

Tabla 1: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Pregunta núm.:	Pregunta	Del todo falso	Más bien falso	Más bien cierto	Del todo cierto
1	En situaciones que me molestan o enfurecen me resulta difícil no reaccionar impulsivamente	a	b	c	d
2	Lo que pienso o siento puedo siempre describirlo con precisión	a	b	c	d
3	Cuando tengo muchas cosas que hacer, lo normal es que perciba demasiado tarde las señales (de estrés) que emite mi cuerpo	a	b	c	d
4	Cuando estoy relacionándome con un alumno en concreto, lo normal es que a la vez que esté escuchándole esté haciendo o pensando en otra cosa	a	b	c	d
5	Juzgo mis ideas o sentimientos	a	b	c	d
6	Cuando estoy furioso, casi nunca consigo reaccionar con calma y serenidad	a	b	c	d
7	Incluso inmerso en situaciones emocionalmente estresantes no me resulta difícil expresar en palabras mis sensaciones y sentimientos	a	b	c	d
8	Me resulta fácil concentrarme en exclusiva en lo que estoy haciendo en un momento dado	a	b	c	d
9	Algunos de mis sentimientos o ideas me parecen inapropiados	a	b	c	d
10	Incluso cuando estoy que "muerdo" de rabia puedo replegarme a mi interior y actuar con serenidad	a	b	c	d
11	Durante la clase percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo, es decir, si, por ejemplo, cambia mi forma de respirar	a	b	c	d
12	Me resulta difícil mantener en todo momento centrados mis pensamientos en lo que está sucediendo en ese instante	a	b	c	d

Mindfulness para profesores nina mazzola - beat rusterholz

Pregunta número:	Pregunta	Del todo falso	Más bien falso	Más bien cierto	Del todo cierto
13	Noto de qué modo influyen mis sentimientos en mis ideas y mi conducta	a	b	c	d
14	A veces me critico a mí mismo por mis sentimientos	a	b	c	d
15	En ocasiones no encuentro palabras con las que poder describir adecuadamente mis sensaciones	a	b	c	d
16	Pasa bastante tiempo antes de que se me vea "explotando" de rabia	a	b	c	d
17	En mis clases opero a veces como una máquina. Las imparto de una forma "automática", sin prestar verdadera atención a lo que estoy haciendo	a	b	c	d
18	Hablo con otras personas de mis sentimientos y experiencias diarias en el centro	a	b	c	d
19	En mis actividades lectivas estoy atento a mis sentimientos y sensaciones físicas incluso en mitad de un ritmo frenético	a	b	c	d
20	Me resulta difícil aceptar algunas de mis ideas o de mis experiencias	a	b	c	d
21	Cuando algo me molesta, tiendo a reaccionar de forma precipitada	a	b	c	d
22	Me resulta fácil expresar verbalmente con precisión mis sensaciones y sentimientos	a	b	c	d
23	Durante mis actividades lectivas me adelanto mentalmente a los acontecimientos y estoy a menudo pensando en las cosas que me quedan por hacer	a	b	c	d
24	Nunca juzgo si mis ideas o sensaciones serían buenas o malas	a	b	c	d
25	Si mi humor o estado de ánimo se alteran al impartir mis clases, me doy cuenta de ello	a	b	c	d

Apéndices

Apéndice 1: Evaluación general del cuestionario

Apéndice 1.1: Tabla de evaluación del cuestionario

Pregunta núm.:	Puntuación de las respuestas respectivamente seleccionadas en el cuestionario				Puntuación
1	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
2	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
3	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
4	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
5	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
6	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
7	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
8	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
9	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
10	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
11	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
12	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
13	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	

Mindfulness para profesores nina mazzola - beat rusterholz

Pregunta número:	Puntuación de las respuestas respectivamente seleccionadas en el cuestionario				Puntuación
	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
14	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
15	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
16	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
17	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
18	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
19	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
20	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
21	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
22	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
23	a = 4	b = 3	c = 2	d = 1	
24	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
25	a = 1	b = 2	c = 3	d = 4	
Total:					

Apéndice 1.2: Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente

Puntuación	Valores orientativos para la valoración de la atención plena en la vida diaria docente
100	Atención plena de calidad máxima
75 a 100	Atención plena de buena calidad
50 a 75	Atención plena de calidad más bien baja
0 a 25	Atención plena de calidad mínima

Apéndice 2: Evaluación del cuestionario en relación con las facetas de la atención plena

Apéndice 2.1: Tabla de evaluación de la faceta *Actuar con atención*

Pregunta núm.:	Puntuación anotada en la tabla de evaluación (Apéndice 1.1)
4	
8	
12	
17	
23	
Total:	

Apéndice 2.2: Tabla de evaluación de la faceta *Describir*

Pregunta núm.:	Puntuación anotada en la tabla de evaluación (Apéndice 1.1)
2	
7	
15	
18	
22	
Total:	

Apéndice 2.3: Tabla de evaluación de la faceta
No-reactividad

Pregunta núm.:	Puntuación anotada en la tabla de evaluación (Apéndice 1.1)
1	
6	
10	
16	
21	
Total:	

Apéndice 2.4: Tabla de evaluación de la faceta
Aceptar sin juzgar

Pregunta núm.:	Puntuación anotada en la tabla de evaluación (Apéndice 1.1)
5	
9	
14	
20	
24	
Total:	

Apéndice 2.5: Tabla de evaluación de la faceta *Observar*

Pregunta núm.:	Puntuación anotada en la tabla de evaluación (Apéndice 1.1)
3	
11	
13	
19	
25	
Total:	

Apéndice 2.6: Valores orientativos para la clasificación de las distintas facetas de la atención plena

Puntuación	Valores orientativos para la valoración de las distintas facetas de la atención plena en la vida diaria docente
20	Atención plena de calidad máxima
15 a 20	Atención plena de buena calidad
10 a 15	Atención plena de calidad más bien baja
5 a 10	Atención plena de calidad mínima