



## Programa de intervención en gestión emocional y resiliencia. Un estudio piloto en el profesorado de educación física

*Emotional management and resilience intervention programme. A pilot study among trainee physical education teachers*

### Autores

Diego Collado-Fernández<sup>1</sup>  
José Luis Ubago-Jiménez<sup>1</sup>  
José Manuel Alonso-Vargas<sup>1</sup>  
Eduardo Melguizo-Ibáñez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Granada, Granada, España.

<sup>2</sup> Universidad de La Laguna, Tenerife, España.

Autor de correspondencia:  
José Manuel Alonso-Vargas  
alonsojm@ugr.es

### Cómo citar en APA

Collado-Fernández, D., Ubago-Jiménez, J. L., Alonso-Vargas, J. M., & Melguizo-Ibáñez, E. (2025). Programa de intervención en gestión emocional y resiliencia. Un estudio piloto en el profesorado de educación física. *Retos*, 64, 686-696. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110852>

### Resumen

**Introducción:** La labor del profesorado implica un desgaste emocional, lo cual pone en riesgo la salud mental de estos, siendo necesario presentar una adecuada formación emocional para no comprometer su salud mental.

**Objetivo:** En base a lo expuesto, este estudio pretende diseñar y aplicar un programa de intervención basado en técnicas de meditación y analizar la relación causal de la ansiedad, depresión y estrés sobre la resiliencia en futuros docentes.

**Metodología:** Se ha propuesto una investigación experimental con un grupo control no equivalente con medidas pretest-postest en una muestra de 147 docentes en formación de educación primaria. Concretamente 76 participantes formaron el grupo experimental y 71 el grupo control. La intervención se desarrolló desde Enero hasta Mayo de 2024. Esta estuvo formada por 22 sesiones. Los instrumentos utilizados para la recogida de los datos han sido las escalas DASS-21 y CD-RISC. Se ha desarrollado un modelo teórico formado por ocho variables. La ansiedad, depresión y estrés ejercen un efecto sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, espiritualidad y control y propósito en la vida

**Resultados:** Los resultados obtenidos en el grupo experimental ponen de manifiesto que el programa de intervención implantado ha originado una disminución significativa de las relaciones causales de la ansiedad, depresión y estrés sobre las diferentes variables que forman la resiliencia. También se ha obtenido un descenso de la relación causal recíproca del estrés, ansiedad y depresión en el grupo experimental.

**Conclusiones:** Se afirma que la meditación es una herramienta eficaz en el cuidado de la salud mental y emocional de los docentes de educación primaria e infantil.

### Palabras clave

Docentes; educación primaria; emociones.

### Abstract

**Introduction:** The work of teachers involves emotional exhaustion, which puts their mental health at risk, and it is necessary to have adequate emotional training in order not to compromise their mental health.

**Objective:** Based on the above, this study aims to design and apply an intervention program based on meditation techniques and to analyse the causal relationship between anxiety, depression and stress on resilience in future teachers.

**Methodology:** It has been proposed an experimental research with a non-equivalent control group with pretest-posttest measures in a sample of 147 trainee primary school teachers. Specifically, 76 participants formed the experimental group and 71 the control group. The intervention ran from January to May 2024. It consisted of 22 sessions. The instruments used for data collection were the DASS-21 and CD-RISC scales. A theoretical model consisting of eight variables was developed. Anxiety, depression and stress have an effect on persistence, tenacity and self-efficacy, control under pressure, adaptability and support networks, spirituality and control and purpose in life.

**Results:** The results obtained in the experimental group show that the intervention program implemented has led to a significant decrease in the causal relationships of anxiety, depression and stress on the different variables that make up resilience. A decrease in the reciprocal causal relationship of stress, anxiety and depression was also obtained in the experimental group.

**Conclusions:** It is affirmed that meditation is an effective tool in the care of the mental and emotional health of primary and infant education teachers.

### Keywords

Emotions; primary education; teachers.

## Introducción

En la actualidad los profesionales de la educación se encuentran sometidos a una gran presión (González-Valero et al., 2021). Esta viene originada principalmente por la expansión de las nuevas tecnologías y los continuos cambios legislativos (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Además, estudios recientes han señalado que los docentes se encuentran sometidos a elevados niveles de presión incluso antes de comenzar su labor profesional (Melguizo-Ibáñez et al., 2024; Melguizo-Ibáñez et al., 2023).

Ante estos hallazgos la Organización Mundial de Trabajo recoge que uno de cada diez trabajadores sufre ansiedad, depresión y estrés (González-Valero et al., 2021). La afirmación anterior guarda un elevado nivel de concordancia con la profesión docente, ya que muchos profesionales de la educación definen su profesión como agotadora y estresante (López-Martínez et al., 2023). También existen otros condicionantes que pueden originar un aumento del estrés laboral en el profesorado (Agyapong et al., 2022). Se destaca la falta de valoración social por parte de la sociedad, la gestión diaria del aula y el carácter interdisciplinar y de trabajo en equipo (Agyapong et al., 2022). La inadecuada gestión de la ansiedad y el estrés generado por el entorno laboral puede originar que los docentes presenten depresión, irritabilidad, descenso de la autoestima, falta de implicación hacia la profesión, absentismo laboral, insomnio, afectando a la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Madigan y Kim, 2021).

Uno de los recursos personales clave para afrontar procesos estresantes y negativos relacionados con el ámbito laboral es la resiliencia (Zhang et al., 2020). Esta se define como una capacidad humana de recuperación ante situaciones adversas concretas (González-Valero et al., 2021; Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Se ha denotado que la resiliencia ejerce un papel fundamental en el ámbito laboral para evitar la aparición de estados emocionales negativos que comprometa la práctica docente (Wang, 2021). En este contexto, el currículo para la formación del profesorado no contempla ninguna preparación psicológica ni herramientas de autoconocimiento personal (González-Valero et al., 2021). Como resultado, los docentes en este campo a menudo no cuentan con los recursos y habilidades necesarios para enfrentar las exigencias de su trabajo (González-Valero et al., 2021). Algunos estudios han señalado que sería conveniente añadir a los planes de formación docente un área de gestión emocional y autoconocimiento (González-Valero et al., 2021; Melguizo-Ibáñez et al., 2023;).

En relación con la gestión emocional y el aumento de la capacidad resiliente, diferentes investigaciones señalan la relevancia de las técnicas de meditación en los profesionales de la educación (Hidajat et al., 2023; Klingbeil & Renshaw, 2018). Algunos estudios han concluido un aumento en la actividad del lóbulo frontal izquierdo, que es la región donde se originan y almacenan las emociones positivas (Hidajat et al., 2023). Además, se ha verificado que las personas que utilizan más esta área del cerebro requieren menos tiempo para deshacerse de las emociones negativas y la tensión, lo que también lleva a una disminución de sentimientos como la ansiedad (Hidajat et al., 2023).

A través de las diferentes técnicas el docente aprende a aceptar y observar sus pensamientos, emociones y sensaciones sin tratar de modificarlas (Zarate et al., 2019). Gracias a estas el sujeto es consciente de sus eventos privados, de tal forma que puede actuar independientemente de sus emociones y pensamientos (Zarate et al., 2019). Por medio de este tipo de técnicas se consigue desarrollar la atención plena (Valosek et al., 2021), la cual se define como un tipo de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios que se desarrolla momento a momento (Valosek et al., 2021). Las técnicas de meditación han sido eficaces para abordar los efectos de la depresión, ansiedad y estrés en la población docente (Klingbeil y Renshaw, 2018), sin embargo no se ha observado si estas son eficaces para mejorar el efecto de estas tres variables sobre la resiliencia.

En base a lo expuesto anteriormente, el objetivo de esta investigación es: Analizar la relación causal de la ansiedad, depresión y estrés sobre la resiliencia en docentes antes y después de aplicar el programa de intervención.

## Método

### Participantes

Se ha empleado una técnica de muestreo basada en la conveniencia. La muestra ha estado formada por 147 docentes en formación. La edad media de los participantes ha sido de 30.5 con una desviación típica de 0.86. Atendiendo a la distribución de la muestra por sexo, el 51.2% (n = 75) pertenecen al sexo masculino y el 48.8% (n = 72) pertenecen al sexo femenino. Respecto a la distribución de la muestra, 76 docentes formaron el grupo experimental y 71 el grupo control. Hay que citar que ambos grupos comparten son similares en cuanto a características contextuales e individuales. Se ha propuesto una investigación experimental con un grupo control no equivalente con medidas pretest-postest.

### Procedimiento

Antes de comenzar a preparar el programa de intervención se consultaron diferentes revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la temática de esta investigación. Una vez consultados estos documentos se halló que la mayoría de las investigaciones destacan técnicas de relajación, técnicas de respiración y técnicas centradas en el control emocional (Jeftic et al., 2023). Atendiendo a la duración de la intervención, hay estudios que sugieren que para progresar en las intervenciones debe haber una duración mínima de al menos 8 a 16 semanas (Jeftic et al., 2023).

En este caso se optó por establecer una duración de 11 semanas. La intervención comenzó en Febrero de 2024 y concluyó en Mayo del mismo año. Se llevaron a cabo dos sesiones por semana (martes y jueves), presentando una duración de 30 minutos cada una. Este horario se definió previo a un consenso con los participantes. El programa de intervención se desarrolló empleando herramientas de tercera generación. Estas suelen referirse a enfoques y técnicas que se centran en estrategias para fomentar el crecimiento personal y la capacidad de recuperación frente a la adversidad. Concretamente en el estudio se han utilizado las siguientes herramientas: técnicas de relajación, técnicas de respiración y técnicas de inteligencia emocional. Todos los ejercicios que se llevaron a cabo en la intervención presentaban el objetivo de ser transferibles a la vida diaria de los participantes. A continuación, la tabla 1 presenta la distribución de las sesiones junto con el contenido a trabajar.

Tabla 1. Características de los estudios que forman la muestra

Mes	Semana	Sesión	Contenido
Enero	Semana 0	Sesión 0	Pretest
	Semana 1	Sesión 1	Técnica de relajación progresiva de Jacobson y variantes
Febrero	Semana 2	Sesión 2	Técnica de relajación autógena
		Sesión 3	Respiración consciente como técnica de relajación
	Semana 3	Sesión 4	Meditación como técnica de relajación
		Sesión 5	Relajación en mindfulness
	Semana 4	Sesión 6	Técnica del biofeedback
		Sesión 7	Risoterapia y Sonoterapia
	Semana 5	Sesión 8	Euritmia y Eutonía
		Sesión 9	Técnicas del Tai-Chi
Marzo	Semana 6	Sesión 10	Técnicas del Chi Kung
		Sesión 11	Técnicas del yoga
	Semana 7	Sesión 12	Técnicas de visualización
		Sesión 13	Conciencia respiratoria
	Semana 8	Sesión 14	Respiración clavicular, costal y torácica o intercostal
		Sesión 15	Respiración abdominal, torácico- abdominal y completa
Abril	Semana 9	Sesión 16	Pranayamas (Yoga)
		Sesión 17	Mindfulness y conciencia respiratoria
	Semana 10	Sesión 18	Pensamientos positivos, imaginación/ visualización
		Sesión 19	Abordaje corporal de las emociones
	Semana 11	Sesión 20	Mindfulness en el control emocional
Mayo	Semana 12	Sesión 21	Reducción de estrés basado mindfulness
		Sesión 22	Afrontamiento de las experiencias estresantes
	Semana 12	Sesión 23	Postest

Los criterios de inclusión del estudio fueron los siguientes: ser docente en formación de educación primaria y ser mayor de edad. La intervención se realizó en la facultad de ciencias de la educación de la

Universidad de Granada en horario de tarde. Se definió este horario para evitar que a los docentes se le solapase con el horario de trabajo.

Hay que citar que todos los participantes dieron su consentimiento informado para participar en la investigación. En todo momento se siguieron los criterios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki. Además, la investigación ha sido supervisada por un comité de ética perteneciente a la Universidad de Granada (4074/CEIH/2024).

### *Instrumentos*

Para la recogida de los datos de la investigación se han utilizado 3 instrumentos. El primero ha sido un cuestionario sociodemográfico ad hoc. Este se ha utilizado para recoger datos sociodemográficos (sexo y edad).

Para recoger los datos de la ansiedad, depresión y estrés se ha utilizado la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21). La versión original fue desarrollada por Lovibond y Lovibond (1995), pero para esta investigación se ha utilizado la versión de Daza et al. (2002). Dicho instrumento está formado por 21 ítems donde a través de una sumatoria se puntúa la ansiedad, depresión y estrés. La consistencia interna de la escala general fue de  $\alpha = 0.889$  y  $\omega = 0.891$ .

Para la toma de datos relacionados con la resiliencia, se ha utilizado el cuestionario CD-RISC (Connor & Davidson, 2003). Para esta investigación se ha utilizado la versión validada por Crespo et al. (2014). A través de 25 ítems, esta variable se evalúa a través de cinco dimensiones: Locus de control y compromiso, autoeficacia y resistencia al malestar, optimismo y adaptación a situaciones estresantes, desafío de la conducta orientada a la acción y espiritualidad. La consistencia interna de la escala general fue de  $\alpha = 0.894$  y  $\omega = 0.898$ .

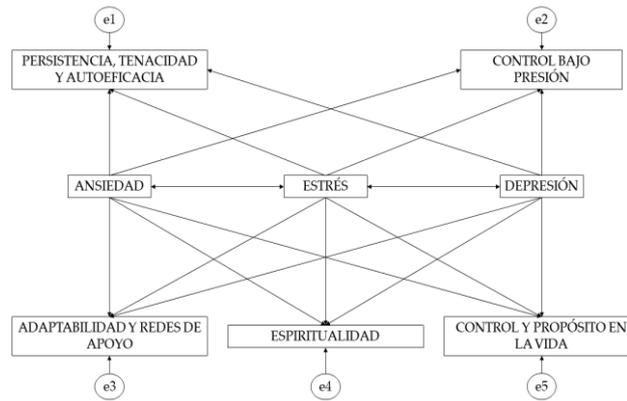
### *Análisis de datos*

Para realizar el análisis de los datos se ha utilizado el paquete estadístico IBM SPSS 25.0. El estudio de la normalidad de los resultados se llevó a cabo a través de los valores de asimetría y curtosis de cada ítem, obteniéndose valores inferiores a 2 (Marôco, 2021; Kline, 2004). La confiabilidad de los instrumentos utilizados se evaluó a través de las pruebas del Alfa de Cronbach y de Omega de McDonald, estableciéndose el índice de confiabilidad en el 95%.

Para la elaboración del modelo de ecuaciones multigrupo se ha utilizado el paquete estadístico IBM AMOS 23.0. Para ajustar el modelo se han consultado los valores del índice de Ajuste Incrementado (IFI), Índice de Ajuste Comparativo (CFI) junto con el Índice de Ajuste Normalizado (NFI). Los valores de estos índices deben de ser superiores a 0.90 para mostrar un buen ajuste (Maydeu-Olivares, 2017). También se ha consultado la Raíz Media del Error Cuadrado de Aproximación (RMSEA). Los valores de este índice deben de ser inferiores a 0.08 (Kyriazos, 2018).

La figura 1 presenta el modelo teórico donde se observa el sentido de las relaciones causales de las variables. Este modelo se ha analizado a través de un modelo multigrupo actuando como variable moderadora el momento de la intervención (pretest y postest). A través de esta tipología de análisis se permite hallar las diferencias de las relaciones causales en función de la variable moderadora. El modelo se encuentra formado por un total de ocho variables. En el modelo teórico se distinguen relaciones causales unidireccionales y bidireccionales. Las primeras se presentan cuando aparecen flechas unidireccionales siendo la variable independiente el origen de la flecha y la punta la variable dependiente. En el caso de las relaciones causales recíprocas, las flechas presentan un efecto bidireccional.

Figura 1. Representación del modelo teórico propuesto.



Fuente: elaboración propia

Tras proponer y desarrollar el modelo teórico de la investigación a continuación se pasa a evaluar el ajuste de este. Los índices de ajuste que se evaluaron fueron los siguientes:  $\chi^2=189.046$ ;  $gl=2$ ;  $IFI=0.900$ ,  $CFI=0.971$ ;  $NFI=0.968$ ;  $RMSEA=0.019$ . Los valores obtenidos presentan un buen ajuste del modelo. Debido al buen ajuste de los diferentes índices consultados (Kyriazos, 2018; Maydeu-Olivares, 2017), este se ha utilizado como modelo sobre el que desarrollar el análisis multigrupo.

Las variables situadas en la zona media del modelo (Ansiedad, Depresión y Estrés) ejercen un rol endógeno y muestran un efecto recíproco entre ellas. Cada una de las tres variables anteriores ejerce un rol unidireccional sobre las diferentes variables que forman la resiliencia (persistencia, tenacidad y autoeficacia, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, espiritualidad y control y propósito en la vida). Todas las variables son continuas y han sido calculadas a través del valor medio de los ítems de cada dimensión del instrumento.

## Resultados

La Tabla 2 muestra los valores de asimetría, varianza y curtosis de las variables. Tanto los valores de asimetría como los de curtosis son adecuados para todas las variables y cumplen con los criterios típicos de normalidad. La asimetría varía entre  $-1.5$  y  $1.5$ , mientras que la curtosis se encuentra entre  $-3$  y  $3$ . Esto respalda la normalidad de los datos de la muestra (Kline, 2004; Marôco, 2021).

Tabla 2. Características de los estudios que forman la muestra

	ASIMETRÍA	CURTOSIS	VARIANZA
Depresión (Pre)	0.855	0.333	0.275
Depresión (Post)	0.320	0.801	0.320
Ansiedad (Pre)	0.490	-0.433	0.248
Ansiedad (Post)	0.759	0.801	0.356
Estrés (Pre)	0.307	-0.482	0.255
Estrés (Post)	0.470	-0.295	0.433
Persistencia, tenacidad y Autoeficacia (Pre)	-0.434	-0.268	0.370
Persistencia, tenacidad y Autoeficacia (Post)	-0.653	0.066	0.611
Control Bajo Presión (Pre)	-0.276	-0.194	0.459
Control Bajo Presión (Post)	-0.653	0.605	-0.311
Adaptabilidad y Redes de Apoyo (Pre)	-0.737	0.765	0.438
Adaptabilidad y Redes de Apoyo (Post)	-0.588	0.053	0.529
Control y Propósito en la Vida (Pre)	-0.585	0.249	0.545
Control y Propósito en la Vida (Post)	-0.599	-0.090	0.780
Espiritualidad (Pre)	-0.433	-0.460	0.899
Espiritualidad (Post)	-0.446	-0.087	0.798

La tabla 3 muestra las relaciones causales del grupo control y experimental antes de comenzar el programa de intervención. Respecto al efecto de la ansiedad se observa un mayor efecto negativo que el grupo control sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia ( $\beta = -0.358$ ;  $\beta = -0.298$ ;  $p < 0.05$ ), control bajo presión ( $\beta = -0.239$ ;  $\beta = -0.090$ ), y adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = -0.326$ ;  $\beta = -0.218$ ;  $p < 0.05$ ). Contrariamente, la ansiedad presenta una relación causal positiva sobre la espiritualidad ( $\beta =$

0.170) y el control y propósito en la vida ( $\beta = 0.080$ ) para el grupo control. El efecto de la ansiedad sobre estas variables para el grupo experimental es negativo ( $\beta = -0.019$ ;  $\beta = -0.003$ ).

Siguiendo con el estrés, se presenta un mayor efecto del grupo control sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia ( $\beta = 0.210$ ;  $\beta = 0.082$ ), control bajo presión ( $\beta = 0.218$ ;  $\beta = 0.028$ ;  $p < 0.05$ ), adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = 0.305$ ;  $\beta = 0.305$ ;  $p < 0.05$ ), espiritualidad ( $\beta = 0.130$ ;  $\beta = -0.036$ ) y control y propósito en la vida ( $\beta = 0.010$ ;  $\beta = 0.007$ ).

Se denota un mayor efecto de la depresión sobre el grupo experimental para las variables control bajo presión ( $\beta = -0.181$ ;  $\beta = -0.086$ ) y espiritualidad ( $\beta = -0.584$ ;  $\beta = -0.504$ ;  $p < 0.05$ ). Por el contrario, la depresión muestra una mayor relación causal sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia ( $\beta = -0.402$ ;  $\beta = -0.176$ ;  $p < 0.05$ ), adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = -0.275$ ;  $\beta = -0.186$ ) y control y propósito en la vida ( $\beta = -0.659$ ;  $\beta = -0.467$ ;  $p < 0.05$ ) para el grupo control.

Atendiendo al grupo experimental, este denota una mayor relación causal negativa del estrés sobre la ansiedad ( $\beta = 0.425$ ;  $\beta = 0.267$ ;  $p < 0.05$ ). Contrariamente, el grupo control evidencia un mayor efecto recíproco del estrés sobre la depresión ( $\beta = 0.532$ ;  $\beta = 0.457$ ;  $p < 0.05$ ).

Tabla 3. Pesos de regresión estandarizados del grupo control y experimental antes de comenzar la intervención

Grupo	Relación Causal	Pesos de regresión			Pesos de regresión estandarizados	
		Estimación	S. E	C.R	p	$\beta$
Control	ANS → PTA	-0.460	0.191	-2.411	< 0.05	-0.358
Experimental	ANS → PTA	-0.356	0.120	-2.967		-0.298
Control	ANS → CBP	-0.315	0.213	-1.480	0.388	-0.239
Experimental	ANS → CBP	-0.121	0.140	-0.864		-0.090
Control	ANS → ARA	-0.450	0.214	-2.105	< 0.05	-0.326
Experimental	ANS → ARA	-0.286	0.134	-2.129		-0.218
Control	ANS → ESP	0.344	0.293	1.173	0.857	0.170
Experimental	ANS → ESP	-0.035	0.197	-0.180		-0.019
Control	ANS → CP	0.129	0.202	0.639	0.977	0.080
Experimental	ANS → CP	-0.004	0.139	-0.029		-0.003
Control	EST → PTA	0.288	0.241	1.198	0.468	0.210
Experimental	EST → PTA	0.108	0.149	0.725		0.082
Control	EST → CBP	0.307	0.268	1.143	< 0.05	0.218
Experimental	EST → CBP	0.041	0.173	0.239		0.028
Control	EST → ARA	0.449	0.270	1.665	< 0.05	0.305
Experimental	EST → ARA	0.139	0.166	0.835		0.096
Control	EST → ESP	0.281	0.370	0.760	0.447	0.130
Experimental	EST → ESP	-0.075	0.244	-0.307		-0.036
Control	EST → CP	0.017	0.256	0.068	0.946	0.010
Experimental	EST → CP	0.001	0.172	0.066		0.007
Control	DPR → CBP	-0.107	0.229	-0.466	0.641	-0.086
Experimental	DPR → CBP	-0.232	0.135	-1.715		-0.181
Control	DPR → PTA	-0.489	0.206	-2.378	< 0.05	-0.402
Experimental	DPR → PTA	-0.200	0.116	-1.721		-0.176
Control	DPR → ARA	-0.359	0.230	-1.558	0.119	-0.275
Experimental	DPR → ARA	-0.284	0.130	-1.785		-0.186
Control	DPR → ESP	-0.096	0.316	-3.051	< 0.05	-0.504
Experimental	DPR → ESP	-0.284	0.190	-1.492		-0.58
Control	DPR → CP	-1.008	0.218	-4.616	< 0.05	-0.659
Experimental	DPR → CP	-0.658	0.134	-4.907		-0.467
Control	EST ← → ANS	0.064	0.034	1.899	< 0.05	0.267
Experimental	EST ← → ANS	0.095	0.020	4.648		0.425
Control	EST ← → DPR	0.134	0.044	3.056	< 0.05	0.532
Experimental	EST ← → DPR	0.107	0.022	4.863		0.457

Nota: Error de Estimación (S.E); Coeficiente Crítico (C.R); Nota II: Ansiedad (ANS); Estrés (EST); Depresión (DPR); Persistencia, tenacidad y autoeficacia (PTA); Control bajo presión (CBP); Adaptabilidad y redes de apoyo (ARA); Espiritualidad (ESP), Control y propósito (CP).

La tabla 4 presenta las relaciones causales una vez finalizado el programa de intervención. Se observa que tras la implementación de la intervención el grupo experimental presenta un efecto positivo de la ansiedad sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia, siendo este negativo para el grupo control ( $\beta = -0.157$ ;  $\beta = 0.067$ ;  $p < 0.05$ ).

Esto mismo ocurre para la variable adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = -0.023$ ;  $\beta = 0.038$ ;  $p < 0.05$ ). Siguiendo con la relación causal de la ansiedad sobre el control bajo presión, se denota un mayor efecto para el grupo experimental frente al control ( $\beta = 0.023$ ;  $\beta = 0.038$ ). Atendiendo al efecto de la ansiedad



sobre la espiritualidad, se denota que la intervención ha sido eficaz para disminuir esta relación causal ( $\beta = 0.223$ ;  $\beta = -0.198$ ) entre ambas variables. Igualmente, ambos grupos han presentado una reducción del efecto de la ansiedad sobre el control y propósito en la vida, sin embargo esta es mayor para el grupo experimental ( $\beta = -0.174$ ;  $\beta = -0.024$ ).

Prosiguiendo con los análisis del estrés, esta variable muestra una relación causal negativa sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia ( $\beta = -0.069$ ;  $\beta = -0.031$ ), control bajo presión ( $\beta = -0.213$ ;  $\beta = -0.045$ ) y espiritualidad ( $\beta = -0.319$ ;  $\beta = -0.061$ ) sobre ambos grupos. Se obtiene un mayor efecto negativo para el grupo control frente al experimental en ambas variables. También se observa que el efecto del estrés sobre la adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = -0.066$ ;  $\beta = 0.060$ ) junto con control y propósito en la vida ( $\beta = -0.025$ ;  $\beta = 0.048$ ) es negativo para el grupo control y positivo para el grupo experimental.

Se observa que el efecto de la depresión sobre el control bajo presión ( $\beta = -0.027$ ;  $\beta = 0.253$ ) y la persistencia, tenacidad y autoeficacia ( $\beta = -0.154$ ;  $\beta = 0.434$ ) es negativo para el grupo control y positivo para el grupo experimental. Asimismo, se evidencia un efecto negativo de la intervención para ambos grupos sobre la adaptabilidad y redes de apoyo ( $\beta = -0.048$ ;  $\beta = -0.266$ ;  $p < 0.05$ ) y el control y propósito en la vida ( $\beta = -0.271$ ;  $\beta = -0.484$ ;  $p < 0.05$ ). Este efecto es mayor en ambos casos para el grupo experimental. Por el contrario, se obtuvo un efecto positivo de la depresión sobre la espiritualidad para ambos grupos, siendo mayor la incidencia en el grupo experimental ( $\beta = 0.145$ ;  $\beta = 0.196$ ).

Finalmente, el estrés muestra un efecto recíproco positivo con la ansiedad ( $\beta = 0.716$ ;  $\beta = 0.566$ ;  $p < 0.05$ ) y la depresión ( $\beta = 0.350$ ;  $\beta = 0.039$ ;  $p < 0.05$ ). Se observa que para ambas variables el efecto es menor en con grupo experimental.

Tabla 4. Pesos de regresión estandarizados del grupo control y experimental tras de finalizar la intervención

Grupo	Relación Causal	Pesos de regresión			Pesos de regresión estandarizados	
		Estimación	S.E	C.R	P	$\beta$
Control	ANS $\rightarrow$ PTA	-0.181	0.275	-0.656	< 0.05	-0.157
Experimental	ANS $\rightarrow$ PTA	0.089	0.152	0.589		0.067
Control	ANS $\rightarrow$ CBP	0.032	0.327	0.097	0.556	0.023
Experimental	ANS $\rightarrow$ CBP	0.021	0.160	0.130		0.038
Control	ANS $\rightarrow$ ARA	-0.023	0.291	-0.078	< 0.05	-0.019
Experimental	ANS $\rightarrow$ ARA	0.026	0.153	0.171		0.021
Control	ANS $\rightarrow$ ESP	0.319	0.347	0.918	0.864	0.223
Experimental	ANS $\rightarrow$ ESP	-0.305	0.189	-1.615		-0.198
Control	ANS $\rightarrow$ CP	-0.233	0.313	-0.746	0.106	-0.174
Experimental	ANS $\rightarrow$ CP	-0.035	0.167	-0.211		-0.024
Control	EST $\rightarrow$ PTA	-0.078	0.291	-0.269	0.833	-0.069
Experimental	EST $\rightarrow$ PTA	-0.045	0.195	-0.231		-0.031
Control	EST $\rightarrow$ CBP	-0.284	0.345	-0.822	0.818	-0.213
Experimental	EST $\rightarrow$ CBP	-0.065	0.205	-0.315		-0.045
Control	EST $\rightarrow$ ARA	-0.077	0.307	-0.250	< 0.05	-0.066
Experimental	EST $\rightarrow$ ARA	0.081	0.196	0.411		0.060
Control	EST $\rightarrow$ ESP	-0.451	0.367	-1.229	0.719	-0.319
Experimental	EST $\rightarrow$ ESP	-0.103	0.243	-0.422		-0.061
Control	EST $\rightarrow$ CP	-0.033	0.330	-0.101	0.673	-0.025
Experimental	EST $\rightarrow$ CP	0.078	0.216	0.360		0.048
Control	DPR $\rightarrow$ CBP	-0.040	0.273	-0.147	0.681	-0.027
Experimental	DPR $\rightarrow$ CBP	0.347	0.161	2.137		0.253
Control	DPR $\rightarrow$ PTA	-0.200	-0.230	-0.868	< 0.05	-0.154
Experimental	DPR $\rightarrow$ PTA	0.611	0.155	3.953		0.434
Control	DPR $\rightarrow$ ARA	-0.063	0.243	-0.259	< 0.05	-0.048
Experimental	DPR $\rightarrow$ ARA	-0.345	0.155	-2.221		-0.266
Control	DPR $\rightarrow$ ESP	0.232	0.290	0.800	0.097	0.145
Experimental	DPR $\rightarrow$ ESP	0.319	0.192	1.659		0.196
Control	DPR $\rightarrow$ CP	-0.408	0.261	-1.559	< 0.05	-0.271
Experimental	DPR $\rightarrow$ CP	-0.757	0.171	-4.421		-0.484
Control	EST $\leftarrow \rightarrow$ ANS	0.217	0.057	3.793	< 0.05	0.716
Experimental	EST $\leftarrow \rightarrow$ ANS	0.182	0.031	5.777		0.566
Control	EST $\leftarrow \rightarrow$ DPR	0.095	0.034	2.802	< 0.05	0.350
Experimental	EST $\leftarrow \rightarrow$ DPR	0.158	0.028	5.578		0.039

Nota: Error de Estimación (S.E); Coeficiente Crítico (C.R); Nota II: Ansiedad (ANS); Estrés (EST); Depresión (DPR); Persistencia, tenacidad y autoeficacia (PTA); Control bajo presión (CBP); Adaptabilidad y redes de apoyo (ARA); Espiritualidad (ESP), Control y propósito (CP).

## Discusión

La intervención ha resultado eficaz en mejorar el efecto de la ansiedad sobre la persistencia, tenacidad y autoeficacia en el grupo experimental tras aplicar el programa. Se ha observado una disminución del efecto de la ansiedad sobre esta variable una vez aplicado el programa de intervención. Ante tales hallazgos se ha denotado que la ansiedad es un estado de nerviosismo difícil de controlar donde se asocian síntomas como la irritabilidad y la dificultad para mantener la concentración (Wang et al., 2024). Investigaciones han afirmado que la gestión emocional que se haga de esta emoción puede repercutir en los resultados finales del proceso de enseñanza aprendizaje (Maricuțoiu et al., 2023). Si se posee una adecuada formación en gestión emocional la ansiedad se puede utilizar como una herramienta para favorecer el rendimiento bajo presión (Agyapong et al., 2022). A través de las diferentes técnicas de meditación se pretende calmar la mente y desarrollar una actitud de conciencia plena (Iancu et al., 2018). A través de este procedimiento se consigue que el docente conviva con la ansiedad sin comprometer la calidad de la docencia impartida (Iancu et al., 2018).

El programa de intervención ha sido eficaz para mejorar el efecto de la ansiedad, estrés y depresión sobre la adaptabilidad y redes de apoyo sobre el grupo experimental. Ambos estados condicionan el nivel de adaptabilidad y rendimiento a diferentes tareas y las relaciones con los iguales (Klingbeil et al., 2018). Diferentes programas de meditación han hallado que, tras la gestión adecuada de estos estados emocionales negativos, la convivencia con los iguales ha mejorado significativamente (Joyce et al., 2018). Estudios llevados a cabo en docentes destacan que los estados emocionales generados por su propia labor han afectado a las diferentes relaciones familiares (Paudel et al., 2022). Algunas investigaciones destacan que el bajo nivel de gestión emocional puede actuar negativamente sobre el ámbito laboral, familiar y social (Paudel et al., 2022; Joyce et al., 2018).

Respecto a la depresión se ha hallado una mejora sobre la persistencia tenacidad y autoeficacia y la adaptabilidad y las redes de apoyo para los docentes del grupo experimental. Investigaciones han obtenido datos concluyentes sobre el efecto de la depresión sobre diferentes variables relacionadas con la gestión emocional (Kangas-Dic y O'Shaughnessy, 2020). Concretamente, se destaca el efecto negativo sobre la actitud que se llevan a cabo diferentes actividades, sobre la adaptabilidad a diferentes situaciones laborales que surgen durante la profesión docente (Kangas-Dic y O'Shaughnessy, 2020). También se ha hallado que la depresión compromete las relaciones entre los miembros del centro educativo (Kangas-Dic y O'Shaughnessy, 2020).

Atendiendo a los efectos recíprocos, se destaca un descenso del estrés sobre la ansiedad y la depresión. Resultados a los presentes han sido obtenidos por investigaciones similares (González-Valero et al., 2021). Investigaciones previas han hallado que estas tres variables se relacionan positivamente entre sí (González-Valero et al., 2021). Conforme aumentan los niveles de estrés se ha observado un aumento de los niveles de ansiedad (González-Valero et al., 2021). Los estudios previos sostienen que los procesos de atención plena y meditación ayudan a focalizar la atención y a conseguir un rendimiento pleno en las diferentes tareas (Wang et al., 2024). Se ha denotado que diferentes intervenciones han obtenido una reducción significativa de los niveles de ansiedad, depresión y estrés (Beames et al., 2023; Valosek et al., 2021). Las intervenciones de mindfulness para disminuir los sentimientos de estrés, ansiedad, agotamiento y depresión de los profesores en activo tienen importantes implicaciones para todos los educadores (Beames et al., 2023). Trabajar como educador es un reto, y demasiados profesores están abandonando el campo debido al agotamiento emocional (Beames et al., 2023). Se ha hallado que las actividades relacionadas con la meditación y el conocimiento propio aumentan la satisfacción laboral de los docentes y a su vez mejoran los resultados de los discentes (Paudel et al., 2022; Joyce et al., 2018).

## Conclusiones

El presente estudio pretendió analizar la relación causal de la ansiedad, depresión y estrés sobre la resiliencia en docentes antes y después de aplicar un programa de meditación. Se ha observado que las técnicas de meditación son efectivas para mitigar los efectos adversos de estos estados emocional sobre la capacidad resiliente de los docentes. Este hallazgo es fundamental, ya que sugiere que las técnicas basadas en la meditación pueden actuar como un recurso valioso para ayudar a los educadores a mantener su bienestar emocional y adaptarse mejor a sus demandas profesionales.



Los resultados han mostrado una disminución significativa en la relación causal entre la ansiedad, depresión y estrés en el grupo experimental. Este cambio muestra una mejora en la capacidad de los docentes para manejar estos estados emocionales, lo cual es esencial para mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como conclusión general se destaca que las técnicas de meditación son herramientas efectivas que los docentes pueden utilizar para gestionar las emociones intensas que pueden surgir a lo largo de su práctica diaria. La meditación no solo contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, sino que potencia la resiliencia permitiendo a los educadores potenciar desafíos profesionales de una forma más efectiva. En base a estos resultados se recomienda incluir el aprendizaje y la práctica de técnicas de meditación en los procesos de formación docente con la finalidad de ofrecer herramientas adicionales para manejar las emociones que acompañan la labor docente. Esta integración en la formación podría tener un impacto positivo en la calidad educativa, al favorecer docentes más equilibrados y capacitados para afrontar los retos de su entorno laboral.

A pesar de responder a los objetivos iniciales, cabe destacar que este estudio presenta una serie de limitaciones. La primera de ellas se relaciona con el tipo de muestra. La mayoría de los participantes desarrollan su actividad en la zona suroriental del territorio nacional. Esto deja de lado que los datos obtenidos permitan generalizarse a nivel nacional. Además, los instrumentos utilizados a pesar de mostrar un elevado grado de fiabilidad presentan un error intrínseco relacionado con el proceso de medición de los datos.

## Referencias

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Beames, J. R., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J. M., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2023). Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or well-being of school teachers: Systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review*, 35(1), 26. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238.
- Daza, P., Novy, D., Stanley, M., & Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish Translation and Validation with a Hispanic Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24, 195-205. <https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., & Puertas-Molero, P. (2021). Relación de efecto del Síndrome de Burnout y resiliencia con factores implícitos en la profesión docente. Una revisión sistemática. *Revista de Educación*, (394), 271-295. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2021-394-508>
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 134(104303), 104303. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104303>
- Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(2), 373-396. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>
- Jeftic, I., Furzer, B. J., Dimmock, J. A., Wright, K., Boyd, C., Budden, T., Rosenberg, M., Kramer, B., Buist, B., Fitzpatrick, I., Sabiston, C., de Jonge, M., & Jackson, B. (2023). Structured exercise programs for higher education students experiencing mental health challenges: background, significance, and implementation. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1104918>



- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Kangas-Dick, K., & O'Shaughnessy, E. (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1734125>
- Kline, R. B. (2004). *Beyond significance testing: Reforming data analysis methods in behavioral research*. American Psychological Association.
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, 33(4), 501–511. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Kyriazos, T.A. (2018). Applied Psychometrics: Sample Size and Sample Power Considerations in Factor Analysis (EFA, CFA) and SEM in General. *Psychology*, 9(8), 86856. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98126>
- López-Martínez, O., García-Jiménez, E., & Cuesta-Sáez de Tejada, J. D. (2023). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. *Estudios sobre Educación*, 44, 155-177. <https://doi.org/10.15581/004.44.007>
- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Maricuțoiu, L. P., Pap, Z., Ștefancu, E., Mladenovici, V., Valache, D. G., Popescu, B. D., Ilie, M., & Vîrgă, D. (2023). Is teachers' well-being associated with students' school experience? A meta-analysis of cross-sectional evidence. *Educational Psychology Review*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09721-9>
- Marôco, J. (2021). *Análise de Equações Estruturais Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Report Number.
- Maydeu-Olivares, A. (2017) Maximum Likelihood Estimation of Structural Equation Models for Continuous Data: Standard Errors and Goodness of Fit. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(3), 383-394. <https://doi.org/10.1080/10705511.2016.1269606>
- Melguizo-Ibáñez, E., Caracuel-Cáliz, R. F., Alonso-Vargas, J. M., & Puertas-Molero, P. (2024). Modelo explicativo para el análisis del efecto de variables emocionales en el bienestar psicológico de opositores de educación física en función del tiempo de actividad física semanal. *Retos*, 59, 112–118. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105834>
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., & Ortega-Martín, J. L. (2023). Burnout, Estrés y Resiliencia en el Proceso de Oposición a Cuerpos Educativos. *Revista De Educación*, (402), 29–51. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-402-594>
- Paudel, N. R., Adhikari, B. A., Prakash, K. C., Kyrölahti, S., Nygård, C.-H., & Neupane, S. (2022). Effectiveness of interventions on the stress management of schoolteachers: a systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 79(7), 477–485. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-108019>
- Valosek, L., Wendt, S., Link, J., Abrams, A., Hipps, J., Grant, J., Nidich, R., Loisselle, M., & Nidich, S. (2021). Meditation effective in reducing teacher burnout and improving resilience: A randomized controlled study. *Frontiers in education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.627923>
- Wang, C., Xu, Q., & Fei, W.-Q. (2024). The effect of student-perceived teacher support on math anxiety: chain mediation of teacher-student relationship and math self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1333012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1333012>
- Wang, Y. (2021). Building teachers' resilience: Practical applications for teacher education of China. *Frontiers in Psychology*, 12, 738606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738606>
- Zarate, K., Maggin, D. M., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1700–1715. <https://doi.org/10.1002/pits.22308>
- Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of resilience on the mental health of special education teachers: Moderating effect of teaching barriers. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 537–544. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S257842>

## Datos de los/as autores/as y traductor/a:

---

Diego Collado-Fernández  
José Luis Ubago-Jiménez  
José Manuel Alonso-Vargas  
Eduardo Melguizo-Ibáñez  
Carlos Brigas

dcollado@ugr.es  
jlubago@ugr.es  
alonsojm@ugr.es  
emelguiz@ull.edu.es  
brigas@ipg.pt

Autor/a  
Autor/a  
Autor/a  
Autor/a  
Traductor/a