

**Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo
basado en las técnicas de Mindfulness**

Autor(a)

Geraldly Navarro Palacio

Asesor(a)

Mg. Liliana Marcela García

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y humanidades-ECSAH

Programa de Psicología

Octubre, 2021

Agradecimientos

Este proceso ha sido más que gratificante para mí; pertenecer al semillero de Investigación y Acción por la Salud en el Cead Ocaña; contar con excelentes docentes y orientadores en el proceso investigativo como lo han sido el profesor Marco Antonio Márquez; el Doctor Luis Alfredo quienes me han acompañado arduamente en el quehacer de la investigación.

Quiero agradecer especialmente a mi familia, a mis hermanas Rosalba Navarro y Alejandra Navarro quienes han sido y siempre serán mi mejor equipo de trabajo; me han motivado y apoyado en las más grandes dificultades y desafíos en el transcurso de mi carrera.

Agradezco a mis compañeras de grupo; en especial a Yurany Toro, pues, sin ella este producto final no sería posible; su amabilidad y generosidad me han permitido avanzar en el proceso, sus palabras de ánimo y su actitud me han movido así el constante cambio y transformación de aceptar retos y superarlos.

A mi asesora de proyecto, la Doctora Liliana Marcela; con quien conformé un agradable equipo de trabajo y una amistad sincera; gracias por su dedicación, interés y paciencia; a mi apreciada Madre Virgelía Palacio, quien desde sus posibilidades me proporciona el ánimo y la seguridad de avanzar en mi formación profesional; a cada uno de ustedes, gracias.

Resumen

En la actualidad el cuidado de la salud mental en los entornos laborales está recibiendo especial atención, ya que problemáticas asociadas como ansiedad y estrés se presentan con mayor regularidad teniendo en cuenta que ciertos entornos laborales y determinadas ocupaciones son especialmente estresantes, incluida la docencia. (Cardozo, 2016, pág. 4).

Mediante la aplicación de dos encuestas auto administradas y validadas en Latinoamérica; como el Cuestionario para Burnout (MBI) y el cuestionario para ansiedad de Beck (BAI) permitieron conocer el grado de Ansiedad y Estrés en docentes. Su respectivo resultado y análisis de la información fundamenta la importancia de aplicar técnicas, estrategias, talleres y demás en el ámbito educativo para reducir estados de ansiedad y estrés. Por lo tanto, se propone el diseño de un programa psicoeducativo basado en el desarrollo de la Atención Plena tomando como referente el enfoque pionero en la integración de técnicas de meditación en la medicina y psicología occidental, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1982.

La presente investigación tiene como objetivo general Diseñar un programa psicoeducativo para la reducción de estrés y ansiedad en docentes basado en la técnica de atención plena (Mindfulness); a su vez; el paradigma seleccionado en la presente investigación responde al enfoque mixto.

Palabras claves: Estrés laboral, Burnout, ansiedad, docentes, Mindfulness.

Abstract

At present, mental health care in the workplace is receiving special attention, as associated problems such as anxiety and stress occur more regularly, given that certain work environments and occupations are particularly stressful, including teaching. (Cardozo, 2016, p. 4).

Through the application of two self-administered and validated surveys in Latin America, such as the Burnout Questionnaire (MBI) and the Beck Anxiety Questionnaire (BAI), they revealed the degree of anxiety and stress in teachers. Their respective results and analysis of the information underpins the importance of applying techniques, strategies, workshops, etc. in the field of education to reduce states of anxiety and stress. Therefore, it is proposed to design a psychoeducational program based on the development of Mindfulness taking as a reference the pioneering approach of integrating meditation techniques into Western medicine and psychology, developed by Jon Kabat-Zinn in 1982.

The general objective of this research is to design a psychoeducational program for the reduction of stress and anxiety in teachers based on the mindfulness technique (Mindfulness); in turn, the paradigm chosen in this research is a mixed approach.

Keywords: Work Stress, Burnout, Anxiety, Teachers, Mindfulness.

Contenido

Introducción	9
Justificación.....	11
Pregunta Problema:	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Marco Teórico.....	14
Enfoque Cognitivo Conductual.....	16
Marco Conceptual	20
Salud Mental	20
Docente	20
Ansiedad.....	21
Estrés laboral.....	21
Burnout.....	22
Mindfulness.....	22
Metodología	24
Concepción metodológica.....	24
Etapas de la investigación.....	25

Etapa I: Identificar estados de ansiedad y estrés en docentes	25
Población y muestra	25
Muestra.....	25
Instrumentos	25
Método de análisis de información etapa 1	26
Etapa II	26
Procedimientos	27
Análisis de resultados.....	28
Informes individuales	28
Diseño del programa	28
Resultados	29
Discusión.....	34
Resultados significativos.....	34
Conclusiones	38
Recomendaciones.....	39
Referencias Bibliográficas	40
Anexos	42
Anexo 1 Consentimiento Informado.....	42
Anexo 2: Cuestionario MBI.....	45
Anexo 3: Cuestionario para Ansiedad de Beck BAI.....	47

Anexo 4 Programa Psicoeducativo 48

Lista de figuras

Figura 1. Género de docentes de la población delimitada.	29
Figura 2. Edad de docentes participantes en investigación.....	29
Figura 3. Grado de cansancio emocional de docentes.	30
Figura 4. Presencia de trastorno de despersonalización en docentes.....	31
Figura 5. Grado de realización personal en opinión de docentes.....	31
Figura 6. Indicios de Burnout según la escala de cansancio emocional.	32
Figura 7. Grado de ansiedad en docentes.....	33

Introducción

La presente investigación está dirigida al estudio de estrés laboral y ansiedad en población docente; teniendo en cuenta que estas problemáticas en el profesorado son de las menos exploradas; de hecho, las revisiones bibliográficas sugieren que aunque ha aumentado el interés y la necesidad de investigar y priorizar la salud mental de los docentes, las investigaciones en el marco local, nacional son pocas en comparación con las grandes necesidades de la población; en el marco internacional ciertas investigaciones evidencian altos niveles de estrés y ansiedad en docentes (Prieto, 2016, pág. 16).

Así mismo, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) realizada en el año 2015, muestran que la ansiedad y la depresión han ido en aumento en la población colombiana con un porcentaje de 7,9% en edades comprendidas entre los 18 a 44 años (Encuesta Nacional de Salud Mental, (2015), (Prieto, 2016, pág. 6) . Además, el estrés es considerado importante en la legislación colombiana como enfermedad laboral (República de Colombia, 2009, citado por Cárdenas, 2016).

Es importante tener en cuenta también que uno de los factores más importantes en el aumento de estrés y ansiedad en docentes ha sido por causa de la situación generada tras el Covid-19. El cambio de educación presencial a educación a distancia generada ha dado a conocer un conjunto de problemas que causan afecciones a docentes como alumnos, estas circunstancias en las que se lleva a cabo su trabajo académico no es factible para la integración y desarrollo del alumno, o más aun cuando se lleva en condiciones inestables, lo que hace que muchos docentes experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, llevando a un aumento de niveles de estrés laboral y estrés docente.(Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla, 2011) (Robinet & Pérez, 2020).

Justificación

Los profesores suelen tener que estar atentos durante varias horas al día y asumir las funciones emocionalmente demandantes, lo que lleva al agotamiento profesional. Entre los riesgos psicosociales a los que se enfrenta un profesor destacan la organización del trabajo y la presión por cumplir las expectativas y objetivos marcados para cada año; de hecho, el estrés es uno de los riesgos con los que convive un profesor, desde factores de estrés social o del ambiente físico, hasta factores que afectan al propio individuo. Situaciones de agobio o preocupaciones, tanto por el trabajo en sí como por cada alumno, pueden desembocar en trastornos psicológicos graves, como Ansiedad o Burnout (síndrome del trabajador quemado), para ello es necesario comprender estos conceptos, los cuales son el eje principal de esta investigación. (Naranjo, 2009)

La ansiedad tiende a ser un estado emocional displacentero que se ve acompañado frecuentemente de síntomas fisiológicos del cual se despliega la fatiga o incluso el agotamiento físico, la intensidad de esta puede ir desde pequeñas inquietudes hasta causar temblores notables e incluso el tipo más extremo de ansiedad que tiende a ser una crisis de angustia completa. (Goldman, 2001). (Prieto, Leal, & Ramírez, 2016).

En cuanto al estado de estrés en docentes, se expone que cuando el estrés intenso se mantiene a lo largo del tiempo, suelen aparecer en los docentes sentimientos negativos, actitud de cinismo, falta de implicación con los alumnos, absentismo laboral, ansiedad, depresión, irritabilidad, descenso en la autoestima, insomnio, hipertensión, úlceras, trastornos coronarios, consumo de drogas y alcohol, etc. (Franco, 2009, pág. 2)

Cuando la percepción de amenaza ya descrita en la definición de estrés, se encuentra relacionada con la organización y la gestión del trabajo, se habla de estrés laboral. Las exigencias a las cuales el ser humano se encuentra sometido como producto de su interacción

con el mundo, generan en él emociones, tensiones y angustia (Sánchez, 2005, pág.

7)Teniendo en cuenta este contexto, se hace más que evidente la necesidad de desarrollar y aplicar programas, estrategias, técnicas e iniciativas para el cuidado y fortalecimiento de la salud mental en docentes; lo cual permitirá en primer lugar atender a una de las poblaciones menos exploradas; así mismo; contribuir a una educación de calidad, donde directa e indirectamente, estudiantes, padres de familia, y sociedad en general verían sus beneficios aplicados.

Por lo tanto, atendiendo esta necesidad, el presente proyecto se centra en el diseño de un programa completamente dirigido en abordar situaciones de ansiedad y estrés en docentes, cuyas estrategias basadas en la técnica de atención plena o Mindfulness permiten a nivel individual y colectivo conocer un método asequible desde su contexto para reducir las afectaciones en salud mental. Desde esta perspectiva, se hace evidente la necesidad de implementar acciones para reducir los estados de estrés y ansiedad, adquiriendo prioridad las de tipo educativo y preventivo.

Pregunta Problema:

¿Cuáles son los niveles de estrés laboral y ansiedad en los que se encuentran los docentes objeto de estudio en la Institución Educativa Colegio Agustina Ferro, Ocaña Norte de Santander?

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un Programa psicoeducativo que integre las técnicas de Mindfulness para la reducción de ansiedad y estrés de institución educativa Ocaña Norte de Santander.

Objetivos Específicos

Identificar la presencia de ansiedad y estrés en docentes vinculados a la institución educativa priorizada, a través de dos encuestas auto administradas y validadas, Cuestionario (MBI) y Cuestionario (BAI).

Analizar los resultados obtenidos en ansiedad y estrés, orientado a la definición de lineamientos para el desarrollo del programa.

Diseñar el programa psicoeducativo para la reducción de ansiedad y estrés basado en las técnicas de atención plena dirigido a docentes de educación básica y media.

Marco Teórico

La presente investigación se elaboró desde los marcos teórico-conceptual, contextual, y empírico, donde se muestra la información relacionada con las teorías y conceptos de estrés laboral y ansiedad, como la posible presencia de estos en los docentes de secundaria de la Institución Educativa Colegio Agustina Ferro de Ocaña Norte de Santander que son la población objeto de este estudio, así mismo, se han revisado diferentes conceptualizaciones sobre estrés laboral como Burnout y ansiedad, pertinentes para el desarrollo de la presente investigación.

Ansiedad y estrés en docentes

Chakravorty (1989) realizó una investigación en la que encontró que el 77% de las bajas laborales de larga duración que presentaban los profesores, eran debidas a patologías mentales relacionadas con el estrés (Moriana, 2004, pág. 4) . Estos resultados concuerdan con los encontrados por Sevilla y Villanueva (2000), quienes hallaron un incremento anual de las bajas de tipo psiquiátrico que no se encontraban en otras profesiones y que tenían como consecuencia una disminución del rendimiento laboral y un incremento del ausentismo en el trabajo (Franco, 2009, pág. 6)

Fernández-Puig et al., (2015) mencionan que los factores psicosociales son la principal causa de pérdida de salud en los docentes y que esto se manifiesta a través del estrés crónico y además son propensos a aumentar el riesgo de sufrir alteraciones emocionales, cognitivas y psicósomáticas. De igual manera, Unda, et al., (2016) refieren que la Organización Internacional del Trabajo menciona que los factores psicosociales en el ámbito laboral contribuyen a una serie de daños para la salud si estos son inadecuados o de riesgo para el trabajador pudiendo tener una afectación de carácter psicológico, comportamental, somáticos o emocionales causantes de estrés, depresión y dolor, resaltando en el caso de los profesionales maestros, médicos,

enfermeras, entre otros. Según Graneros, (2018) la interacción que se da entre el trabajador y el ambiente físico- social, enmarcados dentro de factores psicosociales, puede afectar su salud si está sometido a tensiones o estrés, debido a que no todos los trabajadores afrontan del mismo modo situaciones estresantes, porque cada uno tiene características propias que determinan la magnitud y naturaleza de sus reacciones.

La ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008). (Cárdenas, Méndez & Gonzales, 2014).

Los estudios de la bibliografía revisada demuestran que en los últimos años se ha intensificado el interés por desarrollar investigaciones en el profesorado, sin embargo estos estudios suelen tratar diversos problemas de docentes en distintos centros y con distintas características, en referencia a cuestiones relativas de estrés o ansiedad; estos estudios suelen incluir evaluaciones de sintomatología ansiosa y/o depresiva, o netamente referente a estrés pero sin tratar el tema con exclusividad; sin embargo, Dentro de las investigaciones realizadas debemos considerar también aquellas que tratan sobre determinados problemas como estrés laboral en docentes, como el estudio desarrollado por Ponce CR, “El síndrome del trabajador quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios”(Revista de Investigación en Psicología. 2005; 8: 87-112); quien expone como los docentes se encuentran expuestos a riesgo psicosociales que conllevan a una serie de síndromes y trastornos en salud mental, repercutiendo así, la calidad y satisfacción en el trabajo. De hecho, es importante señalar la complejidad en la comparativa y síntesis de la información debido tanto a la misma generalidad de los estudios como a la variedad de los instrumentos de medición empleados. (Martínez, A, 2014).

También tomamos como referente, a Kabat--Zinn quien es un amplio exponente del Mindfulness y creador del programa para la Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (Mindfulness Based Stress Reducción -- MBSR), este programa se imparte en numerosos hospitales y clínicas de Estados Unidos y se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como psoriasis, cáncer, fibromialgia, recuperación post- infarto, etc., así mismo citamos a Franco Justo, quien formula una estrategia de afrontamiento de ansiedad y estrés en docentes, destacando los programas de entrenamiento en Mindfulness.

Enfoque Cognitivo Conductual

La Terapia de Conducta (TC) hace su aparición en el escenario de los tratamientos psicológicos a mediados de los años cincuenta del siglo pasado, como alternativa radical a las psicoterapias imperantes de la época, posicionándose especialmente frente al modelo psicoanalítico. La TC parte de la idea de que toda la conducta (adaptada y desadaptada) es aprendida y puede modificarse mediante los principios del aprendizaje. De esta forma, en lugar de indagar acerca de posibles conflictos y estructuras subyacentes, los terapeutas de conducta empezaron a centrarse en la conducta observable y el ambiente en el que se produce. Desarrollaron para este análisis el proceso de evaluación conductual, alternativa también radical a los sistemas diagnósticos tradicionales, y concibieron la terapia como una empresa empírica y fundamentada en la metodología experimental propia de la investigación científica (Ruiz, 2011).

Entre los creadores de esta terapia se encuentra Albert Ellis, nacido en Pittsburgh el 27 de septiembre de 1913 y falleció en Manhattan el 24 de julio de 2007” (Wikipedia, 2010). Desarrolló la terapia racional emotiva conductual. Además, es considerado por muchos como el padre de esta terapia. Otro de los fundadores de esta terapia fue Aaron Beck (nacido el 18 de

julio de 1921) es un psiquiatra y un profesor emérito en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Pennsylvania. Beck es conocido por su investigación sobre la psicoterapia, la psicopatología, el suicidio, y la psicometría, que llevó a su creación de Terapia Cognitiva. (Marco, pág. 6).

La Terapia Cognitivo Conductual aglutina un amplio cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida. La diversidad que atiende este conjunto de estrategias terapéuticas permite el diseño creativo de programas de tratamiento para los problemas más novedosos, resistentes, particulares o con las presentaciones clínicas más complicadas (Ruiz, 2011).

Terapia Cognitivo/ Conductual basada en el Mindfulness.

“Como estado mental, el Mindfulness se experimental como una conciencia sensorial elevada del momento presente, libre de juicios, de reactividad y de identificación con la experiencia. Como práctica, el Mindfulness requiere de un enfoque de la atención sostenido y deliberado en procesos sensoriales con una aceptación incondicional de la experiencia sensorial. Así, la terapia cognitivo-conductual con Mindfulness integrado (TCCMi) es un enfoque terapéutico sistémico que integra meditación Mindfulness con elementos centrales de métodos cognitivos y conductuales con el fin de enseñar a los pacientes a interiorizar la atención para regular las emociones y la atención, y a externalizar esas habilidades a los contextos en los que su discapacidad se inicia o se mantiene”. (Cayoun, 2014)

Hoy en día los diversos enfoques psicoterapéuticos basados en la atención plena forman una de las principales corrientes de la psicología contemporánea. Se ha reconocido que no hay salud sin salud mental, por lo que se ha propuesto que se debe de alertar sobre la necesidad de integrar a la salud mental en todos los aspectos de las políticas sociales y de salud, la planeación del sistema de salud, así como en la atención primaria y secundaria de la salud en general (Morena, 2012).

Se han documentado investigaciones que aplican la TCC y el Mindfulness en burnout, ansiedad, depresión y estrés; principalmente en el marco internacional, por ejemplo; en España, Cordeiro, Guillén, Gala, Lupiani, Benítez y Gómez (2003) desarrollaron una investigación en docentes, denominada Prevalencia del síndrome de Burnout en maestros. Resultados de una investigación preliminar; así mismo, Clemente Franco, Israel Mañas, Eduardo Justo; proponen la aplicación de un programa de Mindfulness para niveles de estrés y ansiedad titulado, “Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness” en el año 2009.

Por otro lado, en la universidad de Chile, Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Rosado y Lángier (2016) realizaron una investigación denominada efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado, en la cual se compara el efecto de 3 programas Mente/cuerpo como son Mindfulness, Taichí y Yoga, en el estrés la ansiedad y depresión en 282 estudiantes universitarios de magisterio. Los resultados demuestran una reducción de malestar psicológico en comparación con el grupo control al cual no se les aplicó ninguno de estos tres programas. (Prieto, 2016).

En Colombia, las investigaciones relacionadas con las variables propuestas como docente, estrés o ansiedad son pocas, en el 2006, Restrepo, Colorado y Cabrera realizaron una investigación llamada “Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín” , el objetivo de esta investigación era explorar las manifestaciones de desgaste emocional y físico o, síndrome de Burnout en docentes oficiales de Medellín” (Prieto, 2016); en Cali, Guevara, A., Sánchez, L. y Parra, L. (2014), realizaron una investigación la cual denominaron Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria, y el más reciente en el 2016 realizado por Prieto, leal y Ramírez llamado “Ansiedad y depresión en docentes del Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio”. En el marco regional no se halló ningún tipo de investigación en docentes, tampoco en variables como ansiedad y estrés o en Mindfulness.

Marco Conceptual

Salud Mental

En 1948 se creó la OMS (OMS, 2021), en el mismo año, se celebró el primer Congreso Internacional de Salud Mental en Londres. En la segunda sesión del Comité de Expertos de la OMS en Salud mental (11-16 de septiembre de 1950), se definieron del siguiente modo los términos de salud mental e higiene mental: “La higiene mental se refiere a todas las actividades y técnicas que fomentan y mantienen la salud mental. La salud mental es una condición, sometida a fluctuaciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo alcanzar una síntesis satisfactoria de sus propios instintos, potencialmente conflictivos; formar y mantener relaciones armónicas con terceros, y participar en cambios constructivos en su entorno social y físico”. (Castellanos, 2008, pág. 7)

Docente

Un docente es aquel individuo que se dedica a enseñar o que realiza acciones referentes a la enseñanza. La palabra deriva del término latino Docens, que a su vez procede de Docēre (traducido al español como “enseñar”). El docente, en definitiva, reconoce que la enseñanza es su dedicación y profesión fundamental. Por lo tanto, sus habilidades consisten en enseñar de la mejor forma posible a quien asume el rol de educando, más allá de la edad o condición que éste posea. La docencia, entendida como enseñanza, es una actividad realizada a través de la interacción de tres elementos: el docente, sus alumnos y el objeto de conocimiento. Una concepción teórica e idealista supone que el docente tiene la obligación de transmitir sus saberes al alumno mediante diversos recursos, elementos, técnicas y herramientas de apoyo. Así, el docente asume el rol de fuente de conocimientos y el educando se convierte en un receptor

ilimitado de todo ese saber. En los últimos tiempos, este proceso es considerado como más dinámico y recíproco (Pérez, 2021).

Ansiedad

Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo y Suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Cierra, 2003, pág. 15). Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).

Estrés laboral

Para Sánchez (2017) se distingue el estrés del estrés laboral, el cual acontece del desequilibrio de las exigencias y presiones que enfrenta el individuo por presiones en el trabajo y condiciones laborales no óptimas, las cuales exceden la resistencia y capacidad del trabajador para poder resolver y enfrentar estas, Parihuaman-Aniceto, (2017). (Alvites, Humani, Cleofé, 2019).

“Para Espadas, (2016); Castro, (2008) los cambios que se están realizando constantemente a nivel de estándares en la educación y el reconocer a las instituciones educativas como acreditadas, hacen que estas incidan en los docentes con una mayor presión laboral, carga de trabajo y funciones adicionales dentro de las horas académicas asignadas, sin ningún beneficio adicional, continuos cambios en los contenidos curriculares, incremento de la conflictividad en el aula, mayor cantidad de estudiantes con necesidades especiales, influencia de

las medios tecnológicos, lo cual ha demandado en ellos el tener que estar muchas más horas de las planificadas en su centro de trabajo, dejando de lado otras obligaciones a realizar, y como consecuencia se deriva en estrés con manifestaciones psicológicas como la ansiedad basadas en creencias des adaptativas, depresión con alteraciones del humor, apatía, tristeza, que pueden llegar a incidir en conductas no deseables por parte de los docentes, Parihuaman-Aniceto, (2017) y con un mal afrontamiento a estas situaciones estresantes repercutiendo en el maltrato a sus estudiantes y a las personas que están en su entorno, como también en un deterioro cognitivo al afectar su concentración, y atención lo que se refleja en una disminución en su rendimiento académico (Sánchez, 2017; Cardozo, 2016).” (Alvites, Humani, Cleofé, 2019).

Burnout

Según la Doctora Cristine Maslach lo define como "el burnout es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización, y reducción del logro personal que se produce en individuos que trabajan con personas proporcionándoles cuidado de algún tipo" (Maslach, 1982, p. 3). Por lo tanto, de acuerdo a este planteamiento, el burnout estaría dentro de la categoría de las posibles reacciones, nocivas en este caso, susceptibles de originarse en las personas, como resultado de su incorporación y mantenimiento en la organización laboral (Peiró, 1992) y, más específicamente, parecería ser un problema ligado a las conocidas genéricamente como profesiones asistenciales o de la ayuda (Gomez, 2016).

Mindfulness

En cuanto al Mindfulness Según (Kabat-Zinn, 2015), se puede describir como “prestar atención a los aspectos relevantes de la experiencia de una manera no crítica”. Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir sati, un término del idioma pali en el que fueron escritos los textos budistas originarios, que denota conciencia, atención y recuerdo; la Atención Plena ha

sido introducida en programas de mejora de la salud y también en los principales modelos de tratamientos psicológicos para hacer frente a diversos trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés, etc.) La aplicación clínica del Mindfulness se han ido incrementando y diversificando con el paso de los años y aunque los objetivos iniciales en la investigación con fueron el dolor, el estrés y calidad de vida. (Kabat-Zinn, 2015).

Las técnicas de Mindfulness provocan el desarrollo de la atención plena, que puede definirse como una conciencia sin juicios que se desarrolla instante tras instante, momento a momento, mediante un tipo de atención no reactiva, abierta y sin prejuicios en el momento presente (Kabat-Zinn, 2007). El Mindfulness se practica de dos maneras: mediante la práctica formal, a través de técnicas de meditación, y mediante la práctica informal, llevando la atención al presente en actividades diarias. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia. Así, Mindfulness puede ser beneficioso al igual que las terapias cognitivo-conductuales para problemas en niños como los trastornos de ansiedad (fobia escolar, fobia a la oscuridad, angustia por separación), depresión infantil, negatividad o problemas de sueño, entre otros.

Metodología

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en el diseño de esta investigación, se asume la metodología establecida para el diseño y evaluación de programas (Marcano, 2009, pág. 5).

“En este sentido, Fernández Ballesteros (1992) plantea que un programa es un conjunto específico de acciones humanas y recursos materiales diseñados e implantados organizadamente en una determinada realidad social, con el propósito de resolver algún problema que atañe a un conjunto de personas. De esta definición, conviene resaltar que un programa tiene como principal característica su previa especificación y diseño así como el ser implantado coordinadamente.” (Marcano, 2009, pág. 10).

El diseño y evaluación de programas, establece diferentes juicios valorativos, Así, la OMS (1981) se ha establecido seis formas de examinar el valor de un programa. Los cuales son: pertinencia, suficiencia, progreso, eficiencia, eficacia y efectividad.

Por lo anterior, la presente investigación, se desarrolla en los dos primeros juicios valorativos, pues se parte del análisis sobre el estado de estrés y ansiedad en docentes, para establecer un diagnóstico de necesidades que permita garantizar la pertinencia de estrategias mediante el diseño de un programa psicoeducativo que integre las practicas del Mindfulness para la reducción de ansiedad y estrés.

Concepción metodológica

El proceso investigativo se enfoca en el modelo Mixto comprendido como “un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Sanchez, 2015, pág. 9)

Etapas de la investigación: Teniendo en cuenta los propósitos de la investigación, se ha estructurado en dos etapas.

Etapas I: Identificar estados de ansiedad y estrés en docentes. A continuación, se describe el acercamiento a la población objeto de estudio.

Población y muestra

La investigación se llevó a cabo en una Institución Educativa de la ciudad de Ocaña Norte de Santander, en el periodo comprendido desde junio a septiembre del 2021, la población estuvo conformada por 27 docentes, de los cuales 14 corresponden a la muestra.

Muestra

Para la selección de muestra se utilizó un muestreo probabilístico y el único criterio de exclusión fue que el docente no deseara participar del estudio. Las evaluaciones de burnout y ansiedad se aplicaron en 14 docentes correspondientes al 51,0% de la población.

Instrumentos

Se aplicó el cuestionario auto administrado Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Sub escala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto Emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Puntuación máxima 54.

2. Sub escala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.)

Puntuación máxima 30.

3. Sub escala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización Personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

Por último, se utilizó El BAI, o Cuestionario de ansiedad de Beck fue desarrollado por Beck en 1988, con objeto de poseer un instrumento capaz de discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión. Fue diseñado específicamente para valorar la severidad en los síntomas de ansiedad. Es un cuestionario compuesto por 21 ítems, que describe diversos síntomas de ansiedad, se centra en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad, y los elementos que lo conforman están relacionados con los criterios diagnósticos del DSM-IV. Cada ítem puntúa de 0 a 3 la puntuación total es la suma de todos los ítems. El rango de escala es de 0 a 63. Los valores para determinar ansiedad son mínimo de 6 a 7, leve de 8 a 15, moderado de 16 a 25, grave de 26 a 63.

Método de análisis de información etapa 1

Se evaluaron aspectos cualitativos y cuantitativos mediante categorización y codificación de datos como análisis cualitativo; para analizar la información se utilizó la base de datos obtenida mediante la aplicación de resultados de encuestas por google forms.

Etapa II: A partir de los resultados obtenidos, se realiza el diseño del Programa psicoeducativo basado en las técnicas del Mindfulness para la reducción de ansiedad y estrés.

Procedimientos

Acercamiento a directivos: Este paso constituye la presentación como propuesta de investigación ante la institución y comunidad educativa; donde mediante una reunión con directivos, se presenta la propuesta de proyecto explicando los detalles de la investigación y recalcando la pertinencia institucional.

Sensibilización a la comunidad: Tras contar con la aprobación de los directivos para proceder, se realizó un primer taller de sensibilización que permitió reconocer los conocimientos, sentimientos y actitudes del profesorado ante estrés y ansiedad en el ejercer de su profesión. Este pasó, facilitó el contacto directo con la comunidad, a quienes se les presentó la fundamentación del proyecto haciendo énfasis en la pertinencia y beneficios adquiridos en la práctica del Mindfulness como estrategia de reducción de ansiedad y estrés.

Abordaje individualizado: En este paso, para la aplicación de los instrumentos auto administrados se contó con un espacio de realización por cada participante de 20 minutos, donde el acercamiento con cada sujeto, generó un espacio de comunicación abierta y asertiva donde cada sujeto contó con la oportunidad de expresar sus expectativas y conocimientos frente al tema.

Aplicación de consentimiento informado: Mediante el abordaje individualizado se presentó a cada participante el formato de consentimiento informado, el cual expone cada uno de los componentes de la investigación, sus

riesgos y beneficios asociados; así mismo, el formato aclara que la participación es voluntaria y por lo tanto no estaban obligados a participar.

Aplicación de instrumentos: Se compartió a cada participante el link de acceso a un formato de Google Forms que contenía los cuestionarios auto administrados MBI y el cuestionario de Ansiedad de Beck; esta metodología fue implementada, teniendo en cuenta su fácil acceso, aplicación y sesgo de confiabilidad, cuyos beneficios indirectos radican en el uso adecuado de las TICS y la protección del medio ambiente para la optimización de recursos como papel, tiempo, y recursos humanos.

Análisis de resultados: Tras analizar la base de datos obtenida por Google Forms, se procedió a realizar un análisis general de la información, utilizando el método de análisis por códigos y categorías permitiendo describir las variables de análisis en los cuestionarios.

Informes individuales: Los participantes contaron con la posibilidad de conocer su resultado personal en la aplicación de las pruebas; para quienes solicitaron el informe, se presentó a cada sujeto un informe psicológico que integraba los resultados individuales de las pruebas.

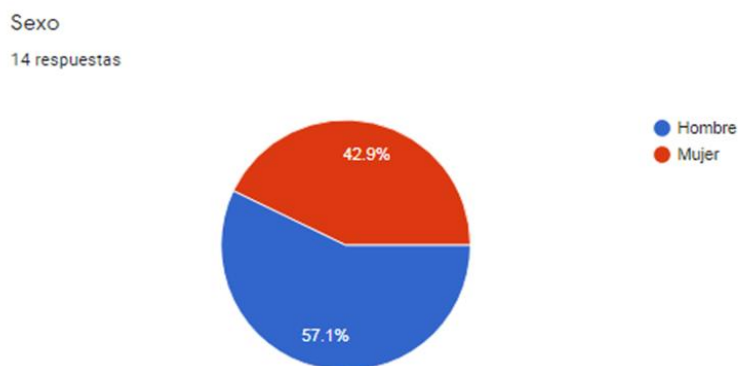
Diseño del programa: como último paso de esta fase e investigación; según el análisis obtenido por los resultados de las pruebas auto administradas, se fundamentó el diseño de un programa psicoeducativo para la reducción de ansiedad y estrés en docentes mediante las practicas del Mindfulness como una estriega de intervención ante la necesidad de atender en la institución educativa los altos niveles de burnout y ansiedad.

Resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos según las pruebas aplicadas en la muestra.

Figura 1.

Género de docentes de la población delimitada.

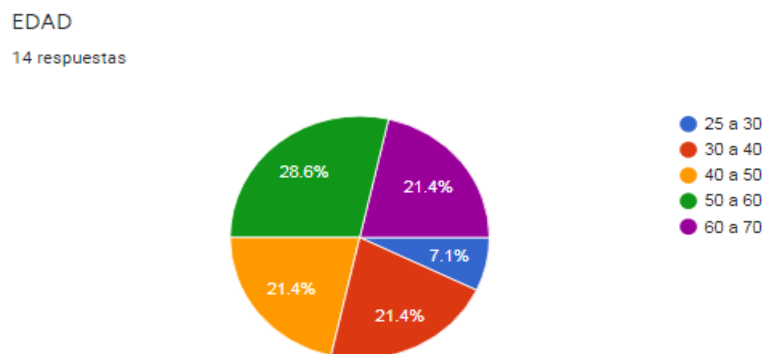


Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

En relación con los sujetos que conformaron la muestra el 57.1 % eran hombres y el 42.9% eran mujeres.

Figura 2.

Edad de docentes participantes en investigación.



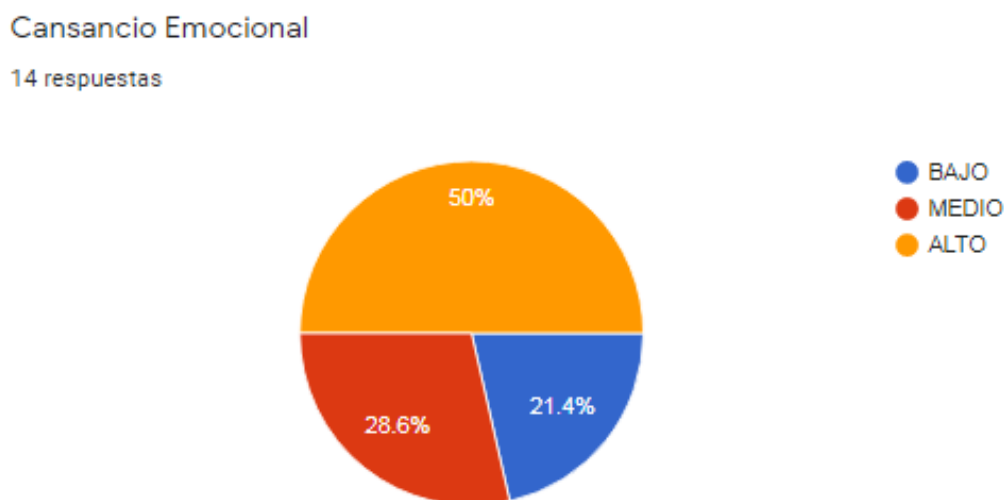
Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

Se encontró que en la muestra la edad poblacional es variada; sin embargo, el mayor número de sujetos se sitúa entre los 50 a 60 años correspondiendo al 28.6% de la muestra. Por otra parte, se muestra una igualdad en edad poblacional entre 30 y 40; 40 a 50 y 60 a 70 años, con 3 sujetos por cada grupo correspondientes al 21.4% de la muestra.

Frente a la escala de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Figura 3.

Grado de cansancio emocional de docentes.

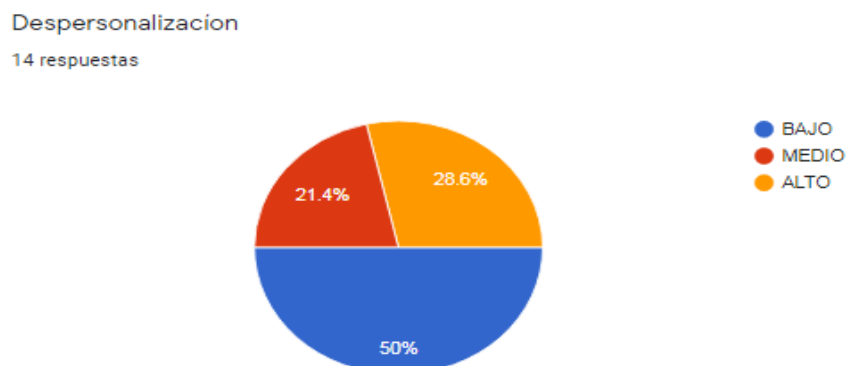


Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

Esta escala evalúa la vivencia de sentirse emocionalmente exhausto por las demandas del trabajo; referente a ello, se identifica que el 50% de la muestra, correspondiente a 7 sujetos de los 14 participantes presentan un nivel alto en la escala de cansancio emocional con valores correspondientes por encima de 26 puntos manifestando indicios de Burnout.

Figura 4.

Presencia de trastorno de despersonalización en docentes.

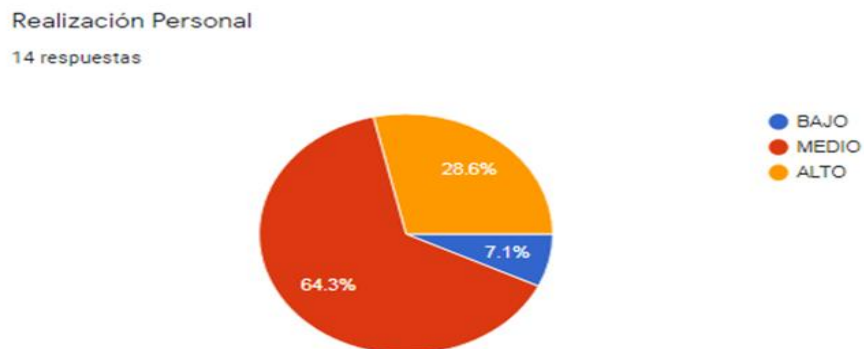


Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

Teniendo en cuenta que esta escala valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento, el 50% de la muestra correspondiente a 7 sujetos situados en un nivel bajo. Sin embargo, el 28.6% se encuentra en un nivel alto de despersonalización; este porcentaje corresponde a 4 sujetos de los cuales presentan una correlación alta con cansancio emocional.

Figura 5.

Grado de realización personal en opinión de docentes.

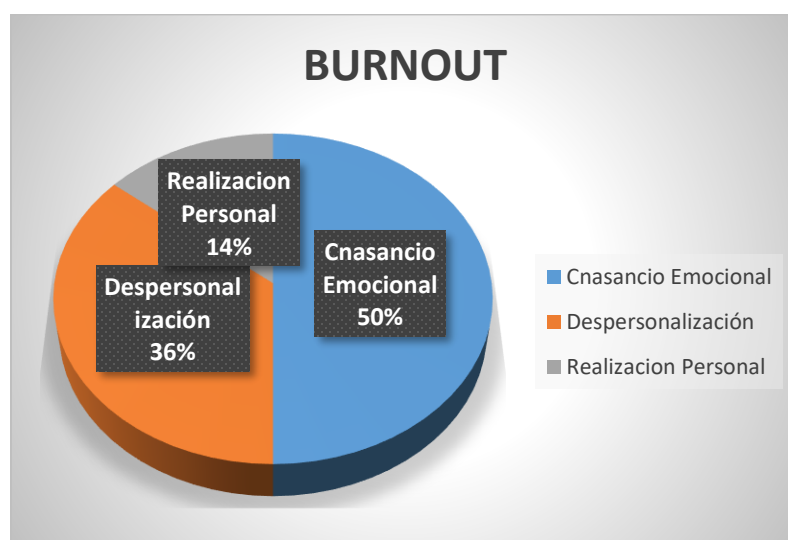


Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

Esta escala evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo, se encontró que el 60.3% de la población correspondiente a 9 sujetos de los 14 participantes se encuentra en un nivel medio de realización personal y el 28.6% de la población en un nivel alto de realización personal. El 7.1% de la muestra manifiesta haber hallado una baja realización personal en el trabajo. El 7.1% que presenta baja realización personal presenta correlación con alto cansancio emocional y alta despersonalización identificando así presencia de Burnout.

Figura 6.

Indicios de Burnout según la escala de cansancio emocional.



Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

El 50% correspondiente a 7 sujetos de 14 participantes en la muestra, presentan Indicios de Burnout con más de 26 puntos en la escala de cansancio emocional; por otra parte de este mismo el 36% presenta un nivel alto en la escala de Despersonalización y el 14,1% una baja realización personal. Es decir; 7 sujetos de los 14 participantes presentan cansancio emocional, con indicios de Burnout; 5 presentan un nivel alto de Despersonalización y de los

14 sujetos 1 tiene presencia de niveles altos en todas las escalas, con todas las características y sintomatologías de Burnout.

En cuanto a la capacidad de afrontamiento y percepción de burnout en la muestra; según la característica por sexo y edad se identifica que el 50% de la muestra con indicios de burnout corresponde al sexo Masculino con edades comprendidas entre los 30 a 50 años.

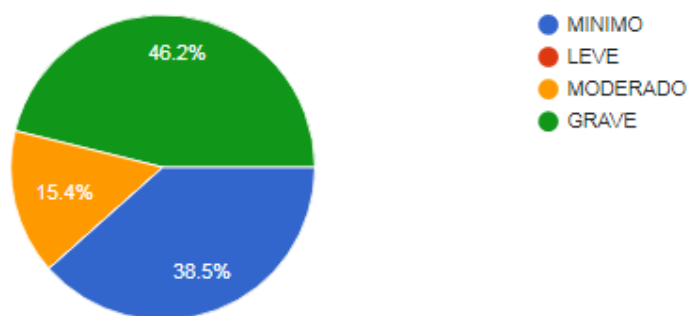
Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI)

Figura 7.

Grado de ansiedad en docentes.

ANSIEDAD

13 respuestas



Fuente: Diseño propio desde resultados de trabajo de campo (Google Forms).

Se halló que el 46.2% de la muestra se encuentra en un nivel grave de ansiedad, el 38.5% en un nivel mínimo y 15.4% en un nivel moderado o normal. Es así que se identifica en la muestra un grado considerable ansiedad pues el 46.2% de la muestra correspondiente a 6 sujetos, se encuentran un el nivel grave de ansiedad.

Discusión

Resultados significativos

Se halló que el 50% de la muestra objeto de estudio presenta indicios de burnout en las subescalas correspondientes para Cansancio Emocional y Despersonalización que el 7.1% de la muestra evidencia la presencia de Burnout con valores altos en las tres escalas de Cansancio emocional, despersonalización y Realización Personal; la presencia de Burnout según Sexo y edad identifica mayor prevalencia en hombres que mujeres con edades entre 30 a 50 años.

En cuanto a los valores de ansiedad el 46.2% de la muestra se encuentra en un estado grave de ansiedad. La presencia de ansiedad según Sexo y edad identifica mayor prevalencia en Mujeres que Hombres y del 50% de la muestra correspondiente a 7 sujetos 4 presentan Burnout y Ansiedad.

Uno de los resultados más significativos de esta investigación se centra en el hallazgo de los altos niveles de Burnout (50%) y los niveles graves de ansiedad en la muestra (46,2%) presentado por los docentes que participaron del estudio del Colegio; lo cual demuestra una semejanza entre los resultados de varias investigaciones realizadas en el marco internacional y nacional; donde la presencia de estrés es más alta que la presencia de ansiedad.

Referente al hallazgo del instrumento para Burnout; La escala de Cansancio Emocional, valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo, donde el (50%) de los sujetos ha superado el valor máximo de la escala. Otro hallazgo importante está relacionado con que el 100% de la población presenta entre un nivel Medio-Alto en por lo menos una de las tres categorías. Lo anterior se encuentra también sustentado por varias teorías psicológicas que exponen como el estrés puede desembocar en otros trastornos de salud graves.

Para Durán (2010), la percepción que tiene un individuo de falta de control sobre situaciones estresantes, aunado al sentimiento de sobre esfuerzo lo que ocasiona un desgaste en la persona; este punto que expone el autor se relaciona con el alto grado de Desgaste emocional que manifiestan los docentes en la prueba de burnout.

“Según los resultados de Cierra (2012), muestran que los principales estresores en el contexto de las organizaciones están asociados a la presión del trabajo, desajustes en el clima y la dinámica organizacional, remuneración inadecuada, ausencia de apoyo del grupo y de la supervisión, falta de autonomía, relaciones interpersonales insatisfactorias, ausencia de un plan de carrera, condiciones desfavorables en el ambiente de trabajo, relaciones conflictivas con los superiores o falta de orientación para el desarrollo de las tareas”. (Félix, 2018, pág.6).

Por otra parte los hallazgos sobre ansiedad correspondientes a que el 46,2 % de los participantes presentan un estado grave de ansiedad se analiza desde el enfoque psicológico Cognitivo conductal, donde confirman que los hallazgos para estrés y ansiedad se relacionan tal y como lo exponen las teorías cognitivas de desarrollo. El autor Antonio Cano, en su obra intervención cognitiva conductual en los trastornos de ansiedad expone “El sesgo cognitivo más importante es el sesgo interpretativo (la tendencia a interpretar la estimulación y eventos ambiguos de forma amenazante, aunque no lo sean). A su vez, la ansiedad depende también de la atención que prestemos a la amenaza (cuanto más tiempo dediquemos a atender y procesar información amenazante, para las cuatro fuentes de información, mayor será el nivel de ansiedad (Cano, 2011).

Este trabajo investigativo, también ha dado respuesta a la pregunta de investigación ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral y ansiedad en los que se encuentran los docentes objeto de estudio de la Institución Educativa Colegio Agustina Ferro, Ocaña Norte de Santander?.

Para responder a esta pregunta se realizó una revisión bibliográfica donde se evaluaron diferentes instrumentos que permitieran conocer el estado de salud mental de los docentes, específicamente analizando factores como Estrés laboral y Ansiedad.

Teniendo en cuenta que las condiciones laborales y los factores de riesgo varían dependiendo de la ocupación, se utilizó el cuestionario para Burnout Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) adaptado a educadores de que permitió conocer el estado de estrés laboral en los docente; en cuanto a la variable de ansiedad, se utilizó la encuesta auto administrada para Ansiedad de Beck, la cual se centra en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad, permitiendo así obtener los resultados y hallazgos referentes en ansiedad.

En cuanto a los aportes de la investigación al sector educativo, son muy relevantes, ya que las contribuciones están directamente relacionadas con el bienestar psicológico y social que pueden generar este tipo de programas y estrategias nivel individual y grupal; sin embargo, indirectamente, las instituciones educativas donde se desarrollen estos estudios y programa se ven ampliamente beneficiadas, pues acorde con Guic, Bilbao y Bertín (2002), el estrés laboral no sólo desencadena problemas en el ámbito de la salud mental y física de los individuos, sino que también tiene repercusiones económicas para las organizaciones donde estos trabajan.

Por otra parte es importante destacar que existen programas establecidos para reducir estrés y ansiedad, estos programas integran las prácticas de Mindfulness; por ejemplo el programa (MBSR) Reducción del Estrés Basado en Mindfulness O Terapia cognitiva basada en

Mindfulness (MBCT), ambos programas parten de la aplicación de técnicas de atención plena como estrategias de atención en ansiedad y estrés, de hecho, “Khoury en el 2013, en un meta análisis sobre Intervenciones basadas en Mindfulness, revisó un total de 209 estudios, concluyendo que las intervenciones basadas en Mindfulness son tratamientos efectivos para una variedad de problemas psicológicos, en especial el estrés” (Alvites, 2019).

Por lo tanto el diseño de este programa reafirma que las practicas del Mindfulness pueden ser efectivas para tratar problemas psicológicos; sin embargo uno de los aspectos característicos del programa se centrar en el fortalecimiento de la Inteligencia emocional y en el planteamiento de sentido o proyecto de vida, pues los resultados iniciales refieren que dos de los aspectos más afectados en la población están relacionados con el cansancio emocional y la despersonalización, ambos aspectos, se abordan desde diferentes técnicas que permiten estimular y desarrollar el autogestionamiento emocional, para la reducción de estrés y ansiedad.

Por lo anterior se presenta el desarrollo de la **Etapa II**: A partir de los resultados obtenidos, se realiza el diseño del Programa psicoeducativo basado en las técnicas del Mindfulness para la reducción de ansiedad y estrés.

Conclusiones

El diseño de un programa psicoeducativo que integre las técnicas de Mindfulness para la reducción de ansiedad y estrés de una institución educativa Ocaña Norte de Santander ha permitido llegar a las siguientes conclusiones:

El Cuestionario de Ansiedad de Back (BAI) detectó un 46,2% afectada por graves niveles de ansiedad, indicador que refleja la urgente necesidad del programa psicoeducativo, cuyo alcance permite la aplicación de técnicas de Mindfulness como medidas correctivas y/o preventivas de trastornos o estados emocionales de mayor impacto, algunas de las cuales han sido identificadas por Garavito (2018), como son la depresión, trastornos de ansiedad, trastornos afectivos, trastornos de personalidad, fobias, drogodependencias, trastornos alimenticios, trastornos sexuales, trastornos de sueño, entre otros.

La formulación del programa psicoeducativo para la reducción de ansiedad y estrés basado en las técnicas de atención plena ofrece una estructura desde los objetivos general y específicos del mismo, alcance, beneficiarios, limitaciones, recursos, variables contextuales para la aplicación del programa, fundamento Metodológico del Programa, diseño lógico-metodológico del programa, así como técnicas y estrategias empleadas. El Mindfulness es la propuesta como modelo y técnica de prevención y corrección de la ansiedad y estrés de la comunidad docente delimitada para la investigación.

Recomendaciones

Se constató la presencia de altos niveles de ansiedad y estrés en docentes vinculados a la institución educativa priorizada. Donde la mitad de los participantes se encuentran con presencia de burnout y ansiedad en niveles graves.

Referente a las principales escalas en las que se identificó Burnout, destacan El cansancio emocional, y la despersonalización.

En correspondencia con los resultados obtenidos se procedió a la elaboración de un Programa Psicoeducativo para la reducción de estrés y ansiedad que integrara las practicas del Mindfulness, organizado en 5 sesiones mediante un desarrollo metodológico grupal, mediante recursos psicopedagógicos y de atención plena favoreciendo actitudes y comportamientos saludables en la población docente.

Al respecto se recomienda que esta prueba piloto se desarrolle en la propia Institución Educativa del Municipio de Ocaña Norte de Santander donde a partir del diagnóstico realizado en el contexto de la presente investigación, se evidencia la pertinencia e importancia de intervenir mediante el programa.

El “Programa psicoeducativo Plenamente” para la reducción de ansiedad y estrés en docentes mediante el Mindfulness, puede ser implementado en otras instituciones educativas y universidades, siempre y cuando se respete su concepción lógico-metodológico y se adecue su aplicación a las características de la institución.

Referencias Bibliográficas

- Alvites, C. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Obtenido de Propósitos y Representaciones:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000300006
- Cardozo, L. (junio de 2016). *El estrés en el profesorado*. Obtenido de Revista de Investigación Psicológica: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006
- Corbin, J. (2021). *7 ejercicios y actividades para desarrollar tu Inteligencia Emocional*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/ejercicios-para-desarrollar-inteligencia-emocional>
- Díaz, F., López, A. M., & Varela, M. (12 de julio de 2010). *Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia*. Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n1/v11n1a18.pdf>
- Garavito, Y. (2018). *Estrés laboral en Colombia*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8526/1/2018_estres_laboral_colombia.pdf
- Marenco, A. (2015). *Salud Mental, Apoyo Social, Ansiedad y Características Sociolaborales Asociadas con el Síndrome de Burnout en Docentes del Caribe Colombiano*. Obtenido de Corporación Universitaria Reformada:
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905009.pdf>

Moreno, A. (julio de 2012). *Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TIG): La atención plena/mindfulness*. Obtenido de Revista Internacional de Psicología:

<https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>

Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (02 de septiembre de 2017). *Síndrome de burnout en docentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

Rodríguez, L., Oramas, A., & Rodríguez, E. (junio de 2007). *Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México*. Obtenido de Salud de los trabajadores:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000100002

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado

	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: F-11-1-5
		PROCEDIMIENTO RELACIONADO: CONVOCATORIAS DE INVESTIGACIÓN
	VERSIÓN: 0-23-04-2020	
		PÁGINAS: Página 42 de 49

Nombre del proyecto:

Programa Psicoeducativo para la reducción de ansiedad y estrés basado en la atención plena o Mindfulness (MBSR) en docentes de secundaria.

Fecha:	
Nombre del participante:	
Documento de identificación	No:
Ciudad y dirección de residencia:	
Correo electrónico	Celular:
Investigador Principal:	Geraldly Navarro Palacio
Correo electrónico:	gnavarrop369@gmail.com Celular: 3126126091
Entidades Participantes:	UNAD
Entidades Colaboradoras:	Institución Educativa Colegio Agustina Ferro
Testigo 1 (Art. 16, Res. 8430, para sujetos pasivos en la investigación):	Liliana Marcela García Vega
Testigo 2 (Art. 16, Res. 8430, para sujetos pasivos en la investigación):	

El grupo de investigación TECNNOSALUD de la Escuela de Ciencias de la Salud de la UNAD, le invita a participar en el proyecto titulado: Programa Psicoeducativo para la reducción de ansiedad y estrés basado en la atención plena o Mindfulness (MBSR) en docentes de secundaria.

Su participación es **TOTALMENTE VOLUNTARIA**. Tenga en cuenta que se le pedirá el favor de suministrar información personal, la cual será consignada en nuestras bases de datos.

Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacerla a alguno de nuestros investigadores, quien con mucho gusto aclarará sus inquietudes. Puede realizar todas las preguntas que quiera ahora o durante el tiempo que dure la investigación. Usted puede retirarse del estudio cuando lo desee aún si ha aceptado inicialmente.

El objetivo de esta investigación, es: Implementar un programa psicoeducativo para la reducción de estrés y ansiedad en docentes basado en la técnica de atención plena Mindfulness, lo cual es importante para el cuidado y fortalecimiento de la salud mental en docentes; ya que permitirá en primer lugar atender a una

de las poblaciones con mayor riesgo psicosocial en el campo educativo, así mismo; contribuir a una educación de calidad, donde directa e indirectamente, estudiantes, padres de familia, y sociedad en general verían sus beneficios aplicados.

Usted fue elegido para participar en este estudio porque: como miembro importante de la población objeto de estudio, su participación contribuirá al desarrollo y aplicación de estrategias enfocadas al fortalecimiento de salud mental individual y colectiva del profesorado.

Este proyecto de investigación tendrá una duración de (6 meses). Al cabo de dicho tiempo usted será notificado para conocer los resultados obtenidos.

Esta investigación se encuentra catalogada así (*Resolución 8430 de 1.993, Art.11*):

Sin riesgo: Con riesgo mínimo: Riesgo mayor que el mínimo:

De acuerdo con esto, usted tiene riesgo mínimo porque se participará de un proceso de diagnóstico psicológico para evaluar su estado de salud mental y sintomatología asociada al **trastorno de ansiedad y estrés**.

Para participar en este estudio, a usted se le realizará el siguiente procedimiento: Como instrumentos para la recolección de información se utilizarán dos encuestas: Inventario de Ansiedad de Beck, conformado por 21 reactivos que evalúa sintomatología en la última semana y el cuestionario para estrés o “Síndrome del trabajador quemado” (MBI), el cual está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional.

En caso de que sea necesario repetir el procedimiento, usted será notificado. La información recolectada (evaluación psicológica) estará bajo custodia de los investigadores quienes garantizan la reserva y confidencialidad; por lo anterior dicha información será almacenada en los archivos del grupo de investigación TECNOSALUD – UNAD durante el tiempo del estudio y posterior a éste por 7 años.

La participación en este proyecto provee beneficios indirectos en sus participantes puesto que les permitirá reflexionar y acercarse a una comprensión de forma holística aspectos importantes del cuidado de la salud mental en el campo laboral y el quehacer docente. Del mismo modo, aporta conocimiento científico orientado al mejoramiento de la salud mental de los docentes de instituciones de educación básica y media del país.

NOTA ACLARATORIA: *Puede darse el caso en el cual usted no se beneficie directamente del estudio, pero sí otras personas de la comunidad. Una vez se tengan los resultados del estudio, usted será notificado de acuerdo con lo establecido.*

Es importante aclarar que ninguna persona involucrada en este estudio recibirá beneficios económicos como pago por su participación, salvo en los casos acordados de manera particular. Este estudio no tiene ningún interés económico por parte de nuestra institución o de las instituciones colaboradoras. Cuando los resultados de este estudio sean reportados en publicaciones científicas y en eventos académicos, los nombres de quienes tomaron parte en el estudio serán omitidos. Los registros de cada individuo permanecerán archivados. Los soportes y demás información que sea entregada son absolutamente confidenciales.

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____ en calidad de participante, o en representación del menor _____ con documento de identidad No. _____, declaro que:

1. He leído y comprendido este documento de consentimiento informado.
2. Han aclarado todas mis dudas y respondido todas mis preguntas.
3. Conozco los posibles riesgos que implica mi participación.
4. Conozco el manejo que se le dará a la información suministrada por mí.
5. Se me ha informado que no recibiré ningún tipo de remuneración o contraprestación económica por la participación en este proyecto.
6. Me han explicado que mi participación en este proyecto es totalmente voluntaria y que puedo retirarme de él en el momento en que así lo desee.
7. Estoy enterado de que luego de finalizada la investigación, recibiré información referente a los resultados de la misma.

Por lo anterior, expreso mi voluntad de participar y conscientemente, en uso de mis plenas facultades, firmo el día ____ del mes de _____ del año _____.

Nombre del participante _____

_____ CC No: _____ de _____

Firma del participante _____

FIRMA DE LOS TESTIGOS:

Firma -Testigo No. 1

Firma -Testigo No. 2

Liliana Marcela García Vega

(Nombre)

(Nombre)

Anexo 2: Cuestionario MBI

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 - 18	19 - 26	27 - 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 - 5	6 - 9	10 - 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 - 33	34 - 39	40 - 56

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Anexo 3: Cuestionario para Ansiedad de Beck BAI

Descripción e interpretación

El BAI (Beck Anxiety Inventory) fue desarrollado por Beck en 1.988, con objeto de poseer un instrumento capaz de discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión. Fue concebido específicamente para valorar la severidad de los síntomas de ansiedad. Está basado en los cuestionarios Situational Anxiety Checklist (SAC), The Physician's Desk Reference Checklist (PDR) 2 y The Anxiety Checklist (ACL).

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto" 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo". La puntuación total es la suma de las de todos los ítems (si en alguna ocasión se eligen 2 respuestas se considerará sólo la de mayor puntuación. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

El rango de la escala es de 0 a 63. La puntuación media en pacientes con ansiedad es de 25,7 (DE 11,4) y en sujetos normales 15,8 (DE 11,8). Somoza y cols han propuesto como punto de corte para distinguir trastorno de pánico los 26 puntos. Osman en sujetos sin patología obtiene una puntuación media de 13,4 con una DE de 8,9. No obstante, no debe considerarse una medida específica de ansiedad generalizada.

Propiedades psicométricas:

Fiabilidad:

Posee una elevada consistencia interna (alfa de Cronbach de 0,90 a 0,94). La correlación de los ítems con la puntuación total oscila entre 0,30 y 0,71. La fiabilidad test-retest tras una semana es de 0,67 a 0,93 y tras 7 semanas de 0,62.

Validez:

Tiene buena correlación con otras medidas de ansiedad en distintos tipos de poblaciones (jóvenes, ancianos, pacientes psiquiátricos, población general). Los coeficientes de correlación r con la Escala de ansiedad de Hamilton es de 0,51, con el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de 0,47 a 0,58 y con la Subescala de Ansiedad del SCL-90R de 0,81. Por otra parte, los coeficientes de correlación con escalas que valoran depresión, también son elevados. Con el Inventario de Depresión de Beck de 0,61 y con la Subescala de Depresión del SCL-90R de 0,62.

Al analizar los elementos del test, Beck en el trabajo original encuentra dos factores principales: síntomas somáticos y síntomas subjetivos de ansiedad, pudiendo obtenerse dos subescalas. Con posterioridad en propio Beck describió cuatro factores: subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico. En 1993, Steer, al aplicar una versión informática del test describió dos componentes en el test: somático y subjetivo, si bien muchos de los ítems clasificados en cada grupo no correspondían exactamente con los encontrados por Beck.

Anexo 4 Programa Psicoeducativo

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

Plena Mente



**MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DE
ANSIEDAD Y ESTRÉS EN DOCENTES**

Justificación

El estrés en docentes es considerado un fenómeno histórico xxxxx y con variables que han ido evolucionando acorde con los cambios sociales, políticos, tecnológicos, culturales, entre otros. La docencia es una profesión de múltiples funciones, retos y responsabilidades. Rodríguez et al. (2007) reconocieron que la docencia es una de las profesiones más estresantes, quienes citaron investigaciones realizadas por Travers & Cooper (1997); Esteve (1997); Greenglass (2000); Cox & Heames (2000); Donders et al, (2003); Lambert & McCarthy (2006) y otros, que constataron que el estrés de tiene en los factores psicosociales uno de los factores con mayor incidencia. Por su parte, se reconoce la importancia de la docencia como “una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano” (Cardozo, 2016, p. 5). Desde su misión y desempeño, el profesor no solo transmite conocimientos de su área, va más allá, porque en estos procesos de enseñanza-aprendizaje van implicados elementos psicosociales y culturales.

De esta manera, comprender la práctica de la docencia implica reconocer que los estudiantes junto con el profesor son actores principales de un escenario de formación, de crecimiento, de atención, de apoyo, de logros, porque hacia allá se perfila lo que se conoce como educación, donde ni el estudiante ni el docente están separados de sus personalidades, de sus emociones, de su propia naturaleza humana. Desde la comprensión de tal realidad, es importante tener en cuenta que las actitudes del docente, sus emociones, perspectivas, y expectativas hacen parte del proceso de enseñanza. (Cardozo, 2016)

Sin embargo, en la sociedad contemporánea, las diferentes exigencias del medio a la labor docente genera estrés laboral lo que puede causar saturación física o mental del trabajador, afectando no solo su salud, sino su entorno cercano. El estrés laboral aparece cuando las demandas del entorno sobrepasan la capacidad de la persona para enfrentarlas. (Rodríguez et al.,

2017). En este sentido, Alvites (2019) ratifica que el estrés de un docente está relacionado con factores psicosociales, en cuyo contexto, su salud emocional es afectada por la deficiente configuración de elementos como la infraestructura, el equipamiento, los espacios físicos o la tecnología.

Para la población docente en Colombia, estas problemáticas no son ajenas, pues algunas investigaciones han evidenciado la prevalencia y relación existente entre el síndrome de burnout y la docencia. En un colegio oficial de la ciudad de Medellín se identificó que 46.8% de los docentes que ahí laboraban presentaban el síndrome o tenían alto riesgo de padecerlo en algún momento cercano. En Cali, por su parte, en docentes de instituciones privadas y públicas, se identificó niveles muy similares en el desarrollo de la experiencia de quemazón alcanzando una prevalencia general del 37%, sobresaliendo los síntomas de agotamiento emocional que alcanzó el 75% de la muestra, seguido por el 54% de falta de realización personal y el 13% de despersonalización (Díaz et al., 2010)

De igual manera, de acuerdo con Marengo (2015), en la ciudad de Bogotá burnout afectaba al 15,6% de docentes delimitados para investigación en algunos colegios públicos y privados. También en San Andrés de Sotavento, Córdoba, se llegó a identificar que el 65,4% de los docentes evaluados presentaban niveles altos o medios de despersonalización, 78.8% de cansancio emocional y 14,3% de baja realización personal. Estos hallazgos son el reflejo de la situación general de desgaste profesional y emocional de los docentes en el territorio nacional.

De acuerdo con estos referentes investigativos, el presente abordaje de la ansiedad y estrés laboral en docentes toma con base literatura científica existente, así como el diagnóstico desde la situación de docentes voluntarios de una institución educativa de la ciudad de Ocaña, cuyos resultados desde la técnica MBI indican que el 50% de profesores presenta un alto

cansancio emocional y un 28,6% cansancio emocional medio. Adicionalmente, el 28,6% presenta un alto grado de despersonalización, un 21,4% un grado medio de este trastorno, el 50% tiene un alto indicio de cansancio emocional y un 46,2% un nivel grave de ansiedad.

Estos indicadores muestran la necesidad de diseñar un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness para contrarrestar tales hallazgos, teniendo en cuenta que en el contexto de Norte de Santander, no se han registrado investigaciones o estudios de este tipo.

Desde el punto de vista metodológico se combinan técnicas Cognitivo, conductuales de tercera generación (TTG) enfocadas en los principios del aprendizaje, en este sentido, el presente programa se centra en las bases de la Terapia de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP). (Moreno, 2012)

Objetivos

Objetivo General:

Aplicar técnicas de Mindfulness que permitan el auto-gestionamiento emocional y la toma de conciencia plena, donde se logre responder y abordar situaciones de estrés y ansiedad en docentes.

Objetivos específicos

Fomentar en los docentes un mayor conocimiento sobre estrés laboral y ansiedad, enfatizando la importancia del cuidado y atención de la salud mental.

Promover la práctica de la atención plena, como estrategias de carácter individual y grupal que genere concientización de las vivencias, las experiencias y las emociones.

Integrar la transformación de hábitos cognitivos y emocionales, conduciendo hacia una conciencia más aguda y con menos reactiva emocionalmente ante situaciones de estrés y ansiedad.

Alcance

El programa propone incidir en la reducción de estrés y ansiedad en docentes, por lo tanto, el diseño de este programa es de alto alcance, de fácil y rápida aplicación, lo cual permite que sea llevado a diversos entornos educativos; atendiendo a las necesidades del profesorado tanto de instituciones educativas de básica-primaria como también a instituciones de altos estudios.

Beneficiarios

Beneficiarios directos: se definen como beneficiarios directos a los docentes de la institución educativa en la cual sea aplicado el programa.

Beneficiarios indirectos: en sentido general se favorece a la comunidad educativa, y de manera especial:

Institución educativa: ya que la reducción de estrés laboral y ansiedad en profesores repercute en el clima laboral, en la productividad y por lo tanto en la eficacia del método educativo y desarrollo institucional.

Alumnos: En este sentido se benefician de contar con docentes más dinámicos y abiertos a la experiencia de aprendizaje, con mejor disposición mental y emocional para con el alumnado.

Familiares: colegas y amigos que interactúan con aquellos sujetos que se beneficien del programa.

Limitaciones

De espacio: El Programa ha sido concebido para ser desarrollado en la una institución educativa del Municipio de Ocaña Norte de Santander. No obstante, en su elaboración se ha tomado en consideración la factibilidad de su aplicación en otros Centros de Educación Básica y Superior.

De tiempo: Puede ser implementado a partir de la conformación inicial del grupo y su duración dependerá de la variante acordada con los sujetos participantes.

Duración máxima: 8 semanas con una frecuencia semanal

Duración mínima: 4 semanas con dos frecuencias semanales.

Duración de las sesiones: no más de 90 minutos.

Rol del facilitador

El facilitador deberá tener formación básica en Psicología, de manera que esté preparado para atender las diferencias individuales de cada docente, deberá tener una adecuada preparación teórico - metodológica en la temática del estrés, ansiedad y Mindfulness.

En el cumplimiento de su rol de facilitador, deberá combinar el estilo directivo y no directivo. El estilo directivo predomina en la presentación de las estrategias y en la conducción de las mismas, pero a su vez se convertirá en un participante más dentro de las dinámicas. Su actitud debe “contagiar” a los miembros del grupo en su apertura a aprender, en su aceptación de las situaciones y circunstancias estresoras o ansiogénicas. ((Rosanaly,2012)

Es importante que el facilitador se mantenga motivado y receptivo a adaptarse y para superar las dificultades y posibles limitaciones que suelen presentarse en el campo de la intervención. Finalmente se destaca la necesidad del estricto cumplimiento de las normas éticas. (Rosanaly,2012)

Usar adecuadamente tanto la comunicación, como los conocimientos, las habilidades técnicas, el razonamiento clínico, las emociones, los valores y la reflexión en la práctica profesional con el fin de beneficiar a la persona y su comunidad.

El papel que desempeña el facilitador debe estar relacionado con cualidades y actitudes que propicien un clima agradable en los docentes, así deberá proporcionar, calidez, cordialidad, autenticidad, respeto, empatía y aceptación positiva incondicional (Ruiz y Villalobos, 1994)(Candarle, 2018)

La escucha activa es fundamental, ya que fomenta la auto-revelación de los participante e implica tres actividades por parte del profesional: recibir el mensaje (mediante la comunicación verbal, la vocal, la no verbal y la actitud), procesar la información (sabiendo discriminar lo importante y a la vez establecer su significado) y emitir respuestas de escucha. (Candarle,2018).

Recursos

Materiales: Constituyen aquellos recursos materiales requeridos para la realización de las actividades comprendidas en el Programa.

Protocolos para las medidas de bioseguridad del grupo.

Espacio con educadas condiciones de ventilación, iluminación y sillas necesarias de acorde al tamaño del grupo

Computadora para la proyección de videos y la reproducción de música.

Papel, lápiz, elementos sensorios espaciales como aromas, texturas, formas.

Humanos

Se distingue como recurso humano principal el promotor o facilitador. Se requiere mínimo de uno o dos profesionales que conformen el equipo de trabajo. Con formación en Psicología o Psicopedagogía, formación como promotores de salud, y conocimientos básicos en técnicas grupales.

Variables contextuales para la aplicación del Programa

Se requiere de una serie de condiciones mínimas que permita aplicar el programa: Se requiere contar con el apoyo institucional previo al desarrollo del Programa, en particular resulta imprescindible la interacción con el psicoorientador, rectores y coordinadores de la institución.

Los profesionales en el rol de facilitadores y destinatarios del programa deben contar con disponibilidad de tiempo para asegurar el cumplimiento de las actividades propuestas, sin que interfiera con las actividades académicas.

Disponer de un espacio adecuado, tranquilo, ventilado y claro que propicie la comodidad, el interés y la privacidad. Debe crearse una atmósfera propicia para fomentar una interacción agradable entre los miembros del equipo y con el coordinador mismo.

Fundamento Metodológico del Programa

Hoy en día, varios métodos de psicoterapia basados en la atención plena constituyen una de las corrientes principales de la psicología contemporánea. El hito más importante para el desarrollo de este tipo de terapias fue la fundación, en 1979, del Center for Mindfulness, en la Universidad de Massachusetts, por parte del Dr. Jon Kabat-Zinn, quien escribió la obra pionera sobre la meditación de reducción del estrés basada en el estar atento (REBAP) (Kabat-Zinn, 1990).

De manera resumida la práctica de la REBAP enseña a los participantes a reconocer y aceptar cada pensamiento y sentimiento, y luego soltarlos mientras regresa su atención a la respiración. Esta terapia se basa en el entrenamiento de habilidades y el modelo de psicoeducación. De manera habitual la REBAP se imparte en un periodo de 8 a 10 semanas en sesiones grupales (una por semana) de 90 minutos. (Bishop, 2002).

Diseño lógico-metodológico del Programa

Las sesiones estructuradas en el programa corresponden al componente del Mindfulness los cuales son 5:

Atención al momento presente: Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores).

Apertura a la experiencia: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias.

Aceptación: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son. También como el no oponer resistencia al fluir de la vida.

Dejar pasar: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos.

Intención: Es lo que cada persona persigue cuando practica Mindfulness.

En el abordaje de las sesiones, se propone la estructura de los siguientes temas de desarrollo central que integren los componentes del Mindfulness.

Inteligencia Emocional, aplicación de la atención plena en la vida cotidiana, prestar atención a los hábitos, la escucha atenta, indagación atenta para el estrés y la ansiedad. La bondad en la vida cotidiana, gestión de las emociones, sentido de vida (Corbin, 2021).

Técnicas empleadas en el Programa psicoeducativo

Técnicas de presentación. Se trata de diferentes métodos pensados para facilitar un contacto e interacción inicial entre los miembros de un grupo, de tal manera que puedan establecerse lazos más profundos con posterioridad o que existe un reconocimiento entre individuos.

Las técnicas y estrategias a utilizar en las sesiones serán:

Grupos Focales, respiración consciente, autoobservación., autoevaluación, focalización de la atención, dialogo interno, programación neurolingüística.

Componente Práctico

Sesión 1

Tema Intención: Conocer lo que cada sujeto quiere lograr mediante la práctica de Mindfulness.

Objetivos de la sesión

Conformar el grupo

Generar una interacción en los miembros del grupo

Motivar a los sujetos a la participación del programa

Actividades de la sesión

Técnica de presentación “el dado”

Técnica central “Lista de enfoque”

Técnica de presentación: el dado gigante

Objetivos

Presentarse de manera entretenida

Fomentar mayor conocimiento entre los miembros del grupo

Iniciar un pequeño reconocimiento grupal de los gustos y características de los participantes

Procedimiento: En una mesa redonda o círculo grupal, el investigador se presenta diciendo su nombre, toma el Dado gigante y responde a una de las preguntas que le correspondan

en el dado. Luego se invita a participar de manera voluntaria a los participantes para tomar el dado y presentarse. El coordinador o facilitador debe anotar todas las asociaciones referidas por los participantes, para luego compartirlas en el grupo según la frecuencia con que fue mencionada.

Materiales:

Para realizar esta dinámica es necesario crear con cartón un dado grande, es importante que las puntas sean curvas para que el mismo pueda rodar por el piso. En las caras del dado se deben escribir preguntas. El grado de profundidad de las preguntas queda a criterio del coordinador o la coordinadora.

Técnica central “Lista de enfoque”

Objetivos

Identificar y modificar patrones de pensamiento.

Examinar aspectos positivos que ayuden a alcanzar metas.

Conocer la intención que tendrán los participantes al practicar el Mindfulness

Procedimiento: Invitar a todos los participantes que piensen en alguna meta que deseen lograr mediante la práctica del Mindfulness, ya sea en el aspecto personal o profesional, y escribirla en la parte superior de la hoja. El formato de la hoja estará dividido en dos columnas, la columna de la izquierda, deberán escribir acciones, actitudes o pensamientos que no les ayudan a alcanzar la meta que se propusieron. Harán una introspección para poder escribirlos y esto permitirá que se den cuenta de lo obstáculos que les impiden alcanzar sus metas. Identificar los obstáculos es el primer paso para vencerlos. (López, 2021). En la columna de la derecha

deberán escribir las acciones, pensamientos o actitudes que les ayudarán a alcanzar las metas. De esta forma pueden enfocarse más en lo que necesitan para alcanzar sus metas. (. (López, 2021).

Materiales:

Guía Lista de enfoque

Sesión 2

Tema Atención al momento presente: Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores).

Objetivos de la sesión

Identificar estados, momentos y sensaciones de la conciencia plena.

Salir de la rutina, del piloto automático.

Identificar y vivir la experiencia del estar atento.

Actividades de la sesión.

Técnica de apertura al “entorno presente”

Técnica central “ Respiración consiente”

Técnica de apertura al “Entorno presente”

Objetivo de la actividad

Utilizar la percepción y la atención para detallar el entorno de prueba.

Generar estados de tranquilidad y relajación como afrontamiento a rumiaciones o pensamientos obsesivos.

Procedimiento

Esta actividad debe desarrollarse en un entorno con adecuada ventilación e iluminación, debe un espacio amplio que cuente con características estructurales y ambientales que puedan ser descriptible y perceptibles. El moderador puede valerse de instrumentos ambientales como aromas agradables o música. La actividad consiste en pedir a los participantes hacer una observación detallada del entorno donde se encuentran, destacar sensaciones y detalles de tiempo, espacio, lugar, formas y sonidos y olores. Hacer un análisis final sobre cómo se sintió en la experiencia y compartir opiniones sobre cómo aplicar esta técnica en la cotidianidad.

Materiales

Espacio iluminado, ventilado en condiciones externas favorables.

Técnica central “respiración consiente”

Objetivos de la actividad

Enfocarse en el momento presente y en su propio cuerpo

Permite anclarse en el presente y causar serenidad

Regular las emociones respondiendo en vez de reaccionar

Procedimiento: Para la respiración diafragmática y abdominal se pide a los participantes sentarse en una silla de manera cómoda donde la espalda esté apoyada, colocar una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Inhalar lentamente a través de la nariz y contar hasta dos. A medida que se inhala, el abdomen debe levantar la mano y el pecho debe mantenerse quieto. Expulsar el aire lentamente por la boca, contar hasta cuatro, a medida que expulsa el aire, se debe sentir que el estómago se hunde.

Materiales

Lugar, sillas, moderador

Sesión 3

Tema Apertura a la experiencia: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias.

Objetivos de la sesión

Ser creativo y estar abierto a nuevas ideas.

Experimentar nuevas vivencias, saliendo de la zona de confort

Actividades de la sesión.

Técnica central: Dibujo Fragmentado

Objetivos de la actividad

Asumir nuevos riesgos y fomentar la curiosidad

Ceder el control y aprender a fluir

Procedimiento: Esta técnica se centra en la percepción del tacto y la piel como elementos comunicadores. Para su desarrollo se deben dividir el grupo en dos filas de participantes, quienes deberán sentarse unos detrás del otro. Al último participante de cada fila, se le proporcionará un dibujo o figura que deberá trazar con la punta de su dedo en la espalda de su compañero, así sucesivamente hasta llegar al primer participante de la fila; quien tendrá que plasmar lo que sintió en su espalda como dibujo en una hoja en blanco; al final se compara el dibujo inicial con

el dibujo fragmentado del final. Esta actividad permite salir de la zona de confort pues utiliza otro tipo de comunicación, permite ceder al control de la situación y fluir con el mensaje.

Materiales

Dos dibujos o figuras que estarán a discreción del moderador, papel, lápiz.

Sesión 4

Tema Aceptación: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son.

Objetivos de la sesión

Aceptar las situaciones y buscar la solución más acorde a las circunstancias.

Fortalecer la Aceptación personal y la autopercepción

Actividades de la sesión

Técnica de gestionamiento: “basura mental”

Objetivo de la actividad

Descubrir los pensamientos negativos que afectan la autoestima

Fortalecer el gestionamiento de la emociones ante estrés y ansiedad por eventos, sensaciones y situaciones internas y externas

Procedimiento: El investigador deberá hacer una introducción sobre los componente te de la autoestima, la aceptación y la autopercepción. Seguido de la introducción, el moderado proporcionar a cada integrante de grupo un papel y marcador. Los participantes deberán poner en el papel, aquellos pensamientos, situaciones estresantes y de ansiedad; información, vivencias o

noticias que puedan causar malestar emocional. Todo lo que consignen en el papel ira directo a una papelerera llamada “Basura mental”. Para finalizar el ejercicio se analiza el contenido de cada papel y se realizan conclusiones sobre como aceptar y gestionar dichas emociones.

Materiales:

Papelerera de reciclaje, papel, marcadores.

Sesión 5

Tema Dejar pasar: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos.

Objetivos de la sesión

Dejar pasar los pensamientos negativos y las preocupaciones

Fomentar la gratitud y bondad de las cosas y situaciones que se viven

Actividades de la sesión

Técnica central: Inventario de gratitud.

Objetivos de la actividad

Cultivar la capacidad de sentir empatía, compasión y generosidad.

Mejorar las relaciones personales y la relación consigo mismo, reduciendo el sentimiento de soledad o carencia.

Procedimiento: El investigador, proporcionará a los participantes una hoja en blanco y lápiz; en la cual podrán crear una lista o “inventario de gratitud” que podrán dividir en diferentes categorías, como los activos (cosas que poseen) las personas (relaciones) las cualidades

(personales y rasgos de carácter) y las experiencias (lugares visitados y cosas realizadas. Al finalizar realizar un análisis grupal sobre la experiencia.

Materiales

Lugar, papel, lápiz