

Estrategias pedagógicas digitales que contribuyen al mejoramiento de la capacidad de atención consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín

Proyecto de Investigación

Elaborado por:

Sandra María Vergara Henao. Código 43.678.108

Juan Camilo Pérez Hernández. Código 3.383.917

Especialización en Educación Superior a Distancia

Asesora:

Mag. Sandra Milena Galvis Aguirre

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela Ciencias de la Educación - ECEDU

Medellín, agosto, 2019

Resumen analítico especializado (RAE)	
Título	Estrategias pedagógicas digitales que contribuyen al mejoramiento de la capacidad de Atención Consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín
Modalidad de Trabajo de grado	Proyecto de investigación
Línea de investigación	Educación y desarrollo humano
Autores	Sandra María Vergara Henao Juan Camilo Pérez Hernández
Institución	UNAD-Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Fecha	Agosto 1 2019
Palabras Clave	Mindfulness, Atención consciente, meditación, inteligencia emocional, estrategias pedagógicas.
Descripción	Este documento presenta los resultados del trabajo de grado realizado en la modalidad de Proyecto de investigación bajo la asesoría de la Magister Sandra Milena Galvis Aguirre, inscrito en la línea de investigación Educación y Desarrollo Humano de la ECEDU, el cual se basó en la metodología cuantitativa de tipo no experimental, descriptiva y se realizó en la UNAD, CEAD Medellín. El objetivo general es analizar estrategias pedagógicas digitales a partir de los resultados de la aplicación del test del Mindfulness para el mejoramiento de la capacidad de Atención Consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín.
Fuentes	Para el desarrollo de la investigación se utilizaron las siguientes fuentes principales: Alvear, D. (2015). Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria.

	<p>Cebolla, A., & Demarzo, M. (2014). CAPÍTULO 1 ¿QUÉ ES MINDFULNESS? In S. A. Alianza Editorial (Ed.), <i>Mindfulness y ciencia De la tradición a la modernidad</i> (pp. 19–40).</p> <p>Gil, R. (2016). <i>Aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo</i>. o. Universidad de Valencia.</p> <p>Jaramillo, R. (2018). <i>Mindfulness; Aplicación de la Psicofisiología</i>. Repositorio Institucional UNAD.</p> <p>Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). <i>Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el Ámbito Educativo</i>. <i>Educadores Conscientes Formando a Seres Humanos Conscientes</i>. In <i>Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación</i>. (pp. 193–229).</p> <p>Martínez, X. (2015). <i>Presentación. Atención consciente en la educación contemporánea: una revolución silenciosa</i>. <i>Innovación Educativa (México, DF)</i>, 15(67), 9–18.</p> <p>Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). <i>Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness</i>. <i>Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado</i>, 30(3),</p> <p>Organización Mundial de la Salud. (2017). <i>Salud mental en el lugar de trabajo</i></p> <p>Rodríguez, N. (2017). <i>Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica</i>. <i>PSOCIAL Revista de Investigación En Psicología Social</i>, 3(2), 46–65.</p> <p>Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., ... Pérez, V. (2012). <i>Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i>.</p>
--	---

	Trujillo, E. (2019). Determinantes Sociales en Salud el Estrés. Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD.
Contenidos	<p>Proyecto de Investigación:</p> <p>Portada</p> <p>RAE Resumen analítico del escrito</p> <p>Índice general</p> <p>Índice de tablas y figuras</p> <p>Introducción</p> <p>Justificación</p> <p>Definición del problema</p> <p>Objetivos</p> <p>Marco Teórico</p> <p>Aspectos Metodológicos</p> <p>Resultados</p> <p>Discusión</p> <p>Conclusiones</p> <p>Recomendaciones</p> <p>Referencias</p> <p>Anexos</p>
Metodología	<p>Las fases en las que se desarrolló el proyecto de investigación fueron:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exploración teórica sobre el constructo capacidad de atención consciente (mindfulness). 2. Exploración metodológica sobre instrumentos validados pertinentes al contexto de la UNAD, CEAD Medellín para medir el constructo. 3. Selección del instrumento de recolección de información. 4. Adaptación del instrumento a formato físico y digital 5. Aplicación del instrumento seleccionado 6. Análisis de los datos obtenidos e interpretación de estos 7. Propuesta de intervención basado en pausas activas con

	Mindfulness
Conclusiones	<ol style="list-style-type: none">1. Al evaluar el nivel de atención consciente (Nivel general de Mindfulness) de los docentes de la UNAD se encontró que cerca del 75% de ellos poseen niveles altos de Mindfulness, 23% niveles medios y 2% niveles bajos.2. De acuerdo con los resultados obtenidos con el instrumento aplicado se puede ver que, de acuerdo al género, las mujeres tienen mayores niveles de Mindfulness.3. El rango de edades con mayor nivel de Mindfulness está entre 31 y 40 años.4. De acuerdo al tipo de contratación, los docentes de tiempo completo son los que más se ubican en niveles altos de Mindfulness.5. El alfa de Cronbach muestra que el instrumento MAAS tiene un alto grado de confiabilidad para el contexto de los docentes de la UNAD, CEAD Medellín.6. Todos los ítems usados en el instrumento describen el constructo con un rango de confiabilidad medio-alto.7. Como estrategias pedagógicas digitales se proponen pausas activas fundamentadas en los principios del Mindfulness.

Índice General

Introducción	8
Justificación	10
Mindfulness o capacidad de atención consciente al presente	11
Alcance de la investigación	12
Definición del problema	12
Objetivos	15
Objetivo general:	15
Objetivos específicos:	15
Marco Teórico y conceptual	16
Instrumentos para medir Mindfulness	22
Instrumento elegido para el estudio ¿Por qué?	26
Terapias propuestas desde los lineamientos del Mindfulness	27
Cualidades de un estado Mindfulness	28
Marco Conceptual	31
Atención Consciente - Mindfulness	31
Calidad de la docencia universitaria	32
Proceso de Atención	33
Carga Mental Laboral	33
Pausas activas	34
Estrategias pedagógicas	34
Aspectos Metodológicos	36
1. Enfoque de la investigación	36
Diseño	36
2. Técnicas para recolección de la información	36
Población	36
Muestra	37
Tipo de muestreo.	37
Técnicas o instrumentos de recolección de datos	37
3. Técnicas de procesamiento de datos	39
4. Consideraciones éticas	40

	7
Resultados	40
Propuesta de programa de intervención basado en Mindfulness para la UNAD	50
1. Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado.	51
2. Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI)	52
Discusión	55
Conclusiones y Recomendaciones	56
Anexos	64
Anexo 1. Instrumento MAAS aplicado a los docentes	64
Anexo 2. Consentimiento informado	65

Índice de Tablas

Tabla 1. Investigaciones sobre Mindfulness en docentes	18
Tabla 2. Terapias basadas en Mindfulness	27
Tabla 3. Distribución porcentual por género	36
Tabla 4. Distribución porcentual por rango de edades	37
Tabla 5. Validación de casos	37
Tabla 6. Fiabilidad del instrumento	38
Tabla 7. Comunalidades	38
Tabla 8. Correlación total	40
Tabla 9. Estadísticos de la valoración ítems	42
Tabla 10. Valoración niveles de Mindfulness	42

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Niveles de Mindfulness por género	43
Gráfico 2. Niveles de Mindfulness por tipo de contratación	44
Gráfico 3. Niveles de Mindfulness por rango de edades	45
Gráfico 4. Porcentajes por nivel de Mindfulness	46

Introducción

El auge de los entornos virtuales de aprendizaje ha generado una serie de cambios de las relaciones entre los docentes y los estudiantes y en las dinámicas de trabajo que estos desarrollan en el día a día de su labor profesional. Entre los beneficios se encuentra la capacidad de atender a un mayor número de estudiantes a través de canales de comunicación tanto sincrónicos como asincrónicos; se han cambiado las dinámicas en cuanto a la atención y al rol del docente, generando un aprendizaje más centrado en el estudiante acompañado de un tutor o facilitador del proceso de adquisición de conocimientos aptitudes y habilidades (Gil-Monte, & Peiró, 1996) a su vez, los docentes han empezado a sentir algunos efectos por dichos cambios en sus roles y actividades diarias; uno de estos efectos es la necesidad de estar atentos en diferentes momentos a distintas tareas.

Estar atento significa estar consciente de lo que se hace para evitar situaciones de estrés, lo cual puede llevar que se afecten funciones cerebrales que alteren “el razonamiento, la resolución de problemas, la creatividad, la memoria y la regulación de las emociones” (Digby, 2015). Es por esto que se considera relevante en esta investigación conocer el nivel de atención consciente en docentes, con el ánimo de pensar en estrategias pedagógicas digitales que favorezcan un estado tranquilo, relajado que se vea reflejado en los educandos: “Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente” (Mañas, Franco, Gil, & Gil, 2014).

Se realiza una investigación de enfoque cuantitativa de tipo no experimental, descriptiva en la UNAD- CEAD Medellín con el objetivo de medir el nivel de atención consciente al presente (estado general de Mindfulness) de los docentes del centro. Como instrumento de recolección de información se utiliza el *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*, teniendo en cuenta que es un instrumento validado al español, corto (consta de 15 ítems) y de fácil auto aplicación. La

muestra fue de 71 docentes del centro, hombres y mujeres. Como resultado se observa que los docentes de la UNAD CEAD Medellín poseen un nivel alto de atención consciente – Mindfulness. Ese resultado permite considerar que las estrategias pedagógicas digitales a utilizar en la población del estudio deben dirigirse hacia las pausas activas.

Al interior del documento se presentan cada uno de los aspectos que acompañaron el proceso investigativo, sumados a la propuesta del uso de técnicas Mindfulness en línea para preservar y fortalecer los estados de atención conscientes encontrados, considerando que hacen parte de un proceso cognitivo significativo ligado a la concentración y a la memoria, contribuyendo a un estado de salud mental y físico adecuado, esto teniendo en cuenta que los artículos revisados dejan ver grandes bondades en su práctica.

Justificación

La atención plena – Mindfulness cada vez se integra más en contextos de la salud, la psicología y la educación, incluso se han visto incursiones en los campus universitarios, arrojando unos resultados muy positivos (Digby, 2015), esto se considera como una oportunidad para que la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) promueva prácticas de este tipo al interior de sus pautas de bienestar en la comunidad educativa, principalmente en sus docentes, teniendo en cuenta que “el bienestar del maestro se transmite a los estudiantes. Los profesores conscientes tienden a estar más atentos a qué tipo de ejercicios funcionan para sus alumnos, y a ser más innovadores en probar nuevos enfoques” (Digby, 2015 p. 6).

Body, Ramos, Recondo y Pelegrina (2016) citado por Ramos & Salcido (2017) dan cuenta de cómo 90 profesores y profesoras en Málaga, España, desarrollaron “una mayor capacidad para identificar, comprender, asimilar y regular sus emociones” mediante un entrenamiento recibido desde prácticas basadas en Mindfulness. Es por esto que se piensa que es pertinente desde la UNAD implementar estrategias digitales, para que sean acordes a sus herramientas de trabajo, que contribuyan en el fortalecimiento de su capacidad de atención y concentración, contribuyendo en la prevención de situaciones de estrés laboral en esta población. Para definir las estrategias que se podrían implementar se requiere como primera medida, hacer un diagnóstico que permita medir los niveles de atención consciente al presente o estado general de Mindfulness en los docentes, mediante un instrumento que sea válido y confiable y aplicable al contexto Unadista del CEAD Medellín.

La aplicación del instrumento se realizará de manera presencial y/o virtual buscando obtener un número de respuestas que permita dar confiabilidad al estudio, invitando a los

docentes que han estado vinculados desde el periodo 16-01 del 2019 al CEAD, la encuesta está acompañada de su respectivo consentimiento informado.

Esta investigación pretende realizar en una primera fase, un diagnóstico del estado de mindfulness de los docentes de la UNAD -CEAD Medellín y en una segunda fase, acorde a los resultados, se busca proponer estrategias pedagógicas digitales que puedan satisfacer las necesidades del entorno laboral y que estén articuladas a las herramientas que día a día los docentes usan en su labor profesional.

Mindfulness o capacidad de atención consciente al presente

Martínez, (2015) señala que dentro de la revolución educativa se encuentra una silenciosa: La incorporación de “técnicas que permiten la atención consciente, es decir, la conciencia plena y atenta en el silencio contemplativo que no prejuzga, y que se sostiene completamente en y desde el tiempo donde confluyen todos los tiempos: el presente” (Martínez, 2015, p.10). El mismo autor en su texto define la palabra mindfulness (en inglés) y atención consciente (en español) como un estado en donde hay atención completa, sin juicios, con la conciencia del presente, que se da desde técnicas de concentración, enfoque y meditación que confluyen en la “no distracción mental” (Martínez, 2015, p.14)

Brito & Corthorn, (2018) citando a (Shapiro, Brown y Astin 2011) dan cuenta de lo significativo que puede resultar la implementación de prácticas reguladas desde el Mindfulness para los docentes:

La introducción de prácticas de Mindfulness para los profesores tendría los siguientes efectos positivos: 1) Mejora las habilidades cognitivas, en términos de una mejora en la capacidad de concentración, atención y creatividad; 2) mejora la autorregulación emocional y reduce/previene síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión; y 3)

fomenta un desarrollo humano más integral, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad para la autocompasión y la compasión hacia los demás. (Brito & Corthorn, (2018. p. 245)

Alcance de la investigación

En esta investigación se pretende realizar un diagnóstico sobre el estado de Mindfulness o atención consciente de los docentes de la Universidad Nacional Abierta a Distancia - CEAD Medellín, con el objetivo de analizar los niveles de atención que presentan, como pueden estar afectando su desempeño y a partir de este diagnóstico promover estrategias desde ejercicios relacionados con la meditación y Mindfulness que brinden, desde una propuesta digital, pausas activas guiadas, con videos interactivos que lleven al desarrollo de habilidades para manejar de forma más consciente situaciones estresantes y cotidianas. Como alcance de este estudio se espera ser la base para diseñar un programa interactivo digital en una posterior investigación.

Definición del problema

Existen factores del entorno laboral que pueden afectar la salud mental de los docentes. En la mayoría de los casos, los riesgos se pueden deber a una interacción inadecuada entre el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, las aptitudes y competencias del personal y las facilidades que se ofrecen a este para realizar su trabajo. Los riesgos también pueden guardar relación con el contenido del trabajo (por ejemplo, puede que las tareas asignadas a una persona no se adecúen a sus competencias o que la carga de trabajo sea permanentemente elevada). Estos riesgos y algunos otros, pueden afectar la salud de los trabajadores ocasionando problemas físicos y psicológicos desencadenando un estrés laboral. Estos efectos en la salud tienen consecuencias para las empresas, que se concretan en pérdidas de productividad, una alta

rotación del personal, afectaciones en las interacciones familiares y sociales. (Organización Mundial de la Salud., 2017).

En la UNAD desde diferentes escuelas se ha tocado el tema del estrés laboral en las investigaciones. En la escuela de la Salud (ECISA) se presenta un artículo de Trujillo (2019) quien indica que “El estrés es un cansancio mental” el cual se produce por diferentes causas entre las que están las cargas excesivas de trabajo, las preocupaciones, presiones fuertes que en algunos casos no son perjudiciales, pero ante exposiciones prolongadas y de largo tiempo pueden generar afectaciones mentales y físicas con manifestaciones como angustia, irritabilidad, incapacidades de tipo cognitivo que alteran la concentración, el pensamiento la atención y la toma de decisiones (Trujillo, 2019). Un estudio realizado desde ECACEN a trabajadores de Bancolombia en Ibagué da cuenta que los niveles de estrés son diferentes en todas las personas debido a los patrones psicológicos, encontrando que un porcentaje significativo presenta alteraciones emocionales y conductuales (Rodríguez, Parra, Mesa, & Ruiz, 2017)

El Ministerio de Protección de Colombia (2010) considera como principal consecuencia del estrés laboral “los estados de ansiedad y depresión por los que afrontan la mayor parte de los trabajadores”, que a su vez facilitan la presencia de enfermedades físicas y sobre todo psicológicas que afectan a la salud mental de la comunidad profesional (Solís, 2019)

Considerando que en la revisión teórica realizada se observa que una de las afectaciones presentadas por el estrés es la reducción de capacidades cognitivas relacionadas con la atención, concentración y memoria se considera oportuno indagar al respecto en el proceso de atención, teniendo en cuenta que dicho proceso “da apertura a todas las funciones superiores y dispone y direcciona a la persona hacia el comportamiento orientado a objetivos específicos” (Paredes,

2016) así como también “permite establecer prioridades y llevar a cabo cualquier actividad mental de manera eficiente” (Casanova, 2018)

En el contexto de la enseñanza superior, la misión de los docentes es impartir educación con calidad aportando desde su experiencia en la construcción de conocimiento y fortaleciendo el desarrollo social, se debe contar con personal que tenga capacidades cognitivas acordes a su labor, la cual es significativa para el desarrollo personal y social de sus estudiantes. Dentro de estas capacidades cognitivas, la atención reclama un papel importante dadas las funciones que debe realizar, como lo expresa (García & Morales, 2019). Es por esto que se considera importante “Promover hábitos de comportamientos positivos y saludables en los trabajadores; brindarles un ambiente saludable en el trabajo; reforzados éstos por políticas dirigidas a promocionar la salud mental de los trabajadores” (García & Morales, 2019) citando a (Pando, Aranda y Vázquez, 2016).

Dentro de la promoción de estos hábitos y comportamientos saludables se vienen proponiendo experiencias significativas a través del mindfulness, las cuales lleva a una “autorregulación de la atención permitiendo que se reconozcan las experiencias inmediatas dando un reconocimiento a los acontecimientos mentales del momento presente” (Jaramillo, 2018). Algunos de los beneficios de mindfulness encontrados en estudio relacionados con docentes son los siguientes: Ayuda a incrementar la sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, proporciona estrategias mentales del momento presente y habilidades para controlar y mejorar la conducta frente a su grupo en clase, les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite establecer mejores relaciones con sus estudiantes (Albrecht, Albrecht y Cohen, 2012; Meiklejohn et al., 2012) citado por (Modrego-Alarcón, Martínez-Val, Borao, Margolles, & García-Campayo, 2016)

Teniendo en cuenta lo anterior se plantea el siguiente interrogante: ¿Qué estrategias pedagógicas digitales contribuyen al mejoramiento de la capacidad de Atención Consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín?

Objetivos

Objetivo general:

Analizar estrategias pedagógicas digitales a partir de los resultados de la aplicación del test del Mindfulness para el mejoramiento de la capacidad de Atención Consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín.

Objetivos específicos:

1. Identificar la capacidad de Atención Consciente a partir del test del Mindfulness en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín.
2. Establecer la relación de las categorías presentadas a partir de la aplicación del test del Mindfulness para la identificación de las variables que inciden en la atención consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín.
3. Examinar los resultados obtenidos de la aplicación del test del Mindfulness definiendo las estrategias pedagógicas digitales que pueden ser utilizadas para el mejoramiento de la capacidad de Atención Consciente en los docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Medellín.

Marco Teórico y conceptual

La atención es un proceso cognitivo que se integra a otros procesos, principalmente a la memoria, sus funciones neuropsicológicas permiten al individuo dirigir sus sentidos hacia una información expresa. La atención recibe influjo de la experiencia, la motivación y participa en actividades como “la orientación, la concentración, la focalización y el tiempo en que una persona pueda atender una actividad determinada” (Londoño, 2009) y según lo expresan (Mestre & Palmero, 2004) citados por Londoño, “la atención es un complejo sistema neuronal que se encarga del control de la actividad mental de un organismo”.

La atención, hace parte de los procesos mentales y los seres humanos poseen mecanismos naturales de transformación que se movilizan cuando se estimulan sus propias capacidades. Cuando se establece una relación consciente de los procesos mentales con las capacidades innatas, los estados de ánimo, el estrés, la ansiedad, pueden llegar a estados de calma y control. (Vergara, 2018), citando a (Benito & Simón, 2016, p.102)

Atención consciente- Mindfulness, es un término que ha venido incursionando en diferentes ámbitos y ha sido tema de propuestas investigativas haciendo presencia en entornos clínicos y educativos, en los cuales se ha observado resultados benéficos. “Esa tradición surasiática exigió el desarrollo pleno de las capacidades de atención y concentración, ambas íntimamente enlazadas con lo que llamamos memoria” (Martínez, 2015). Las investigaciones en relación al tema, que se vienen desarrollando desde la década de los 70, han permitido demostrar la validez científica de los efectos que produce incursionar en ejercicios meditativos y técnicas de concentración, tal como lo expresa Martínez, 2015, citando a (Williams y Kabatt-Zin, 2011); así mismo dan cuenta de cómo desde 1970 se viene construyendo literatura científica al respecto.

El Mindfulness es una práctica budista basada en la meditación para inducir al ser humano a tener un mejor control de lo que ocurre en su mente, sin juicios de valor, lleva a mirar las reacciones que tiene frente a determinados sucesos. Invita a mirar con atención lo que se vive en el momento, a conservar una mente tranquila capaz de tomar decisiones acertadas sin prejuicios y de mirar las cosas como son, de forma clara, para establecer una relación armónica con ellas. “El proceso está asociado con una conciencia del presente que transforma a quien la desarrolla. Esta clase de atención conlleva el tratamiento secular de las técnicas de enfoque, concentración y meditación que permiten la experiencia de ese estado” (Martínez, 2015)

Como ya se mencionó y se evidencia en la tabla 1, se han encontrado muchos beneficios con las prácticas del mindfulness, se hace alusión a algunos de ellos: reducción de los estados de estrés, mejora de la concentración, desarrollo de la auto comprensión y la comprensión de los otros, se registran cambios en la actividad cerebral relacionados con estados mentales, estimula la inteligencia emocional permitiendo conciencia de las emociones. La atención consciente favorece la comprensión de las situaciones la seguridad, la resolución de conflictos, la toma de decisiones, la habilidad de escucha lleva a cambiar la forma de reacción desde la emocionalidad, permite desligarse de las creencias. (Segura, 2016)

La práctica de la atención plena/mindfulness, aporta en la activación de los recursos internos, facilitadores del equilibrio emocional, establecido desde la misma gestación del individuo. Ser parte activa de la generación de pensamientos y emociones desde una actitud adecuada se convierte en la posibilidad de asumir el protagonismo de la historia, guiando de manera responsable las acciones y sentimientos necesarios para superar las barreras que las creencias han forjado al interior del ser humano. El mindfulness es una

técnica que ha sido validada científicamente. (Vergara, 2018) citando a (Benito & Simón, 2016, p.102)

Revisando específicamente, la Atención consciente- Mindfulness en los docentes se han encontrado investigaciones que dan cuenta de beneficios al realizar talleres en los cuales se involucren sus técnicas, las cuales se proponen para restablecer la atención plena y consciente como los que citan Andaur & Berger, (2018) quienes encontraron que los profesores que participaron de los talleres “presentaron un aumento en los niveles de satisfacción vital y una disminución en los niveles de estrés”. Taylor, Harrison, Haimovitz, Oberle, Thomson, Schonert-Reichl y Roeser (2016) citados por los mismos autores, señalan diversos aspectos encontrados que median en la “reducción del estrés en profesores de escuelas públicas, como, por ejemplo, la regulación emocional (mayor eficacia ante las demandas emocionales en la sala de clases y menos reacciones emocionales negativas ante los estresores del trabajo) y el cultivo de disposiciones pro-sociales como el perdón y la compasión.

Otros autores han identificado que “se produce una reducción significativa de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en el grupo de docentes de educación especial que recibió el entrenamiento en meditación en comparación con el grupo control que no recibió dicho programa de intervención (Franco, Mañas, & Martínez, 2009)

A continuación, en la tabla 1 se relacionan algunas de las investigaciones que sobre el tema se han realizado con docentes:

Tabla 1. Investigaciones sobre Mindfulness en docentes

Investigación	Autores	Objetivo del estudio	Principales conclusiones
Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación	Ana Andaur Rodríguez / Christian Berger Silva	Adaptar, implementar y medir el impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en los niveles de bienestar, satisfacción vital, estrés y burnout en docentes y otros profesionales de la educación.	Los resultados permiten identificar evidencias a favor de los efectos positivos de este taller en sus participantes.
Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness	Clemente Franco Justo/ Israel Mañas / Eduardo Justo Martínez	Analizar la incidencia de un programa de meditación sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de docentes de educación especial.	la práctica regular de la meditación proporciona al sujeto un marco de estabilidad para poder observar los pensamientos estresantes sin reaccionar ante ellos, despojándolos de esta manera de su carácter estresante, mientras permanece relajado y equilibrado ante su presencia.
La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación	Rodrigo Brito Pastrana, Carolina Corthorn	Realizar una revisión teórica de las últimas investigaciones en relación a mindfulness en educación, especialmente relacionada con los aportes de esta práctica para el cuidado docente y para el cultivo de una presencia más plena por parte de los profesores y su	El giro paradigmático que requiere la educación actual en Chile necesita que tenga como uno de sus ejes claves la calidad de la presencia del profesorado, presencia que puede ser cultivada desde un enfoque mindfulness capaz de permear el sistema educativo en su

		<p>influencia en la totalidad del proceso formativo, poniendo especial énfasis en el cultivo de algunas actitudes: atencionales (no juicio, mente de principiante y esfuerzo justo) y relacionales (amabilidad, empatía y compasión)</p>	<p>conjunto, basado tanto en las evidencias científicas con que se cuenta.</p>
<p>Mindfulness y educación: posibilidades y límites</p>	<p>Pablo Palomero, Diana Valero</p>	<p>Esta monografía da a conocer cómo el Mindfulness ha ido incursionando en la comunidad educativa mostrando como ha sido el proceso y cuáles son las ventajas y dificultades encontradas en dicho proceso.</p>	<p>La revisión realizada da cuenta de los beneficios que ha traído al contexto educativo las prácticas de técnicas de Mindfulness en las aulas de clase, lo cual ha favorecido el proceso enseñanza-aprendizaje. Sin embargo se encuentran dificultades en su incursión en dicho contexto dado que aún hay prevenciones de diferente índole al respecto.</p>
<p>Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria</p>	<p>David Alvear</p>	<p>Esta tesis doctoral lleva a una investigación descriptiva-correlacional que busca conocer “el impacto de los niveles de mindfulness rasgo y de la autocompasión rasgo en el estrés docente del profesorado de secundaria” con el propósito de diseñar seguidamente un “programa de intervención en el</p>	<p>El estudio establece diferentes relaciones, unas no muy significativas estadísticamente como “que no existe relación entre la capacidad para atender al momento presente en el profesorado y su vulnerabilidad al estrés docente”, en el caso de aceptación es específica “la relación negativa entre la aceptación y el estrés docente” para el caso de los hombres. Se hace</p>

		profesorado basado en mindfulness y autocompasión para reducir el estrés docente”	necesario plantear nuevos estudios al respecto para clarificar “cuál es la relación entre el mindfulness rasgo, la autocompasión rasgo y el estrés docente”.
Mindfulness y transformación ecosocial	Joseba Azkarraga Etxagibel Josep Gallifa Roca	Esta investigación cualitativa busca recoger testimonios de personas que han hecho parte del programa MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista) considerando que es un elemento que puede promocionar el “yo ecológico” como parte de la transformación social que se vive actualmente.	Los resultados dan cuenta de que las prácticas meditativas contribuyen en la auto construcción de un sujeto que silencia los ruidos del consumismo, disminuye la mirada egocéntrica del individuo y favorece la autodisciplina. Se considera que dichas prácticas se pueden convertir en “un recurso formativo muy válido para alumnos y profesores también en la renovación y fortalecimiento de la educación para la sostenibilidad”.
Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado	Lawrence Body Natalia Ramos Olivia Recondo Manuel Pelegrina	Conocer como incide la práctica de técnicas de Mindfulness en la inteligencia emocional de 90 docentes de Málaga, mediante la aplicación del programa PINEP (que integra mindfulness e inteligencia emocional) durante nueve semanas.	La aplicación del programa PINEP de cuenta de cambios positivos significativos, en los niveles de inteligencia emocional de la población que se sometió al ejercicio investigativo.

Nota. Elaboración propia desde (Andaur & Berger, 2018) (Franco et al., 2009) (Brito & Corthorn, 2018) (Palomero & Valero, 2016) (Alvear, 2015) (Azkarraga & Gallifa, 2016) (Body, Ramos, Recondo, & Pelegrina, 2016)

Como se puede evidenciar a partir de estos estudios, el tema de investigación Mindfulness en docentes no es nuevo, por el contrario, se han abordado diferentes aristas que acompañan la función educadora que tienen, considerando que dicha función contribuye en un desarrollo personal y social tanto de ellos mismos como de los educandos que tiene a su cargo. Es de resaltar que, dentro de los resultados observados en las investigaciones, se han encontrado importantes ventajas como aporte al proceso enseñanza- aprendizaje, pero también han quedado al descubierto las falencias y limitaciones que se encuentran al momento de pensar en incluir dentro de los programas académicos temas relacionados con la atención consciente al presente. Uno de los mayores inconvenientes encontrados es la convicción del mismo docente y la desapropiación de paradigmas mentales que generan ataduras mentales por las creencias preconcebidas.

Instrumentos para medir Mindfulness

El uso del Mindfulness o atención plena ha ido incrementando en los últimos años, se viene validando su práctica en ámbitos clínicos, educativos, deportivos (Digby, 2015). Esto ha llevado a que también se generen diferentes instrumentos para medir: cuáles son las técnicas que más significado han tenido, revisar los niveles de mindfulness en diferentes poblaciones, algunos orientados a la población en general, otros con condiciones más específicas. Otro tema que ha entrado en discusión frente a su medición son los componentes requeridos en el instrumento, teniendo en cuenta que se revisan aspectos actitudinales, aspectos atencionales, emocionales, cognitivos, comportamentales al momento de hablar de mindfulness, por lo que se observan subescalas que miran solo procesos enfocados en la atención y otros que revisan otras dimensiones.

La exploración realizada habla de instrumentos creados y validados desde 2001 hasta el 2015, para este ejercicio investigativo se cita a Cebolla & Demarzo, (2014) y a Rodríguez, (2017) por la presentación tan completa que realizan a dichos instrumentos.

De acuerdo con (Cebolla & Demarzo, 2014) algunos de los instrumentos son:

Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS): es la escala más utilizada y de hecho la primera con que se midió el mindfulness, se ha validado en diferentes idiomas. Su objetivo es conocer los niveles de atención-consciente del momento presente en la vida diaria mediante 15 ítems que se puntúan en una escala Likert 1(casi siempre) a 6 (casi nunca) y se puede aplicar en personas que no hayan recibido entrenamiento en mindfulness.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): cuestionario auto administrado, mide 5 categorías (observación, Descripción, Actuación consciente, No juzgar la experiencia interna, No reactividad a la experiencia interna) integrando criterios de otros cuestionarios. Se valora según escala Likert con un rango entre 1 (nunca o muy raramente verdad) hasta 5 (muy a menudo o siempre verdad) y ha sido validado al castellano.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS): evalúa el mindfulness como una habilidad diaria, basado en el enfoque de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC).

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS): este autoinforme mide la consciencia del momento presente y la aceptación (no enjuiciar la experiencia). Consta de 20 ítems separados en dos subescalas. Se emplea escala Likert con un rango entre 0 (nunca) y 4 (muy a menudo).

Toronto Mindfulness Scale (TMS): Para la aplicación de este instrumento se requiere la práctica de alguna técnica relacionada, teniendo en cuenta que evalúa la cualidad de la experiencia meditativa e incluye dos subescalas: curiosidad y descentramiento. No se encuentra validación al castellano.

Freiburg Mindfulness Inventory (FMI): Es un instrumento que no ha sido validado en el castellano y se han desarrollado diferentes versiones. Inicialmente constaba de 30 ítems y solo se aplicaba en aquellas personas que participaban de retiros meditativos; seguidamente sus ítems se redujeron a 14 y se hace mención que existe una escala que consta solamente de 7 ítems.

Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ): Esta escala evalúa cuatro factores: conciencia de los pensamientos como fenómenos mentales, mantener la atención en condiciones difíciles, no juzgar la presencia de esos pensamientos desagradables y permitir el flujo de estos pensamientos sin reaccionar o rumiar sobre ellos. Evalúa el grado de mindfulness que presenta una persona cuando presenta pensamientos no acordes a su personalidad.

Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R): Evalúa la atención, la consciencia, la aceptación/no juicio, el foco en el presente y un factor global de mindfulness.

Experiences Questionnaire (EQ): Está diseñado para evaluar la capacidad de descentramiento (no centrarse en pensamientos y emociones propias observándolos como algo temporal en la mente). Presenta 11 ítems revisando tres aspectos fundamentales: la habilidad de no verse a uno mismo como sinónimo de sus pensamientos, la habilidad de no reaccionar a las experiencias negativas de uno y la capacidad para la autocompasión. Los resultados obtenidos en esta escala dan cuenta de los cambios presentados por los individuos ante prácticas meditativas.

La escala Mindsens: Se agrupan en esta escala 19 ítems de otros instrumentos que se han identificado como sensibles a los ejercicios meditativos, principalmente del FFMQ y del EQ. Se ha utilizado para comparar personas que practican la meditación vs. aquellas que no realizan dichas prácticas.

En la revisión bibliográfica que realiza (Rodríguez, (2017) además de las anteriores se presentan:

MS “Langer Mindfulness/Mindlessness Scale”: Es una escala que tiene como base la Psicología cognitiva y dentro de sus 21 ítems se observan dos dimensiones contrarias: mindfulness o mindlessness (ausencia de presencia). Se evalúa en una escala Likert, considerando el mindfulness como un proceso cognitivo

MAAS-BR Adaptación Brasil: Es una escala adaptada del MAAS, consta de igual manera de 15 ítems.

FFMQ – BRI: es el fruto de una adaptación hecha en Brasil de la FFMQ adicionando dos subfactores “describir” separándolo en positivo o negativo y “actuar con conciencia” se diferenció en comportamientos de piloto automático y actuar distraídamente” (Rodríguez, 2017).

PHLMS – Adaptación Brasil: la adaptación en Brasil se realizó mediante una aplicación en línea aplicándola en adultos

EOM “Escala de Efectos de la Meditación”: Esta escala permite conocer los resultados de las prácticas meditativas a diferentes niveles del individuo y en diferentes contextos, incluyendo dimensiones como la corporalidad, la espiritualidad. “mide los efectos durante la meditación (EOM- DM) o en la vida diaria (EOM-EL)” (Rodríguez, 2017)

CHIME-b “Inventario Integral de Experiencias en Mindfulness”: consta de 32 ítems valoradas mediante una escala tipo Likert donde 1 significa “corresponde completamente” y 6 “no corresponde en absoluto” teniendo en cuenta 4 factores toma de conciencia del presente; aceptación/no reactividad y orientación al insight; no evitación y apertura; y descripción de la experiencia.

CAMM “Cuestionario de Mindfulness para niños y adolescentes”: es el único diseñado para esta población hasta la fecha, para ser aplicado a partir de los nueve años. Toma algunas subescalas del KIMS y mide la frecuencia de la consciencia sobre el tiempo presente.

SMS “Escala Mindfulness Estado”: Este instrumento que integra aspectos psicológicos y de los conceptos budistas considerando dentro de su medición aspectos emocionales, de cuerpo, consciencia y sensaciones en 21 ítems midiendo el estado mindfulness mental y el estado mindfulness corporal.

DMS “Developmental Mindfulness Survey”: Diseñado para aclarar que la práctica Mindfulness puede ser medible, puede aprenderse, enseñarse y puede ser objeto de investigación experimental.

MP-Q “Escala de Calidad en la Práctica Mindfulness”: Mediante 6 ítems se busca medir la calidad de práctica “haciendo referencia a las capacidades cognitivas, emocionales o conductuales que se dan durante el entrenamiento del mindfulness”

Instrumento elegido para el estudio ¿Por qué?

El MAAS se considera como el instrumento que más se utiliza por las características que presenta: ha sido diseñado para ser utilizado en todo tipo de población, permite conocer de una manera global el estado Mindfulness de una persona en los últimos quince días, es una escala corta y de fácil auto aplicación (Cebolla & Demarzo, 2014), adicional a esto ha sido validado al español. Otra de las bondades que presenta esta escala es que “permite medir de forma concisa y breve el mindfulness en poblaciones sin experiencia previa en meditación” (Bergomi, Tschacher y Kupper, 2012) citado por (Rodríguez, 2017)

Otros instrumentos no tienen validación al idioma español, algunos han sido validados para la práctica clínica en situaciones depresivas, de ansiedad y de evitación y otros Instrumentos se direccionan más hacia el conocimiento de los comportamientos adquiridos luego de que las personas tienen un hábito por las prácticas de la meditación.

Terapias propuestas desde los lineamientos del Mindfulness

Diferentes terapias propuestas desde los enfoques psicológicos han dado apertura a la incorporación de procesos meditativos y/o focalizados en la atención como insumo a las técnicas que se emplean para favorecer el estado de salud mental y físico del ser humano. Las terapias cognitivo- conductual se han apropiado con gran ímpetu de ellas, buscando inducir como lo propone Cebolla & Demarzo, (2014) salir del “piloto automático” para entrar en estados conscientes que permitan vivir el presente de manera diferente, ya que son precisamente estas terapias las que inducen a que, a partir de un entrenamiento regular, se generen habilidades Mindfulness en los docentes que es la población que interesa a esta investigación.

Citando a algunos autores, se construye la tabla 2 en la cual se presentan terapias que han sido empleadas en el adiestramiento en mindfulness con orientaciones particulares en algunos casos.

Tabla 2. Terapias basadas en Mindfulness

Terapia	Planteamientos
Mindfulness-based stress reduction (MBSR) (Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness)	El programa MBSR está basado en un entrenamiento en mindfulness estructurado en ocho sesiones semanales de dos horas y media aproximadamente, y un fin semana de retiro en silencio. Durante el entrenamiento, los participantes tienen que acudir a las sesiones y practicar sesiones de mindfulness de 45 minutos en casa, seis días a la semana. Se han encontrado eficacia en los estudios realizados, los cuales han sido publicados en revistas. (Cebolla & Demarzo, 2014) p.37
Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)	Combina un entrenamiento en mindfulness con un programa tradicional de prevención de conductas adictivas. Al igual que los otros dos programas, también está compuesto por ocho sesiones. El objetivo de este programa es ayudar los pacientes a reconocer y preparar las situaciones de alto riesgo de consumo (Cebolla & Demarzo, 2014) p38

La Terapia Dialéctico-Comportamental	Es una intervención psicosocial para el trastorno límite de la personalidad (TLP), y cuyo principal objetivo es la reducción de conductas suicidas y autolesiones. Mindfulness se enseña mediante ejercicios de respiración cortos, y práctica informal.(Cebolla & Demarzo, 2014) p.39
Terapia de Aceptación y Compromiso	Intervención psicológica basada en terapia de conducta que utiliza estrategias de aceptación y mindfulness el cual se utiliza como herramienta básica para entrenar la aceptación de los eventos privados. Para ello utilizan sobre todo ejercicios de toma de conciencia o mindfulness informal. (Cebolla & Demarzo, 2014) p.39
Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)	Este programa se realiza en 8 semanas y busca prevenir recaídas en pacientes con algún tipo de adicción, los beneficios encontrados se han dado a largo plazo (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016) p.120
Loving Kindness Meditation (LKM)	Esta práctica incluye la “meditación en la bondad”, haciendo una combinación de técnicas elementales de mindfulness con un entrenamiento significativo en compasión y autocompasión (Hervás et al., 2016) p116

Nota. Elaboración propia desde (Cebolla & Demarzo, 2014) (Hervás et al., 2016)

Cualidades de un estado Mindfulness

Las investigaciones revisadas para este trabajo hablan de diversas bondades encontradas al implementar técnicas mindfulness en grupos poblacionales con diferentes características, dentro de ellas se observan cualidades de carácter psicológico, cognitivo, emocional, afectivo.

Se considera oportuno mencionar el seguimiento realizado por Parra, Montañés, Montañés, & Bartolomé, (2012) dado que coincide con diferentes estudios encontrados, ampliando su presentación a otras más:

- Facilita identificar pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales en momentos determinados, previniendo asumir posturas inadecuadas ante ellos.

- Se da una aceptación de lo que se vive de forma consciente en el momento presente, sin juzgar ni pretender cambiarlo.
- El individuo asume nuevas actitudes que lo llevan a tener mejores respuestas ante determinadas situaciones, sean estas recurrentes o nuevas.
- A nivel mental contribuye a desestimar las rumiaciones constantes.
- Se genera una mayor capacidad de discernimiento dado que el sujeto es capaz de alejarse de las ideas preconcebidas y creencias adquiridas previamente al emitir una respuesta determinada.
- Se desarrollan cuatro afluentes de la conciencia (Parra et al., 2012) citando a Siegel (2007): “sensación (la experiencia sensorial directa), observación (uno se observa así mismo, desde lejos), conceptualización (idea de la acción que se está realizando) y conocimiento (el saber del momento presente)”
- Hay una disposición a nivel espiritual, mental y emocional más positiva.
- A nivel terapéutico se ha reconocido que las funciones del organismo han mejorado, ofrece mejores respuestas del sistema inmune, se genera sensación de bienestar, acrecienta la capacidad de empatía. Presenta efectos benéficos en personas que presentan dolor crónico, niveles de estrés elevados, síntomas de ansiedad y depresión, esto por mencionar los estudios más recurrentes en los que han utilizado las prácticas mindfulness.
- A nivel educativo, se ha observado que tanto en estudiantes niños y adolescentes ha favorecido la creatividad, el rendimiento académico, la autorregulación, el buen sentido del humor. En los profesionales inmersos en procesos educativos se han presentado disminución de los niveles de estrés, mejora en el estado del humor y calidad del sueño.

La monografía presentada por Palomero & Valero, (2016) es más específica en relación a las cualidades encontradas en el contexto educativo:

- Citando a Justo, Ayala y Martínez (2010) coincide con (Parra et al., 2012) en cuanto a la mejora en alumnos en el autoconcepto y el rendimiento académico.
- Al mencionar a López- González, Amutio, Oriol y Bisquerra (2015) se conocen aspectos positivos relacionados con el rendimiento académico y el clima en el aula de clase.
- Desde García- Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal (2016) dan a conocer como en estudiantes de primaria se observó reducción en los problemas de conducta, mejores relaciones sociales al interior del aula de clase y estudiantes más relajados.
- Mencionando a Azkarraga y Galliza (2016) se presenta que la investigación sobre un programa de formación para instructores deja ver que “la práctica meditativa promueve una mayor consciencia de las acciones de los individuos sobre sí mismos (cuerpo y mente) y sobre el mundo, a través de la reapropiación de la atención y la intención”
- Revisando a Mañas, Franco y Justo (2011), los autores encuentran que en un programa dirigido al profesorado se concluyó que los niveles de estrés disminuyeron, reduciendo así mismo el ausentismo laboral.
- Del estudio de Justo (2010) se destaca la reducción de los niveles del síndrome de burnout en docentes, incrementándose la resiliencia.
- Algo similar evidencian en los estudios de Gold et al. (2010) cuyos resultados en docentes de primaria dejan ver reducción en ansiedad, depresión y estrés.

Partiendo de lo anterior se puede ver que los diferentes estudios revisados han hecho una revisión detallada sobre los efectos de las técnicas Mindfulness como un programa para diferentes grupos poblacionales, dando cuenta que son mayores las bondades encontradas que los

efectos negativos. Se hace mención que, aunque en algunos casos no se presentan cambios significativos, tampoco llevan a generar algún tipo de alteración negativa de índole físico, emocional, cognitivo o afectivo en las personas que han sido parte de estos procesos investigativos.

Se podría hablar de contraindicaciones desde el mindfulness más ligadas a las creencias, a instrucciones inadecuadas por falta de desconocimiento de quien oriente el proceso que, del proceso mismo. Pensar en proponer estas técnicas dentro de un currículo particular, requiere primero aceptación y apropiación por parte de los docentes, quienes son los llamados a experimentar para sí los programas que se vienen adelantando con miras a que sean ellos los que inciten a sus educandos a generar estrategias educativas que favorezcan los procesos de enseñanza- aprendizaje Cebolla, & Demarzo, M. (2014).

Marco Conceptual

Atención Consciente - Mindfulness

Mindfulness es la traducción inglesa de la palabra pali sati, que significa «ver con claridad». Sati es una actividad mental difícil de trasladar a palabras, es una observación sin juicio. Es la calidad de la mente que observa sin valoración u opinión alguna, se observa sin nociones preconcebidas, sólo se lo que es tal cual es (Segura, 2016). Es «la conciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente, sin juzgar la experiencia momento a momento» (Kabat-Zinn, 2003: 145) citado por (Modrego-Alarcón et al., 2016). Desde una perspectiva más cognitivista y menos teórica, Langer (1989^a) citado por (Gil, 2016) lo define como “un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, la apertura a nueva información y la conciencia desde más de una perspectiva”.

Las investigaciones revisadas han permitido reconocer los beneficios obtenidos en docentes que han sido participes de programas orientados desde las técnicas del Mindfulness por lo que se considera significativo tener en cuenta estas experiencias como modelo para fortalecer los estados de atención que poseen los educandos de la UNAD-CEAD Medellín. Se piensa que dada la modalidad educativa y los recursos utilizados en el proceso enseñanza- aprendizaje se requiere la apertura que brindan dichas técnicas a nueva información, a nuevos modelos pedagógicos y a una mejor disposición cognitiva.

Calidad de la docencia universitaria

La revisión bibliográfica presentada por Jerez, Orsini, & Hasbún, (2016) permite reconocer tres competencias al momento de hablar de calidad en el ámbito del docente universitario. El primer tema agrupa las competencias genéricas, dentro de las cuales se ubican las personales, actitudinales y comunicativas. El segundo agrupa estrategias de enseñanza aprendizaje y de planificación y gestión, las cuales corresponden a las competencias pedagógicas. El tercer y último grupo incluye las competencias de orden disciplinar. En el primer grupo citando a Alweshahi et al., 2007; Singh et al., 2013) indica que “no solo resulta clave la inteligencia cognitiva, sino también la inteligencia emocional y social, determinantes a la hora de decidir si un profesional está preparado para desempeñar la función docente”.

La calidad universitaria también debe incluir un estado de salud mental, física y emocional adecuado en el educando que favorezca su desarrollo personal y social, el cual de acuerdo a los estudios revisados sobre el uso de las técnicas Mindfulness, puede ser ofrecido por medio de estrategias pedagógicas, esta vez dirigidas a los docentes. Estas estrategias como parte de sus espacios de esparcimiento contribuyen en la liberación de estrés, ansiedad y tensión que se pueden generar por las cargas laborales.

Proceso de Atención

La atención es un proceso cognitivo básico que hace parte de un entramado coordinado de mecanismos que contribuyen en la selección y transformación que se recibe del entorno. De acuerdo con Luria 1984 es un proceso estático que funciona teniendo en cuenta la experiencia, el contexto, la motivación. Su función “es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo en curso del sujeto y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos (Ríos-Lago, Muñoz & Paúl, 2007) citado por (Londoño, 2009).

La atención no es un proceso ajeno a otros procesos cognitivos, se genera una interacción entre ellos lo cual se ha evidenciado en diferentes estudios como los mencionados a lo largo del documento, dejando ver su relación con la resolución de conflictos, toma de decisiones, concentración, memoria, inteligencia emocional, habilidad para escuchar, procesos todos relacionados con las funciones que debe ejecutar el docente.

Carga Mental Laboral

La carga mental es un proceso en el que se tienen en cuenta factores como la cantidad y calidad de la información que debe procesar una persona en un determinado trabajo, específicamente que sea más dirigido a aspectos cognitivos, y el tiempo que requiere para ello. Se asocia con el agotamiento mental por la condición del trabajo realizado y “que generalmente experimentan las personas que tienen una carga de trabajo principalmente mental, la cual suele acompañarse de unas exigencias físicas de sedentarismo postural, además de los requerimientos de tratamiento de información y de aplicación de funciones cognitivas en intensidad variable” (Aranguren, 2014, p11).

Las características que ofrece el concepto de carga mental laboral se pueden asociar al contexto laboral en el que se desempeñan los docentes de la UNAD-CEAD Medellín. Se asumen

posturas estáticas por largos periodos de tiempo, se requiere una exigencia más mental que física en la cual las funciones cognitivas se pueden ver con una máxima exigencia, hay un alto volumen de información por manejar, lo que puede llevar a elevados niveles de estrés.

Pausas activas

Las pausas activas son espacios que llevan a un receso de las actividades laborales para favorecer el estado físico y mental del trabajador destinados a la recuperación de energía “con el fin de propiciar un desempeño eficiente en su actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga osteomuscular y la fatiga intelectual, previniendo la aparición del estrés generado en labores o actividades mantenidas” (Escuela Colombiana de Rehabilitación-ECR., 2019)

Las pausas activas que se ofrecen en la UNAD –CEAD Medellín, se enfocan en la mayoría de los casos en movimientos físicos que favorezcan el cambio de postura y la activación de la energía estancada por las posturas pasivas que se adoptan. La propuesta de pausas activas desde modelos de relajación mental y concentración que ofrecen las técnicas Mindfulness, es la invitación para que se incluya en dicho programa el fortalecimiento tanto del cuerpo como de la mente y las emociones de manera asertiva, apostando a que en los docentes se generen estados de salud integrales.

Estrategias pedagógicas

“Componen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se logran conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación”. (Bravo, 2008, p.52) citado por Gamboa, García, & Beltrán, 2013).

Aunque el uso de las estrategias pedagógicas se ha dirigido principalmente hacia la forma como se puede enseñar a los estudiantes de manera dinámica, para este caso se sugiere direccionarlas hacia los docentes, considerando la definición que ofrece el Ministerio de Educación Nacional sobre lo que es pedagogía y saber pedagógico:

El saber pedagógico se produce permanentemente cuando la comunidad educativa investiga el sentido de lo que hace, las características de aquellos y aquellas a quienes enseña, la pertinencia y la trascendencia de lo que enseña. La pedagogía lleva al maestro a percibir los procesos que suceden a su alrededor y a buscar los mejores procedimientos para intervenir crítica e innovativamente en ellos. (Ministerio de Educación Nacional., 2019)

Esta vez la investigación educativa lleva a reflexionar sobre mejores procedimientos para intervenir de manera innovadora y pertinente en la forma como los docentes están ejecutando sus pausas activas, considerando como se ha mencionado, que se debe procurar por el bien-estar del docente desde los ámbitos mental- físico y emocional.

La pedagogía, desde la mirada de Freire en su pedagogía crítica “supone un crecimiento personal de educadores y educandos; no es puro formalismo o activismo con acciones sin sentidos, sino que supone un accionar reflexivo y transformador” (Mirabal, 2008). Esto permite considerar que las estrategias pedagógicas son válidas para estos dos actores del contexto educativo, teniendo en cuenta que desde todas sus miradas deben ser innovadoras, pertinentes y acordes a las situaciones que se puedan vivenciar en cada uno de ellos.

La educación superior a distancia requiere dentro de la necesidad de innovación atender también a sus “clientes internos”, que en este caso serán los docentes, aquellos llamados a asumir el rol de guías y tutores, aquellos que deben estar en constante formación y ser partícipes de

procesos de investigación y que se deben ocupar de favorecer el proceso cognitivo de sus estudiantes. Se invita a nutrir también sus procesos cognitivos, para que estén en constante renovación, se asuman nuevas y mejores posturas frente a la apertura de información.

Esta invitación se hace desde el conocimiento que se adquiere al descubrir los estudios que se vienen adelantando en relación al uso de técnicas del Mindfulness, los cuales han arrojados resultados, aunque en algunos casos neutros, en su gran mayoría, realizando aportes significativos a la labor docente y las exigencias a las que se debe enfrentar.

Aspectos Metodológicos

1. Enfoque de la investigación

La investigación tendrá un enfoque de investigación cuantitativo

Diseño

La investigación a desarrollar es de tipo no experimental, transeccional descriptivo. El propósito es medir el nivel de atención consciente de los docentes de la UNAD y analizar los resultados desde diferentes categorías.

2. Técnicas para recolección de la información

Población

La población corresponde a la totalidad de docentes de la UNAD CEAD Medellín que en para los periodos 16-01 y 16-02 del 2019 tienen contrato medio tiempo o tiempo completo con la universidad y que pertenecen alguna de las escuelas. El número de docentes que cumplen este requisito es de 87.

Los criterios de inclusión de los participantes de la muestra son: Docentes de medio tiempo o tiempo completo que asisten a la sede de la UNAD entre 20 y 40 horas por semana,

entre 4 y 8 semanas. Los docentes deben tener un contrato de al menos 4 meses por año, pudiendo ser docentes vinculados a la institución o por contrato como docentes ocasionales. Los datos fueron tomados de la base de datos de gestión humana para el periodo de contratación entre febrero 1 y junio 30 del 2019.

Muestra

El estimado del tamaño de muestra se calculó con el software estadístico SPSS con los siguientes criterios:

Población: 87 docentes

Nivel de confianza: 95% Recomendado para investigaciones del área de ciencias sociales y humanas (Cervantes, 2005)

Error Estándar Máximo Aceptable: 5%

Tamaño de la muestra: 71 docentes de medio tiempo y tiempo completo de la UNAD (40 hombres y 31 mujeres) con una media de edad de 43 años y un rango de 26 a 58. Los sujetos de la muestra pertenecen a las diferentes escuelas de la UNAD.

Tipo de muestreo.

La muestra se seleccionó de forma causal o incidental; ya que se selecciona de manera directa e intencionadamente la población. Se determinó entrevistar la cantidad de docentes de cada escuela, dependiendo de su representatividad en porcentaje de docentes que aporta a la UNAD, CEAD Medellín.

Técnicas o instrumentos de recolección de datos

Cuestionario Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) versión en español (anexo 1)
“La escala MAAS es una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, con una única puntuación, la capacidad del individuo para estar atento y consciente de la experiencia del

momento presente en la vida cotidiana” (Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Soriano, Álvarez & Pérez 2012 p. 2)

El MAAS consta de 15 preguntas puntuadas con escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). Los resultados se obtienen de la media aritmética del total de preguntas y se interpreta como que a mayor puntuación mayor es el estado de mindfulness.

El artículo presentado por Soler, et al 2012 deja ver las siguientes características en su validación:

- Es un instrumento utilizado frecuentemente en investigaciones relacionadas con el Mindfulness.
- Se ha validado en idiomas como el francés y el sueco.
- En España su validación se realizó con una muestra de 385 personas (201 pertenecientes a una muestra clínica y 184 a una muestra control de estudiantes universitarios) hombres y mujeres con una edad promedio de 31 años.
- La consistencia interna global de la escala, evaluada mediante el estadístico α de Cronbach, es de 0,897.
- En el análisis ítem por ítem del valor de α la escala se comporta de forma homogénea y no aparecen ítems irrelevantes.
- En el coeficiente de fiabilidad por el método de las dos mitades con la corrección de Spearman-Brown se obtiene un valor de 0,865.
- La validez convergente de la escala MAAS se obtuvo mediante la comparación entre las puntuaciones obtenidas en dicha escala y las obtenidas en el la Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

- Los resultados obtenidos en este estudio señalan una buena fiabilidad y validez de la versión al español de la MAAS.
- La fiabilidad temporal de la escala fue elevada y muy similar a la obtenida en el estudio original de la MAAS que fue de 0,81.
- La traducción española de la MAAS resulta un instrumento válido y fiable para medir las diferencias individuales en la capacidad de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en población española

A este cuestionario se adiciona un encabezado en el que se preguntan aspectos sociodemográficos como género, rango de edad, estado civil, tipo de contrato.

Los docentes son consultados sobre su interés en participar en la prueba, explicando los objetivos y el enfoque de la investigación. Posterior a esto, en sus lugares de trabajo, se les entrega un formato físico para que puedan responder a los ítems del instrumento de una manera rápida. Este procedimiento se realiza en todas las escuelas de la universidad en un periodo no mayor a 2 días. Adicional se envía vía correo electrónico la encuesta a docentes que no se encuentran en la institución el día que se aplicó el instrumento.

Variables

Se establecen como variables de análisis: Atención/conciencia en el momento presente, Género, Rango de edad, Estado civil, Tipo de contrato.

3. Técnicas de procesamiento de datos

Se realizará una correlación entre las variables haciendo uso del software de análisis estadístico SPSS

4. Consideraciones éticas

Adjunto a las encuestas utilizadas se entrega a los docentes encuestados un consentimiento informado donde se explica el objetivo de la investigación, los autores de la misma, invitándolos a participar de manera voluntaria en el estudio, aclarando también que sus fines son investigativos y educativos únicamente. (anexo 2)

Resultados

En las tablas 3 y 4 se resume la distribución porcentual de la población por género y por edades.

Tabla 3 Distribución porcentual por género

	Género			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	40	56,3	56,3	56,3
Femenino	31	43,7	43,7	100,0
Total	71	100,0	100,0	

Tabla 4 Distribución porcentual por rango de edades

		Rango de edad		
		Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	20-30	10,5	10,5	10,5
	31-40	55,3	55,3	65,8
	41-50	23,7	23,7	89,5
	Más de 50	10,5	10,5	100,0
	Total	100,0	100,0	

En la tabla 5 se puede ver que de la muestra tomada se validan todos los casos ya que cumplen con los criterios definidos para el estudio y hay disposición para participar en el estudio.

Tabla 5 Validación de casos

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	71	100
	Excluidos	0	0
	Total	71	100

En la tabla 6 se puede ver que el valor del Alfa de Cronbach es aproximadamente 0,9, indicando un nivel alto de confiabilidad, que permite hacer un análisis factorial de la muestra.

Tabla 6 Fiabilidad del instrumento

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,896	55

El análisis de comunalidades que se observa en la tabla 7 muestra valores que oscilan entre 0,506 y 0,817, indicando que el modelo seleccionado reproduce en una proporción aceptable la variabilidad de dichas variables. Ninguno de los ítems estuvo por debajo de 0,5, valor que se considera bajo para medir esta variabilidad.

Tabla 7 Comunalidades

Comunalidades			
	Inicial	Extracción	
1. Podría sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta más tarde	1,000	,636	
2 Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa	1,000	,646	
3 Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1,000	,594	
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1,000	,719	
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.	1,000	,686	
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1,000	,796	

7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1,000	,645		
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1,000	,817		
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1,000	,725		
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1,000	,722		
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1,000	,771		
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí	1,000	,531		
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.	1,000	,506		
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1,000	,656		
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1,000	,788		

La tabla 8 muestra la correlación total por elemento corregida. Esta muestra que todos los ítems están por encima de 0,30, indicando que los 15 elementos aportan a la fiabilidad del instrumento. Por consiguiente, no es necesario eliminar ninguno de ellos.

Tabla 8 Correlación total

Estadísticos total-elemento				
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Podría sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta más tarde	65,53	160,526	,712	,883

2 Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa	65,11	166,421	,568	,889
3 Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	65,37	160,185	,697	,884
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	65,84	170,785	,398	,898
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.	5,66	162,069	,641	,886
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	66,74	175,767	,305	,903
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	65,24	164,726	,674	,885
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	65,08	165,156	,790	,882

9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	65,53	166,905	,556	,890
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	64,74	171,875	,722	,886
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	65,50	167,446	,582	,889
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí	64,71	173,238	,624	,889
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.	65,11	168,043	,556	,890
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	65,05	171,727	,540	,890
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	64,82	174,046	,459	,893

En la tabla 9 se muestra que la mayoría de docentes de la muestra tienen un nivel alto de atención consciente al presente, categorizándolo en tres niveles: Nivel bajo (1), Nivel medio (2), nivel alto (3). La media de los estados de Mindfulness es de 2,71, indicando buenos niveles de atención al presente.

Tabla 9 Estadísticos de la valoración ítems

Estadísticos		
Valoración: 1-BAJO 2-MEDIO 3-ALTO		
N	Válidos	71
	Perdidos	0
Media		2,71
Mediana		3,00
Moda		3
Desv. típ.		,515
Varianza		,265
Percentiles	25	2,00
	50	3,00
	75	3,00

En la tabla 10 se observa que cerca del 74% de los docentes tienen niveles de atención consciente altos, el 23% tiene niveles de atención medios y solamente un 3% posee dificultades para atender a una situación cotidiana estando enfocado y atento a ella.

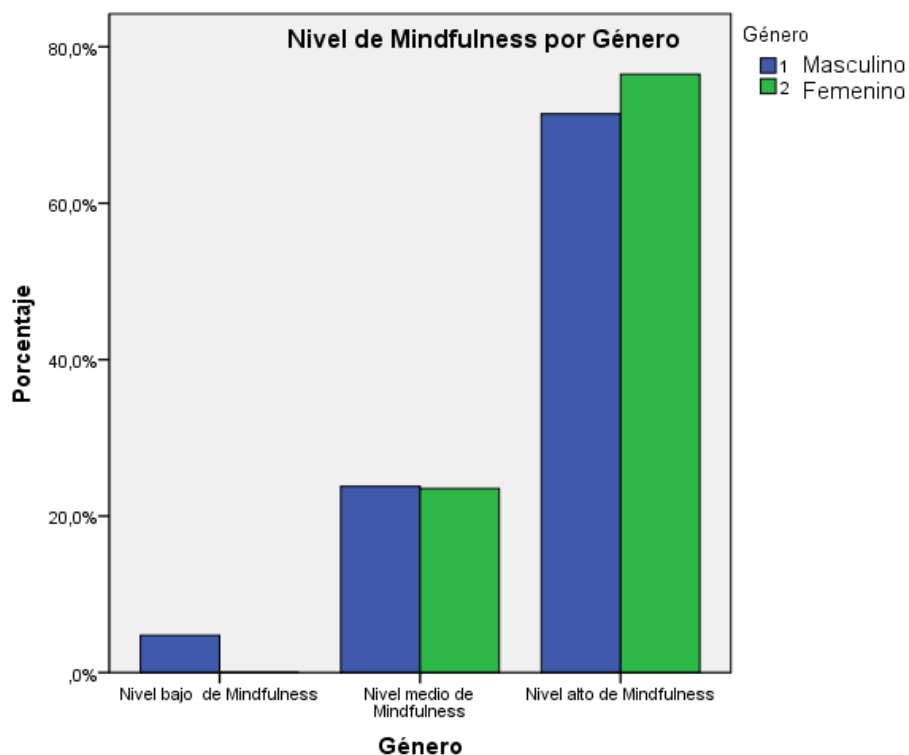
Tabla 10 Valoración niveles de Mindfulness

Valoración			
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nivel bajo de Mindfulness	2	2,6
	Nivel medio de Mindfulness	17	23,7
	Nivel alto de Mindfulness	52	73,7

	Total	71	100,0	
--	-------	----	-------	--

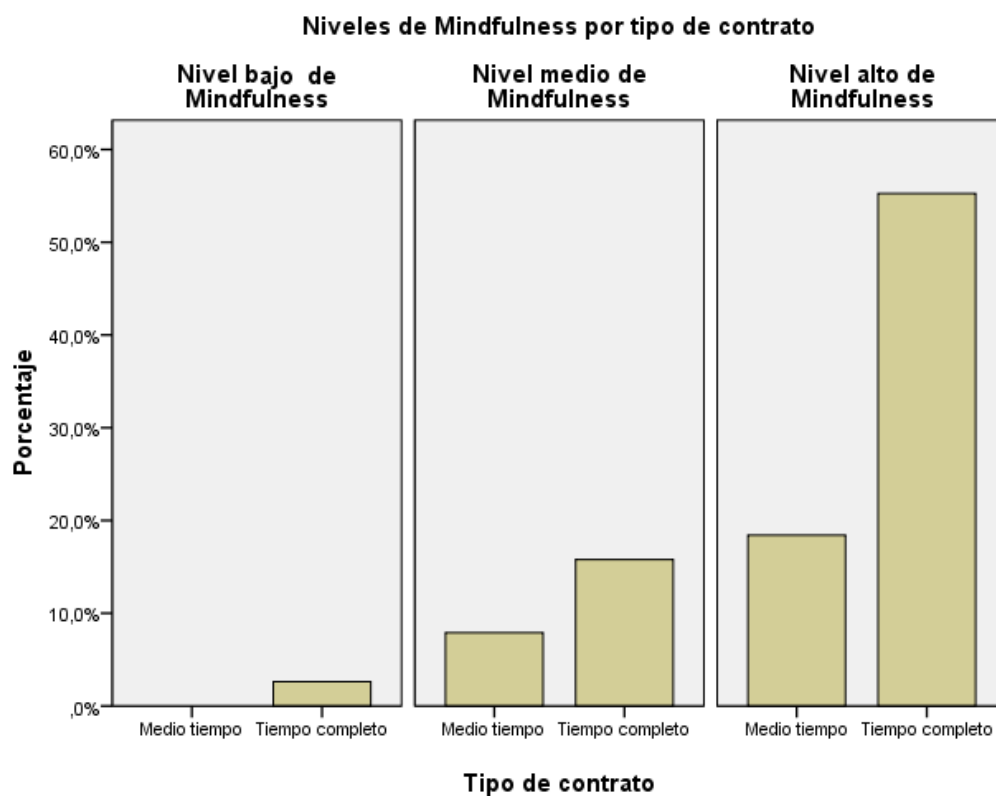
En el gráfico 1 se resume los niveles de Mindfulness de los docentes por género. Se observa que solo el 2% de los hombres tiene un nivel bajo de mindfulness; el 25% de los hombres y de las mujeres tienen un nivel medio de mindfulness. Cerca del 75% de las mujeres tiene altos niveles de mindfulness contrastado con cerca del 70%.

Gráfico 1 Niveles de Mindfulness por género



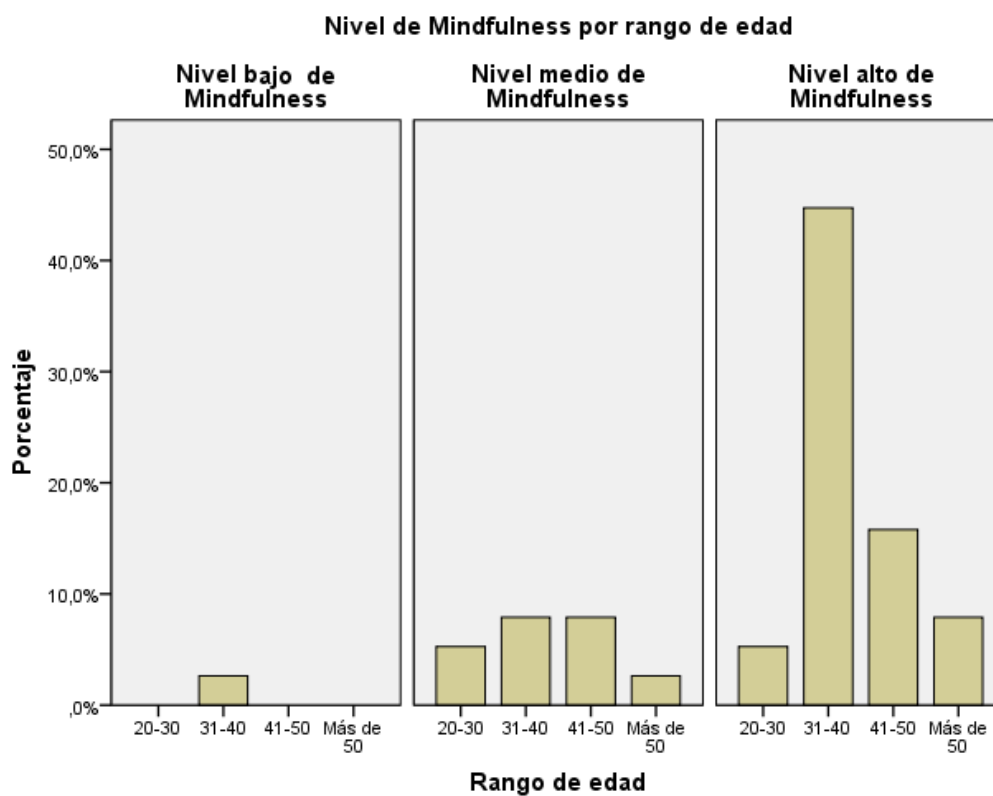
El gráfico 2 muestra los niveles de mindfulness de los docentes por tipo de contratación. De los empleados con contrato de tiempo completo, cerca del 55% presentaron niveles altos de mindfulness, 15% niveles medios y 3% niveles bajos.

Gráfico 2 Niveles de Mindfulness por tipo de contratación



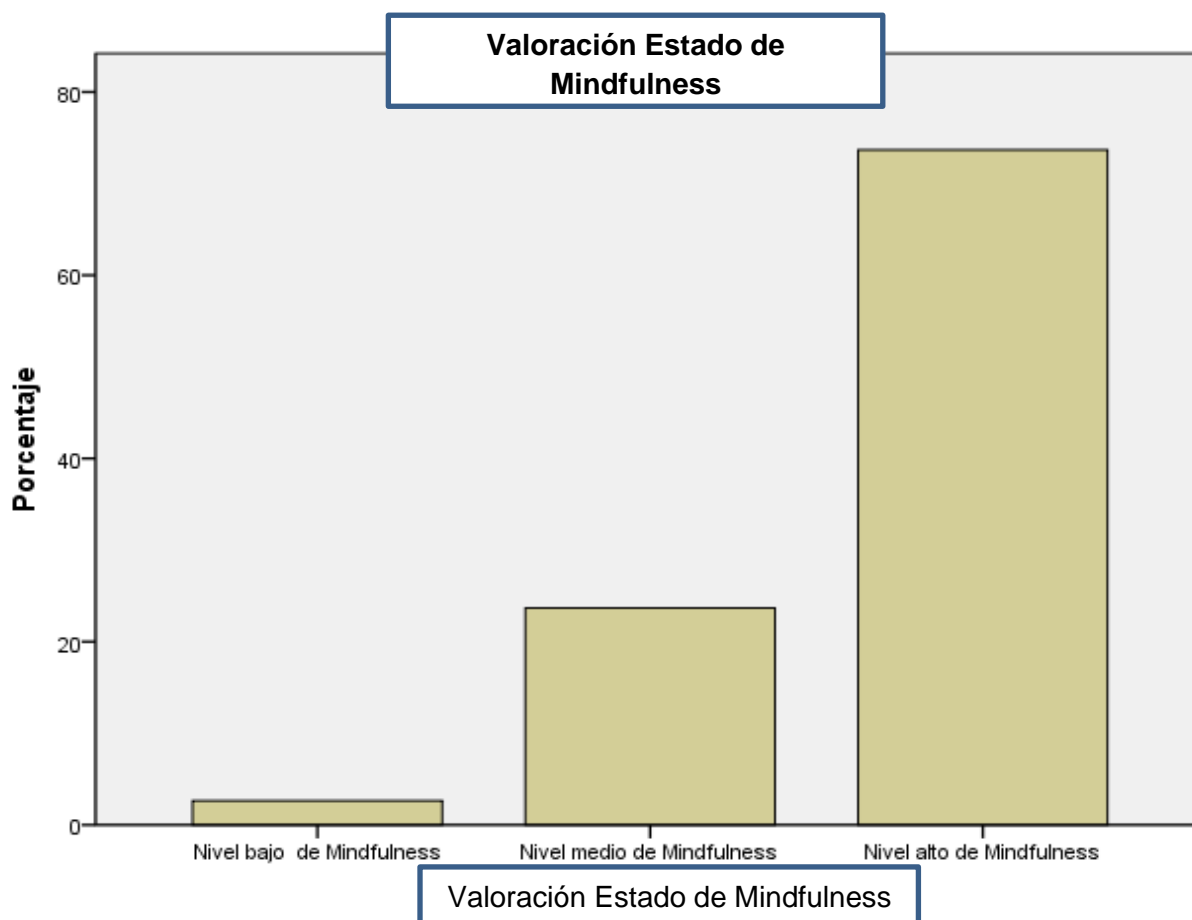
El gráfico 3 muestra los niveles de mindfulness por rango de edades. Los docentes entre 31 y 40 años son los que presentan estados de mindfulness más altos, mientras que los de edades entre 20 y 30 son los de menor población con niveles altos de atención consciente al presente.

Gráfico 3 Niveles de Mindfulness por rango de edades



En el gráfico 4 se muestran los porcentajes de docentes por nivel de Mindfulness. Cerca del 75% poseen estados de Mindfulness altos, el 23% niveles intermedios y el 2% niveles bajos.

Gráfico 4 Porcentajes por nivel de Mindfulness



Propuesta de programa de intervención basado en Mindfulness para la UNAD

De acuerdo con Germer (2005), un programa de Mindfulness se divide en tres conceptos: Una fundamentación teórica, una práctica a través de la meditación y un proceso psicológico. El modelo teórico que se propone en el programa es el de Bishop (2004) en el que se trabaja con dos componentes: El primero es la autorregulación mantenida a través de las experiencias cotidianas; el segundo es la orientación particular hacia la propia experiencia del momento presente.

1. Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado.

Descripción:

El programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP; Ramos, Recondo & Enríquez, 2012) busca mejorar la inteligencia emocional a través de estrategias de mindfulness. Este programa está encaminado a ayudar a las personas a mejorar en los siguientes aspectos:

- Que sean ecuánimes frente a sus emociones, sin aferrarse ni rechazar las mismas.
- Que sean menos reactivos emocionalmente, promoviendo procesos de desapego.
- Que sean capaces de afrontar problemas cotidianos para así poder alcanzar las metas individuales.
- Que tengan una comunicación emocional efectiva, incrementando la conciencia de las emociones experimentales.
- Desarrollar empatía y compasión, facilitando una regulación del afecto, mejorando las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la autoconfianza, con el fin de facilitar el reconocimiento de las emociones y de tener un mejor control sobre ellas.

Metodología:

El programa PINEP consta de 9 sesiones presenciales de tres horas cada una. En cada sesión se tienen los siguientes componentes:

- Corta introducción teórica del tema propuesto para cada sesión.
- Ejercicios de mindfulness.

- Ejercicios PINEP. Se trabaja con estudio de caso y exposición de los docentes a situaciones que requieren un manejo emocional efectivo en el aula de clase y que pueden resolverse con técnicas de Mindfulness.
- Diario emocional. Cada docente reflexiona sobre el manejo emocional de cada una de las situaciones y concluye aportando a su propio crecimiento emocional.
- Tareas para casa. Registro semanal de la práctica de mindfulness.

2. Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI)

Descripción:

Este programa está diseñado para ocho semanas con prácticas diarias de entre 15 y 20 minutos, para facilitar la práctica de todas las personas interesadas en el programa sin que afectara sus actividades cotidianas y pudiera hacerse en espacios breves de tiempo. Se pretende que se haga un entrenamiento diario, 8 sesiones semanales con un total en tiempo de 2,5 horas. La última sesión se plantea como trabajo continuo por 4 horas. Este programa está basado en 3 componentes o habilidades de Mindfulness: Conciencia focalizada en un único punto; consciencia de campo abierto y bondad amorosa o compasión (Salberg, 2011). Este programa se basa en el modelo de intención, actitud y atención (IAA) desarrollado por Shapiro et. al (2006) en el que se desarrollan 5 mecanismos relacionados con el Mindfulness:

1. Regulación de la atención
2. Conciencia corporal
3. Regulación emocional (Revalorización)}
4. Regulación emocional (Exposición, extinción, reconsolidación)
5. Cambios en la perspectiva de sí mismo.

Se inicia el programa con ejercicios de respiración consciente, permitiendo variar el ritmo cardiaco y disminuyendo los niveles de estrés en los participantes. Al momento de alcanzar un estado de relajación óptimo se puede estar más consciente de uno mismo y del entorno, desarrollando habilidades metacognitivas de percepción y apertura mental, facilitando la regulación de las emociones y la flexibilidad cognitiva (Baer, 2003; Hölzel et al., 2011; Shapiro, et al., 2006). En una etapa posterior se trabajan habilidades comunicativas empáticas (interpersonales) en la que los individuos aprenden a controlar sus emociones y desarrollar empatía por el otro, poniendo por encima la intención de una relación receptiva con las experiencias del otro (Gilbert, 2010).

Metodología:

Durante las sesiones se inicia con movimientos conscientes, activando cualidades del ser: interdependencia, presencia y sintonización (Siegel, 2010). Después de esto se inicia una etapa de revisión indagatoria y reformulaciones acerca de los descubrimientos o dificultades que los participantes han encontrado en las sesiones. A continuación, se alterna entre prácticas, indagación, reformulación y teoría, incluyendo en cada sesión alguna práctica de mindfulness relacional. La práctica de cierre de cada sesión incluye contactar con un propósito que den continuidad durante la semana al trabajo realizado en la sesión. La séptima sesión, que corresponde a la sexta semana, se realiza en silencio y está dedicada a realizar prácticas intensivas de mindfulness durante una mañana completa.

Sesión 1 Mindfulness, respiración y variabilidad de la frecuencia cardíaca. Semana 1

(Focalizando la atención, estabilizando la mente y disminuyendo el estrés)

Sesión 2 Modos mentales ser y hacer. Aceptación y resistencia. Semana 2 (Conectando con uno mismo y aceptando lo que no se puede cambiar)

Sesión 3 Sistemas evolutivos de regulación emocional. Emociones. Semana 3 (Descubriendo nuestro diseño y funcionamiento cerebral y emocional)

Sesión 4 Mindfulness y Felicidad. Semana 4 (Cultivando la felicidad)

Sesión 5 Compasión. Semana 5 (Afrontando el dolor, cultivando la fortaleza de la autocompasión)

Sesión 6 Comunicación consciente. Semana 6 (Comunicándose desde el sistema de seguridad y conexión)

Sesión 7 Día de prácticas intensivas. Semana 6 (Retiro urbano)

Sesión 8 Valores y Propósito. Semana 7 (Desarrollando un estilo de vida mindful)

Sesión 9 Integración, recursos y continuación. Semana 8 (Manteniendo los nuevos hábitos)

Contenidos:

-Mindfulness, respiración y variabilidad de la frecuencia cardíaca

- Modos mentales ser y hacer. Aceptación y resistencia

-Sistemas evolutivos de regulación emocional. Emociones.

-Mindfulness y Felicidad

-Compasión

-Comunicación consciente

- Día de prácticas intensivas (Retiro Urbano)

-Valores y Propósito

- Integración, recursos y continuación

Discusión

En general los docentes de la UNAD presentan niveles altos y medios de Mindfulness, indicando que hay una adecuada atención consciente al presente, a las acciones cotidianas que realizan, logrando filtrar sus pensamientos y controlar sus emociones de una forma acertada ante situaciones cotidianas. Sin embargo, estos resultados no indican que los docentes no requieran algún tipo de intervención en cuanto al constructo medido, por el contrario, este estudio puede ser la base para otras investigaciones sobre el tema que puedan repercutir en el desempeño docente y extenderlo al desempeño académico de los estudiantes.

Luego de revisar propuestas que se hacen desde el mindfulness para favorecer el estado emocional y mental de los individuos se presentan dos propuestas que se pueden adoptar para ser implementadas en el contexto unadista: Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado y el Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI).

El entrenamiento en uno de estos programas sería el punto de partida para el desarrollo de una propuesta desde seguridad en el trabajo, mediante pausas activas que puedan ser un complemento a las que se realizan hoy en día en la institución y que están enfocadas más a la parte física, postural, circulatoria y a la prevención de enfermedades laborales (Castro, 2011).

Un segundo campo de investigación que puede surgir de este trabajo es la posibilidad de adaptar a los currículos de los programas ofrecidos por la UNAD un componente de manejo del estrés a través de ejercicios de Mindfulness, de manera que los estudiantes puedan conocer estas técnicas y aplicarlas en su vida cotidiana, brindándoles herramientas para poder finalizar sus estudios de una forma exitosa y por ende disminuir los índices de deserción escolar. No solamente se requiere desarrollar sus habilidades y saberes sobre el tema de cada curso tomado,

también es necesario ayudar a desarrollar habilidades metacognitivas y de autorregulación de manera que ayuden a una formación integral del individuo

Conclusiones y Recomendaciones

Dando respuesta al objetivo principal de esta investigación se revisaron diferentes propuestas que se han adelantado con el profesorado desde las practicas del Mindfulness se considera que: Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado y el Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI) serían los indicados para desarrollar un programa de pausas activas con los docentes de la UNAD-CEAD Medellín porque sus metodologías incitan la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades metacognitivas, aspectos que requiere un docente en su labor cotidiana; así mismo porque pueden ser realizadas en cortos periodos de tiempo que es a lo que invitan las pausas activas y pueden ser utilizadas en las diferentes herramientas tecnológicas.

Los resultados dan cuenta de que presentan niveles altos y medios de Mindfulness, indicando que hay una atención consciente al presente, frente a las acciones cotidianas que realizan, logrando filtrar sus pensamientos y controlar sus emociones de una forma adecuada ante situaciones cotidianas. Discrepan un poco los resultados con las investigaciones revisadas teniendo en cuenta que en algunas de ellas los docentes presentaron niveles más bajos significativamente. Se considera que el instrumento utilizado fue el adecuado porque a pesar de haber sido validado en España los términos utilizados se adecuaron al contexto de la UNAD CEAD Medellín y presentó un alto porcentaje de confiabilidad.

La aplicación de este instrumento permite identificar como variables a tener en cuenta en la medición de la atención/conciencia en el momento presente el género, el rango de edad, el estado civil y el tipo de contrato, dejando ver que tanto hombres como mujeres presentan un nivel alto de Mindfulness, no se observan diferencias significativas, mismo comportamiento que presentan docentes tiempo completo y docentes entre los rangos de edades entre 31 y 40 años.

En relación al interés de implementar estrategias ofrecidas por el Mindfulness para contribuir en los niveles de atención consciente de los docentes es pertinente considerar un programa de pausas activas desde los postulados teóricos que ofrecen sus técnicas, teniendo en cuenta que los estudios que han valorado su utilidad y beneficios han sido validados y se vienen reconociendo científicamente. El hecho que se hayan presentado altos niveles de Mindfulness en los docentes no significa que no sea válido el uso de dichas técnicas teniendo en cuenta que no solo se han encontrado beneficios a nivel de mejorar la atención, también contribuye en el bienestar físico, psicológico y emocional de los docentes contribuyendo en su desempeño profesional.

Referencias Bibliográficas

- Alvear, D. (2015). Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria. Euskal Herriko Unibertsitatea/ Universidad Del País Vasco. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18424/TESIS_ALVEAR_MORON_DAVID.pdf;jsessionid=4A6F77C202D4470B28FBBF06B66948CD?sequence=1
- Andaur, A., & Berger, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *Estudios Sobre Educación*, 34, 239–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.15581/004.34.239-261>

- Aranguren, W. (2014). Carga mental en el trabajo. *Sapienza Organizacional*, 1 (1), 9-20. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=553056603003>
- Azkarraga, J., & Gallifa, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 87(30.3), 123–133. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802517>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlon, L., Anderson, N. D., Carmony, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1093/clipsy.bph077>
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30.3), 47–59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802512>
- Brito, R., & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241–258. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=133606564&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Casanova, A. (2018). Aspectos neuropsicológicos de la atención. Repositorio Institucional UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/22381>
- Castro, E., Múnera, J., Sanmartín, M., Valencia, N., Valencia, N., & González, E. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Educación Física y Deporte*, 30(1), 389-399
- Cebolla, A., & Demarzo, M. (2014). Capítulo 1 ¿Qué es Mindfulness? In S. A. Alianza Editorial (Ed.), *Mindfulness y ciencia De la tradición a la modernidad* (pp. 19–40). Madrid. Recuperado de <http://nucleonumi.com.br/wp-content/uploads/2017/01/003-Mindfulness-y-ciencia.pdf>

- Cervantes, V. (2005). Interpretaciones del Coeficiente alpha de Cronbach. *Avances En Medición*, 3, 9–28. Recuperado de http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/1113/8574/8604/Articulo_1_Alfa_de_Cronbach_9-28_2.pdf
- Digby, N. (2015). La importancia de la atención plena para educadores. *Revista Para el Aula – IDEA*. 16. Recuperado de https://www.usfq.edu.ec › Documents › para_el_aula_16 › pea_016_0004
- Escuela Colombiana de Rehabilitación-ECR. (2019). Gimnasia Laboral - Pausas Activas. Obtenido de Salud Ocupacional: http://objetos.ecr.edu.co/Recursos/OVAS/Ocupacional/pausas/gimnasia_laboral__pausas_activas.html
- Franco, C., Mañas, I., & Martínez, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial. *Revista Educación Inclusiva*, 2(3), 11–22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3082166>
- Gamboa, M., García, Y. & Beltrán, M. (2013). Estrategias pedagógicas y didácticas para el desarrollo de las inteligencias múltiples y el aprendizaje autónomo. *Revista de Investigaciones UNAD*, 12(1), 101-128. Recuperado de <http://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/revista-de-investigaciones-unad/article/viewFile/1162/1372>
- García, M., & Morales, G. (2019). Factores psicosociales y absentismo laboral en el contexto de la enseñanza superior. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 3(1), 45–57. Recuperado de <http://retosdelaciencia.com/Revistas/index.php/retos/article/view/264>
- Germer, C. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27) New York: Guilford Press. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2013-30853-001>
- Gilbert, P. (2009) *The compassionate mind*, London: Constable & Robinson. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9zafBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&ots=QWWXGnN4Iv&sig=X4Q7q16JqNS3IEkvFVMGqVodyeQ#v=onepage&q&f=false>
- Gil, R. (2016). *Aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo*. o. Universidad de Valencia.
- Gil-Monte, P., & Peiró, J. (1996). Un estudio sobre antecedentes significativos del “síndrome

- de quemarse por el trabajo” (burnout) en trabajadores de centros ocupacionales para discapacitados psíquicos. *Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 1, 67-80
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115–124. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391>
- Jaramillo, R. (2018). Mindfulness; Aplicación de la Psicofisiología. Repositorio Institucional UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/21598>
- Jerez, O., Orsini, C., Hasbún, B. (2016). Atributos de una docencia de calidad en la educación superior: una revisión sistemática. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42(3), 483-506. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000400026>
- Jiménez, M., García, M., Castaño, H., Juárez, J., (2015). Implementación del uso de las pausas activas en docentes universitarios, mediante el uso de Recursos Educativos Abiertos, a través de la Plataforma Virtual Moodle. XVIII Congreso Internacional EDUTECH "Educación y Tecnología desde una visión Transformadora" Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/70dd/dc43bb7e7647d2d6ec29ad812b69c9e80ee3.pdf>
- Lara-Sotomayor J., & Pando-Moreno M. (2014). El Mobbing y los Síntomas de Estrés en Docentes Universitarios del Sector Público. *Cienc Trab.*, 16(49), 43-48. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000100008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000100008>.
- Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de La Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia: Pensando Psicología*, 5(8), 91–100. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/297760912_La_atencion_un_proceso_psicologico_basico_Attention_as_a_basic_psychological_process
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el Ámbito Educativo. *Educadores Conscientes Formando a Seres Humanos Conscientes*. In Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. (pp. 193–229). Sevilla. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>
- Martínez, X. (2015). Presentación. Atención consciente en la educación contemporánea: una revolución silenciosa. *Innovación Educativa (México, DF)*, 15(67), 9–18. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732015000100002&lng=es&tlng=es

- Ministerio de Educación Nacional. (11 de diciembre de 2019). Pedagogía. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-80185.html>
- Mirabal, A. (2008). Pedagogía Crítica: Algunos componentes teórico-metodológicos. En M. Gadotti, M. Gomez, J. Mafra, & A. Fernandes, Paulo Freire Contribuciones para la pedagogía (págs. 107-112). Buenos Aires: CLACSO. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D1599.dir/gomez.pdf>
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 30(3), en línea. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361003/html/index.html>
- Oficina Internacional del Trabajo. (2012). SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. Ginebra. Recuperado de <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2012/471811.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Palomero, P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria Formación Del Profesorado*, 30(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>
- Paredes, C. (2016). Aspectos Neuropsicológicos de las funciones superiores -Funciones Ejecutivas y Atención. Repositorio Institucional UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/10031>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. ENSAYOS, Revista de La Facultad de Educación de Albacete, 27, 29–46. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Ramos, N. & Salcido, L. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. Recuperado de <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/152/67>

- Ramos, N., Recondo, O. & Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802512>
- Rodríguez, N. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *PSOCIAL Revista de Investigación En Psicología Social*, 3(2), 46–65. Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/2615/2277>
- Rodríguez, T., Parra, C., Mesa, A., & Ruiz, J. (2017). *El estrés laboral y su relación con la productividad de los trabajadores de la empresa Bancolombia en la ciudad de Ibagué*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13475>
- Salzberg, S. (2011) *Real happiness: The power of meditation*, New York, Workman Publishing. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Ak5NLHjISeK&oi=fnd&pg=PP1&dq=Real+happiness:+The+power+of+meditation&ots=NFWuAGsY5F&sig=58726O2le5MJ5J8wOXqn6yUIWTQ#v=onepage&q=Real%20happiness%3A%20The%20power%20of%20meditation&f=false>
- Segura, M. (2016). La atención consciente, ¿es una opción? *Revista de Mediación*, 10(1). Recuperado de <https://revistademediacion.com/articulos/la-atencion-consciente-una-opcion/>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.20237>
- Siegel, D. J. (2010) *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., ... Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 19–26. Recuperado de <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/14/75/ESP/14-75-ESP-19-26-544515.pdf>
- Solis, M. (2019). *Incidencia del Estrés Laboral en la Salud Mental en un Docente*. Universidad Técnica de Babahoyo. Retrieved from <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/6278/1/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000150.pdf>
- Trujillo, E. (2019). *Determinantes Sociales en Salud el Estrés*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/25391>

Vergara, S. (2018). *Dominio afectivo y aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de primera matrícula, UNAD, CEAD Medellín 2017*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/18158>

Anexos

Anexo 1. Instrumento MAAS aplicado a los docentes

Características sociodemográficas											
Género		Rango de Edad				Estado Civil				Tipo de contrato	
Hombre		20-30				Soltero				TC	
Mujer		30-40				Casado				MT	
		40-50				Separado					
		+ 50									
Considera que no prestar atención, de manera consciente, a las actividades laborales es un factor de estrés										Si	No
Cuestionario Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) versión en español											
Responda teniendo en cuenta la siguiente escala Likert:											
1 Casi siempre	2 Muy frecuente	3 Algo frecuente	4 Algo infrecuente	5 Muy infrecuente	6 Casi nunca						
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.						1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente						1	2	3	4	5	6
Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino						1	2	3	4	5	6
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.						1	2	3	4	5	6
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.						1	2	3	4	5	6
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.						1	2	3	4	5	6
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						1	2	3	4	5	6
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla						1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.						1	2	3	4	5	6
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.						1	2	3	4	5	6
Conduzco "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí						1	2	3	4	5	6
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado						1	2	3	4	5	6
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.						1	2	3	4	5	6
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo						1	2	3	4	5	6

Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sandra María Vergara y Juan Camilo Pérez, de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia. La meta de este estudio es identificar los niveles de atención consciente de los docentes de la UNAD, CEAD Medellín.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sandra María Vergara y Juan Camilo Pérez. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es identificar los niveles de atención consciente de los docentes de la UNAD, CEAD Medellín.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Juan Camilo Pérez Hernández al celular 3116128640.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Juan Camilo Pérez Hernández al teléfono anteriormente mencionado.