la capacidad emocional de la persona. Por ello es oportuno hablar de las emociones. Las emociones son un proceso que conecta una experiencia, con una valoración de esa experiencia que

produce una activación que motiva y conduce a una finalidad (Acosta et al., 2010). Se han propuesto diversas tipologías para las emociones, pero esencialmente se diferencian en primarias o secundarias en función de su utilidad para la evolución de la especie. Las emociones primarias, son las que aparecen en los primeros momentos de la vida: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Las emociones secundarias, son las que son fruto de la socialización y el desarrollo de capacidades sociales: culpa, vergüenza, orgullo, celos... Pero hay dos emociones primarias íntimamente relacionadas con el Burnout: la tristeza y el miedo. ¿Cuál es la relación entre ambas emociones y el Burnout? A continuación se procede a explicar.

Pero antes algunos datos significativos. Un reciente estudio de la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA, 2023), el cual ya el título es bastante elocuente “Ánimo profes”, revela que un 34,5 % de los docentes define su estado de ánimo en su labor docente como muy deficiente o deficiente. Asimismo un 35,5% de los docentes se siente maltratado en su entorno laboral por los diferentes agentes que forman la comunidad educativa. Por otra parte, un 38,4 % de los docentes percibe que su estado emocional podría asociarse a la depresión.

Los datos mencionados anteriormente son coherentes con los hallazgos que recoge el Barómetro de Internacional de la salud y el bienestar del personal de la educación (Billaudeau et al., 2023). Este informe indica que el 40 % de los profesores experimentan a menudo sentimientos negativos como ansiedad, depresión o desesperación. Además el 65 % de los profesores consideran que su trabajo es “estresante” o “muy estresante”. Asimismo, ha habido un aumento un 25 % la violencia que sufren los profesores y un 44% las veces que son testigos de la misma.

Estudios recientes evidencian su alta prevalencia entre docentes, especialmente en secundaria y bachillerato, lo que resalta la necesidad de intervenciones eficaces para

su prevención y tratamiento. Además el profesorado se siente poco valorado y sufre violencia de manera directa o indirecta (Billaudeau, et al., 2023). Por lo tanto, en profesores que no afrontan de manera adecuada la tristeza, ésta puede evolucionar de manera patológica a un cuadro depresivo. Asimismo, el miedo puede mezclarse con la ansiedad y convertir a esta en patológica. La depresión es un estado de tristeza mantenido en el tiempo que se manifiesta en una pérdida de interés en las cosas e incluso problemas de sueño o pérdida de apetito. La ansiedad es una emoción que permite preparar al organismo ante la aparición de un peligro. Pero si permanece mucho tiempo activada puede convertirse en un miedo al miedo y generar un desgaste. Se trata de que el organismo esté preparado siempre para una situación excepcional que no ocurre pero aun así sigue preparado para enfrentarla. Esto supone un desgaste importante que se debe prevenir o enfrentar para desactivar ese miedo ansioso.

Según Gil (2019), la relación entre Burnout, depresión y ansiedad es controvertida siendo síndromes diferentes que comparten características. Los autores no se ponen de acuerdo entre sí la depresión y la ansiedad son causas del Burnout (Granados, et al., 2020) y quienes lo ven más como consecuencia (Gil, 2019). En cualquier caso existe una relación evidente que será tratada en el programa de intervención de este TFM.

El tratamiento que se propone para esta condición es la Terapia Basada en la Mentalización (TBM). La TBM fue desarrollada por Peter Fonagy en 1991 y está basada en el concepto de mentalización. La mentalización es una capacidad que permite comprender los estados mentales propios y de los demás. Ayuda además a diferenciar los comportamientos visibles de las motivaciones o estados mentales que los inducen (Allen y Fonagy, 2006). Es un concepto que surge en el marco del psicoanálisis y la teoría del apego.

Como Fonagy apunta (Simms/Mann Institute, 2016), la mentalización es una habilidad presente a lo largo de la historia de la humanidad. Pero fue en el siglo pasado, en los años 60 cuando comienza a hablarse de ella de manera específica, impulsado por los avances en la neurociencia. Siguiendo a Aedo et. al., (2010) habrían algunas áreas específicas del cerebro especializadas en los dos procesos principales de mentalización: la mentalización propia y la mentalización de los demás. De la mentalización propia se ocuparía la corteza cingulada anterior y para la mentalización de los demás se añadiría la unión temporoparietal derecha y la parte medial y superior del lóbulo parietal derecho. Cuando se requiere una interacción entre ambas se activaría la corteza prefrontal derecha.

La TBM se asienta sobre la teoría del apego de J. Bowlby y M. Ainsworth (Allen y Fonagy, 2006). La teoría del apego la desarrolla Bowlby quien estableció el apego como el fundamento de las relaciones humanas. Asimismo Ainsworth (Hidalgo, 2023) a partir de su famoso experimento “la situación extraña”, propone 4 tipos de apego, en función de dos dimensiones ansiedad y evitación:

- Seguro: estaría compuesto por baja ansiedad y baja evitación. Es el estilo de apego ideal.
- Evitativo: estaría compuesto por baja ansiedad y alta evitación. Las personas con este estilo de apego tienden a evitar las relaciones cercanas y la dependencia emocional.
- Ambivalente o ansioso: estaría compuesto por alta ansiedad y baja evitación. Las personas con este estilo de apego tienden a buscar continuamente la aprobación de los demás.

- Desorganizado: estaría compuesto por alta ansiedad y evitación. Este estilo de apego se caracteriza por respuestas confusas y contradictorias. Suele ser producto de situaciones de abuso o situaciones traumáticas.

En función del tipo de apego que se haya recibido en su infancia, la persona se relacionará de una manera u otra en la edad adulta. La figura principal de apego debe “especularizar” las reacciones emocionales del niño dándole un significado adecuado, que le ayude a construir una representación apropiada de sus sentimientos (Fonagy, 1999). La calidad de esta especularización determinará el tipo de apego que el individuo desarrollará. Ser conscientes del tipo de apego que se tiene ayuda a mentalizar mejor, promoviendo una comprensión más profunda de las propias emociones y de las de los demás.

En este sentido, siguiendo la revisión de García et al. (2019), la mayoría de estudios no hablan de apego para referirse a la relación entre el profesorado y el alumnado. Sin embargo, sí que se utilizan constructos centrales de la teoría del apego como cuidado sensible y cálido, apoyo emocional y la figura del profesorado como una base segura a la que el niño puede acudir. También es importante el concepto de confianza epistémica (Fonagy y Allison, 2023), entendido como la capacidad de discernir qué fuentes de información son fiables. Durante el desarrollo del apego, es fundamental que el niño cuente con una figura de referencia en la que pueda confiar, lo que le permitirá desarrollar criterios sólidos para evaluar la fiabilidad de la información a lo largo de su vida. Esta habilidad también contribuye a una mejor capacidad de mentalización, al favorecer interpretaciones más precisas sobre la intencionalidad de las acciones de los demás.

La TBM se ha mostrado eficaz en el tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad (TLP). Se trata de un trastorno que se caracteriza por un patrón complejo

de dificultades en la regulación de la emoción, control de impulsos e inestabilidad tanto en las relaciones como en la imagen de uno mismo. Se trata de un trastorno grave muy relacionado con el suicidio, siendo el único trastorno de personalidad que lo tiene como criterio diagnóstico (APA, 2014). Siguiendo a Bateman (2018), el déficit de mentalización es la patología subyacente en el TLP que justifica los síntomas de esta enfermedad.

La TBM parte de que la capacidad de mentalización no es perfecta y todas las personas fallan en mentalizar en algún momento (Bateman y Fonagy, 2016). No obstante, el problema es cuando estos fallos se convierten en comunes en la vida cotidiana. Estos déficits en mentalizar, pueden estar relacionados con no tener un apego seguro, como se ha explicado anteriormente. En este sentido, las personas con apego evitativo, ansioso o desorganizado deberán hacer un esfuerzo mayor para aprender a mentalizar. Asimismo, estas dificultades pueden estar relacionadas con la tendencia a operar dentro de alguno de los tres modos prementalizadores descritos por Bateman y Fonagy (2016):

- Modo de equivalencia psíquica. Los pensamientos se perciben como reales y el individuo piensa que su perspectiva de las cosas es la única válida.
- Modo teleológico. Los estados emocionales sólo son reconocidos cuando se siguen de actos concretos.
- Modo simulado. En el que no hay continuidad entre pensamientos y sentimientos del paciente con la realidad. Este modo guarda relación con la hipermentalización o pseudomentalización en la cual las personas comprenden sus pensamientos pero éstos no están conectados con la realidad o son incoherentes con la experiencia afectiva.

La mentalización es el esfuerzo del individuo por entender los deseos y motivaciones suyos y de los demás. Mentalizar consiste en que la persona se vea a sí misma desde el exterior y que vea a los demás desde el interior (Bateman y Fonagy, 2016). Permite otorgar un significado o sentido al comportamiento propio y de los demás. Se trata de una habilidad susceptible de ser aprendida y cuanto antes mejor. Es por ello que tiene una importancia capital en la educación de los padres y por extensión en la escuela.

Siguiendo a Fallas (2021), los adolescentes son inseparables de su experiencia emocional. Del reconocimiento, aceptación y expresión de esta dependerá en buena medida el éxito de los docentes. La mentalización permite al docente tratar al alumno desde el alumno y no desde sus expectativas.

En este TFM se plantea como hipótesis que la implementación de la TBM en docentes reducirá significativamente los síntomas del burnout, promoviendo una mayor capacidad de mentalización y fortaleciendo la percepción de eficacia profesional. Se espera que los participantes experimenten una disminución en el agotamiento emocional y la despersonalización, lo que contribuiría a un mejor desempeño en el aula y un mayor bienestar psicológico.

Siguiendo a Chang (2009), la profesión docente está muy conectada con las necesidades emocionales, en comparación con otras profesiones, lo cual explica que muchos de los conflictos que se producen en el aula, puedan ser debidos a una inadecuada percepción por parte del profesorado de lo que realmente está pasando en el aula. Ayudar a los educadores a ser conscientes de cómo su forma de mentalizar está influyendo en su forma de relacionarse con los alumnos les puede ayudar a reducir conflictos que muchas veces causan o alimentan el Burnout.

Según la revisión sistemática de Puertas et al. (2019), la mejora en inteligencia emocional se correlaciona con una reducción del Burnout. Siguiendo a Fuensanta et al. (2023), el docente debe tener la habilidad de entender al alumno dentro del contexto emocional que está viviendo. Para ello el educador debe tener herramientas que le permitan ver más allá de las apariencias, ir más allá del comportamiento observable del alumno. Esto permite al profesorado ser más efectivo en su trabajo y quemarse menos. Es ahí donde tiene sentido el tratamiento con TBM. Ayudando al enseñante a entender mejor sus sentimientos, a percibir de forma más clara el mundo interior del alumnado se afrontará una de las principales causas del Burnout: la relación alumnado-profesorado.

En este sentido es importante que la intervención del Burnout se centre especialmente en la prevención, según reconoce el presidente de la Sociedad Española de la Psiquiatría, Julio Bobes (Pulido, 2019). Bobes insiste en que el Burnout no es como tal una enfermedad sino una condición, una “calificación” que permite que las empresas y organismos tomen medidas para evitar que sus trabajadores lo desarrollen.

En resumen, esta propuesta de intervención transdiagnóstica basada en los principios de la TBM para tratar el Burnout de los docentes, ofrece un enfoque innovador que aborda tanto los síntomas como las raíces emocionales e interpersonales del trastorno. Al mejorar la capacidad de mentalización de los pacientes, se espera una mayor conexión entre la vida personal del docente y su trabajo. La relevancia de este trabajo estriba en la creciente prevalencia del Burnout y su impacto negativo en la salud física, emocional y social de las personas afectadas, tanto de los docentes de manera directa como de manera indirecta en los alumnos. Además de aliviar la carga personal y social del Burnout, esta intervención podría representar un enfoque innovador para construir una sociedad más mentalizadora en la que la persona sea más consciente de cómo la forma de mentalizar influye en sus relaciones con el otro. Es por ello que este

enfoque tiene el potencial de ofrecer un avance significativo en el tratamiento del Burnout y contribuir valiosamente a la literatura científica existente.

Destinatarios

La intervención propuesta pretende que en los profesores implicados se reduzcan o eliminen los síntomas del Burnout. En este sentido, los destinatarios serán el profesorado del IES Haría, entre los que se encuentran mujeres y hombres en una proporción del 65% y 35 % respectivamente. La intervención se enmarcará dentro del Plan de formación del centro con el fin de que todo el profesorado del centro pueda beneficiarse del mismo. Los Planes de Formación de centros (PFC) son instrumentos por medio de los cuales los centros pueden sugerir propuestas de formación que se adecúen a necesidades específicas del centro en cuestión (Resolución 4480/2024). El Burnout es una condición transversal que afecta en diferente manera a gran parte del profesorado. Por ello este tratamiento servirá a todo el profesorado para tener una mejor relación consigo mismo y con el alumnado.

Criterios de Inclusión

Para participar en la intervención se pedirá al menos un año de ejercicio profesional. Además se pedirá que firmen un consentimiento informado (Anexo I) por medio del cual se comprometan a participar en la intervención una vez comiencen de manera comprometida con el proceso terapéutico, aceptando la exploración y el abordaje de aspectos personales dentro de las sesiones.

Criterios de Exclusión

Se evitará que participen en la intervención personas con trastornos de personalidad graves o que informen de un consumo activo de drogas u otras sustancias. Además no podrán participar aquellos que no hayan firmado el consentimiento informado o que no se comprometan con el progreso terapéutico.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

Objetivos Generales y Específicos de la Intervención.

Objetivos Generales

- Prevenir o reducir los síntomas de Burnout entre el profesorado de secundaria del IES Haría.
- Enseñar técnicas de mentalización que ayuden a mejorar las relaciones entre el alumnado y el profesorado del IES Haría.

Objetivos Específicos

- Combatir la sensación de disminución de energía.
- Tener una experiencia cercana al puesto de trabajo que permita una vivencia más íntima y personal que permita acrecentar la realización personal en el puesto de trabajo.
- Acrecentar el sentimiento de eficacia personal en el trabajo y en las relaciones con el alumnado.

Metodología

La intervención será grupal. Formará parte del Plan de Formación del instituto de Haría y participarán los 30 profesores que forman parte de él.

Diseño del Estudio

El diseño escogido es un diseño experimental unifactorial intragrupo (Fontes, 2019). Se ha escogido este diseño porque se busca que participe todo el profesorado del IES Haría. Se trataría de un diseño de campo dado que, la intervención se realizará en el instituto. Se ha manipulado la VI, la introducción de la TBM, cuyo impacto se evaluará sobre la VD, reducción del Burnout, en sus tres síntomas principales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La VI tendrá dos niveles de medición: en una primera fase se evaluará el estado del profesorado en ausencia del

tratamiento, y en una segunda fase se analizarán los efectos tras la implementación de la TBM.

El tratamiento se realizará por la tarde en el aula multifunción del centro, alejado de todo ruido y posible condicionante externo.

La elección de un diseño intragrupo presenta varias ventajas metodológicas. En primer lugar se pueden usar muestras más pequeñas ya que cada participante actúa como su propio control, lo que incrementa la potencia estadística del estudio. Además permite un alto grado de control experimental debido a que la situación de evaluación es idéntica antes y después del tratamiento. Asimismo, permite que se observe si se produce un cambio de tendencia en el Burnout del profesorado, esperando que pase de niveles altos de Burnout a niveles bajos. Este diseño permite estudiar a fondo un colectivo docente específico, estableciendo un programa que luego se pueda generalizar a toda la región, en caso de obtener resultados positivos.

Entre los estudios previos sobre la intervención en el burnout docente, destacan los siguientes programas. En primer lugar, el programa P.E.C.E.R.A. (Ibáñez, 2005), el cual promueve el desarrollo de competencias emocionales en el profesorado con el propósito de optimizar la intervención emocional con su alumnado. Por otro lado, el programa de intervención en gestión emocional y resiliencia (Collado-Fernández et al., 2025) ha demostrado, a través de la meditación, su efectividad en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, así como en el fortalecimiento de la resiliencia en los docentes.

Entre las posibles limitaciones de este tipo de estudio están las limitaciones de validez externa y de generalización. También al no tener grupo de control no se está seguro de que los cambios se produzcan por la introducción del tratamiento.

El programa se desarrollará a lo largo de 14 sesiones de unos 90 minutos de duración y una periodicidad quincenal (Bateman y Fonagy, 2016). Las sesiones estarán conformadas por una serie de actividades diseñadas para que el profesorado analice su experiencia emocional y su capacidad de mentalización. Posteriormente, se fomentará su desarrollo con el propósito de optimizar la calidad de sus interacciones interpersonales, particularmente en el ámbito educativo con su alumnado.

Variables a Evaluar

Variable independiente

El programa de Terapia Basada en la Mentalización (TBM).

Variable dependiente

Se espera una reducción de los síntomas del Burnout tras la aplicación de la TBM. En concreto del agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal.

Instrumentos

Con el objetivo de valorar si el tratamiento ha tenido efecto o no se pasarán dos instrumentos antes y después de realizar la intervención. Para valorar el Burnout se utilizará el Maslach Burnout Inventory (MBI). Para valorar la capacidad de mentalización se utilizara el Método para la Evaluación de la Mentalización en el Contexto Interpersonal (MEMCI).

El MBI (Maslach y Jackson, 1981) es un instrumento diseñado para evaluar los tres componentes del Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal. Está construido en torno a 22 ítems que evalúan los tres componentes citados. En cada componente habrá que valorar de 0 a 6, siendo 0 nunca y 6 todos los días la frecuencia en que se manifiestan los ítems citados. En la Figura 1 aparecen descritos los puntos de corte del MBI.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

Tabla 1*Puntos de corte MBI*

	Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal
Bajo	Menos de 18	Menos de 5	Menos de 33
Medio	Entre 19-26	Entre 6- 9	Entre 34-39
Alto	Más de 27	Más de 10	Más de 40

El paciente tendrá Burnout si tiene un puntaje alto en agotamiento emocional y despersonalización y bajo en realización personal. Este instrumento tiene una consistencia interna de 0,83 para la frecuencia y de 0,84 para la intensidad de sus ítems (Maslach y Jackson, 1981).

El MEMCI es un instrumento que permite evaluar la mentalización que se centra en dos constructos: la mentalización y el patrón vincular (Lanza y Bilbao, 2017). La mentalización hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano para entender el comportamiento propio y ajeno. El patrón vincular hace referencia a las expectativas ante una situación de apego, la interpretación de ella y la respuesta ante esta interpretación. Se organiza como una entrevista semiestructurada en la cual el paciente debe relatar cinco episodios vividos con otra persona, especificando cuándo, cómo, con quién; así como qué dijo e hizo la otra persona y uno mismo. A medida que el paciente relata cada uno de los episodios se procede a realizarle las preguntas específicas del MEMCI para evaluar aspectos de la mentalización propios del episodio. El MEMCI ha obtenido un alfa de 0,93 para cada una de sus dimensiones (Bilbao et al., 2016).

Además se pasarán dos instrumentos de *screening*: el Inventario de síntomas de Derogatis (SCL-90-R) y el Inventario de Personalidad Neo Revisado (NEO-PI-R).

El SCL-90-R (Martina y Pérez, 2008) se evalúa a partir de nueve dimensiones: Somatizaciones, obsesiones y compulsiones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo. Contiene además tres índices globales de malestar psicológico: índice global de severidad, total de síntomas positivos y el índice de malestar sintomático positivo. En cada uno de los ítems, los participantes deberán indicar si ocurre nada, muy poco, poco, bastante o mucho. El SCL tuvo un alfa total de 0,96, y valores de alfa mayores de 0,7 para sus dimensiones con la excepción de las subescalas de ideación paranoide y psicoticismo (Vega-Dienstmaier, 2022).

El NEO-PI-R (CGCOP, 2012) es un instrumento basado en el modelo de “los cinco grandes”: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. Contiene 240 ítems en los que los participantes deberán responder con una escala Likert de cinco opciones. Siguiendo a Sanz y García-Vera (2009), sus escalas globales tienen una alta consistencia externa (alfa superior a 0,85); mientras que sus escalas específicas tienen resultados entre adecuados y buenos (alfas entre 0,8 y 0.6).

Análisis de Datos

Los datos recopilados en el estudio serán analizados mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales con el propósito de garantizar una interpretación rigurosa y fundamentada de los resultados.

En primer lugar, se realizará un análisis descriptivo de las variables principales del estudio. Se calcularán medidas de tendencia central (media y mediana) y de dispersión (desviación estándar e intervalo de confianza del 95 %). Además, se examinará la distribución de los datos a través de pruebas de asimetría y curtosis, con el fin de evaluar su adecuación a la normalidad.

Posteriormente, se aplicará una prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk, según el tamaño muestral). En caso de que los datos no cumplan con los supuestos de normalidad, se optará por pruebas no paramétricas.

Para analizar los efectos de la intervención, se empleará un diseño intra-sujeto, ya que se evaluará a los mismos participantes antes y después de la intervención. Esto permite eliminar la variabilidad interindividual y aumentar la potencia estadística del estudio. Dado que solo se realizarán dos mediciones en el tiempo (pre y post), se utilizará una prueba t de Student para muestras relacionadas si los datos cumplen los criterios de normalidad y homogeneidad de varianza (prueba de Levene). En caso contrario, se aplicará la prueba de Mann-Whitney, su equivalente no paramétrico.

Para examinar la relación entre variables cuantitativas, se calculará el coeficiente de correlación de Pearson si los datos presentan distribución normal. Si no se cumple este supuesto, se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman.

Si el estudio busca predecir la variación en una variable dependiente en función de otras variables independientes, se realizará un análisis de regresión lineal múltiple, siempre que se cumplan los criterios de linealidad, independencia y homocedasticidad. En caso de que estos supuestos no se satisfagan, se considerarán alternativas como la regresión logística o modelos de regresión robusta.

Se descartan los diseños intergrupales con grupo control, ya que la intervención se aplicará a toda la muestra disponible (30 docentes), sin posibilidad de comparación con un grupo no intervenido. Asimismo, no se utilizarán ANOVAs, dado que solo se analizarán dos mediciones en el tiempo. También se evita el uso de modelos más complejos, como el análisis de ecuaciones estructurales, debido al tamaño reducido de la muestra, lo que podría comprometer la estabilidad de los modelos.

Todos los análisis se llevarán a cabo utilizando el software SPSS (versión XX) o R, estableciendo un nivel de significación de $p < .05$.

Este enfoque estadístico permitirá evaluar con rigor científico la efectividad de la intervención y su impacto en el bienestar del profesorado.

Directrices para la Implementación y Evaluación del Trabajo

Para la realización de la propuesta de intervención se ha tomado como base el trabajo de Bateman y Fonagy (2016). A continuación se muestra una tabla (tabla 2) donde aparecen el tema y los objetivos de las sesiones:

Tabla 2

Sesiones y objetivos

	Tema	Objetivos de las sesiones
Sesión 1	Evaluación de los participantes	Evaluar a los participantes Presentar el tratamiento y resolver las primeras dudas Establecer una adecuada alianza terapéutica
Sesión 2	Devolución resultados	Devolver los resultados de la evaluación Explicar las diferentes sesiones en qué consistirá la intervención Hacer reflexionar a los participantes del estilo de apego que pueden tener a raíz de sus respuestas en el MEMCI
Sesión 3	La actitud mentalizadora	Explicar en qué consiste la actitud mentalizadora

Aplicar los contenidos aprendidos en la sesión
en la vida cotidiana

Sesión 4	Problemas de mentalización	Explorar consecuencias de una mala mentalización Aprender estrategias para evitar incurrir en los modos prementalizadores
Sesión 5	Emociones	Explicar qué son las emociones, su función y sus tipos
Sesión 6	Mentalizando las emociones	Explicar la importancia de mentalizar las emociones
Sesión 7	Relaciones de apego	Explicar en qué consiste el apego Explorar las relaciones de apego de los participantes
Sesión 8	Apego y mentalización	Explicar el concepto de escuela mentalizadora. Explorar situaciones que puedan producir conflicto de apego y como afrontaras
Sesión 9	El Burnout	Explicar en qué consiste el Burnout Dotar al profesorado de técnicas que le permitan enfrentar el Burnout cotidiano
Sesión 10	Terapia Basada en la Mentalización I	Explicar el objetivo de la TBM
Sesión 11	Terapia Basada en la Mentalización II	Aprender a enfrentar situaciones desagradables que dificultan una buena mentalización Aprender a mentalizar de manera adecuada en

		situaciones complejas
Sesión 12	Ansiedad, apego y Mentalización	Explicar la conexión entre Ansiedad, Burnout y mentalización Practicar técnicas para afrontar de manera funcional de afrontar la ansiedad crónica
Sesión 13	Depresión, apego y Mentalización	Explicar la conexión entre Depresión, Burnout y mentalización Practicar técnicas para afrontar de manera funcional de afrontar la tristeza crónica.
Sesión 14	Breve resumen Retroalimentación Volver a evaluar	Recapitular los aspectos principales de las sesiones precedentes Volver a pasar las pruebas pasadas en el inicio para detectar si el programa ha tenido efecto Recoger feedback en torno a si les ha gustado

Sesión 1

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivos

- Evaluar a los participantes.
- Presentar el tratamiento y resolver las primeras dudas que puedan surgir.
- Establecer una adecuada alianza terapéutica.

Desarrollo

Durante la primera sesión, el terapeuta explicará los dos constructos básicos de la propuesta: el Burnout y la mentalización. Se explicará el Burnout como un síndrome

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

que se da en las personas, especialmente en aquellas que se dedican a cuidar a otras personas. Asimismo tiene tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización profesional. Se establecerá un pequeño debate en torno a las causas de dicho síndrome para llegar a la conclusión de que habiendo muchas variables que influyen en el síndrome, hay algunas sobre las que la persona tiene poco poder (institucionales, personales) y otras sobre las que el profesor sí tiene poder de cambio como son las transaccionales (Chang, 2009).

Seguidamente se explicará la propuesta de la mentalización. Primero se preguntará qué creen que es la mentalización para conectar con inquietudes al respecto (si las hubiera). Luego se explicará que la mentalización es una habilidad que permite ser conscientes de cómo nuestro mundo interior influye en cómo se relaciona la persona; y en cómo el mundo interior de las otras personas influye en sus acciones.

La conexión entre ambos es que una buena mentalización ayuda a prevenir o reducir el Burnout. Por lo tanto el programa de tratamiento buscará ver cómo mentalizan los participantes para reducir o impedir que aparezca el Burnout debido a causas transaccionales.

Posteriormente se evaluará a los participantes. Para ello se usarán los instrumentos que ya se han descrito: para valorar el Burnout se utilizará el Maslach Burnout Inventory (MBI); para valorar la capacidad de mentalización se utilizará el Método para la Evaluación de la Mentalización en el Contexto Interpersonal (MEMCI). Se pasará el MBI para que lo cumplimenten. Para aplicar el segundo instrumento, se comenzará con una lluvia de ideas sobre situaciones complejas que se les hayan producido en la interacción con el alumnado. Luego de un intercambio se pedirá que escriban cinco de ellas y que respondan a las preguntas de evaluación (Anexo I). Las respuestas a estas preguntas nos servirán para ver cómo perciben las motivaciones,

pensamientos y sentimientos propios y ajenos; tanto en el momento en que ocurrió el episodio como en el momento en que sucede la evaluación.

Además se pasarán dos instrumentos de screening: el Inventario de síntomas de Derogatis (SCL-90-R) y el Inventario de Personalidad Neo Revisado (NEO-PI-R).

Cierre de la Sesión

Se recogerán los resultados y se despedirá a los participantes hasta el día siguiente.

Sesión 2

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivos

- Devolver los resultados de la evaluación a nivel general.
- Explicar las diferentes sesiones en las que consistirá la intervención.
- Hacer reflexionar a los participantes del estilo de apego que pueden tener a partir de sus respuestas al MEMCI.

Desarrollo

Durante la sesión se explicarán los resultados de la evaluación a nivel general. Se enviará un informe con la evaluación individual de cada participante y se abrirá la posibilidad de quedar para charlar en torno a los resultados de la misma.

Seguidamente se explicará la dinámica de las sesiones. En cada sesión se recordará lo trabajado en las sesiones anteriores, se explicará el tema, se propondrá un tema a debatir y se mandará un ejercicio para casa con el objeto de practicar lo aprendido en un entorno cotidiano. También se explicará en qué consistirá la intervención:

- a. La actitud mentalizadora. Se explicará en qué consiste la Mentalización con ejemplos cotidianos. Se practicará con el objeto de que los participantes aprendan y puedan practicarlo luego en casa.
- b. Problemas de mentalización. Se explicarán posibles problemas que puedan surgir a la hora de mentalizar, que alomejor ya han podido salir en la práctica para casa. También se explicarán los 3 modos prementalizadores: equivalencia psíquica, teleológico y simulado. Se pedirá como tarea que anoten en qué circunstancias se reduce su capacidad de mentalización y por qué creen que ocurre.
- c. Emociones. Se compartirá la tarea para casa, pudiendo compartir posibles dificultades para que el terapeuta dé indicaciones de cómo salvarlas. Luego se explicarán las emociones, incidiendo en la curiosidad como una herramienta para experimentar en el territorio emocional. Se diferenciará entre emoción y sentimiento. Para casa se pedirá que anoten reacciones emocionales prominentes que hayan tenido durante la semana.
- d. Mentalizando las emociones. Se compartirá la tarea para casa. Luego se explicará cómo se pueden mentalizar las emociones, a partir de las expresiones faciales, la empatía o la identificación con los demás. Se hará un taller de focalización emocional para crecer en conciencia emocional. También se encuentran maneras para enfrentar las emociones negativas como la relajación progresiva, el mindfulness, la meditación y rutinas de respiración. Para acabar se pedirá que practiquen como regular y mentalizar las emociones desagradables que surjan durante la semana.
- e. Relaciones de apego. Se compartirá la tarea para casa, pudiendo charlar en torno a las posibles dificultades encontradas. Se explicará qué es el apego, cómo se

forma y los diferentes tipos de apego. También se pedirá que analicen sus relaciones de apego. Luego se debatirá cómo es la relación alumnado-profesorado. Se pedirá como tarea para casa que practiquen relaciones de apego durante la semana.

- f. Apego y mentalización. Se compartirá la tarea para casa. Se explicará el concepto de conflicto de apego y porqué surge. Se expondrán las técnicas del “párate, escucha y mira” y del “párate, rebobina y aprende”. Se pedirá que escriban en casa situaciones que les resulte en conflicto y como han reaccionado. También que practiquen las técnicas enseñadas y escriban posibles dificultades.
- g. El Burnout. Se compartirá la tarea para casa, compartiendo las posibles dificultades que hayan tenido. A continuación se compartirá el tema del Burnout, incidiendo en datos y en sus características principales: disminución de energía, distancia mental y sentimiento de ineficacia laboral. Asimismo se preguntará si sienten alguna de estas características. Se explicará que es importante diferenciar entre el Burnout y las causas subyacentes que suelen ser de tipo emocional. Se recordarán las herramientas ya habladas para combatir emociones negativas, como ejercicios de respiración, mindfulness o meditación; así como las rutinas del “párate, escucha y mira” y del “párate, rebobina y explora”. Se pedirá que para casa practiquen lo aprendido y anoten dificultades.
- h. Terapia basada en la Mentalización I. Se compartirá tarea para casa, compartiendo posibles dificultades. Se explicará el objetivo de la terapia y se recordarán conceptos ya tratados. Se conectará la Mentalización con el Burnout. Se pedirá que para casa examinen cómo se comportan con desconocidos y qué sienten al relacionarse con ellos.

- i. Terapia basada en la Mentalización II. Se compartirá la tarea para casa, explorando posibles dificultades encontradas. Se partirá de ahí para explicar el contenido de la sesión, centrada en la mentalización con otras personas. Se pedirá que, para casa, escriban cómo actúan cuando se sienten defraudados con alguien cercano.
- j. Ansiedad, apego y mentalización. Se compartirá la tarea casa, incidiendo en las posibles dificultades encontradas. Se definirá qué es la ansiedad así como la conexión con la mentalización. Se explicará la relación miedo-ansiedad. También la conexión entre Burnout y ansiedad. Para acabar, se pedirá que escriban cómo han reaccionado durante la semana a situaciones de ansiedad.
- k. Depresión, apego y mentalización. Se compartirá la tarea para casa, incidiendo en las posibles dificultades encontradas. Se definirá qué es la depresión así como la conexión con la mentalización y el Burnout. Se explicará lo importante de saber mentalizar en las situaciones que nos causan tristeza para que esta no domine a la persona. Se acabará la sesión, pidiendo que escriban si tienen pensamientos depresivos durante la semana, así como su reacción a los mismos.
- l. Retroalimentación y vuelta a pasar los métodos de evaluación. Se compartirá la tarea para casa, incidiendo en las posibles dificultades encontradas. Se volverán a pasar los métodos de evaluación el MBI, el MEMCI y el SCL-90-R.

Así, se entiende este programa de formación como una herramienta que permita que el profesorado adquiriera habilidades de mentalización que posibilite que reduzca el Burnout asociado a su profesión. También compartir situaciones con compañeros que estén en su misma situación permitirá tejer redes de colaboración y de entendimiento mutuo.

Cierre de la Sesión

Para finalizar, se compartirán algunas de las respuestas al Método para la Evaluación de la Mentalización en el Contexto Interpersonal (MEMCI), poniendo ejemplos de buena y mala mentalización.

Sesión 3: La Actitud Mentalizadora

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivos

- Explicar en qué consiste la actitud mentalizadora.
- Aplicar los contenidos aprendidos en la sesión en la vida cotidiana.

Desarrollo

Se comenzará preguntando qué es la mentalización. Si no surgen respuestas se fomentará dando pistas para fomentar el debate. Luego se definirá la mentalización como un proceso por medio del cual los seres humanos se comprenden a sí mismos y a los demás. Es la forma que tiene la humanidad de comprender los pensamientos, sentimientos y acciones propios y de los demás. Se trata de un proceso que se realiza de manera automática, aunque a veces ocurren distorsiones tanto en nuestra propia mentalización como en la mentalización de los demás (se hablará de ello en la sesión 4).

A continuación se explicará que la mentalización tiene varios polos: la mente, los sentimientos y la acción. Cada uno tiene un peso en el significado de la acción, pero no es toda la acción. Por lo tanto confiar demasiado en uno de los elementos es inadecuado.

Posteriormente se pondrá un ejemplo cotidiano por ejemplo que se ve a una persona tratando de acceder a un servicio y como los que hacen cola le increpan. Se preguntará a los participantes por qué creen que le increpan. Se fomentará el debate y se verá qué posturas se crean, así como posibles sesgos que puedan tener los participantes.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

Asimismo se explicará que, ante un mismo hecho, se pueden tener diferentes posturas; aunque algunas interpretaciones sean más certeras que otras. Unas interpretaciones se pondrán más en la piel de la persona que intenta acceder o en el resto que está haciendo la cola. Con ello se explicará que puede haber tantas interpretaciones como personas.

También se expondrá que hay situaciones cotidianas que no exigen mentalización por ejemplo dormir, comer o hacer una tarea rutinaria.

Seguidamente se explicarán los beneficios de la mentalización a partir de ejemplos cotidianos: consolar a un amigo, conocer gente nueva, convencer a alguien de que haga algo, corregir tergiversaciones con alguna persona... Se propondrá que los participantes pongan sus propios ejemplos y expliquen el porqué.

Después se expondrá como la mentalización puede evitar malentendidos. Se propondrá un debate en torno a varias creencias que pueden crear malentendidos entre las personas. En concreto porqué a veces las personas:

- Ocultan facetas de sí mismas.
- Atribuyen pensamientos a los otros.
- Asumen que entienden todo sin que se les expliquen las cosas.
- No se entienden plenamente a sí mismas y pretenden conocer perfectamente a los demás.
- Actúan de manera defensiva por temor a ser juzgados o pasar vergüenza.
- Tienen dificultad para poner palabras a los sentimientos y pensamientos.
- Ocultan deliberadamente sus intenciones para hacer daño.

Ulteriormente se debatirá en torno a veces que se hayan malinterpretado a sí mismos y como han reaccionado. Tras unos minutos se hará también respecto a los otros.

Luego se explicará en qué consiste la actitud mentalizadora, la cual se caracteriza por la curiosidad del no saber. Se trata de acercarse a la experiencia de la otra persona sin prejuicios que contaminen la experiencia.

A *posteriori* se pedirá que un participante simule cómo se ha sentido el día anterior y otro participante deberá adivinarlo. Si no hay ningún voluntario lo hará el terapeuta.

Cierre de la Sesión

Para terminar se mandarán dos tareas. Por un lado practicar en casa lo aprendido, si es posible con un amigo o persona cercana. Por otro lado, que los participantes tomen nota de cómo mentalizan durante la semana.

Sesión 4. Problemas de Mentalización

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivo

- Explorar consecuencias de una mala metalización.
- Aprender estrategias para evitar caer en los modos prementalizadores.

Desarrollo

Se comenzará la sesión haciendo un breve resumen de la sesión anterior y preguntar posibles dudas. A continuación se pedirá que compartan alguna experiencia surgida de la práctica que se le pidió para casa, tanto si han podido realizar algún *role playing* como detalles que hayan apuntado sobre su propio proceso de mentalizar.

Más adelante se debatirá posibles consecuencias de una mala mentalización con respecto a uno y a los otros. Algunas de ellas pueden ser:

- Malos entendidos con los demás.

- Si la conducta de una persona difiere de sus motivaciones puede llegar a confundir a otra persona.
- Cuestionamiento personal.
- Sentirse inseguro, necesitar confirmación del otro.
- Verse abrumado y actuar de forma irracional.
- Uso de los términos “siempre” y “nunca”

Luego se explicarán los tres modos prementalizadores, utilizando ejemplos propios de la profesión:

- Modo de equivalencia psíquica. Los pensamientos se perciben como reales y el individuo piensa que su perspectiva de las cosas es la única válida. Por ejemplo en clase cuando el profesorado entiende que la razón de que el alumnado no entienda algo es porque no estudian lo suficiente, sin abrirse a la posibilidad de que sea por alguna otra razón (errónea forma de explicar, algún elemento del carácter del alumnado, conocimientos previos del alumnado...) que podría dialogar con los alumnos.
- Modo teleológico. Los estados emocionales sólo son reconocidos cuando se siguen de actos concretos. Por ejemplo en clase solo entender que el alumnado sigue al profesorado cuando escribe lo que dice.
- Modo simulado. En el que no hay continuidad entre pensamientos y sentimientos del paciente con la realidad. Este modo guarda relación con la hipermentalización o pseudomentalización en la cual las personas comprenden sus pensamientos pero éstos no están conectados con la realidad o son incoherentes con la experiencia afectiva. Por ejemplo en clase el profesorado insiste en mantener una manera de dar clase que es buena a nivel teórico pero que claramente no da resultados a nivel práctico.

Se explicará que estos modos son formas incorrectas de mentalizar porque impiden que la persona vea la realidad como es.

En conclusión, tener una mala mentalización conlleva inseguridad personal y/ o tener problemas con los demás. Se debe tener especial cuidado cuando se exageran las expresiones emocionales, ya que puede reducir la capacidad de mentalización de la persona.

Cierre de la Sesión

Para terminar se pedirá como tarea para casa que anoten en qué circunstancias se reduce su capacidad de mentalización y porqué creen que ocurre. Asimismo se podrá observar alguna situación en que se incurra en algún modo prementalizador y si se ha redireccionado de manera adecuada.

Sesión 5: Emociones

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivo

- Explicar qué son las emociones, su función y sus tipos.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un breve resumen de la sesión anterior. Después de eso se pedirá que compartan qué dificultades han tenido para mentalizar durante la semana, como han reaccionado ante ellas y qué explicación le dieron. Se busca que los participantes sean capaces de entender sus propios sesgos ante su comportamiento y siendo conscientes de ellos, los cometan cada vez menos.

Con posterioridad se presentará el tema de la sesión que es las emociones. Se comenzará un debate sobre qué creen que son las emociones, qué función cumplen.

Luego se preguntará qué tipos de emociones existen, utilizando la pizarra para colocarlas en columnas.

Se explicará que las emociones cumplen un papel fundamental en la supervivencia de todas las especies. Pero no todas las emociones son igualmente importantes. Algunas cumplen un papel clave en la supervivencia (primarias) y otras surgen derivadas de la complejización de la especie humana (secundarias).

Dentro de las emociones ocupa un lugar especial la curiosidad. Conforme las personas se van haciendo adultas generalmente se pierde esta curiosidad y a veces a los profesores les resulta difícil conducir de manera adecuada en clase. Los profesores deben despertar en el alumnado y mantener ellos mismos esa curiosidad que les permita acceder a la experiencia de las demás emociones.

Luego se expondrá que todas las emociones primarias deben ser experimentadas, incluso las negativas porque se puede aprender mucho de ellas. Se ilustrarán ejemplos de este tema.

A continuación se expondrá la diferencia entre emoción y sentimiento. Las emociones son un conjunto de reacciones que se dan ante estímulos específicos. En cambio el sentimiento es la experiencia consciente que se da durante la experiencia emocional. Muchas veces las personas son conscientes de su emoción pero no se paran a reflexionar sus sentimientos.

En este punto se preguntará a los participantes por qué creen que ocurre esto. Hay diversas ocasiones que en clase el profesor no se permite sentir sus emociones y esto redundaría en un daño para sí mismo que puede contribuir al Burnout.

Cierre de la Sesión

Para terminar se pedirá como tarea para casa escribir reacciones emocionales prominentes o difusas que hayan tenido durante la semana.

Sesión 6: Mentalizando las Emociones

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivo

- Explicar la importancia de mentalizar las emociones.

Desarrollo

Se comenzará recordando lo trabajado en la sesión anterior. A continuación se pedirá que compartan la tarea para casa, señalando expresiones emocionales prominentes o difusas que hayan tenido. Se reflexionará a partir de las aportaciones de los participantes.

Ulteriormente se propondrá un debate en torno a cómo el ser humano reconoce las emociones de los demás y de sí mismos. Se incidirá en la idea ya dicha en la sesión anterior de que el ser humano debe permitir sentir las emociones. En función de las ideas que vayan surgiendo en el debate, se hablará de la importancia de las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, la identificación con los demás (por medio de las neuronas espejo) y de la empatía.

Luego se proyectarán imágenes de expresiones de emociones y se pedirá que las identifique. También se puede realizar un *role playing* en el que un miembro (o el terapeuta) fingirá sentir una emoción de decepción y rabia y el resto deberá adivinar de qué emoción se trata y cómo reaccionar ante la misma. Después de este *role playing* se reflexionará en torno a las respuestas y como se ha sentido la persona que hacía el papel.

Más tarde se hará un taller con el objeto de que los participantes se focalicen en sus propias emociones actuales. Se pedirá que cierren los ojos y se concentren en su experiencia emocional actual. Qué sienten, donde lo sienten, qué sentimientos

experimentan. Se trata de ejercicios que permiten acrecentar la experiencia emocional y la mentalización de las emociones. Se trata de preguntas útiles si ocurre un estado de activación emocional en clase y deben vehicular de manera funcional. Se incidirá en la importancia de tener una adecuada regulación emocional que impida o reduzca las reacciones emocionales disfuncionales.

A parte de la conciencia emocional a la hora de vehicular emociones desagradables se podrá hacer uso de herramientas como la práctica de relajación progresiva, mindfulness, meditación, respiración. Estas técnicas ayudan a ser conscientes de la experiencia emocional, y por tanto mentalizar las emociones. Se incidirá en que la distracción es la última opción. La distracción impide la experiencia emocional, luego es una salida para el presente pero no evita las consecuencias negativas. En función del desarrollo de la sesión se podrá hacer un taller de relajación o meditación con el objeto de que los participantes practiquen alguna rutina concreta que puedan usar cuando la necesiten.

Cierre de la Sesión

Como tarea para casa se pedirá que escriban alguna ocasión en que se haya experimentado una experiencia desagradable y la hayan podido regular y mentalizar eficazmente.

Sesión 7: Relaciones de Apego

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivo

- Explicar en qué consiste el apego.
- Explorar las relaciones de apego de los participantes.

Desarrollo

Campus de la Orotava
Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava
www.universidadeuropea.com

Se comenzará haciendo un resumen del contenido de la sesión anterior. A continuación se pedirá a los participantes que compartan la tarea que se mandó el día anterior para casa. También se comentarán posibles dificultades que se hayan encontrado a la hora de regular y mentalizar las emociones desagradables

A continuación se explicará qué es el apego. Se preguntará qué creen que es y a partir de sus aportaciones se comenzará. El apego es un vínculo emocional con otro ser humano. El ser humano aprende cómo establecer relaciones de apego de pequeño con la familia, especialmente con la madre. El niño aprende a regularse emocionalmente a través de la figura de apego. Primero se regula a partir de la figura de apego y poco a poco aprende a autorregularse a sí mismo. Luego se explicarán las diferentes formas de apego en función de cómo haya sido la crianza.

Con posterioridad se pedirá a los participantes que piensen en una relación importante de sus vidas y que reflexionen qué tipo de apego: seguro, ambivalente o distante, tienen con esa persona.

Se expondrá que el apego se basa en una relación de confianza epistémica (Fonagy et al., 2016). El niño confía en la figura de apego y aprende a confiar en los demás por medio de la figura de apego. En función de cómo haya sido la experiencia de apego, se aprenderá a relacionarse.

Se propondrá un debate en torno a relaciones que han tenido con su alumnado, si tienden a mantener distancia, si son abiertos y empáticos con sus problemas. Luego se explicará que el apego es importante también en su figura como profesores (García Rodríguez et al., 2019). Entre el profesorado y el alumno se establece un vínculo dependiente de qué tipo de apego tengan ambos. El profesorado debe ser consciente de su estilo de apego y de cómo le afecta en la relación con el alumnado.

Cierre de la Sesión

Para acabar como tarea para casa se pedirá que tomen nota de cómo son sus relaciones de apego durante la semana.

Sesión 8. Apego y Mentalización

Duración

La sesión durará unos 90 minutos

Objetivo

- Explicar el concepto de escuela mentalizadora.
- Explorar situaciones que puedan producir conflicto de apego y como afrontaras.

Desarrollo

Se comenzará la sesión haciendo un resumen de la sesión anterior. También se pedirá a los participantes que compartan la tarea que han hecho para casa.

Se propondrá un debate sobre qué caracteriza la cultura familiar de cada participante. Se espera que de este debate salgan ideas que conduzcan a la definición de conflicto de apego. Este concepto hace referencia a la dificultad que ocurre cuando por diversas circunstancias, el impulso de acercarse a una figura de apego se ve frenado.

Este conflicto de apego también se puede dar en la escuela y puede dificultar una relación mentalizada entre el profesorado y el alumnado. Se continuará explicando el concepto de escuela mentalizadora, el cual se refiere a que la institución educativa debe fomentar la mentalización favoreciendo relaciones seguras entre sus miembros. Se incidirá en que los profesores son una figura importante que permite que el niño se oriente en el contexto relacional.

Más adelante se dejarán unos minutos para pensar en conflictos de apego que puedan estar viviendo, tanto en las familias de los participantes, como con sus amigos o los alumnos. Posteriormente, se explicarán las técnicas "Párate, escucha y mira" y "Párate, rebobina y explora". La primera consiste en retroceder mentalmente en la

escena vivida, mantenerla en suspenso y analizar los posibles errores cometidos durante la interacción. La segunda, por su parte, permite explorar alternativas de respuesta distintas a las que se han empleado, favoreciendo una mayor flexibilidad cognitiva y emocional en la resolución de conflictos. Se practicará con alguna de las situaciones de conflicto de apego que hayan nombrado anteriormente, aplicando estas técnicas, con el objeto de que los participantes aprendan a usarlas y las puedan aplicar en su vida cotidiana.

Cierre de la Sesión

Para concluir se pedirá que piensen en casa y escriban situaciones que les sea difícil vivir con personas con las que se relacionen habitualmente, porqué es así y cómo lo afrontan. Se espera que el profesorado implemente las dos técnicas enseñadas e identifique posibles dificultades, las cuales serán abordadas progresivamente en sesiones posteriores.

Sesión 9: El Burnout

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Explicar en qué consiste el Burnout.
- Dotar al profesorado de técnicas que le permitan enfrentar el Burnout cotidiano.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un resumen de la sesión anterior. Asimismo se pedirá que expongan la tarea para casa, compartiendo posibles dificultades que hayan tenido.

En esta sesión se introducirá el tema del Burnout. Se expondrán los datos que aparecen en el comienzo de este trabajo, así como los síntomas propuestos por la CIE

11: disminución de energía, distancia mental, y sentimiento de ineficacia laboral (OMS, 2019).

Se preguntará a los participantes si creen que han sufrido alguna vez Burnout. También qué maneras han usado para atajarlo o si han seguido como si nada. Se insistirá en que es importante enfrentar las pequeñas situaciones cotidianas causantes de frustración que puedan poco a poco mutar a un Burnout, de manera similar a una bola de nieve que, al descender por una montaña, crece descontroladamente. Se pedirán ejemplos de estas situaciones y si no surgen se propondrán. Por ejemplo: como el caso de un alumno que, tras recibir instrucciones claras sobre una actividad, formula una pregunta que revela que no ha prestado atención a la explicación previa.

Se insistirá en lo importante que es identificar las emociones subyacentes al Burnout y enfrentarlo mediante las herramientas de las que ya se han hablado: técnicas de relajación, mindfulness, ejercicios de respiración. Si fuera necesario, se podrían introducir rutinas que los docentes pudieran aplicar en momentos de Burnout cotidiano, con el propósito de evitar que estos episodios puntuales se acumulen y generen un impacto mayor en su bienestar y desempeño profesional. Se recuperará el ejemplo que se había dicho anteriormente u otro que hayan propuesto los participantes y se identificarán las emociones subyacentes. Luego se enfrentarán estas emociones haciendo uso si hiciera falta de algunas herramientas de relajación, mindfulness o respiración.

Se reiterará que la peor idea es utilizar mecanismos de distracción que les permitan huir en el presente, porque esto sólo ocasionará un daño mayor en el futuro. Se incidirá también en las técnicas del “párate, escucha y mira” y “párate, rebobina y explora”, que les pueden enseñar a reaccionar de manera diferente la próxima vez. Se

recordará alguno de los ejemplos de situaciones problemáticas de clase y se practicará usando estas técnicas para enfrentar la situación desafiante.

Cierre de la Sesión

Para acabar la sesión se les pedirá a los participantes que practiquen las técnicas en alguna situación difícil de aula y escriban sus conclusiones.

Sesión 10. Tratamiento Basado en la Mentalización 1

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Explicar el objetivo de la TBM.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un resumen de la sesión anterior. Luego se compartirá la tarea para casa, preguntando y solucionando dificultades que pudieran surgir.

Posteriormente se explicará que el objetivo de la Terapia Basada en la Mentalización (TBM) que es mejorar la capacidad de mentalización con sigo mismos y en las relaciones cotidianas con las otras personas. Para ello conviene mostrar una cuidadosa atención al comportamiento propio y de los demás. Se pondrá algún ejemplo de alguna situación cotidiana en la que en función de la perspectiva puede parecer una cosa u otra. Se busca entender que la visión de las cosas de cada ser humano es particular y depende de la perspectiva y el contexto personal desde donde se realiza.

Se recordará brevemente algunos conceptos ya tratados en las sesiones dedicadas al apego, como los diferentes tipos de apego o el conflicto de apego. Se preguntarán si tienen dudas respecto a estos temas. Se incidirá en que ser conscientes del propio estilo de apego es fundamental para mejorar en la capacidad de mentalización. Si la persona se da cuenta de que no tiene un apego seguro podrá ser más

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

consciente de sus limitaciones a la hora de relacionarse y de cómo estas influyen en su percepción de la realidad. La postura mentalizadora consiste en mantener una actitud de curiosidad ante lo que el otro pueda ofrecer.

Cierre de la Sesión

Como tarea para casa se pedirá a los participantes que examinen cómo se comportan cuando están en un grupo con gente desconocida. También podrán anotar sentimientos que le surjan cuando se encuentren a un amigo al que acompañan otras personas que no conocen.

Sesión 11. Tratamiento Basado en la Mentalización II

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Aprender a enfrentar situaciones desagradables que dificultan una buena mentalización.
- Aprender a mentalizar de manera adecuada en situaciones complejas.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un resumen de la sesión. Asimismo se compartirán las tareas para casa, incidiendo en los sentimientos que les surgen a los participantes cuando entran en contacto con gente desconocida. Se animará a los participantes a comentar situaciones que les hayan surgido con personas desconocidas y se les preguntará como las han enfrentado.

De ahí se enlazará con el tema de hoy que es el de establecer relaciones con personas desconocidas, incidiendo en las relaciones profesionales. Se preguntará cuáles son sus reparos en establecer relaciones con otros compañeros o con alumnos. Se recordará que tener una buena relación con los alumnos es fundamental para tener un

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

buen clima en clase. También con el objeto de que la escuela cumpla una de sus funciones y sea motor de transmisión de confianza epistémica.

A continuación se pedirá que los participantes comenten cómo actúan cuando se sienten defraudados, incomprensidos, ignorados, ... por un familiar, amigo, alumno o alguien cercano a ellos. Se insiste en la necesidad de hacer conscientes esos sentimientos y enfrentarlos para aclarar malentendidos y desarmar la susceptibilidad interpersonal.

Pero como se debe enfrentar estas situaciones que generan inquietud. Pues utilizando las herramientas que la TBM pone a disposición, como son el “párate, escucha y mira” y “párate, rebobina y explora”. Se traerán emociones suscitadas ante las situaciones descritas anteriormente y se enseñará a usar estas técnicas para ayudarles a que les afecten lo menos posible, a ser más funcionales en esas situaciones.

Cierre de la Sesión

Como tarea para casa se pedirá que incidan en que describan cómo actúan cuando se sienten defraudados, incomprensidos, ignorados por alguien cercano. El objeto es que pongan en práctica lo que van aprendiendo y continúen generalizando el uso de técnicas de mentalización para situaciones cotidianas.

Sesión 12. Ansiedad, Burnout y Mentalización

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Explicar la conexión entre ansiedad, Burnout y mentalización.
- Practicar técnicas para afrontar de manera funcional la ansiedad crónica.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un resumen de la sesión anterior. A continuación se compartirá la tarea mandada para casa, incidiendo en las dificultades que hayan podido surgir.

Posteriormente se definirá lo que es la ansiedad. Se preguntará si alguna vez se han sentido ansiosos y cómo han afrontado esta situación. También si alguna vez han tenido miedo y como han reaccionado. Se explicará la conexión entre miedo y ansiedad, haciendo ver que ambas son reacciones emocionales adaptativas. El miedo es una emoción que surge ante un peligro real y que pasa. La ansiedad supone una reacción de alarma ante un peligro futuro. La ansiedad se convierte en problemática cuando se mantiene indefinidamente provocando una reacción de miedo al miedo. La ansiedad y el miedo aumentan cuando se huye de esas sensaciones. Solo enfrentando estas situaciones desagradables se podrá desactivar su poder en las personas. Se advertirá que la ansiedad prolongada en el tiempo reduce la capacidad del individuo para mentalizar. La ansiedad coloca a la persona en una situación de emergencia desde la que es difícil mentalizar.

Se explicará la conexión entre el Burnout y la ansiedad. La ansiedad puede ser una causa o consecuencia del Burnout, es una llamada de atención que, si no se atiende genera desgaste. Hay situaciones en la vida del docente que le pueden generar ansiedad y esta puede ser precursora del Burnout; puede pasar también que el Burnout ocasionado por otras causas pueda generar ansiedad. Se genera entonces un círculo vicioso del que es complejo salir.

Para salir de este círculo vicioso o evitar entrar en él se volverán a proponer las técnicas propias de la mentalización: “párate, escucha y mira” y “párate, rebobina y explora”. Se pondrán como ejemplo situaciones que generen ansiedad en clase y se explicará cómo usar estas técnicas para reducir la ansiedad en el momento o más tarde cuando se pudiera. El objeto es hacer ver al docente que, ante situaciones en las que

pueda sentir ansiedad, tiene herramientas a las que acudir para que esta no se convierta en crónica.

Cierre de la Sesión

Para terminar se le pedirá que anoten para el próximo día si se han sentido ansiosos la última semana y que practiquen las técnicas enseñadas para enfrentar estas situaciones.

Sesión 13. Depresión, Burnout y Mentalización

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Explicar la conexión entre Depresión, Burnout y mentalización.
- Practicar técnicas para afrontar de manera funcional la tristeza crónica.

Desarrollo

Se comenzará haciendo un resumen de la sesión anterior. A continuación se compartirá la tarea mandada el día anterior para casa, focalizándose en los problemas (si los hubiera) para enfrentar la ansiedad.

A continuación se preguntará por situaciones que les hagan reaccionar con tristeza. Se recordará que la tristeza es una emoción básica que surge cuando se sufre daño, la cual permite reparar las heridas sufridas y pedir ayuda. Si esta tristeza no se afronta puede enquistarse apareciendo síntomas de depresión.

Se preguntará si han sentido tristeza en su vida y por qué. Se espera un cierto dialogo en torno al tema. Si no se propondrán situaciones. Luego se conectará con el Burnout. El Burnout puede ser causa o consecuencia de la depresión. En ocasiones situaciones cotidianas pueden desencadenar una tristeza, pérdida de interés e incluso

afectar al sueño o la comida que provoquen el Burnout o que sean consecuencia del Burnout.

Se explicará luego algunas de las características de la depresión que si no se atacan a tiempo pueden desencadenar una patología bastante limitante, que “engancha”, ya que la persona al no permitirse enfrentar la situación que le causa tristeza, la evita creándose la falsa creencia de que evitándola reduce su tristeza. La única manera de enfrentar la depresión y reducir la tristeza patológica es enfrentar las situaciones que la generan. Al hacerlo, pierden el carácter aterrador que viene dado en buena medida por la evitación.

Luego se explicará que a veces las personas no tienen herramientas adecuadas para enfrentar las pérdidas cotidianas de la vida. Estas situaciones generan un desgaste que si no se afronta de manera adecuada puede dar lugar a un estilo de afrontamiento de las pérdidas bastante defectuoso. En este sentido, mentalizar permite que el sujeto sea consciente de sus pérdidas y las afronte de manera adecuada, ya que permite poner en cuestión los pensamientos negativos automáticos que son la base de la depresión.

Para ayudar a enfrentar situaciones que generen tristeza o para enfrentar situaciones de pérdidas cotidianas, se volverán a proponer las técnicas propias de la mentalización: “párate, escucha y mira” y “párate, rebobina y explora”. Se pondrán como ejemplo situaciones que generen tristeza en clase y se explicará cómo usar estas técnicas para reducir la ansiedad en el momento o más tarde cuando se pudiera. El objeto es hacer ver al docente que, ante situaciones en las que pueda sentir tristeza, tiene herramientas a las que acudir para que esta no se convierta en crónica.

Cierre de la Sesión

Para terminar se les pedirá que anoten si han tenido pensamientos depresivos a lo largo de la semana y que practiquen las técnicas aprendidas.

Sesión 14. Resumen, Feedback y Volver a Evaluar

Duración

La sesión durará unos 90 minutos.

Objetivo

- Recapitular los aspectos principales de las sesiones precedentes.
- Volver a pasar las pruebas pasadas en el inicio para detectar si el programa ha tenido efecto.
- Recoger feedback en torno a si les ha gustado.

Desarrollo

Se comenzará compartiendo la tarea para casa, con el objeto de dilucidar si han tenido dificultades o no a la hora de enfrentar pensamientos depresivos.

Durante la última sesión se procederá a hacer un resumen de todo lo dado a lo largo de las sesiones. Se recordará el concepto de actitud mentalizadora y los problemas que pueden surgir a la hora de mentalizar. Se abordará la importancia de la emociones en la mentalización, así como una vivencia adecuada de las mismas, resaltando la tristeza, el miedo y la ansiedad. Se apuntará en qué consiste la TBM y su conexión con el apego. Por último se verá el Burnout y las herramientas que ofrece la TBM para hacerle frente.

Posteriormente se pedirá retroalimentación por parte de los participantes. Se solicitará que manifiesten su opinión respecto al procedimiento utilizado y se invitará a proponer posibles mejoras en la terapia.

Más adelante se volverán a pasar los métodos de evaluación: el MBI, el MEMCI y el SCL-90-R. De los resultados de la aplicación de estos instrumentos se podrá dilucidar si se han cumplido los objetivos propuestos en la propuesta de intervención.

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

Conclusiones

Se espera que, tras la puesta en práctica de esta propuesta de intervención se prevea o se reduzca el Burnout, así como mejore el estado de ánimo de los profesores participantes. Se espera que los valores en el MBI se mantengan o se reduzcan al mínimo, según los datos de la Tabla 1: Agotamiento emocional inferior a 18, despersonalización inferior a 5 y Realización personal superior a 40. Asimismo, se espera una mejora de las relaciones entre el profesorado y el alumnado fruto de la mejora en la capacidad de mentalización, fortaleciendo la dinámica dentro del aula y promoviendo un clima escolar más saludable.

Con el desarrollo de la intervención se espera acrecentar la energía para acudir al puesto de trabajo, al tiempo que fomente una vivencia más íntima y personal, lo que contribuirá a acrecentar la realización personal en el puesto de trabajo. El fortalecimiento de la capacidad de mentalización se espera que contribuya a una mayor percepción de autoeficacia en el ejercicio profesional, proporcionando herramientas que permitan afrontar los desafíos cotidianos con mayor resiliencia y confianza.

Fortalezas del Programa

Una de las principales fortalezas de esta propuesta de intervención radica en su enfoque en la relación entre el profesorado y el alumnado como un factor fundamental para optimizar la dinámica educativa. Se considera que fortalecer este vínculo contribuirá significativamente a la reducción del Burnout docente. Además, se espera que esta mejora en la interacción impacte de manera positiva en la calidad general de las relaciones dentro de la comunidad educativa, promoviendo un entorno más colaborativo y saludable. Indirectamente, esta mejora en la interacción repercutirá positivamente en la calidad de las relaciones dentro de toda la comunidad educativa, fomentando un entorno más saludable y colaborativo.

En la presente intervención se ha destacado la importancia del tipo de apego recibido en la infancia y su impacto en la vida adulta, en particular en la gestión emocional de los docentes y su relación con el alumnado. La capacidad de mentalización, influida por el apego, juega un papel clave en la forma en que los docentes interpretan y manejan las situaciones de estrés, lo que puede influir directamente en la aparición o reducción del Burnout.

Además, esta propuesta supone un enfoque innovador, ya que hasta la fecha la literatura no ha explorado en profundidad la relación entre la mentalización y el Burnout docente. Si bien existen estudios que subrayan la importancia de que los docentes desarrollen habilidades de mentalización y establezcan relaciones adecuadas con el alumnado en las primeras etapas de la educación infantil (De la Cruz y Herreros, 2017; Mesa y Gómez, 2015), no se ha profundizado en el papel específico de la mentalización en la adolescencia ni en su posible impacto sobre el bienestar docente. Este TFM abre una nueva vía de estudio que otros investigadores pueden utilizar para profundizar en cómo mejorar las relaciones entre el profesorado y el alumnado, con el objetivo de fortalecer la calidad educativa, fomentar la comprensión mutua y, en última instancia, contribuir a la construcción de una sociedad más empática y equilibrada.

Limitaciones del Programa

Una de las limitaciones de esta propuesta radica en la naturaleza multidimensional del síndrome de Burnout. Si bien la intervención se centra en el fortalecimiento del vínculo entre docentes y alumnado, es necesario considerar otros factores determinantes, como el ámbito institucional y los aspectos individuales de los docentes. Para una intervención más integral, sería recomendable complementar este enfoque con estrategias dirigidas a mejorar las condiciones organizacionales y el bienestar personal del profesorado.

Otra limitación de este trabajo es que, si bien se ha explorado la relación entre mentalización y Burnout en docentes, actualmente no existe una base amplia en la literatura que vincule directamente ambos constructos. Esto implica que los resultados obtenidos deben interpretarse con cautela, ya que la falta de estudios previos dificulta la comparación y contextualización de los hallazgos dentro de un marco teórico consolidado.

Asimismo, al tratarse de un enfoque novedoso, es necesario que futuras investigaciones amplíen esta línea de estudio para determinar con mayor precisión la influencia de la mentalización en la reducción del Burnout. La falta de referencias previas también limita la posibilidad de establecer relaciones causales firmes, por lo que sería recomendable realizar estudios longitudinales que permitan evaluar la evolución de los efectos de la intervención a lo largo del tiempo.

Propuestas Futuras

De cara al futuro, se considera necesario abordar el Burnout desde una perspectiva más contextualizada, dado que, al tratarse de un problema multidimensional, la literatura existente ofrece numerosos datos generales pero escasa información específica sobre sus manifestaciones en distintos entornos educativos.

Los datos que se han encontrado ofrecen una imagen genérica. Se considera necesario hacer un estudio en todos los centros públicos de España respecto a la situación psicológica en la que se encuentran los docentes, así como la incidencia del Burnout entre el profesorado español. Por ejemplo Esteras et al. (2014), ofrece un estudio llevado a cabo en Benidorm, que se podría realizar en todas las ciudades españolas. Desde estos estudios contextualizados se podría tener una imagen más completa de la afectación real de esta condición.

Asimismo, debido a su carácter transversal, se sugiere la creación de un Plan Nacional para la prevención y tratamiento del Burnout docente. Dicho plan debería contemplar intervenciones ajustadas a las particularidades de cada contexto educativo, garantizando una aplicación eficaz y adaptada a las necesidades específicas de cada institución y su profesorado. Este plan podría incluirse dentro de la estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad, 2022), en el apartado de Salud mental y trabajo, el cual no hace mención expresa del Burnout pero sí del estrés u otros riesgos psicosociales.

- Bilbao, I., Calvete, E., Torres-Gómez, B., Redondo, I., Ibáñez, M., Tello, C., Mirapeix, C., y Lanza Castelli, G. (2016). Validación preliminar del Método para la Evaluación de la Mentalización en el Contexto Interpersonal (MEMCI). *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 36(130), 383-404. doi. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352016000200006&lng=es&tlng=es.
- Billaudeau, N., Le Guern, M., Hawa, F., Lopo, A., Richard, M., y Vercambre-Jacquot, M. (2023). Barómetro internacional de la salud y el Bienestar de la Educación. <https://www.educationsolidarite.org/wp-content/uploads/2023/09/IBEST23-Informe-Internacional-ES.pdf>
- Canal Simms/Mann Institute. (18 de noviembre de 2016). Peter Fonagy: What is Mentalization? [Archivo de Vídeo]. [Peter Fonagy: What is Mentalization?](#)
- Colegio General de Colegios Oficiales de Psicólogos [CGCOP]. (2012). Evaluación del Test NEO-PI-R. doi: [NEO-PI-R](#)
- Chang, M. (2009). An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218. doi: [An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the ...](#)
- Collado-Fernández, D., Ubago-Jiménez, J., Alonso-Vargas, J. M. y Melguizo, E. (2025). Programa de intervención en gestión emocional y resiliencia. Un estudio piloto en el profesorado de educación física. *Retos*, 64, 686-696. doi: <https://doi.org/10.47197/RETOS.V64.110852>

- De la Cruz García, P. y Herreros Avilés, P. (2017). Los niños y adolescentes que más preocupan en la escuela: intervención terapéutica basada en la teoría del apego y la mentalización. *Clínica e Investigación Relacional*, 11(1), 133-134. doi: [los niños y adolescentes que más preocupan en la escuela](#)
- Esteras, J. Chorot, P. y Sandin, B. (2014). Predicción del Burnout en los docentes: papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. DOI: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Fallas Gabuardi, V. M. (2021). La incorporación del aprendizaje social y emocional en nuestras aulas. *Revista Internacional de Pedagogía e innovación educativa*, 2(1). <https://editic.net/journals/index.php/ripie/article/view/112/104>
- Fonagy, P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. *Aperturas psicoanalíticas*, 3. <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000086&a=Persistencias-transgeneracionales-del-apego-una-nueva-teoria>
- Fonagy, P. y Allison, E. (2023). Beyond Mentalizing: Epistemic Trust and the Transmission of Culture. *The Psychoanalytic Quarterly*, 92 (4), 599-640. DOI: [Beyond Mentalizing: Epistemic Trust and the Transmission of Culture](#)
- Fonagy, P., Luyten, P. y Allison, E. (2016). Petrificación epistémica y la restauración de la confiabilidad epistémica: Una nueva conceptualización del Trastorno Límite de la Personalidad y su tratamiento psicosocial. *Clínica e Investigación Relacional*, 10 (3), 587-629. doi: [10.21110/19882939.2016.100301](https://doi.org/10.21110/19882939.2016.100301)

- Fontes De Gracia, S. (2019). Método y Diseños experimentales. En L. Quintanilla Cobián, C. García Gallego, R. Rodríguez Fernández, S. Fontes de Gracia y E. Sarriá Sánchez (Eds.), *Fundamentos de Investigación en Psicología* (pp. 203-223). Publicaciones UNED.
- Fuensanta Martinez-Saura, H., Marco Arenas, M., Sánchez-López, M. C. y Soto Martínez, G. (2023). Diferencias en empatía, regulación e inteligencia emocional en profesorado de secundaria. En Cruz-Carvajal I., Mendez Domínguez C. y Suay Pérez F. (Ed.), *Sostenibilidad e internalización como pilares de vanguardia educativa* (pp. 512-528). Dykinson.
- Gallardo López, J. A., López-Noguero, F. y Gallardo-Vázquez, P., (2019). Análisis del síndrome de *Burnout* en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*, Vol 23 (2). Doi: <https://doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
- García Rodríguez, L., Iriarte Redin, C. y Reparaz Abaitua, C. (2019). Apego y competencias socioemocionales del profesorado. Estado de la cuestión 2015-2019. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 2(119) [Apego y competencias socioemocionales del profesorado. Estado](#)
- Gil Monte, P. R. (2019). Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Pirámide.
- Granados Alós, L., Aparicio Flores, M. P., Fernández-Sogorb, A. y García-Fernández, J. M. (2020). Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el Burnout en profesorado no universitario. *Revista Espacios*, 41(30), 127-141. doi:

[Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el Burnout en profesorado no universitario \(ua.es\)](#)

Hidalgo Torres, R. (16 de junio de 2023). *La teoría del apego: qué es, postulados, aplicaciones y trastornos*. Neuronup.
<https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/la-teoria-del-apego-que-es-postulados-aplicaciones-y-trastornos/>

Ibáñez, M. (2005). Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa P.E.C.E.R.A. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 115-136.
[https://www.researchgate.net/publication/28257978 Prevencion del estres psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales el programa PECERA](https://www.researchgate.net/publication/28257978_Prevencion_del_estres_psicosocial_del_profesorado_mediante_el_desarrollo_de_competencias_emocionales_el_programa_PECERA)

Lanza Castelli, G. y Bilbao Bilbao, I. (2017). Un método para evaluar la mentalización y su aporte de la práctica para psicoterapia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 21,(2), 82-108
<https://www.redalyc.org/journal/3396/339655686004/html/>

Martina Casullo, M. y Perez, M. (2008). El inventario de síntomas SCL-90-R de L. Derogatis. Universidad de Buenos Aires. doi: [EL INVENTARIO DE SÍNTOMAS SCL-90-R de L. Derogatis](#)

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. doi:
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Mesa Ochoa, A. M. y Gómez Arango, A. C. (2015). Salud Mental, Función Docente y Mentalización en la Educación Preescolar. *Psicología Escolar e Educacional*, 19(1), 117-125. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282339482013>

Ministerio de Sanidad. (2022). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Ministerio_Sanidad_Estrategia_Salud_Mental_SNS_2022_2026.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados (11ª ed.). <https://icd.who.int/>

Puertas Molero, P., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L. y González Valero, G. (2019). Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome on Teachers Well-Being: a systematic review. *Social sciences*, 8(6), 185-209. doi:[Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome ... - MDPI](#)

Pulido, S. (21 de mayo de 2019). El reconocimiento del ‘burn out’ debe utilizarse como medida de prevención. *Gaceta médica*. [EL reconocimiento del ‘burn out’ debe utilizarse como medida prevención - Gaceta Médica](#)

Resolución 4480/2024 [Dirección General de Personal y Formación del Profesorado]. Por la que se convoca la selección de Planes de Formación de Centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Canarias, durante el curso 2024-2025. 03 de septiembre de 2024

- Sanz, J. y García-Vera, M. P. (2009). Nuevos Baremos para la Adaptación Española del Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R): Fiabilidad y Datos Normativos en Voluntarios de la Población General. *Cínica y Salud*, 20(2), 131-144. doi:[v20n2a03.pdf - SciELO España](#)
- Torres-Hernández, E. F. y Lozano Suárez, G., (2023). Burnout en docentes. Metaanálisis a partir del Maslach Burnout Inventory. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 27 (3), 107-129. doi: [Vista de Burnout en docentes. Meta-análisis a partir del Maslach Burnout Inventory \(ugr.es\)](#)
- Universidad a Distancia de Madrid, (2023). “Ánimo profes” I Estudio nacional sobre el estado de ánimo de los docentes. Udim
- Vega-Dienstmaier, J. M., (2022). Estudios psicométricos de los instrumentos en español para la detección de trastornos mentales comunes: una revisión. *Revista de neuro-psiquiatría*, 85(2), 127-138 DOI: <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4230>

Anexos

Anexo I. Consentimiento informado

Yo, Dña. / D. _____

con DNI _____ y domicilio en _____

DECLARO QUE:

Habiendo recibido del/la Psicólogo/a _____

toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del proceso que se deriva de la demanda que al mismo he formulado, una vez efectuada la inicial valoración profesional que al mismo/a corresponde, aplicándose al efecto la obligación de confidencialidad y el resto de los preceptos que rigen en el Código Deontológico y normas de deontología profesional de la Psicología.

Tengo, como cliente, el derecho de interrumpir la intervención cuando desee.

El presente consentimiento podrá ser revocado libremente y por escrito en cualquier momento, y sin expresión de la causa

Por tanto, AUTORIZO y OTORGO MI EXPRESO CONSENTIMIENTO a D/Dª

_____ a realizar la citada

intervención profesional y a todo lo indicado anteriormente.

He recibido una copia de este documento

En _____, a _____ de _____ de 202__

Fdo: D/Dª _____

Fdo: D/Dª _____

Psicólog_ Colegiad_ _____

Campus de la Orotava

Calle Inocencio García, 1 (38300) La Orotava

www.universidadeuropea.com

Anexo II. Preguntas del MEMCI

1. ¿Por qué razón actuaste como lo hiciste, qué necesidades o deseos o intenciones te llevaron a actuar de esa manera?
2. ¿A qué atribuiste, en ese momento, la conducta o actitud de la otra persona (la causa o razón)?
3. ¿Qué creías, en ese momento, que esa persona: a) sentía en esa situación? b) pensaba en esa situación?
4. En ese momento ¿Qué a) sentimientos tuviste tú en esa situación? b) Pensamientos tuviste tú en esa situación?
5. ¿Qué hiciste con tus sentimientos, cuánto tiempo duraron, cómo los resolviste?

Ahora, si miras hacia atrás y observas con cierta distancia la situación que se dio en vuestra relación:

6. ¿A qué atribuyes ahora que esa persona actuara del modo en que lo hizo?
7. ¿Qué crees ahora que esa persona:
 - a. sentía en ese momento?
 - b. pensaba en ese momento?
8. ¿Qué crees ahora que tú:
 - a. sentías en ese momento?
 - b. pensabas en ese momento?
9. Imagina que una tercera persona os hubiera estado observando, ¿de qué modo crees que dicha persona hubiera entendido e interpretado lo que estaba sucediendo entre vosotros?