



**Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Artes Visuales**

“Mindfulness para docentes”

**Memoria de título
para optar al título de profesor de Artes Visuales**

**Autoras:
Bárbara Valdés Araneda
Karol Hanke Ibáñez**

**Profesora guía:
Beatriz Casabona Negrete**

Casa Central: Av. José Pedro Alessandri 774, Ñuñoa, Santiago - Chile

10 de diciembre de 2020



**Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Artes Visuales**

Mindfulness para docentes”

**MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESOR DE ARTES VISUALES**

**Alumnas:
Karol Francis Hanke Ibáñez
Bárbara Nicol Valdés Araneda**

**Profesora guía:
Beatriz Casabona Negrete**

Santiago, (2020)

2020, Karol Hanke Ibáñez; Bárbara Valdés Araneda

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y sus autoras.

DEDICATORIA

Dedicamos esta tesis a nuestras familias Valdés Araneda y Yepsen Hanke, por creer y confiar en todo nuestro proceso universitario, acompañarnos durante todo este tiempo de crecimiento y aprendizaje.

También va dedicada con mucho cariño a nuestra profesora guía del proyecto Beatriz Casabona Negrete quien nos apoyó en este proceso y confió en nuestras habilidades.

Karol Hanke y Bárbara Valdés

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi tía Alicia que fue quien me invitó y motivó a aprender Mindfulness.

También agradezco a mi hermana Katherine y a mi papá Leonardo, quienes me han apoyado durante todo mi proceso universitario, han creído en mis habilidades y me han brindado su apoyo en todo momento. Agradezco a mi pareja, Cristian quien ha sido un pilar fundamental para mi vida, agradezco su amor y compañía en todo este tiempo.

Bárbara Valdés Araneda

Agradezco a mis padres, hermanos y abuela quienes me apoyaron en esta gran aventura y confiaron en mí. También a mi esposo Jorge, con quien cada día descubrimos un nuevo pasaje de la vida, gracias por acompañarme y amarme incondicionalmente.

Karol Hanke Ibáñez

Agradecemos profundamente a nuestra querida profesora Beatriz Casabona Negrete, quién nos brindó además de sus conocimientos, afecto y dedicación en cada momento. Le damos las gracias por ser una excelente guía, consejera y por aportar en nuestra formación pedagógica. Sin dudas es y será nuestro ejemplo para seguir.

La queremos mucho.

Bárbara Valdés y Karol Hanke

Tabla de contenido

Índice de gráficos	9
Listado de tablas.....	11
Resumen del trabajo	12
Introducción	14
Capítulo I – Contexto de la investigación.....	17
1. Planteamiento del problema	17
2. Objetivo de la investigación:	18
2.1 Objetivo de la memoria de título.....	18
2.2 Objetivo general	19
2.3 Objetivos específicos.....	19
3. Justificación de la investigación	19
Capítulo II - Marco teórico.....	21
4. Antecedentes del Mindfulness.....	21
4.1 Concepto de Mindfulness.....	21
4.1.1 ¿De dónde proviene el Mindfulness?.....	23
4.2 ¿Qué es el Mindfulness?.....	24
4.2.1 ¿Qué propone?	28
4.2.2 Fundamentos de la práctica del Mindfulness.....	29
4.2.3 Actitudes	29
4.2.4 Compromiso, autodisciplina e intencionalidad.....	35
4.3. ¿Qué no es el Mindfulness?	36
4.4. Aspecto científico	39
4.4.1 Mindfulness y la Neurociencia	39
4.4.2 ¿Por qué nuestra mente divaga?	41
4.4.4 ¿Cómo cambia el Mindfulness nuestro cerebro?	43
4.4.5 Transformaciones cerebrales que produce el Mindfulness	44
4.5 Beneficios de la práctica Mindfulness	49
4.6 ¿Cómo se practican los ejercicios Mindfulness?	51
4.7 Principios de la atención plena.....	54
Parte II.....	57
5. Mindfulness en el contexto educativo	57

5.1 Contexto educativo nacional	57
5.2 Alcances del Mindfulness en el contexto educativo.....	59
5.3 Docencia con Mindfulness.....	60
5.4 Beneficios de la atención plena en el docente	64
Capítulo III - Marco Metodológico	66
Parte I.....	66
6. Orientación del proyecto	66
6.1 Enfoque investigativo.....	66
6.2 Tipo de investigación.....	67
6.3 Muestra.....	67
6.4 Instrumentos para la recolección de datos	67
Parte II.....	69
6.5 Elaboración y gestión del proyecto:	69
“Bitácora Mindfulness para docentes”	69
6.5.1 Elaboración del proyecto.....	69
6.5.2 Gestión del proyecto.....	70
Parte III	71
6.6. Presentación de instrumentos utilizados para la recolección de datos.....	71
6.6.1 Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)	71
6.6.2 Cuestionario uno (1)	77
6.6.3 Cuestionario dos (2)	79
Capítulo IV – Presentación de los resultados	81
7. Tabulación de datos.....	81
7.1 Datos de los participantes	82
7.1.1 Síntesis de datos generales	85
7.2 Resultados generales Pretest MBI.....	85
7.2.1 Síntesis de datos de pretest	88
7.3 Resultados cuestionario uno (1).....	88
7.3.1 Síntesis de resultados cuestionario uno (1) (preguntas 1 a 5).....	92
7.3.2 Síntesis de resultados cuestionario uno (1) (preguntas 6-7).....	94
7.4 Resultados generales Post test MBI.....	94
7.4.1 Síntesis de resultados de post test MBI	97
7.5 Resultados cuestionario dos (2).....	97
7.5.1 Síntesis cuestionario dos (2).....	101
7.6 Presentación y análisis de datos cualitativos de cuestionario uno	102

7.6.1 Análisis de datos tabla n°5: “¿Sientes que la bitácora te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?”.....	103
7.6.2 Análisis de datos tabla n°6: “Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora”	105
7.6.3 Análisis de datos: tabla n°7: “¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?”	107
7.7 Resultados y análisis de datos pretest y post test por participante.....	108
7.7.1 Síntesis general de datos de los gráficos N°31 al N°50	129
7.7.2 Análisis general de datos de los participantes.....	129
7.8 Análisis de post test de atención plena.....	130
7.9 Comparación general de pretest y post test.....	133
7.10 Triangulación de datos.....	136
Capítulo V – Conclusiones y proyección.	138
8. Conclusiones	138
9. Referencias bibliográficas	145
10. Anexos	151

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Género	82
Gráfico 2 - Edades.....	82
Gráfico 3 - Años de experiencia	83
Gráfico 4 - Área de especialidad	83
Gráfico 5 - Jornada laboral en horas.....	84
Gráfico 6 - Tipo de institución	84
Gráfico 7 - Nivel de enseñanza donde desempeñan la docencia.....	85
Gráfico 8 - Cansancio emocional Pre test.....	86
Gráfico 9 - Despersonalización Pre test.....	87
Gráfico 10 - Realización personal Pre test.....	87
Gráfico 11 - Atención plena Pre test	88
Gráfico 12 - ¿Qué te pareció esta bitácora?	89
Gráfico 13 - ¿Te sientes menos estresado?	90
Gráfico 14 - ¿Te fueron útiles la información y contenido?	90
Gráfico 15 - ¿Te pareció atractiva la forma de presentación?.....	91

Gráfico 16 - ¿Qué tan útiles te fueron los ejercicios?	91
Gráfico 17 - ¿Encuentras que es un documento útil para la docencia?	93
Gráfico 18 - ¿Recomendarías esta bitácora a tus colegas o institución?	93
Gráfico 19 - Cansancio emocional Post test	95
Gráfico 20 - Realización personal Post test	95
Gráfico 21 - Despersonalización Post test	96
Gráfico 22 - Atención plena Post test	96
Gráfico 23 - ¿Habías practicado Mindfulness o alguna práctica meditativa similar? ¿Cuál?	97
Gráfico 24 - ¿Con qué frecuencia realizaste los ejercicios?	98
Gráfico 25 - ¿Lograste comprender qué es el Mindfulness?	98
Gráfico 26 - ¿Cuántos ejercicios lograste hacer de toda la bitácora?	99
Gráfico 27 - ¿Qué tanto interiorizaste la práctica Mindfulness a tu vida diaria?	99
Gráfico 28 - ¿Consideras que los ejercicios fueron apropiados para realizarlos junto a tu rutina laboral?	100
Gráfico 29 - ¿Qué dificultad tuvieron los ejercicios para ti?	100
Gráfico 30 - ¿Existieron factores externos que dificultaron o retrasaron este proceso?	101
Gráfico 31 - Participante N° 2 MBI	109
Gráfico 32 - Participante N° 2 Atención plena	110
Gráfico 33 - Participante N° 4 MBI	111
Gráfico 34 - Participante N° 4 Atención plena	112
Gráfico 35 - Participante N° 5 MBI	113
Gráfico 36 - Participante N° 5 Atención plena	114
Gráfico 37 - Participante N° 6 MBI	115
Gráfico 38 - Participante N° 6 Atención plena	116
Gráfico 39 - Participante N° 7 MBI	117
Gráfico 40 - Participante N° 7 Atención plena	118
Gráfico 41 - Participante N° 8 MBI	119
Gráfico 42 - Participante N° 8 Atención Plena	120
Gráfico 43 - Participante N° 9 MBI	121
Gráfico 44 - Participante N° 9 Atención plena	122
Gráfico 45 - Participante N° 10 MBI	123
Gráfico 46 - Participante N° 10 Atención plena	124
Gráfico 47 - Participante N° 11 MBI	125
Gráfico 48 - Participante N° 11 Atención plena	126
Gráfico 49 - Participante N° 12 MBI	127
Gráfico 50 - Participante N° 12 Atención plena	128

Listado de tablas

Tabla 1 - Cálculo de puntaje.....	72
Tabla 2 - Valores referenciales cuestionario MBI	73
Tabla 3 - Puntajes referenciales de atención plena	73
Tabla 4 - Medida de evaluación atención plena.....	74
Tabla 5 - ¿Sientes que la bitácora te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?	103
Tabla 6 - Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora	105
Tabla 7 - ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?	107
Tabla 8 - Datos de post test de atención plena.....	131
Tabla 9 - Datos relevantes para el análisis de encuestas por participante	158

Resumen del trabajo

El presente proyecto tiene como objetivo propiciar la reducción del estrés en docentes a través de la práctica meditativa de Mindfulness y observar los posibles beneficios y su influencia en la labor docente.

Debido a los sistemáticos problemas que existen en torno a la sobrecarga laboral y el desamparo gubernamental por el bienestar de los y las docentes, es que creamos una herramienta que pueda ser utilizada por ellos, llamada “bitácora Mindfulness para docentes”, la cual pretende difundir conocimientos sobre la práctica e incentivar a docentes a llevar una vida plena y con mayor bienestar.

En esta investigación se observan los elementos fundamentales que componen esta práctica meditativa y sus potenciales beneficios. Es una investigación de carácter mixto, es decir que incorpora investigación de tipo cualitativa y cuantitativa con el propósito de obtener mayor cantidad de datos. La bitácora se implementa en un grupo de diez docentes voluntarios que presentan indicios de estrés, durante el mes de septiembre 2020. Los resultados de la investigación dan luces sobre la importancia de la experiencia de la práctica Mindfulness y la influencia en el estrés de los docentes.

Abstract

The objective of this project is to promote stress reduction in teachers through the meditative practice of Mindfulness and observe the possible benefits and their influence on teaching.

Due to the systematic problems that exist around work overload and government helplessness for the well-being of teachers, we created a tool that can be used by them, called "Mindfulness blog for teachers", which aims to spread knowledge about the practice and encourage teachers to lead a full life with greater well-being.

In this research, the fundamental elements that make up this meditative practice and its potential benefits are observed. It is a research of a mixed nature, that is, it incorporates qualitative and quantitative research in order to obtain a greater amount of data. The blog is

implemented in a group of ten volunteer teachers who show signs of stress, during the month of September 2020. The results of the research shed light on the importance of the experience of Mindfulness practice and the influence on stress of teachers.

Palabras clave

Mindfulness, atención plena, bienestar, autoconocimiento, docentes.

Keywords

Mindfulness, well-being, self-knowledge, teachers.

Introducción

A lo largo de la historia han surgido diferentes problemáticas que afectan la labor docente y que dificultan al profesorado generar interacciones activas con sus estudiantes; desvalorización, dificultades en el clima escolar, sobrecarga laboral, trabajo administrativo, el bajo sueldo, horas extras, delegación de responsabilidades de la familia al docente, etcétera.

Los múltiples factores adversos a nivel laboral causan dificultades dentro del profesorado desencadenando conflictos mentales y físicos, influyendo negativamente en la relación con los estudiantes, en su desempeño profesional y emocional. Esto deriva tanto en ausentismo laboral, como en la disminución de la efectividad pedagógica del profesor/a al ver su salud comprometida.

En la actualidad, en Chile, existe un desamparo de las instituciones gubernamentales por favorecer y propiciar el bienestar de los/as docentes en situaciones de sobrecarga laboral, cansancio emocional, problemas interpersonales y personales, entre otros varios, provocando un desgaste mental que puede llevar a generar sensaciones de insatisfacción, estrés exacerbado o diversos problemas de salud.

Miles de profesores chilenos deben lidiar a diario con este adverso panorama sin tener las herramientas necesarias para enfrentar estas problemáticas. Debido a esto nos interesa ayudar a los docentes a través de prácticas Mindfulness, propiciando el bienestar personal, emocional, físico y mental al docente, además de convertirla en una herramienta útil al momento de sobrellevar situaciones dentro y fuera del aula.

Nuestro primer acercamiento al concepto y práctica de Mindfulness se dio luego de un taller abierto realizado para profesores en el año 2017, a partir de ese momento surgió un amplio interés hacia el autoconocimiento y crecimiento personal. Luego de este primer encuentro con el concepto y práctica meditativa, comenzamos a indagar en los alcances de la meditación consciente y los efectos positivos que aporta la reflexión, el autoconocimiento, la empatía, las actitudes, etc. Fue así como adoptamos este nuevo concepto como estilo de vida.

A partir de entonces contemplamos que es una práctica fundamental a hora de apaciguar el constante devenir de pensamientos que interfieren con nuestra vida y entorpecen nuestro que hacer. Y visualizamos que la práctica Mindfulness puede ser un beneficio frente al ejercicio docente, su ritmo laboral y su carga emocional. Creemos necesario, sobre todo en el contexto actual de pandemia, lograr un espacio personal de autocuidado y con un amplio sentido de bienestar y acompañamiento para disminuir afecciones mentales y físicas. Buscamos aportar a los docentes un método que no solo beneficie su labor profesional, sino que trascienda a esferas intrapersonales.

Esta propuesta va dirigida a proporcionar conocimientos de la práctica de Mindfulness, como alternativa para sobrellevar las miles de tareas que debe efectuar un docente día a día en su carga laboral. Es por eso que el enfoque irá dirigido hacia los docentes que deseen conocer y explorar el Mindfulness para su beneficio propio.

El Mindfulness se volvió una alternativa aplicable en muchos contextos actuales, incluyendo la educación, ya que ayuda a desarrollar distintos niveles cognitivos, tanto para adultos, jóvenes y niños. Según un artículo realizado por Tobar, C (2015), afirma que el Mindfulness es considerado como un gran aliado al momento de servir para la reducción del estrés y aumentar el bienestar personal, a través de sus prácticas y el desarrollo de la conciencia sobre atención plena. A demás que poseer un sinfín de técnicas, se trata de estar presente en el ahora como una actitud de vida, en donde adquirir hábitos saludables y de autocuidado, impulsan al desarrollo personal además de ayudar a la adaptación al mundo moderno y sus demandas, aportando a la sociedad y en este caso particular a la educación.

El objetivo de la investigación es contribuir a la integración de prácticas de conciencia y bienestar personal para docentes, mediante la aplicación de Mindfulness paralelamente a su rutina laboral.

Indagamos sobre esta práctica de atención plena, descubriendo aquellos elementos primordiales que nos benefician mental, emocional y físicamente. Esta información está recopilada y adaptada al área docente para confeccionar una bitácora que servirá como sustento de nuestro estudio y que además concentre ejercicios prácticos que estimulen un funcionamiento activo, saludable y pleno y que compatibilice junto a la rutina laboral.

Para lograr el objetivo de la investigación se crea una bitácora virtual dirigida a los docentes que participen dentro de la investigación, permitiendo presentar el contenido de forma acotada, sencilla e interactiva. La bitácora constituye un apoyo diario de prácticas meditativas, con ejercicios y consejos que funcionan para guiar una vida más saludable y equilibrada, sobre todo en contextos laboriosos, de estrés o ansiedad. La metodología de esta investigación es de tipo mixta, es decir, que combina ambos enfoques, cualitativo y cuantitativo, con el objetivo de recoger la mayor cantidad de datos posibles.

A partir de los resultados esperamos contribuir al área personal de los docentes, encontrar las herramientas específicas para conducir a un desempeño profesional óptimo y beneficiar a todos aquellos interesados en aprender sobre este novedoso concepto que cada vez se adentra más en nuestras vidas.

Capítulo I – Contexto de la investigación

1. Planteamiento del problema

A lo largo de la historia han surgido diferentes problemáticas que afectan la labor docente, tales como la delegación de responsabilidades de la familia al docente, transformación de los valores, la desvalorización del profesorado, dificultades en el clima escolar, además de la extrema sobrecarga laboral, el bajo sueldo y escaso amparo de las instituciones gubernamentales. Los múltiples factores adversos a nivel laboral causan muchas dificultades dentro del profesorado desencadenando problemas tanto mentales como físicos, influyendo negativamente en la relación con los estudiantes tanto en su desempeño profesional como emocional.

El estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica Chile, según Avedaño, et. al. (2003) en torno a la salud laboral de los y las profesoras de Chile, demuestra los problemas que se repiten con mayor frecuencia en el profesorado de nuestro país, y que están asociadas a su labor profesional, son problemas de nutrición: bajo peso o sobrepeso, problemas de vocalización: emisión de la voz, problemas de salud mental: depresión, estrés o ansiedad entre los más comunes, los cuales a su vez van desencadenando otras posibles enfermedades o alteraciones en su salud. Esto como consecuencia provoca un constante ausentismo, bajo rendimiento y la disminución de la efectividad del profesor/a, es mucho más complicado ejercer las funciones laborales, cuando la salud está comprometida.

De acuerdo a la realidad que vivimos en contextos habituales, se evidencia el desinterés por parte de las instituciones educativas de velar por el bienestar del profesorado en contextos como; sobrecarga laboral, problemas personales e interpersonales, los que progresivamente se ven ligados a la salud y que a largo plazo pueden generar distintas afecciones físicas como mentales, como el síndrome de burnout (estrés laboral exacerbado).

Es debido a estos efectos colaterales de la profesión docente, que el estudio busca aportar prácticas relacionadas a la atención plena como alternativa para docentes que deseen incrementar su bienestar personal y autoconocimiento.

2. Objetivo de la investigación:

¿Qué aporta la práctica Mindfulness a los docentes?

El objetivo de la investigación es dar a conocer el concepto Mindfulness y cómo se puede transformar en una gran estrategia para disminuir el estrés docente e incrementar la atención plena. El propósito es aportar en la reducción de los niveles de estrés (si existiesen), mejorando aspectos personales del docente que influyera en la enseñanza, generando además un hábito el que funcionaría como un soporte para el/la docente al momento de hacer clases. Indagaremos sobre la práctica Mindfulness encontrando aquellos elementos que benefician emocional, física y cognitivamente a las personas, componentes fundamentales de la práctica Mindfulness que orientarán al docente hacia un estado de bienestar consciente completo y diferente a lo que hoy vemos. Esta indagación permitirá hacer una recopilación de información sobre Mindfulness, la cual se adaptará para el área docente y se utilizará para crear una bitácora que contemple ejercicios, actividades y consejos que se aplicaran como apoyo al profesorado generando hábitos saludables y de autocuidado dentro de su rutina laboral.

El medio para cumplir el objetivo es a través de una plataforma virtual que permita dar a conocer los ejercicios y prácticas de atención plena, proporcionando de forma rápida, sencilla y didáctica, a quienes deseen conocer estas dinámicas Mindfulness, que resultan fundamentales al momento de proporcionar un bienestar integral.

El objetivo de crear esta bitácora Mindfulness para profesores/as es proporcionar al docente un soporte diario de prácticas que le permitirán llevar una vida más saludable y consciente. Esta bitácora dará a conocer prácticas esenciales del Mindfulness para una labor docente más equilibrada, sobre todo en contextos laborales de tensión, estrés o ansiedad.

2.1 Objetivo de la memoria de título

Aportar a la divulgación de prácticas de autoconocimiento sostenidas en el Mindfulness que ayuden a mejorar la calidad de vida de los profesionales que participen dentro del proyecto.

2.2 Objetivo general

Contribuir a la integración de prácticas de conciencia y bienestar personal para docentes, mediante la aplicación de Mindfulness.

2.3 Objetivos específicos

Indagar sobre los fundamentos y efectos provocados por la práctica continua del Mindfulness, escogiendo conceptos y temas que aporten a nuestra investigación.

Seleccionar actividades y ejercicios acorde a las prácticas de Mindfulness que permitan vincularse a la docencia.

Crear una bitácora con ejercicios Mindfulness para docentes, contemplando aspectos tales como: pertinencia de los ejercicios con el ritmo laboral, practicidad de la bitácora e interactividad con el participante.

Estudiar el impacto de la práctica Mindfulness sobre los docentes de la muestra y los posibles beneficios al realizar los ejercicios de forma continua.

3. Justificación de la investigación

Esta investigación espera ser un aporte para el cuerpo de conocimientos sobre estrategias de búsqueda del bienestar docente, tan altamente estresado, y cuya importancia radica principalmente en favorecer la salud docente, tanto emocional como física.

Del mismo modo aporta a la valoración del bienestar docente en el momento de servir de modelo a los estudiantes en el manejo de las emociones, resolución de conflictos, expresión de las emociones, desarrollo de la empatía, la paciencia, mayor disposición mejores relaciones interpersonales, además de modelar el hábito de estar presente y disfrutar del aprendizaje. Para realizar clases se requiere también estar atento/a para construir el clima propicio para el aprendizaje, la participación y la reflexión.

Para la educación artística visual esta investigación espera colaborar con el logro de los objetivos de aprendizaje (OA) de las bases curriculares de todos los niveles de Artes Visuales, que dan mucha importancia a la expresión de emociones y sentimientos a través

de los materiales, técnicas y temas. Para ello es muy relevante que los estudiantes puedan desarrollar el autoconocimiento y la autoobservación. Dado que los principios del Mindfulness se basan en estar presentes en el aquí y ahora, no juzgar nuestros pensamientos ni emociones, y estar conscientes de nuestro ser, son habilidades que se desarrollan y están estrechamente ligadas a estos objetivos de aprendizaje.

Difundir la práctica Mindfulness, en especial la respiración consciente, puede ser una buena estrategia para ser incorporada fácilmente en los hábitos de profesores y estudiantes, pero para ello primero es importante que los docentes se inicien en esta práctica. Entonces esta investigación funciona como un indicador, que puede dar a conocer los alcances y efectos de la práctica de conciencia plena en docentes, ayudando a determinar si los participantes reducen sus niveles de estrés (en caso de presentarlo), sus índices de atención plena al momento de realizar clases y las dificultades que se presentan para adquirir nuevos hábitos de trabajo y en la vida en general.

Este estudio permitirá proyectar los alcances de la aplicación del Mindfulness en los docentes de nuestro contexto educativo nacional.

Capítulo II - Marco teórico

4. Antecedentes del Mindfulness

4.1 Concepto de Mindfulness

Para dar a entender el concepto de Mindfulness primeramente debemos recurrir al término “Meditación”. La meditación en pocas palabras podría entenderse como un estado de claridad, concentración o contemplación de la mente. Se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son (Vásquez, E. 2016).

El concepto Mindfulness tiene varias concepciones basadas en la observación de la realidad en el momento presente con aceptación, esto se define por varios autores (Vásquez, E. 2016):

Según Hanh (1979), se define como mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente.

Según Kabat Zinn (1990), se define como llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar.

Según Bishop, et al. (2004), se define como la forma de atención no elaborativa que no juzga, centrada en el presente en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es.

Según Cardaciotto (2005), se define como la tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas.

Según Germer (2005), se define como la conciencia de la experiencia presente con aceptación.

Según Simón (2007), se define como la capacidad humana universal y básica que consiste en la capacidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momentos a momento

Según Miró (2012), la contemplación del cuerpo es el punto de partida para practicar Mindfulness.

Existen múltiples tipos de meditación y al decir múltiples podemos hablar de cientos de formas y tipos, sin embargo, la mayoría de ellos no son conscientes, por ejemplo; la meditación trascendental en donde se repite un mantra o sonido hasta que se interioriza y trasciende el pensamiento, no es consciente. También existe la meditación dinámica, que rompe los patrones viejos del conocimiento, pero tampoco es consciente. La mayoría de las religiones tienen alguna forma de meditación, la católica por ejemplo tiene instancias de retrospectiva, lectura de escrituras y oraciones rituales para acercarse a Dios y a pesar de que tiene un temple meditativo, no es consciente. (Ezra Klein, 2019)

Conceptualmente el Mindfulness como menciona Corbin, J. (2017) procede de la Meditación Budista Vipassana, antigua técnica de la India cuyo objetivo es tomar conciencia absoluta del momento presente. La meditación como práctica es bastante antigua y según Vásquez, E. (2016) se originó hace más de 2.500 años constituyendo la esencia fundamental de las prácticas budistas. Estas prácticas son técnicas que fomentan y desarrollan la concentración, la claridad, la positividad emocional y una visión serena de la naturaleza de las cosas.

Autores como Hofmann et. al, (citado por Salazar, 2016) proponen que la práctica Mindfulness se relaciona con las emociones de amor y compasión que se logran a través de la meditación, cuyo objetivo es desarrollar un estado afectivo de compasión incondicional hacia todos los seres. En términos generales, con esta forma de meditación se dirigen sentimientos de amor, compasión y ternura hacia uno mismo y hacia el resto.

Por otro lado, Mindfulness es la traducción al inglés del término "sati" (de lengua pali), que implica conciencia, atención y recuerdo, y suele traducirse al castellano como ‘‘atención plena’’, ‘‘plena conciencia’’ o ‘‘conciencia plena’’. Sin embargo, no es un término que se

pueda traducir al español como conciencia plena ya que no abordaría el concepto global del término, como afirma Simón (2006).

No obstante, y con el fin de facilitar la comprensión del estudio, consideramos ambos términos apropiados para abordar dentro de la investigación. Refiriéndose conceptualmente de la misma forma ambos.

4.1.1 ¿De dónde proviene el Mindfulness?

Según Mingyur, Y. (2019) la meditación se remonta desde sus orígenes al hinduismo, sin embargo, quinientos años más tarde Buda tomó algunos conceptos y originó su propia versión, desarrollando una nueva técnica de meditación llamada satipatthana en donde ‘sati’ es atención, ‘upa’ es dentro y ‘thana’ es tener, lo que se traduce en tener atención dentro. Esta técnica es la forma tradicional de meditación consciente, siendo un paso en el camino de iluminación que Buda enseñó a sus seguidores, en donde la meta no es acercarse a lo divino o vaciar la mente, sino prestar atención.

Parafraseando el documental “La mente en pocas palabras” (Ezra Klein, 2019) la meditación consciente logró tener un gran auge en occidente luego de casi desaparecer en oriente. Cuando Marco Polo visitó China en el siglo XIII, el budismo se había expandido a casi todos los rincones de Asia, pero la meditación casi se había dejado de practicar. De hecho, muchos budistas nunca meditaron, porque era una práctica exclusiva para monjes ascéticos¹ especialmente dedicados, pero esto cambió con la invasión británica. Un monje llamado Ledi Sayadaw vio en esta ocupación una amenaza a la existencia misma del budismo, fue entonces que animó a la gente común y corriente de todas partes a practicar la meditación contemplativa. Este monje apasionado tuvo varios estudiantes incluidos algunos de Europa y Estados Unidos. En oriente la conciencia plena, por medio de la meditación se expandió rápido, pero en occidente bastarían varias décadas para lograr expandirse.

En Estados Unidos, y luego de varios viajes e intercambios culturales con Asia, la obra de Bill Moyers abrió la puerta a la prácticas meditativas de oriente. A partir de este precedente se abrió un camino espiritual e intercultural, surgiendo el nombre de Jon Kabat Zinn, quien

¹ 1. m. y f. Persona que, en busca de la perfección espiritual, vive en la renuncia de lo mundano y en la disciplina de las exigencias del cuerpo.

2. m. y f. Persona que vive voluntariamente de forma austera (l sobria, morigerada).

estudió budismo zen cuando estaba haciendo un doctorado en biología molecular, aprendiendo de varios estudiante directos del monje Ledi Sayadaw. (Ezra Klein, 2019). Jon Kabat renombró las enseñanzas aprendidas y las occidentaliza a una audiencia laica y pluralista en el libro llamado: Mindfulness Based Stress Reduction.

Como menciona Lhamo, T. (2020) Mindfulness es la primera técnica de meditación que se aprende dentro del budismo, a la que se llama 'shamata' en sánscrito o 'shiné' en tibetano, y desde la que se va hacia prácticas más avanzadas. Jon Kabat Zinn toma esta técnica desde un contexto más espiritual y la acerca mediante un lenguaje psicológico y pragmático a occidente, en donde cuerpo y mente se configuran en la misma sintonía.

En consecuencia, el Mindfulness comienza con una práctica de meditación budista, en la que la persona toma contacto en el aquí y ahora, con su pensamiento y percepción, con el objetivo de estabilizar la claridad y la apertura de la mente con independencia de la agitación mental, sin presión alguna.

Parafraseando a Landorfi, H (2004) dentro de las prácticas de meditación budistas, existen dos grandes tipos a lo largo de la historia: la meditación concentrativa y la meditación contemplativa.

La primera práctica, concentrativa, basa su atención en el enfoque de un objeto una idea o emoción. La segunda práctica, contemplativa, se enfoca en la observación abierta siendo consciente de la propia respiración, los pensamientos o los sentimientos.

En base a lo anterior es posible deducir que el Mindfulness se concentra en la práctica contemplativa, la que se basa en la concentración y experiencia directa con objetos o situaciones simples y cotidianas para centrarse luego sobre ideas o procesos más complejos en torno a ellas.

4.2 ¿Qué es el Mindfulness?

Existen muchos autores que han descrito definiciones para el Mindfulness tal como Mañas, et, al (2014):

El Mindfulness es intrínsecamente, un estado de conciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento presente. Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación, que ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual. Mindfulness constituye una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar, el Mindfulness ‘Implica ver el proceso, ser consciente de él; practicar Mindfulness es generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), creando entre ambos un tiempo para responder más adecuadamente, más habilidosamente, aportando con ello cierta libertad. (p.8)

Pero una de las definiciones más leídas, aceptadas y utilizadas para explicar esta práctica fue elaborada por Jon Kabat-Zinn (1990):

El Mindfulness se refiere a la capacidad de prestar atención al momento presente de una manera determinada, es decir, con intencionalidad o a propósito, vivir momento tras momento, sin establecer juicios de valor tomando una actitud de gentileza y amabilidad.

Es el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. (...) La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro. (p.55)

Recapitulando, el Mindfulness es una práctica basada en el concepto de conciencia plena o atención plena de la meditación budista, popularizada en occidente por Jon Kabat, a pesar de encontrar sus orígenes en el budismo esta técnica está desprovista de componentes religiosos. Esta práctica se relaciona con la salud física y emocional debido a la concepción y conciencia que se tiene sobre el cuerpo y cómo se trabaja en él, a través de la atención a

nuestra respiración, alimentación, el descanso o sueño, la práctica de posturas del yoga y la meditación que otorgan bienestar y relajación.

Entonces el Mindfulness o Atención plena como se ha denominado, también consiste en ser conscientes de cada instante del día, otorgando un enfoque sistemático a esta práctica para desarrollar nuevos tipos de control y sabiduría, profundizando en la capacidad de relajarse, adquirir conciencia del cuerpo, saber mirar hacia adentro y conseguir atención. Se cultiva prestando atención a las actividades que se pasan por alto o se les resta importancia, la atención plena es el momento presente en donde se decide enfocar la atención de la respiración, del cuerpo, las dolencias y las emociones. (Kabat-Zinn 1990).

Es por esto que la atención plena es más que una práctica meditativa que produce cambios en el organismo, es una forma de vida.

La atención plena no es simplemente una buena idea o una filosofía bonita; es algo que hemos de incorporar momento a momento en nosotros mismos, si es que queremos que nos sea de algún valor. Y esto requiere práctica por parte de aquellos a quienes nos importa. Empleamos aquí la palabra práctica de una forma muy particular. No significa ‘ensayo’ o perfeccionamiento de ninguna aptitud para hacer uso de ella en otra ocasión. En el contexto meditativo, práctica significa ‘estar expresamente en el presente’ (Kabat- Zinn,1990 p.25)

Continuando con la referencia de Kabat-Zinn (1990) menciona que al decidir poner en práctica la meditación de la atención plena llegaremos a descubrir por sí mismos algo sobre nuestro desconocimiento, motivará a desarrollar capacidades de introspección profundas en el ser, comenzando por crear conciencia de todos esos pensamientos que rondan en la cabeza a diario y dirigir nuestra concentración hacia los problemas o en aquello que deseamos mejorar. El Mindfulness ayuda a ver los problemas de la vida con más nitidez, ya que trabaja en construir una mente más clara y tranquila. Sirve como una puerta de entrada para conocerte mejor a ti mismo y gestionar los recursos internos, una práctica que ayudará a aprender, crecer, sanar y transformar todos los aspectos de la vida, sin importar nuestra situación y condición.

La atención plena se practica al recordar estar presentes en cada acción que realizamos en nuestro día, momento a momento, por ejemplo:

- Podemos practicarla sacando la basura
- Comiendo el desayuno o el almuerzo
- Conduciendo el automóvil o la bicicleta
- Lavándose los dientes o las manos
- Haciendo los deberes del hogar o las tareas
- Realizando el trabajo o el empleo
- Haciendo ejercicio o meditación
- Paseando a la mascota o jugando con ella.

Entre muchas otras actividades que se hacen es vuestras rutinas y actividades cotidianas, se puede practicar la atención plena. Empezar por pequeñas acciones y estar conscientes de la respiración siempre será primordial para centrarse, calmar los pensamientos y conectar con tu ser interno.

Así pues, somos nosotros mismos quienes trabajamos para nosotros mismos, ya que nadie vendrá a disponerse para enfrentar diversas situaciones día a día, Tenemos que ser nosotros, quienes practiquemos el cultivo de la atención plena, si queremos beneficiarnos de ello y comprender por qué esto resulta tan valioso. (Kabat Zinn, 1990, p.52)

Si se quieren movilizar las capacidades interiores de crecimiento y des estrés para hacerse cargo de la vida en un plano diferente, se necesitará invertir tiempo, esfuerzo y energía de tu parte. Esta adaptación puede resultar algo contraproducente a lo que se espera cambiar, incluso puede llegar a ser estresante en ciertos momentos, es por esto que existen las bases claves para practicar e insertar la atención plena a la vida, de manera gradual y con las actitudes apropiadas.

Se puede decir entonces que según lo recopilado la experiencia meditativa Mindfulness incorporada a la vida cotidiana, actúa como un recordatorio para conectar con lo que encontramos más esencial o significativo en nuestras vidas. La meditación consciente es un

medio hacia la autoconciencia, transformación de la mente y bienestar emocional. Aplicando a nuestras vidas un esfuerzo continuo durante periodos de práctica breves y regulares aprendemos a no reaccionar habitualmente a nuestra experiencia sino a responder de forma creativa y con conciencia. Practicar Mindfulness nos desprende de movimientos involuntarios, dejamos de actuar en piloto automático, transformándonos en seres conscientes y contemplativos que responden objetivamente ante situaciones complejas.

4.2.1 ¿Qué propone?

La mayoría de las personas no sabe qué es lo que hace su mente. Generalmente arrastramos un conjunto de situaciones, fuerzas o eventos a nuestro alrededor de los que no somos conscientes, pero que sin embargo afectan y accionan mecanismos de defensa instintivos.

Parte de la práctica de meditación consciente ayuda a percatarnos de lo que nos afecta directamente:

Mindfulness puede ayudarnos a sobrellevar las duras exigencias de la vida moderna, sin tener que convertirnos en gurúes o retirarnos a vivir a una montaña. Porque el Mindfulness propone ser consciente del presente, en cualquier momento y lugar, o cualquier acción que estemos realizando. (Raij, S. 2018)

Observar la reacción de nuestras acciones o pensamientos sin intervenir y siendo un mero espectador, no significa huir de ellos o no hacer caso a la conciencia y las necesidades del momento, es más bien entender que estos pensamientos son producto de la mente que divaga y que al observarlos se pueden controlar las emociones que surgen para así actuar de forma consciente clara y plena. Un ejemplo de lo que se menciona se da a continuación:

Atardece. Hay un sendero, y una soga al final del camino. Pero estamos lejos y es casi de noche. Lo que ves parece una serpiente y reaccionas como si lo fuera. En tanto que pasas miedo, la serpiente existe para ti. No es real, pero para ti sí, es virtualmente real. Tiene la virtud de provocar un efecto en ti sin ser real. Es una percepción errónea. Tashi, L (2017).

A través de la práctica consciente intentamos evitar las percepciones erróneas, como también los cuestionamientos hacia pensamientos y actividades, así no afectamos nuestras decisiones en base a reacciones, porque nos transformaremos en espectadores de nuestros propios eventos.

4.2.2 Fundamentos de la práctica del Mindfulness

Parafraseando a Kabat-Zinn (1990) cuando uno/a se dispone a trabajar e incorporar la atención plena a sus vidas, se debe saber que existen actitudes fundamentales para comprender y desarrollar este proceso de aprendizaje, que les enseñará a tener una visión de mundo mucho más amplia y consciente. También se debe saber que el cambio es gradual y constante, por ende, no se puede suponer que, a partir de tomas de posturas de meditación o yoga, estamos cumpliendo con el trabajo.

Antes de comenzar a practicar Mindfulness hay que enfocarse en el presente, tener una mente en “el aquí y ahora”, esto es crucial para emprender este nuevo camino. Para el cultivo y desarrollo de la atención plena, hay que incorporar al proceso todo el ser, estar dispuestos a flexibilizar la mente y cuerpo. Es importante quitar escepticismos y ver esto como un nuevo aprendizaje.

Generar las actitudes positivas, saludables y conscientes para sí mismos, se vuelve un pilar importantísimo al momento de prestar atención plena en el diario vivir, existen siete factores relacionados con las actitudes para practicar Mindfulness las cuales Kabat-Zinn (1990) determinó que son: No juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder.

4.2.3 Actitudes

Como se menciona anteriormente Kabat-Zinn (1990) y parafraseando algunas de sus ideas principales se describen a continuación las actitudes que se deben interiorizar para practicar la atención plena, estas son:

- **Trascender el juicio o no juzgar**

Esta es la actitud básica en la práctica de la atención plena y consiste en suspender todo aquel juicio de valor que ejercemos hacia nuestro mundo interior y exterior. El cultivo de esta actitud requiere tomar conciencia del constante flujo de pensamientos que surgen en nuestra mente a lo largo del día, de hecho al poner atención en esta actitud, nos sorprendemos al descubrir la cantidad de juicios que ejercemos, ya que nuestra mente categoriza y etiqueta

casi todo lo que vemos y percibimos; desde aquello que creemos que es bueno para nosotros, según nuestra perspectiva o aquello que nos aburre, nos es indiferente y que solemos enjuiciar casi de forma automática. Es importante reconocer la aparición de esta actitud, advertirnos, ir generando pausas y observaciones que nos permitan tomar la postura de testigo imparcial ante nuestro actuar.

Por lo general estos juicios tienden a colmar nuestras mentes y nos hacen más difícil encontrar la paz y tranquilidad en nuestro interior, ya que se produce un vaivén de ideas enjuiciadoras que sólo terminan perjudicándonos, por esta razón es que cada vez que notemos que esta actitud viene a nuestra mente, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que está sucediendo. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios

En conclusión, trascender el juicio invita a permitir que este juicio aparezca y a la vez hacer consciente y conciencia de la aparición de esta y así poder mirar con perspectiva nuestras discriminaciones y hacer freno o pausa a estos, significa percibir y aceptar los juicios, ejercer control sobre nuestra mente, para detener este vaivén de ideas. Ya no se está enjuiciando directamente, sino que se está conociendo nuestra mente al ser conscientes de esta.

- **Paciencia**

La paciencia es la actitud que debemos tomar en el proceso de la práctica atención plena, es una actitud de sabiduría que debemos cultivar hacia nuestra propia mente y cuerpo, ya que no hay necesidad de impacientarse por notar que nuestra mente se encuentra divagando constantemente o que no se obtienen los resultados que queremos de forma inmediata. Es esencial que la paciencia se desarrolle en todos los ámbitos de nuestra vida, pues es la actitud que nos ayudará a ser personas calmadas y perseverantes.

Es natural que nuestra mente se pase el tiempo pensando en acontecimientos del pasado y del futuro, que a veces estos pensamientos nos pongan nerviosos, asustados o ansiosos, algunos pensamientos pueden ser agradables, otros dolorosos y generadores de intranquilidad, el mero hecho de pensar es un remezón en nuestra conciencia y desconexión con nuestro presente o el momento actual, es por esto que la paciencia puede ser una cualidad

especialmente útil para invocar cuando la mente está agitada, ayudándonos a aceptar lo errático y recordándonos que no debemos ser arrastrados por ese vaivén.

Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándose en su plenitud y sabiendo que las cosas se tienen que desplegar a su debido tiempo, sin precipitaciones.

- **Mente de principiante:**

La mente de principiante se refiere a una apertura de nuestra visión de mundo común, es una bienvenida a ver todo lo que nos rodea y aquello que frecuentamos hacer, como si fuese la primera vez. Refiere a vivir cada momento con esa sensación de riqueza, de ver nuestras vivencias con emoción y curiosidad.

Cada momento es único, pero constantemente se nos olvida que es así, es por esto que es necesario detenerse, contemplar y redescubrir lo que está pasando, para así volver a disfrutar experiencias habituales.

Esto nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos evita atascarnos en el surco de nuestra propia experiencia, de suponer que se sabe más de lo que se sabe realmente.

Esta actitud tendrá gran importancia tanto como al meditar como para llevarlo a cabo en nuestras vidas. Si vamos a practicar meditación y adoptamos la mente del principiante, cada vez que practiquemos estaremos dispuestos a vernos libres de las expectativas basadas previamente, ya que entenderemos que ningún momento es igual al otro, cada uno es único y posee posibilidades únicas. Al igual que en la meditación, podemos intentar cultivar esta cualidad en nuestra vida diaria, llevándola a cabo con pequeños actos cotidianos, la próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados, preguntémonos si vemos a esa persona con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de ella.

La mente de principiante nos recuerda la esencia de la vida, aprender a vivir momento tras momento, apreciar aquello que hacemos frecuentemente en nuestras prácticas comunes, teniendo una mirada objetiva de la realidad y sin filtros mentales que nos limitan. La mente de principiante nos recuerda el ser niños/pequeños de ver el mundo con su forma tan vívida y fresca, pero olvidamos que los niños lo hacen, pero de forma no consciente, es por esto

que como adultos conscientes el reto quizá sea recuperar la capacidad de presencia de un niño, a la vez que somos conscientes de ello en ese preciso instante. “¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en ese preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas y opiniones?” (Kabat-Zinn, 1990, p. 70)

- **Confianza:**

Esta actitud es base para perseguir nuestra sabiduría interna, se trata de escuchar tu propio ser, confiar en nosotros mismos, en nuestros sentimientos, intuiciones y en nuestra naturaleza. Esto constituye una parte importante en el entrenamiento de la atención plena, ya que se enfoca en escuchar y hacer caso a nuestra propia autoridad interna. Si alguna vez sentimos que algo no va bien, no tenemos por qué hacerlo, esa actitud de confiar en nosotros mismos es muy importante en todas las facetas de la vida, pero también es muy importante ponerla a prueba en la meditación, haciendo conscientes nuestras molestias e inquietudes en nuestra práctica, para no sufrir decepciones o desánimo, así como también en el yoga, debemos escuchar hasta qué punto puede llegar nuestro cuerpo para no sufrir lesiones en las posturas de esta práctica. Aunque podamos cometer errores en el camino, a veces es mucho mejor aprender a través de nosotros mismos que de imposiciones externas.

Esta actitud nos invita a ser conscientes de nuestras capacidades, de nuestro conocimiento y seguridad, generar confianza en nuestro cuerpo y en nuestro ser, a dejar de compararnos con otras personas y de subestimar nuestra sabiduría. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

- **No esforzarse**

Esta actitud nos invita a dejar de esforzarse por conseguir nuestros objetivos, constantemente todo lo que hacemos tiene una finalidad y esperamos poder cumplir con ello a toda costa, pero en la meditación esto se vuelve contraproducente. El no esforzarse enseña a soltar toda expectativa y objetivos que tenemos al realizar nuestras actividades y por sobre todo al momento de meditar, ya que la meditación es una práctica muy diferente a cualquier otra porque nos preparamos para estar atentos a nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, emociones y nuestra mente. La meditación no es un medio para llegar a un fin, meditar es aprender a

ser, es la práctica que indica el camino hacia una nueva forma de vernos a nosotros mismos, una forma en la que se intenta menos y seamos más, que se liga expresamente mediante el cultivo de la actitud de no esforzarse.

Es decir, si se dispone a meditar con el objetivo de relajarse y sentirnos mejor de algún dolor, probablemente terminemos defraudados. Esta última debilita el cultivo de la atención plena, ya que, dejamos de prestar atención y buscar objetivos en nuestra práctica. Si estamos tensos o algo nos duele, hay que prestar atención a esas sensaciones y sentirnos lo mejor que podamos con esa inquietud.

Recordar que la mejor manera de alcanzar los objetivos en el campo de la meditación es no esforzarse en lograr resultados, prestar atención a nuestra mente enjuiciadora y tener paciencia con la actividad de nuestra mente. Realizar práctica regular de estas actitudes generará un movimiento por sí mismo hacia nuestros objetivos y vivir el momento tras momento.

- **Aceptación:**

La aceptación significa ver las cosas tal como son en el momento presente. Antes de incorporar esta actitud, es normal pasar por períodos de negación muy emotivos, tristeza, soledad o ira. Estas etapas son parte fundamental para trascender y encontrar el bienestar, malgastamos mucha energía en resistir, enjuiciar y quejarse de aquello que no nos gusta de nosotros mismos provocando tensión y agotamiento mental.

La aceptación vista desde la atención plena nos invita a quitar esa nube de inquietudes y simplemente aceptar. Pero no es una aceptación en forma de resignación pasiva, sino como una condición indispensable para poder ver con claridad lo que nos está ocurriendo y desde ahí generar cambios positivos en nosotros mismos. La aceptación prepara el escenario para que, pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida. Por ejemplo:

Si queremos perder peso, no sirve de nada estar generando continuamente un rechazo y crítica hacia nuestro cuerpo mientras hacemos una dieta. Se malgasta mucha energía en los juicios, es mejor aceptar y amar nuestro cuerpo tal como es ahora, con su flacidez o sus kilos demás y sentirnos a gusto con él, pero lo importante está en ver nuestros problemas con claridad e introducir hábitos positivos en nuestra vida que nos ayuden a adelgazar o fortalecer. (Kabat-Zinn,1990, p. 72-73)

En la práctica de la meditación cultivamos la aceptación mostrándonos receptivos y abiertos a lo que sintamos, pensemos o veamos en el momento presente. Si mantenemos nuestra atención en el aquí y ahora podemos estar seguros de que sea lo que tengamos por delante en este momento, cambiará y nos proporcionará la ocasión para practicar la aceptación con independencia y sabiduría. Esta actitud nos puede ayudar a sanar o a crecer siempre y cuando se cultive con conciencia e intención.

- **Ceder:**

Por último, está ceder o aprender a soltar, esta actitud significa permitir que cada situación continúe su propio curso, sin luchar ni resistirse al cambio, fluyendo y confiando en el proceso. Cuando prestamos atención a nuestra experiencia interior, descubriremos que existen determinadas ideas y sensaciones a las que da la impresión de que la mente quiere adherirse, ya sean buenas o malas. La mente se aferra a un sinnúmero de juicios internos y externos, que, al no prestarles atención, estos juicios se vuelven reales para nosotros mismos, y posteriormente librarnos de aquello resulta ser muy difícil. Si estas sensaciones son agradables, intentamos prolongarlas, estirarlas y convocarlas una y otra vez, pero de modo contrario, si hay muchas ideas, sensaciones y experiencias que son desagradables y dolorosas las trataremos de evitar, o protegernos porque de una u otra forma, nos dan miedo.

La atención plena de nuestra mente y cuerpo nos ayuda a evidenciar el apego que tenemos a ciertas cosas y nos ayudará a facilitar nuestro proceso de desapego y de ceder. Cuando nos veamos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Se deben reconocer y no perseguir más. Dejémosles en paz y, al hacerlo, permitamos que se vayan. Del mismo modo, cuando nos vienen ideas del pasado o del futuro, dejémosles en paz. Sólo permanezcamos alerta.

La meditación es un aprendizaje de cómo soltar. Cada vez que soltamos un pensamiento o una emoción, nos estamos entrenando en ello. Esta capacidad nos permite desarrollar la cualidad espiritual del desapego, que nos ayuda a vivir con más ligereza y alegría.

Otras actitudes que se deben cultivar dentro de la práctica Mindfulness son la gratitud, la bondad y la amabilidad, las cuales se complementan y trabajan en conjunto de las actitudes ya mencionadas. (Kabat-Zinn, 1994)

4.2.4 Compromiso, autodisciplina e intencionalidad

Según Kabat-Zinn (1990) estas actitudes no son independientes una de las otras, pero cada una de ellas influye, ya que trabajar con una de ellas resultará en desarrollar de manera fluida las demás. Juntas, constituyen la base sobre la que podremos edificar nosotros mismos una sólida práctica de la meditación. Pero para integrar estas actitudes a nuestro ser, debemos tener en consideración otros aspectos que también serán fundamentales al llevar a cabo nuestro aprendizaje: Compromiso, autodisciplina e intencionalidad.

Para practicar Mindfulness es necesario comprometerse con sí mismo y con el aprendizaje que otorga la atención plena. Crear un lazo que se mantenga firme con la práctica continua y constante, generando autodeterminación y autodisciplina para perseverar en el proceso, ya que, es un camino largo y arduo por recorrer. Esto servirá para elevar el grado de atención y conciencia a las acciones y también en la meditación.

De esta misma manera, hay un factor clave para practicar el Mindfulness, el cual es la intencionalidad. La Intención es lo que cada uno persigue al practicar Mindfulness, es la determinación y voluntad para conseguir los objetivos en esta práctica. Las intenciones pueden abarcar conductas, actitudes, pensamientos y sentimientos y lo mejor es ir trabajando los de uno en uno, cada día.

Poner una intención al día o a la práctica meditativa sitúa a la mente para llevar una acción determinada mientras van cambiando las actividades y/o pensamientos durante el proceso, desarrollar una intención puede ser semejante a visualizar, pero en vez de proyectar una imagen, se desarrolla el modelo mental, emocional o actitudinal de lo que se desea conseguir o simplemente el modo en que se propone salir al encuentro con las actividades.

Por ejemplo: Supongamos que hoy se trabaja la paciencia. Al establecer esta intención en el día o en alguna actividad, se trabaja el compromiso y la autodeterminación para llevarla a cabo, cuando se advierten las vivencias a lo largo del día con atención plena, también se advierte la intenciones: “Hoy tendré paciencia con mis compañeros de trabajo”. Advertir la intención es esencial, ya que se evoca el momento de practicar el presente, a cada instante y en cada oportunidad en que se hace consciente. (Schoeberlein, 2009)

Es importante tener y reforzar los modelos mentales realistas y constructivos de lo que se quiere hacer o de cómo se quiere actuar. Una de las razones principales por la que se deben construir intenciones de tamaño reducido y alcanzables, se debe a que se está construyendo un camino y

mirando una meta, el día en que esto no nos resulte como lo propusimos aparecerá la frustración y el fracaso, es por esto que es mejor ir sumando progresos paulatinos y moderados.

Esta intención no se debe tomar como una contradicción a la actitud de “no esforzarse”, ya que cuando se practica Mindfulness, en lo que se debe enfocar es en estar atentos en el presente, se puede proponer objetivos, pero con un propósito trascendental que será lo que nos mueve hacia ese objetivo, no se puede esperar resultados inmediatos. Establecer intenciones predispone a plasmar una cualidad determinada, mejora la sensibilidad propiciando más posibilidades de advertir oportunidades y hacer el esfuerzo de practicar la atención plena con compromiso.

4.3. ¿Qué no es el Mindfulness?

El Mindfulness es el acto de poner atención en el momento presente con intencionalidad, vivir el momento tras momento sin establecer juicios de valor tomando una actitud de gentileza y amabilidad hacia uno mismo y hacia el resto.

Ya se conocen los antecedentes de esta práctica y sus beneficios. Pero ¿Conocemos que no es Mindfulness? a continuación, detallaremos lo que no corresponde a la práctica y porque no corresponde, parafraseando a González, A. (2014):

- **No es relajación**

Mindfulness no es relajación, la calma es una consecuencia de la práctica, pero no su objetivo. Si bien aprendemos a inducirnos un estado de tranquilidad para descansar y calmar nuestra mente lo que nos trae múltiples beneficios para nuestra salud, desde aliviar el estrés hasta bajar nuestra presión arterial. Pero el objetivo no es relajarnos, sino ser capaces de observar la realidad desde ese estado. La idea es conocernos mejor y aprender cómo funciona nuestra mente.

- **Mindfulness no soluciona todo:**

No, lo cierto es que la práctica del Mindfulness no es milagrosa.

Mindfulness ayuda bastante a encontrar soluciones si se considera que una mente tranquila es una mente consciente que es capaz de dar una respuesta o tomar una determinada decisión no precipitada. El Mindfulness ayuda a vivir con el dolor físico si se está enfermo, como también ayuda a aliviar el dolor cuando es emocional. En lugar de enfrentarse a una situación o emoción y empezar una lucha que desgasta, observar, sin analizar ni juzgar esa situación o emoción es clave final.

La meditación no resuelve problemas, pero a través de ella, si podemos observar y aceptar como son, sin más ni menos. El Mindfulness ayuda a sufrir menos, pero nadie está exento de sufrir. Una actitud mindful (consciente de) te lleva a vivir con más plenitud y placer.

- **Mindfulness, ¿Es solo meditar?**

Es cierto, es bastante lo que se dedica a la meditación, sin embargo, no es lo único ni exclusivo que se debe hacer. No hay dudas en que es una práctica contemplativa, pero también es necesario aplicar diferentes tipos de ejercicios de respiración, como también cambios en nuestro estilo de vida.

La meditación nos trae al presente para vivir con más “presencia” el día a día y realizar acciones cotidianas, como ducharse, comer, pasear...etc. Y realizarlas con plena consciencia sintiendo, saboreando y observando cada instante, hacerlo propio y presente en lugar de activar el “piloto automático” y no saber qué hacemos o cómo lo hacemos.

Ojo, que tampoco se trata de pensar solo en nosotros mismos. Dedicar un momentos a la autoobservación e indagar en cómo percibimos la realidad es estar con uno mismo, sin embargo, no es porque solo nos preocupamos de nosotros de manera egoísta. Sintonizar con nosotros mismos, es el primer paso para sintonizar con otros.

- **No es sinónimo de lentitud**

Si bien la meditación está ligada a contemplación y observación no significa que las personas que practican este tipo de técnicas se transforman en tortugas o seres flotantes y lentos. Cuando somos más conscientes de nuestros actos y pensamientos actuamos con más calma

y medida, observamos, pensamos y determinamos una acción o reacción. Si tienes que caminar, caminas, pero sabes por qué ya que eres consciente de la acción.

Es importante considerar que, aunque sea una práctica en quietud nada se detiene la observación minuciosa de la realidad con actitud curiosa, amable, paciente y sin juicios, nos permite aproximarnos a lo que es una realidad cada vez más despojada de ideas preconcebidas o creencias. Desde ese darnos cuenta podemos cambiar el reaccionar por el responder.

- **Mindfulness ¿Cambiaras tu mente?**

Lo cierto es que tu mente sufrirá cambios, pero no radicales y absolutos. Tu mente se “iluminará”, algunas funciones mejoraran y es posible que te sientas renovado, pero tu serás siendo el mismo, recuerda que la meditación consciente no es mágica.

Hay muchos tipos de personas y mentes (inquietas, preocupadas, perfeccionista, reflexiva...). Mindfulness no cambia nada de esto, solo te permite fluir, ser tú mismo desde una perspectiva reflexiva, finalmente con la meditación y la práctica logramos un uso saludable de nuestra mente.

Tampoco imagines que te apartaras de la vida real. Si bien es una práctica originalmente budista de hace más de dos mil quinientos años, es una actividad y práctica compatible con cualquier creencia religiosa o espiritual, ya que Mindfulness es de carácter Laico.

- **No debemos conformarnos**

No, no nos podemos conformar con todo. Hemos hablado sobre no juzgar, ni analizar y aceptar. Lo cierto es que no podríamos vivir tranquilos si nos conformamos con todo lo que nos pasa, sin embargo, aceptar no es lo mismo que conformarse. Aceptar es tomar conciencia de la situación y a partir de ahí decidir, si es lo que esperaba o no y como puedo mejorar. Un ejemplo cotidiano: Un día cualquiera deseo cocinar un queque, pero no tengo los ingredientes, me faltan los huevos y la leche. Ante esta situación tenemos múltiples posibilidades de reacción, podemos enojarnos, lamentar no haber comprado o echar la culpa a alguien más por la falta de esos ingredientes. Si somos realmente conscientes de esta situación buscaremos la forma sin juzgar ni a nosotros o terceros, de hacer el queque de todos modos, podemos comprar huevos, buscar una receta sin huevos etc.

- **¿La práctica es fácil?**

Lamentablemente no es fácil. Meditar es beneficioso para nuestro sistema si se practica a diario o generalmente. La constancia es indispensable ya que con solo una meditación no se logra mucho más que un bienestar pasajero que genera una falsa estabilidad. Lo bueno de la meditación consciente es saber que no se medita mal, ni bien. Ya que meditar es como respirar, comer, soñar. Es más bien una práctica que aflora de manera innata si atendemos a nuestro cuerpo, ya que la meditación es intrínseca en nosotros, solo es necesario despertarla y cultivarla.

Además, no requiere mucho tiempo, sino que compromiso. Para iniciar hay que ser realistas y asumir desafíos que podamos cumplir con regularidad y hacerlo un hábito y aumentar el tiempo de manera gradual en base a nuestros logros y metas. Finalmente ten presente que ser constante es muy difícil pero no imposible.

4.4. Aspecto científico

4.4.1 Mindfulness y la Neurociencia

Parafraseando a Siegel (2010) a partir de la década de los 70 's, surge el auge por la meditación occidental, comenzando a realizar estudios que dieron a conocer lo que sucedía en el cerebro durante la meditación. Jon Kabat-Zinn se dio cuenta de la enorme importancia que tenía el Mindfulness e inició un proyecto para aplicar estas ideas antiguas, lo que supuso el inicio de la clínica de Reducción del Estrés Basada en el Mindfulness, en el centro médico de la Universidad de Massachusetts.

En la última década, las investigaciones han empezado a mostrar que la meditación también puede producir cambios estructurales a largo plazo en el cerebro, modificando aspectos fisiológicos y neurobiológicos. Un ejemplo de esto corresponde al estudio del año 2007 titulado “La Meditación Samatha como una herramienta para enfrentar los síntomas asociados a la depresión en mujeres” (Concha, 2007, p. 85).

El cuerpo es un gran sistema interconectado que funciona de forma compleja y completa gracias a las funciones cerebrales que adquirimos desde nuestra concepción. Gran parte del material genético que determina ciertas características propias proviene de nuestros progenitores y son innatas, sin embargo, existen otro tipo de características que son adquiridas. ‘‘La plasticidad neuronal es el término que se emplea para definir el cambio de las conexiones neuronales en respuesta a la experiencia.’’ (Siegel, 2010, p. 45).

Aparentemente lo innato necesita de la experiencia que recopilamos a lo largo de nuestra historia para aumentar ciertos estímulos neuronales. La experiencia meditativa podría causar cambios estructurales en el cerebro, como lo menciona la Dra. Sara Lazar en su estudio de la Universidad de Harvard. (Siegel, 2010).

Parafraseando a Siegel (2010), lo recopilado a lo largo de cada historia es múltiple, y se rige por numerosos factores; sociales, culturales, económicos, políticos, etc. Todo esto configura a un ser único e inigualable, con características particulares y personales, que está en un continuo aprendizaje. Lo sorprendente es que dentro de este largo viaje es posible modificar la experiencia adquirida, generando así, nuevas conexiones neuronales permanentes o pasajeras, dependiendo esto último de la constancia y regularidad del evento.

Surge entonces la premisa de modificar o reforzar nuestras experiencias adquiridas mediante la técnica de meditación consciente debido a que los circuitos neuronales dejan de ser permanentes y el cerebro puede modificar su cableado neuronal nuevamente gracias a una característica que permite la aparición de nuevas rutas e incluso nuevas células cerebrales.

Durante la meditación nuestra actividad neuronal aumenta en áreas tales como las ondas alfa². Las ondas alfa son comúnmente detectadas usando un electroencefalograma (EEG) o un magneto encefalograma (MEG), y se originan sobre todo en el lóbulo occipital durante períodos de relajación, con los ojos cerrados, pero todavía despierto.

Esta actividad neuronal, según Siegel (2010), genera una materia gris más densa en regiones específicas como en el hipocampo, el cual es crucial para el aprendizaje y la memoria,

² Representa un estado de escasa actividad cerebral y relajación. Estas ondas son más lentas y de mayor amplitud que las beta. Su frecuencia oscila entre 8 y 14 CPS. Una persona que ha terminado una tarea y se sienta a descansar, se encuentra a menudo en un estado alfa; así como la persona que está dando un paseo, disfrutando del paisaje.

también beneficia otras áreas del cerebro superior, asociadas con la regulación emocional en las zonas límbicas y el control de la respuesta en el lóbulo frontal.

Los efectos de la meditación se asocian con la autoconciencia, la compasión y la capacidad de reflexionar. En consecuencia, el primer cambio se produce en la anatomía del cerebro, mejorando así algunas de sus capacidades y funciones.

Sucede entonces, que prestar atención consciente estimula al cerebro activando zonas específicas y favoreciendo el crecimiento de ciertas regiones que están relacionadas con la práctica contemplativa de Mindfulness. En relación con estas regiones cerebrales y parafraseando a Siegel (2010), la regulación emocional se lleva a cabo gracias a las zonas límbicas que contienen el hipotálamo, que es el encargado de regular las hormonas y, por lo tanto, influye directamente sobre el resto del cuerpo. Por otro lado, las zonas límbicas se asocian a los estados emocionales, las relaciones que establecemos con el resto y el apego que podamos generar con nuestros cuidadores o seres cercanos. También esta zona está a cargo de la memoria, especialmente con la que procesa los sucesos como hechos y la forma autobiográfica de cómo proyectamos nuestras vivencias.

El estar atento a nuestras experiencias diarias, momento a momento nos permite sentir y experimentar nuestra capacidad mental, es decir que el Mindfulness facilita la integración de todos nuestros procesos neuronales que tendrían lugar en nuestro cerebro. Esta integración neuronal según Siegel (2010) sería “esencial a la hora de crear un equilibrio autorregulador”. (p.53).

Meditar permitiría entonces: regulación corporal, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuesta, la empatía, la introspección, el miedo y la intuición. Estas son solo algunas funciones que nuestra mente podría regular y establecer un equilibrio a través de la práctica de la conciencia plena.

4.4.2 ¿Por qué nuestra mente divaga?

Parafraseando a Benito (2010) cuando la mente divaga viaja en el tiempo hacia el pasado, presente y futuro. Esa actividad neuronal se denomina red neuronal por defecto o RND, es lo que nos permite evocar recuerdos o imaginar el futuro, o reflexionar sin cesar sobre inquietudes y miedos. Esta red neuronal es conocida por los budistas como 'mente de mono'.

En ocasiones nuestra mente salta sin control de pensamiento en pensamiento y a veces estos pensamientos nos causan miedos, preocupaciones e inseguridades. La mente en ocasiones nos lleva rápidamente de un lado a otro, como si fuera un mono saltando de rama en rama, donde la mayoría de los pensamientos son negativos. Al mono que vive en nuestra mente le gusta bastante darle vueltas y vueltas al drama del pasado o al miedo que imaginamos del futuro. Lo bueno es que a este mono de los pensamientos podemos calmarlo.

El trabajo de la mente es hacer pensamientos y lo hace sin parar, la mente puede llegar a generar noventa mil pensamientos al día, pero el pensamiento descontrolado (de mono) no es el estado natural de la mente. Lo natural es que los procesos de pensamiento sean estructurados y controlados, no caóticos o reactivos. Es muy importante saber que los pensamientos de mono no son normales a pesar de que es lo que generalmente nos sucede y solemos creer que es así y que no hay nada que podamos hacer. Pero no, no es normal ni es así. La mente de mono es un extravío de nuestra tendencia natural al pensamiento y no es sano.

4.4.3 ¿Por qué surge esta mente de mono?, ¿cuál es su causa?

Según Benito. (2020) la mente de mono se genera producto de la pérdida de nuestra capacidad de atención. Cuando un pensamiento surge nuestra atención se va con él, pero cuando aparece uno nuevo nuestra atención se vuelve a ir y así sucesivamente. Nuestra atención puede llegar a ser tan débil que se pierde entre pensamiento y pensamiento, mientras que la capacidad de enfocarse y mantener la atención anclada en donde uno decide es escasa y limitada, ya que, nuestro cerebro se conviene en un experto en aprender lo que se repite de manera permanente y nuestra mente está permanentemente distraída, por lo menos la mayoría del tiempo.

Esta mente desenfocada logra una maestría en la dispersión. Sin embargo, es esencial que logremos una maestría en enfoque mental y esto se logra recuperando el dominio de la atención, de esta manera cuando el mono intenta robar nuestro enfoque no podrá, porque nosotros decidimos a donde mover la atención no el mono.

Es importante notar la distracción o notar que la mente se pierde, ya que, al redirigir la atención a nuestra respiración, una parte del cerebro se ilumina: la corteza prefrontal

dorsolateral. Esta región del cerebro nos diferencia de otros animales como el mono, siendo parte del centro de control que nos ayuda a concentrarnos.

La meditación refuerza la relación de concentración, con la conexión de la red neuronal por defecto ³ (RND) demostrando menor actividad de RND (mente de mono).

En consecuencia, se cree que la corteza prefrontal dorsolateral podría ser una especie de músculo mental, que se desarrolle con la meditación.

Lograr este dominio no es complicado si consideramos que este recurso cognitivo llamado atención es como un músculo, y si lo ejercitamos día a día por unos minutos crecerá y se fortalecerá, esto si creamos un hábito de ejercitación. (Ezra Klein, 2019).

El Mindfulness es el hábito que necesitamos para ejercitar, es la mejor forma de focalizar nuestra atención además de contar con numerosos beneficios.

4.4.4 ¿Cómo cambia el Mindfulness nuestro cerebro?

Recordemos que la meditación produce cambios en el funcionamiento del cerebro y mejora sus capacidades. La meditación Mindfulness también ayuda y genera una multitud de cambios físicos y mentales en el ser humano, logrando transformar nuestra forma de pensar, sentir y actuar, proporcionando así una mejor calidad de vida.

Gracias a la neuroplasticidad el cerebro es moldeable, siempre está cambiando, reorganizándose y adaptándose a nuevas experiencias y circunstancias. Pero la neuroplasticidad no sólo depende de lo que sucede en la vida, sino también de lo que se piensa, mucha de la información que procesa el cerebro es a partir de los distintos estímulos que nacen y existen en nuestro exterior e interior y para que nuestro cerebro cambie, los pensamientos serán un determinante para configurar estos cambios neuronales a nivel funcional y estructural.

Según como nos cuenta Benito (2020) “cambia tu cerebro, cambia tu vida”, no todos los pensamientos dejan la misma huella y no todos impactan de la misma forma. Hay algunos que impactan con más fuerza que otros, los cuales pueden generar cambios. Estos pensamientos se conocen como recurrentes, y se repiten con mayor frecuencia en la mente y siendo los que generan

³ Es una red funcional prominente, caracterizada por una importante actividad intrínseca de un set de regiones cerebrales que están activas cuando el individuo mantiene actividad de vagabundeo mental, y disminuyen su actividad cuando el individuo ejerce actividades perceptivas o motoras.

más cambios. Sin embargo, antes de que el cerebro cambie, este siempre está dispuesto a detectar los hábitos mentales que tenemos para saber cuáles son los pensamientos que se repiten más en nuestra cabeza, de esta forma no se enfoca en pensamientos pequeños o limitados que sólo pasan fugaz por nuestra mente

Para esto el cerebro se sirve de la “atención”, este es el mecanismo cerebral que dirige la neuroplasticidad. El cerebro quiere dedicarse a todo aquello que le prestamos atención en nuestra cabeza, aquello que predomina en la mente, la atención crea funciones como una orden directa para que nuestro cerebro cambie. Un ejemplo de esto es cuando tenemos pensamientos que se enfocan sólo en el pasado, comenzamos a crear un cerebro depresivo porque tu atención está enfocada en el dolor de los recuerdos o también si tenemos pensamientos enfocados en el futuro y en lo que puede suceder, generamos una mente ansiosa que le presta atención a la ideas y suposiciones que nuestros pensamientos generan.

Si aprendemos a dirigir nuestra atención de forma consciente se puede redireccionar la mayoría de los pensamientos, para crear momentos reales y frescos, sin depender de aquello que podría atormentarnos constantemente. Si esto se hace cada día de forma recurrente, el cerebro comienza a cambiar, pues no le queda otra opción.

Nuestro cerebro se basa en la atención para cambiar. Si la atención se basa en lo negativo continuamente, se convierte entonces en un cerebro negativo, pero si la atención sale de esa negatividad y se pone en presencia del “ahora”, el cerebro utiliza esta información para reconstruirse y precisamente esto es lo que la práctica Mindfulness hace, devuelve el control de la atención y la redirige hacia donde nosotros deseamos, pero fuera de esa mente que divaga en el pasado y el futuro. La atención es la clave para producir cambios y reconstruir nuestro cerebro, pero esto sólo se logra poniendo en práctica día a día los ejercicios de meditación.

4.4.5 Transformaciones cerebrales que produce el Mindfulness

Para entender cómo es que suceden estos procesos cerebrales es necesario aclarar dos conceptos, mente y cerebro. Según la doctora Rebecca Glading, psiquiatra reconocida, y en conjunto con el Dr. Jeffrey M. Schwartz experto en neuroplasticidad trabajan con la meditación y la atención plena para dar a conocer “¿cómo la mente puede cambiar el cerebro?”. Glading y Schwartz (2011) señalan:

“El cerebro funciona de forma pasiva, sólo está programado para recibir y ejecutar rutinas o comandos sin tener en cuenta lo que le importa, trabajando de forma automática o intencional, genera el lado pasivo de la experiencia, no es consciente mientras sucede la experiencia. En cambio “la mente” es la parte activa de la experiencia que enfoca la atención y toma decisiones. Cuando la mente se encuentra alineada con tu verdadero ser, vives una vida que es consciente con tus metas y valores”

También Siegel (2010) nos da a conocer cómo es la relación entre el Mindfulness y el cerebro, cuáles son las zonas cerebrales que más se ven interferidas por este tipo de meditación y sus posibles cambios en nuestra conducta. Nombraremos según Benito (2020) y Siegel (2010) las zonas cerebrales que se ven modificadas positivamente tras la práctica de la atención plena:

- **Corteza prefrontal:** Esta es una gran zona del cerebro encargada de integrar y coordinar múltiples procesos a la vez, tales como funciones ejecutivas⁴, la atención, la inteligencia, conducta social, emocionalidad, motivación, etc. Está compuesta por tres partes: Corteza orbitofrontal, corteza dorsolateral y corteza ventromedial. La corteza prefrontal ventromedial es la parte del cerebro que constantemente hace referencia a usted, denominada “centro del yo” es la zona encargada de la percepción y la expresión de emociones. Cuando esta zona se activa tras generar pensamientos repetitivos negativos, de errores o miedos la práctica del Mindfulness las detiene y hace que la conexiones en esta región del cerebro se debiliten y no sean el foco de atención. Por otro lado, se comienzan a reforzar las conexiones de la corteza prefrontal dorsolateral, la cual es la zona que se encarga de procesar la información, llamado “centro de evaluación del cerebro” la que nos ayuda a desarrollar la metaconciencia: aquello que nos permite ver los problemas con más amplitud y menos personales, acercarnos a nuestros problemas con más perspectiva y proponer soluciones más racionales.

⁴ Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas (Bauermeister, 2008).

- **Corteza insular:** Este es el principal centro cortical encargado de tratar toda la información relacionada con las ventanas sensoriales, como lo son los sentidos, el dolor, las emociones y la conciencia corporal. La ínsula está encargada de la mayoría de las funciones que se ligan a nuestros pensamientos. Se ha demostrado que la ínsula es una zona importante en los procesos de mediación de la mente, por lo que la práctica de la meditación Mindfulness ayuda sobrellevar las sensaciones físicas incómodas con mayor entereza (como los estados de estrés o ansiedad) y así tener una mayor perspectiva de nuestras experiencias, para potenciar la autorregulación.
- **Hipocampo** Esta es una región que trabaja distintas cosas al mismo tiempo: la memoria, la regulación de nuestras emociones y el almacenamiento de nuestros recuerdos. Muchos de los problemas tienen que ver con la carga emocional que algunos recuerdos traen y no les permiten avanzar. Con distintas técnicas de la meditación y la atención plena, se aligera esta carga emocional, se deja de estar absorbidos todo el día por recuerdos dolorosos, o por traumas generados en el pasado y se permite afrontar el presente con mayor aceptación.
- **Corteza cingulada anterior y corteza cingulada medial:** Estas áreas del cerebro están relacionadas con el autocontrol. La corteza cingulada anterior es una zona que se encarga de las respuestas automáticas y endocrinas de las emociones. Por otro lado, la corteza cingulada medial se encarga de hacer proyecciones sobre el resultado de nuestro comportamiento y la toma de decisiones. Estas áreas determinan muchas veces el funcionamiento de piloto automático, el pensamiento acelerado y reacciones ansiosas. Al poner en práctica el Mindfulness, estas regiones cambian, nos permite un mayor dominio de nosotros mismos, de nuestros actos, pensamientos y emociones. Permite responder mejor a estímulos internos y externos, reconocer emociones y actitudes y vincularnos mejor con nuestro ser interior.
- **Fascículo longitudinal superior (FLS) y el cuerpo calloso:** Estas dos zonas cerebrales son áreas que facilitan la comunicación de los hemisferios cerebrales (hemisferio derecho e izquierdo), amplifican la forma en que las diferentes zonas cerebrales se relacionan unas con otras lo que permite realizar complicadas actividades mentales con mayor facilidad y más rapidez, ya que favorecen una comunicación neuronal más eficiente. Se estudia que el FLS puede relacionarse con

la cognición social, la empatía por medio de la percepción y producción de estímulos y el contagio emocional a través del sistema de neuronas espejo⁵. Toda práctica contemplativa incluida el Mindfulness, se caracteriza por desarrollar la capacidad de percibir o inferir sentimientos, pensamientos o emociones que se basan en el reconocimiento del otro, como la empatía. El desarrollo de esta capacidad influye en el propio crecimiento personal, a medida que somos más conscientes con el entorno y con quienes nos rodean, nos volvemos más conscientes de nuestras actitudes, acciones y emociones.

- **Unión temporoparietal:** Es una intersección que se encuentra entre el lóbulo parietal y el lóbulo temporal del cerebro. Esta región es la responsable de recoger la información del sistema límbico (instintos humanos) que provienen de lo visual, auditivo y somatosensorial, tomando información de nuestro exterior e interior donde luego se encarga de procesar toda esa información recibida. También es un área cerebral que se encarga de la empatía y la compasión, nuevos estudios demuestran que los juicios también vienen de este sector. Cuando trabajamos la atención plena, desarrollamos esta área, se trabaja en integrar y mejorar nuestras actitudes, acciones y percepciones, ya sea con nosotros mismos y con los seres de nuestro alrededor.
- **La Amígdala:** Esta zona cerebral es el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos, controlando asimismo las respuestas de satisfacción o temor. Una de las funciones de la amígdala que más se relaciona con el Mindfulness, es la gestión del miedo y su reacción de huida o lucha de nuestros pensamientos, es la parte de nuestro cerebro que controla nuestra reactividad y el estrés. La amígdala se activa cuando experimentamos sensaciones de agobio o nerviosismo y cuando se encuentra sobre estimulada esas sensaciones se transforman en una ansiedad constante. Cuando practicas Mindfulness tu cerebro deja de rastrear compulsivamente las amenazas y la amígdala se calma, al calmarse las funciones cerebrales superiores (como la atención, el razonamiento o las funciones cognitivas) aumentan, mientras que las respuestas

⁵ Las neuronas espejo o neuronas especulares son las células nerviosas de nuestro cerebro encargadas de imitar las acciones que inconscientemente llaman nuestra atención. Estas neuronas nos permiten sentir empatía, imitar a los demás, así como sentir y saber si alguien nos está mintiendo o engañando.

automáticas de los cerebros límbicos⁶ y reptilianos⁷ son reguladas con mayor facilidad. Al calmarse la amígdala se vuelve más pequeña, lo que favorece más respuestas reflexivas (claridad mental) e inhibe respuestas cerebrales espontáneas o instintivas.

Puede que ocurran muchas más transformaciones cerebrales durante esta práctica que aún no se descubren, pero es suficiente con decir que la atención plena en sí ya trabaja distintas áreas del cerebro para su beneficio. Aunque todas estas áreas cerebrales trabajan de distinta manera, todas están relacionadas entre sí, generando coherencia y congruencia en nuestras mentes. Las funciones mentales y su rendimiento dependen de una compleja interacción entre diferentes regiones cerebrales y reservas cognitivas, y la atención es el mecanismo cerebral que da cohesión a todas esas interacciones. Cuando se pone en marcha la atención, el cerebro cambia y muchas cualidades mentales se fortalecen simultáneamente como: la memorización, abstracción, autocontrol, concentración, metacognición, regulación emocional, claridad mental; también se fortalecen las conexiones entre las neuronas, crea nuevas conexiones, favorece la supervivencia neuronal y el funcionamiento cognitivo óptimo y sienta las bases de un cerebro antidepressivo. Hay que dominar la atención, ya que será una habilidad más importante de la vida para practicar Mindfulness y propiciar una mejor neuroplasticidad. (Siegel, 2020).

⁶ Según Paul Mac Lean apareció con los mamíferos más primitivos y sobre la base del complejo reptiliano, fue presentado como una estructura responsable de la aparición de las emociones asociadas a cada una de las experiencias que se viven. Su utilidad tiene que ver con el aprendizaje.

⁷ Según Paul Mac Lean, estas zonas estaban relacionadas con los comportamientos estereotipados y predecibles que según él definen a los animales vertebrados poco evolucionados, como los reptiles. Esta estructura se limitaría a hacer que aparezcan conductas simples e impulsivas, parecidas a rituales que siempre se repiten del mismo modo, dependiendo de los estados fisiológicos del organismo: miedo, hambre, enfado, etc. Puede entenderse como una parte del sistema nervioso que se limita a ejecutar códigos programados genéticamente cuando se dan las condiciones adecuadas.

4.5 Beneficios de la práctica Mindfulness

Como ya mencionamos anteriormente, la práctica Mindfulness transforma el cerebro, la neuroplasticidad es la capacidad que tiene nuestro cerebro de crear nuevos circuitos neuronales para cambiarse a sí mismo, estructural y funcionalmente, y la atención es la clave para este proceso. El Mindfulness desacopla conexiones neuronales de la negatividad, cambia la forma en que las regiones neuronales se comunican, incluso promueve la creación de nuevas neuronas, en un proceso que se llama neurogénesis. En su práctica habitual se es más consciente del mundo y de la vida, nos provee de múltiples beneficios que aportan al bienestar físico, mental y espiritual. Según Alidina y Marshall (2013) algunos de estos beneficios son:

- **Conexión mente y cuerpo:** Al realizar la atención plena se comienza a ser más consciente de las sensaciones corporales. Sintonizar con el cuerpo ofrece muchas ventajas y sin dudas tiene un efecto positivo en el cuerpo y la mente, uno se hace consciente del cuerpo en el momento presente. La atención en conjunto con la respiración diafragmática permite que el cuerpo entre en estados de relajación, liberando tensiones, sensaciones incómodas y por lo tanto recuperando energía. Desarrolla la integridad y la consciencia del ser, pone atención en las molestias, dolencias y malestares que se sufren frecuentemente producto de la sobrecarga emocional o laboral y permite hacerse cargo de ello. También esta conexión permite evidenciar las emociones reprimidas y si es que están situadas en el cuerpo, luego es más fácil procesar sentimientos, la ansiedad o el estrés. Por último, es un gran paso para dejar de funcionar o reaccionar en piloto automático, tomando decisiones con más calma y detenimiento.
- **Propicia una mente más calmada:** Como mencionamos anteriormente, la mente genera muchos pensamientos a diario. Esto mantiene la mente acelerada, de un lado a otro, divagando y poco concentrada. Hay muchas maneras de calmar la mente y el Mindfulness proveerá para crear un espacio interior y comenzar a aclarar las ideas tomándose un respiro. Esto se logra a través del entrenamiento de la mente para estar en el momento presente, y en ejercicios que se enfocan en realizar acciones de una en una y de forma gradual, tampoco se puede esperar tener una mente plena

instantáneamente, pero sin duda que de a poco irá evolucionando para que así sea. Una mente más calma traerá consigo una mejor conexión con los sentidos, habrá un distanciamiento con los pensamientos negativos y una mejor panorámica hacia ellos. También una mente más calma ayuda a la concentración, a una mejor sintonización con la intuición y a la toma consciente de decisiones y elecciones.

- **Favorece el desarrollo de la inteligencia emocional:** El Mindfulness trabaja desarrollando muchas áreas de nuestro cerebro que tienen que ver con funciones emocionales, sensoriales y habilidades cognitivas que facilitan el comportamiento interpersonal. Nos ayuda a reconocer nuestras emociones, saber dominarlas y expresarlas mediante distintas prácticas diarias que permiten el autocontrol y el autoconocimiento. Esto permitirá que comprendamos la naturaleza de nuestras emociones, su raíz y su repercusión en nuestras vidas, se logrará identificar a tu verdadero ser e identificarte con él. Una parte importante de esto es conocer a tu “yo observador” quién se considera como esa presencia omnipresente que observa apacible y es consciente de los sentimientos, emociones y sensaciones corporales que se encuentren en el interior.
- **Reduce la ansiedad y el estrés:** Está demostrado que el Mindfulness genera transformaciones en nuestra mente y cerebro, a través de la respiración diafragmática, el mejor control de la mente y las emociones es que se disminuyen los niveles de ansiedad o estrés en las personas, con la práctica y los ejercicios correspondientes. Esto se conoce gracias al programa de Jon Kabat Zinn “*Mindfulness based stress reduction*” (MBSR), son sesiones con una duración de ocho semanas donde demuestra que el Mindfulness permite la reducción del estrés. Se deduce que esta práctica ayuda a alcanzar un estado de calma que permite reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés). También al ir evolucionando en los estados de conciencia que integra la atención plena, ayuda a detectar los primeros síntomas del estrés y la ansiedad, reconocer los estados de alteración para actuar a tiempo y así reducir los posibles efectos o daños a futuro.
- **Mejora los procesos cognitivos:** Gracias a la neuroplasticidad y la cantidad de interacciones que ocurren en nuestro cerebro al practicar la atención plena, nos permite captar, codificar, almacenar y trabajar con la información que proviene tanto

del interior como el exterior. Continuamente ejercitamos este músculo llamado cerebro para favorecer una mayor concentración al enfocar nuestra atención y apartar nuestras distracciones. Esto de por sí trae muchas otras cualidades como, por ejemplo, más facilidad para memorizar, mejor razonamiento, aprendizajes conscientes y mayor claridad en nuestros pensamientos e ideas.

También hay otras cualidades que se ven favorecidas en el ser y que se producen con la práctica continua del Mindfulness como lo es la empatía, la flexibilidad mental, mayor amplitud y perspectiva, claridad, mayor creatividad, mejor comunicación, aceptación y resolución de los problemas, mejor escucha, el desapego de las emociones, la autorregulación y por supuesto vivir más pleno. (Alidina y Marshall, 2013)

4.6 ¿Cómo se practican los ejercicios Mindfulness?

Cómo ya se ha mencionado anteriormente por Kabat-Zinn (1990), el Mindfulness es un conjunto de prácticas diarias que se deben ir realizando con conciencia y atención, desde nuestras rutinas habituales hasta las pequeñas acciones que ejercemos momento tras momento. Realizar atención plena consiste en incorporar esta conciencia, como modo de vida, pensar en la serie de cambios que nos produce, las actitudes que aprendemos y los nuevos hábitos que adquirimos para transformarnos. Pero también la práctica Mindfulness incluye ejercicios, meditaciones y seguimiento, que podemos incorporar eventualmente en nuestra vida, para conocer mejor nuestro cuerpo y mente.

Alidina y Marshall (2013) mencionan que la mayoría de los ejercicios que se conocen y se practican en la atención plena son principalmente ejercicios de respiración diafragmática, lenta y profunda. Consiste en inhalar por la nariz, llenar los pulmones y el estómago de aire, contener unos segundo y exhalar por la nariz lentamente, este ejercicio se hace repetidamente, de forma intencionada y consciente. Es una técnica trascendental para calmar tensiones, funciones corporales y mentales. Además, es la clave para situarse en el momento presente.

Ya sabemos que la meditación es uno de los ejercicios más recurrentes en el Mindfulness, pero lo que no sabíamos es que existen muchos tipos de meditación conscientes, en los cuales se dedica un tiempo de manera intencionada para cultivar la atención plena. Según Alidina y Marshall (2013) las meditaciones que han sido utilizadas en programas Mindfulness demostrados clínicamente por Jon Kabat y por John Teasdale (citados por Alidina y Marshall, 2013), suelen incluir meditaciones conscientes tales como:

- Escaneo corporal: Se suele realizar acostado/a, pero se puede adoptar la postura que sea más cómoda, en esta meditación se es consciente de las sensaciones corporales paso a paso, reconociendo cada parte del cuerpo. También es concentrarse y no permitir que la mente se pierda en los pensamientos.
- Meditación en movimiento: Hace referencia al ejercicio físico que requiere conciencia, así como el yoga, el tai chi o el qigong. En este tipo de meditación hay que centrarse en las sensaciones corporales, la respiración y mirar de forma consciente dejando que los pensamientos y emociones no sean la prioridad.
- Meditación de la pausa: Consiste en una breve meditación de unos tres minutos que se puede practicar varias veces al día, cada vez que se esté en una situación estresante o emocionalmente difícil. Ser consciente de lo que se siente, en vez de evitarlo.
- Meditación sedente consciente: Como su nombre lo dice, se practica sentado/a, pero no hay restricción en su postura. Se centra en cinco fases o cinco meditaciones, en este orden: conciencia en la respiración, conciencia en el cuerpo, conciencia en los sonidos, conciencia en los sentimientos y conciencia abierta o sin elección. Cada una de ellas se puede hacer por separado o ir complementando entre sí.

Alidina y Marshall (2013) nombran otras meditaciones conscientes a las que se le llaman visualizaciones. Estos ejercicios amplían la estructura del Mindfulness, ya que invita a imaginar, a explorar esos rincones de la mente con imágenes y paisajes, para transportar a la persona a lugares plenos y naturales, estas suelen ser de gran ayuda a las personas que son más visuales y creativas. Algunas de estas meditaciones visuales son: La meditación de la montaña, la cual sirve para cultivar estabilidad, fortaleza y concentración, y la meditación del lago, en la cual se explora la belleza de la aceptación. Así también existen más

visualizaciones encargadas de hacer ver el mundo y a nosotros/as mismas a través de la imaginación.

También hay ejercicios Mindfulness que nos ayudan a desarrollar otras áreas cognitivas, como las actitudes, las intenciones y el conocimiento de las emociones. Alguno de estos está ligados a bitácoras de anotaciones, en las cuales se realiza una serie de apuntes sobre el avance en la práctica y responder preguntas para hacer conscientes distintas situaciones del día a día, esto ayuda al practicante a llevar un hábito ordenado y constante de sus acciones, actitudes, emociones etc. Todos los ejercicios constan en escribir de lo que se está sintiendo tras la práctica del Mindfulness. (Alidina y Marshall, 2013)

Existen muchos ejercicios Mindfulness, pero cada uno de ellos se enfoca en desarrollar y fortalecer distintas áreas del cuerpo y la mente. Se deben poner en práctica ejercicios que son esenciales para contener nuestra atención.

4.7 Principios de la atención plena

Sintetizando toda aquella información que se relaciona con el Mindfulness y la práctica de esta, es que Nance (2018) nos enumera las ideas fundantes de lo que esta práctica debe ser y significar en nuestras vidas:

“1) Mindfulness es la práctica de notar el momento presente a propósito. Como mínimo de 5 a 30 minutos diarios de meditación ayudará a cultivar Mindfulness, creando nuevos patrones neurológicos y nuevos hábitos para la mente y el cuerpo, permitiendo a los participantes estar más presentes.

2) Mindfulness es ser curioso sobre lo que estamos experimentando ahora, entonces con ese tipo de conciencia nosotros podemos elegir qué es lo que vamos a hacer después.

3) Mindfulness es notar nuestros hábitos de distracción de nuestra mente, entonces podemos fortalecer la habilidad de permanecer en el momento presente.

4) Mindfulness es usar la respiración para enfocar la mente y el cuerpo, por lo que nos ayuda a tomar mejores decisiones.

5) Mindfulness es notar que puede haber una pausa entre el estímulo y nuestra acción, de modo que podamos responder más sabiamente en comparación con una reacción ciega.

6) Mindfulness es sentir dónde comienzan nuestras emociones en nuestro cuerpo, así ponerles nombre y domesticarlas.

7) Mindfulness es “tomar un respiro” es la conciencia de que podemos hacer respiraciones lentas conscientes, oxigenando nuestro cuerpo y cerebro.

8) Mindfulness es recordar que podemos ser conscientes de: escuchar, hablar, observar, comer, caminar, etc. Con conciencia, Mindfulness puede estar presente en cualquier paso, lento o rápido.

9) Mindfulness es cultivar la compasión por nosotros mismos y por otros. No somos libres cuando simplemente evitamos el dolor y el sufrimiento; somos libres cuando podemos vivir con él o saber cuándo distanciarnos de él.

10) Mindfulness es la comprensión de que la mente y el cerebro son diferentes cosas, que la mente es nuestra consciencia, y el cerebro es el órgano designado para ver los futuros desafíos y las preocupaciones pasadas.

11) La meditación Mindfulness entrena nuestra mente para notar la naturaleza reactiva del cerebro y del cuerpo, entonces podemos reaccionar con compasión por nosotros y otros.

12) La meditación Mindfulness es la práctica de sentarnos quietos para que podamos aprender a notar lo que estamos experimentando sin reactividad.

13) Mindfulness es la práctica de monitorear la mente, el corazón y el cuerpo, porque ahí están las puertas para la acción.

14) Mindfulness es la conciencia que bien y mal en el mundo; notando que ver lo bueno es a menudo más difícil que lo malo. Cultivar el ver lo bueno, lo malo estará ahí.

15) Mindfulness es el cultivo de la conciencia, gratitud, amabilidad amorosa y generosidad.

16) Mindfulness es aumentar nuestra curiosidad de explorar nuestro presente, entonces el siguiente momento tendrá más significado y seremos más hábiles.

17) Mindfulness es recordar parar, parar mi cuerpo, intentar respirar, observar mis sentimientos, proceder con cuidado.

18) Mindfulness es notar con intención, y en todo momento, que nosotros podemos estar más conscientes de nuestro interior y del mundo exterior.

19) Mindfulness nos recuerda que nuestra respiración es como un botón de reseteo de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

20) Mindfulness es nuestra responsabilidad.” (p. 10.11.12)

Parte II

5. Mindfulness en el contexto educativo

5.1 Contexto educativo nacional

El contexto educativo chileno, se rige por una educación formal, tradicional, estructurada y orientada según marcos curriculares, objetivos fundamentales y contenidos mínimos obligatorios establecidos en la ley general de educación (LGE, 2009). Esta Ley, establece además la libertad de enseñanza en los centros educativos.

No obstante en las últimas décadas, han existido grandes olas de manifestaciones relacionadas con el manejo de la educación en el país, y sólo por nombrar algunas: 2006 (revolución pingüina) la que denomina Ramírez (2016) como, “el hito que marcó el inicio de las masivas movilizaciones de estudiantes secundarios de ese año” (p. 1) y 2011 en donde “la misma generación (2006) luchó por la gratuidad universal como derecho social y financiamiento basal” como lo menciona el historiador Muñoz (2019). Con respecto a esto último y según la Fundación 2020 (2017) “Es necesario poner a la escuela en el centro, renovar las prácticas administrativas y pedagógicas, y utilizar nuevas estrategias dentro del aula que permitan fortalecer las competencias del siglo XXI” (p.10)

Entonces ¿Cómo se enfrentan los profesores ante este contexto educativo?, según Valdivia et al. (citado de Brito y Corthorn, 2018) “los profesores se enfrentan permanentemente a condiciones laborales estresantes y desgastantes, cuyas consecuencias son una progresiva desmotivación con su labor, una baja en su rendimiento, una merma de su creatividad, un alto ausentismo laboral, un clima interpersonal deteriorado, entre otras”. (p.242).

Este estado de estrés propio del ejercicio docente no solo sucede en el contexto nacional. Según estudios a nivel internacional que señalan que entre 25% y 30% de los profesores afirman que su profesión es muy estresante o extremadamente estresante (Brito y Corthorn, 2018)

Es posible señalar que ante este contexto laboral las interacciones entre estudiante y profesor no serían eficientes y es posible que el proceso de enseñanza - aprendizaje se viera

obstaculizado, en donde uno de los principio 'Responsabilidades profesionales' señalados en el Marco para la buena enseñanza por el Ministerio de Educación (2008), no lograrían cumplirse a cabalidad. Según Mañas, Franco, Gil (2014) un profesor estresado y desgastado profesionalmente tendrá dificultad para atender en forma adecuada a las necesidades tanto emocionales como cognitivas de sus alumnos (p.242).

Si ya el contexto laboral docente es complejo, el contexto educacional no facilita la labor. Como menciona Brito, R. y Corthorn, C. (2018), el currículum a nivel nacional lleva décadas instalando y desinstalando miradas y modos de hacer las cosas, sin existir cambios sustanciales. En cuanto a estos cambios, Cullen y Brito 2016 señalan que el más importante a nivel global es el paso de un futuro medianamente predecible bajo una lógica industrial en donde se educa para calzar dentro del sistema, a uno en donde la complejidad radica en el desarrollo de múltiple habilidades y capacidades para la autorregulación emocional y el desarrollo de un alto nivel de creatividad (Robinson, 2009). A partir de esto podemos señalar que la educación debiese redireccionarse hacia el aprendizaje del autoconocimiento, fortaleciendo habilidades y destrezas para la vida y el mundo en que vivimos. Es así como el cambio de paradigma educativo constituye una revolución cognitiva. (Casassus, 2002).

Parafraseando a Brito y Corthorn (2018) concebir a la educación desde una perspectiva Mindfulness constituye una herramienta para cultivar la atención, la compasión y el bienestar, pero no solo del estudiante sino también de los propios profesores. Docentes que se desenvuelven en ámbitos escolares como también universitarios se enfrentan a una serie de situaciones complejas en su quehacer diario y en distintos momentos del semestre; un sin fin de evaluaciones para diferentes cursos, trabajos por realizar, actividades recreativas y extracurriculares, el cierre de semestre, consejos de curso, jefaturas, reuniones de apoderados o hasta incluso situaciones que escapan de la planificación anual ya articulada, como paros o tomas estudiantiles, causando tensiones que se acumulan y somatizan después. No es difícil imaginar el nivel de estrés con que los docentes finalizan el año escolar o universitario, estrés que traspasa incluso a la vida personal y que en consecuencia puede generar diversos trastornos y problemas de salud.

Durante el año 2020, y debido al contexto de pandemia que aqueja a la población mundial, se ha desarrollado un programa por parte del ministerio de educación de Chile, una bitácora que va orientada al autocuidado docente llamada "Claves para el bienestar" y cuyo propósito

es ayudar a los profesores en el desarrollo de sus propias habilidades socioemocionales. (Reveduc, 2020). Este estudio está basado en el área orientativa y es un paso hacia el cuidado emocional docente.

5.2 Alcances del Mindfulness en el contexto educativo

Como ya hemos mencionado la aplicación del Mindfulness es múltiple y puede adaptarse a varios contextos cotidianos, laborales y personales.

Hace ya mucho tiempo que se incorporan con éxito los programas terapéuticos de reducción del estrés basados en el Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) para sobrellevar el dolor crónico, aliviar el sufrimiento psicológico o mitigar la ansiedad y la depresión, pero en los últimos años, se han identificado los estudios sobre los cambios cerebrales que producen este tipo de prácticas, por ejemplo, según Davidson y Begley (2012), bastaría con ocho semanas de entrenamiento para incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda que está asociada al bienestar y la resiliencia.

Hemos definido que, en varios ambientes, contextos y personas, se puede realizar una práctica de meditación consciente, con un cierto grado de constancia por supuesto.

Ahora bien, ¿qué pasaría si esta práctica fuese llevada al ámbito educativo?

Lo cierto es que esta idea no es nueva, y se ha implementado en algunos lugares del mundo; Estados Unidos, España, Argentina, etc., con mayor o menor incidencia y solo por nombrar algunos. Un ejemplo de la intervención de Mindfulness en las escuelas es el realizado en España, en donde se han desarrollado diferentes programas para promover el Mindfulness en las aulas, tales como el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), Escuelas Despiertas y Aulas Felices. Estas iniciativas comparten como eje central la formación integral inicialmente del profesorado y estudiantes para practicar el Mindfulness y conseguir tanto beneficios personales como colectivos que esta práctica ofrece. (Educaweb, 2018).

Los autores del programa “Aulas felices”, España (2010) destacan la eficacia del Mindfulness en los más pequeños, “si conseguimos que los niños, desde edades tempranas,

aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices”. (p.75).

5.3 Docencia con Mindfulness

Durante mucho tiempo en el plano educacional Chileno se ha puesto énfasis el proponer nuevos planes, recursos, didácticas o actividades para innovar en la enseñanza y aprendizaje, pero no se toma en cuenta que el principal motor de cambio se encuentra en el docente, quién es el que transmite y promueve el aprendizaje. Según Brito, R. y Corthorn, C. (2018):

Se necesita incorporar en la educación la convicción de que no se trata solo de enseñar y aprender, sino de generar una actitud tanto hacia uno mismo como hacia el mundo y que este proceso es complejo precisamente porque requiere ‘comenzar por casa’; es decir, por el cultivo de una actitud propicia en los propios profesores y equipos directivos, incluso antes de intentar formarla en los estudiantes. (p.10)

Hay diversos estudios científicos internacionales sobre aplicación de Mindfulness a docentes, que dan cuenta de los efectos positivos producidos tras la práctica, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego (2010) Brito, R. y Corthorn, C. (2018) señalan los siguientes estudios:

Meiklejohn et al. (2012) han llevado a cabo una revisión de distintos programas de autocuidado docente, destacando: el Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE), en Toronto (Canadá); el Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE), en Denver (USA); y el Stress Management and Relaxation Techniques (SMART), en Colorado y Vancouver (USA).

Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach (2014) realizaron un estudio de Mindfulness-based interventions in schools-a systematic, donde realizaron una revisión y un meta-análisis de 24 estudios para evaluar intervenciones basadas en Mindfulness en el ámbito educacional, plantean que se trata de un área de investigación prometedora, con importantes implicancias tanto para el desarrollo cognitivo y social de los niños como para la salud mental del personal educativo. A su vez, estos autores plantean que un buen modelo de intervención se enfocaría,

en primer lugar, en la incorporación de la práctica de Mindfulness por parte de los docentes, para que luego ellos puedan promoverla en sus alumnos, de las maneras ya descritas, con estrategias apropiadas para la etapa del desarrollo en que se encuentran los estudiantes.

Weare (2014) en *Impacts for Mindfulness On the Wellbeing and Performance of School Staff* señala, en base a una revisión de 13 estudios, que, a través de intervenciones basadas en Mindfulness, se reduce el estrés docente, mejora la salud mental, aumenta el bienestar, la bondad y la compasión, mejora la salud física, aumenta el rendimiento cognitivo y el rendimiento laboral.

Mañas, Cangas, Moreno y Gallego (2010) encontraron que los niveles de angustia psicológica se vieron reducidos significativamente y Mañas, Franco y Justo (2011), observaron que, después de un programa de entrenamiento de Mindfulness, los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad revelaban una reducción significativa. Franco et al. (2010) mostraron una reducción en el malestar docente y Kemeny et al. (2011) encontraron reducción de emociones negativas y de sentimientos de depresión, y aumento en los estados de ánimo positivos.

Según Brito y Corthorn todos estos programas, y otros no mencionados aquí, demuestran tener un resultado común: que los profesores que practican sistemáticamente Mindfulness desarrollan cualidades positivas en su actitud, presencia e interrelación con los estudiantes y sus colegas, contribuyendo a generar una atmósfera educativa óptima para el proceso formativo. Es importante mencionar, además, que en todos estos programas queda en evidencia que la efectividad de las prácticas de Mindfulness aumenta significativamente cuando no son consideradas como una mera técnica, sino como un estilo de vida que se irradia en la sala de clases, pero también fuera de ella, en todos los ámbitos de la vida personal e interpersonal de los profesores. (Bruto, R. y Corthorn, C., 2018, p.5).

Según un reporte de Mindful Nation UK (2015) (citado por Brito, R. y Corthorn, C., 2018) plantea que:

La implementación de este tipo de programas en las escuelas depende considerablemente de la calidad y experiencia de la práctica de Mindfulness de los docentes, lo cual puede llevar varios años de compromiso personal. Esta conclusión

del reporte es, en el contexto del presente trabajo, muy relevante, pues orienta una comprensión de las prácticas de Mindfulness más en la línea del cultivo de una forma de vida que en el sentido de la aplicación de una mera técnica para la resolución de problemas puntuales. Esto es, precisamente, lo que hace que autores relevantes como Kabat-Zinn se atrevan a hablar de un “cambio de paradigma” a partir del enfoque Mindfulness, el que consistiría en un cambio de visión o de actitud en/ante el mundo hacia una comprensión de los fenómenos en términos de totalidades y de interconexiones. (p.6)

Como ya fue mencionado, son muchos los beneficios que otorga el Mindfulness en su práctica habitual, las transformaciones que se producen en el cerebro y los cambios transversales en el funcionamiento humano. Si esto es posible aplicarlo, en cualquier caso, para los docentes sería una herramienta llena de beneficios que aportaría en sus vidas y en su labor.

Schoeberlein, D. (2009) cree que los mejores profesores, son profesores plenamente atentos, conscientes de sí mismos y sintonizados con sus estudiantes, la atención plena es una práctica que permite el crecimiento profesional y como persona, es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y de nuestro alrededor, significa prestar atención para pulir con consciencia el enfoque mental y el rendimiento laboral. Es un empuje reforzar habilidades que contribuyen al equilibrio emocional como la bondad, la empatía o la solidaridad. Si esta atención plena logra ser transmitida a los/as estudiantes permitiría que estos/as se abran a otros sentidos académicos, emocionales y sociales para reforzarse mutuamente, entre todos en el aula. La atención plena contribuye a la buena salud de las relaciones personales en el lugar de trabajo, en el aula y también en el hogar. Aporta una estrategia práctica para trabajar directamente con la realidad que le rodea, en el momento presente, permitiendo obtener una mejor panorámica de las situaciones o acontecimientos que se vivencian.

Siguiendo con Schoeberlein, D. (2009) Cuando un/a docente practica la atención plena en su trabajo, está consciente de todo lo que ocurre en el aula y con él/ella mismo/a, es capaz de ver, advertir y tomar consciencia de su respiración, del ambiente en el salón o de prestar atención en algo malo que pueda estar ocurriendo con el transcurso de su clase. Ayuda a ver una clase ardua, como nada más que eso, en vez de sentir que ese momento ha arruinado el día entero de alguna manera. Es dar un paso atrás mentalmente para ver con perspectiva,

para observar lo que ha sucedido sin implicarse en emociones y reacciones intensas, aporta protección contra las reacciones no constructivas y contra esa autocrítica de hacer más difícil algo que ya es difícil. El mero acto de detenerse a respirar puede ayudar a desacelerar, a ver las cosas con otra óptica más amplia y redirigir la energía de la situación. El desarrollo de la atención plena fomenta el ser consciente de una serie de momentos molestos, pero sobrellevarlos de una manera más adecuada. De este modo, existen mayores posibilidades de trabajar con los supuestos, sin perder la perspectiva. El advertir mentalmente la discrepancia entre lo que uno quería conseguir y lo que se ha conseguido en realidad, aporta información útil, que servirá para construir y avanzar.

Parafraseando a Mazzola y Rusterholz (2013) se menciona que la atención plena puede servir como un recurso multidimensional para el docente y para la enseñanza, ya que el docente representa a través de su comportamiento un modelo para sus estudiantes, expresando y regulando sus emociones de determinada manera. Puesto que las personas no solo aprenden de sus propias experiencias, sino que también siguen modelos a través de la observación e imitación de otros seres humanos, la inclusión de la atención plena en la clase y en el docente, permitirán una buena forma de gestionar la personalidad y las emociones, obteniendo consecuencias positivas en el bienestar personal de todo un grupo. La calma, la serenidad, la claridad o la empatía emanadas desde el docente que actúa con la atención plena, se transmite a los estudiantes y estos la absorben como ejemplo para replicar estas prácticas en sus propias vidas.

A partir de lo anteriormente expuesto podemos decir que el docente es quien se debe instruir, aprender y responder frente a los diversos panoramas que se presentan en los contextos escolares y/o universitarios. La educación con atención plena se presenta como una gran herramienta para la labor docente actual y como medio de acción para sobrellevar las múltiples sensaciones que ello provoca. El docente es quien debe iniciar este camino de autoconocimiento, atención y progreso. Es fundamental que sea capaz de ver su realidad y sea consciente de sí mismo, de sus propósitos y responsabilidades, que tenga la voluntad de conocer esta práctica sin juzgar previamente y de poner a prueba la atención plena de forma gradual, he incorpore a su quehacer diario la práctica. Poner foco en la respiración, situarse en el presente y poner en práctica las actitudes, son las primeras y más difíciles cosas por hacer, pero que con práctica, constancia y perseverancia se pueden lograr.

5.4 Beneficios de la atención plena en el docente

Los profesores/as desempeñan un papel fundamental dentro de la sociedad, son los encargados de educar a las nuevas generaciones, y no solo en conocimientos teóricos, sino que también son los encargados de promover una serie de valores y habilidades en los estudiantes para su integración y desarrollo dentro de la sociedad.

Parafraseando a Brito, R. y Corthorn, C. (2018) la carrera docente no es simple y la exigencia que conlleva ser profesor provoca fatiga emocional, estrés crónico y dificultades para relacionarse con los estudiantes. El Mindfulness, sin embargo, ha demostrado su eficacia para sobrellevar el estrés y sobrellevar situaciones complejas que requieren de nuestra atención presente, es posible y por medio de la práctica reducir el estrés, sobrellevar la ansiedad o el síndrome de burnout.

Diversos autores sostienen que existen múltiples beneficios del Mindfulness en el profesorado según Shapiro, Brown y Astin, 2011 (citado por Brito y Corthorn) la introducción de prácticas de Mindfulness para los profesores tendría los siguientes efectos positivos: Mejora las habilidades cognitivas, en términos de una mejora en la capacidad de concentración, atención y creatividad; mejora la autorregulación emocional y reduce/previene síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión; y fomenta un desarrollo humano más integral, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad para la autocompasión y la compasión hacia los demás.

Sobre los posibles factores positivos de la práctica en docentes, según Davis y Hayes (2011) mencionan tres grandes tipos de beneficios provenientes de la participación en programas Mindfulness: Afectivos, intrapersonales e interpersonales. Los primeros beneficios, afectivos, incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los segundos, intrapersonales, supondría una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Schoeberlein (2009) menciona que la práctica regular de Mindfulness otorga a quien la practique, en este caso los profesores, los instrumentos necesarios para afrontar situaciones

problemáticas y mejorar su calidad de vida y bienestar. Esto como consecuencia tiene directa relación en el desempeño con los estudiantes, facilitando un entorno educativo favorable para el aprendizaje.

A continuación, se resumen algunos beneficios que aporta el Mindfulness a los profesores según Schoeberlein (2009):

- “Mejora el enfoque, la concentración y la conciencia
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los estudiantes
- Fomenta el equilibrio emocional
- Apoya la gestión de estrés y su reducción
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa
- Permite tener mayor conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones
- Desarrollo de actitudes positivas y regulación de actitudes negativas
- Ayuda a mejorar el clima en el aula
- Favorece el bienestar general.” (p.27)

Los beneficios de la práctica del Mindfulness se observan a largo plazo (a partir de octava semana aproximadamente), es por ello que, a pesar de no obtener resultados a corto plazo, es necesario ser constantes y seguir el proceso de ejercicios. A medida que se consigue un ritmo propio y constante, las bases de la consciencia plena se refuerzan y van adquiriendo nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico como: “las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente”. (Mañas, et. al. 2014, 209)

Aunque los efectos del Mindfulness han sido ampliamente estudiados, Miró. (2011) sostiene que es necesario tomar los resultados de los que disponemos hasta la fecha con cautela, ya que muchos de los estudios realizados carecen de debilidades metodológicas y tienen a ser cuestionables.

Capítulo III - Marco Metodológico

Parte I

6. Orientación del proyecto

El proyecto que se presentará a continuación pretende abordar los efectos positivos que aporta la práctica de la “atención plena” o “Mindfulness” en un grupo diverso de docentes mientras ejercen su labor profesional, aplicando una bitácora elaborada para estos fines.

6.1 Enfoque investigativo

Para la continuidad del estudio de Mindfulness para docentes, se ha decidido implementar el enfoque investigativo mixto, es decir, que incluye ambos métodos, cualitativo y cuantitativo. Según Hernández (2008):

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p.534)

A través de este método se pretende crear una perspectiva más amplia e integradora del estudio, potenciando ambos criterios de la investigación con la cuantificación y la percepción. De esta forma se busca obtener datos con evidencia textual, gráfica e interpretativa, que permitan observar con objetividad los resultados y a la vez conocer el efecto personal subjetivo que produce la aplicación y práctica de este manual Mindfulness en los y las docentes.

6.2 Tipo de investigación

En base a los objetivos antes señalados, se desarrollará una investigación de tipo experimental y con diseño de preprueba y post prueba con solo un grupo. R. Hernández, lo explica de la siguiente forma: “se tiene un grupo al que se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” (p.141). Esto con la finalidad de observar si existen cambios posteriores a la aplicación del estímulo de investigación, en este caso la bitácora Mindfulness para docentes.

6.3 Muestra

La investigación va dirigida a profesionales de la educación que realizan clases, sin importar su área pedagógica, tampoco el nivel académico que desempeñan su labor, es decir, pueden participar tanto profesores y profesoras de educación escolar como de educación universitaria, no excluye a profesores en ejercicio o receso. Idealmente se busca que el participante esté ejerciendo su profesión y tenga un grado de experiencia en el aula de al menos un año. La muestra la componen docentes que actualmente tengan un mediano o alto nivel de estrés. Se solicita voluntad y compromiso en la ejecución y aplicación de la muestra, como cualidades deseables del participante, ya que el estudio se implementará por un mes y será constituido por doce personas máximo.

6.4 Instrumentos para la recolección de datos

En cuanto a la recolección de datos se utilizarán tres cuestionarios con preguntas cerradas y abiertas, esto permitirá demostrar de forma más amplia las experiencias de los y las participantes y su percepción personal al utilizar la bitácora. El primer test que se utilizará para la pre y post prueba será un cuestionario de estrés de “Maslach Burnout Inventory” (MBI) que medirá la situación personal previa y posterior a la

aplicación del tratamiento, de esta forma se podrán observar los cambios o evoluciones que transcurren durante el tiempo determinado para el estudio, este test está certificado por la Omint y no dispone de cambios para su ejecución, sin embargo se incorpora un apartado extra sobre atención plena que se adjunta en el cuestionario MBI que no altera el resultado final de este. Los otros dos cuestionarios son creados por las investigadoras, y se enfocan en evaluar la bitácora y su aplicación. El cuestionario uno (1) dispone de preguntas que se utilizan para tomar apreciaciones de los y las participantes sobre el uso de la bitácora. El cuestionario dos (2) recolecta datos para conocer el proceso de los participantes según el uso de la bitácora.

Parte II

6.5 Elaboración y gestión del proyecto:

“Bitácora Mindfulness para docentes”

(Anexo 7)

6.5.1 Elaboración del proyecto

El proyecto creado por las investigadoras lleva como nombre “Bitácora Mindfulness para docentes”. La bitácora Mindfulness consiste en un documento que contiene una serie de ejercicios que apuntan a mitigar el estrés propio de la profesión docente y potenciar el bienestar en la vida laboral y cotidiana a través de prácticas de conciencia plena.

Es un documento que contiene 56 páginas, con 20 ejercicios sobre atención plena adaptados para el/la docente, además, contiene información sobre “lo que es el Mindfulness” ayudando a interiorizar este concepto de forma práctica a través de videos y notas. Fue elaborado en una plataforma virtual llamada “Google drive presentaciones”, la que permite la réplica del documento original múltiples veces, de esta forma cada participante de la muestra obtiene una bitácora personal y privada. Esto fue clave para poder realizar el proyecto, ya que, debido al contexto de pandemia, no se pudo llevar a cabo de forma física, ni presencial.

Esta bitácora tiene como función proporcionar la información necesaria para iniciarse en el camino de la atención plena. Se presentan 20 ejercicios Mindfulness seleccionados específicamente con el fin de ser compatibles con la profesión docente, sin que esto signifique una carga más a la estrecha agenda laboral de los profesores y profesoras del proyecto. Los ejercicios están destinados a realizarse durante los días laborables del mes de septiembre 2020 y con una constancia diaria.

Los ejercicios propuestos en la bitácora tienen como objetivo trabajar distintas áreas que impliquen un aporte a la vida del/la docente tales como: la respiración consciente, actitudes positivas, conexión con el cuerpo y la mente, meditación, inteligencia emocional, atención

al momento presente, autoconocimiento y autocuidado. Con esto el docente tendrá a su disposición un soporte de acompañamiento en su labor, que le otorgue bienestar y crecimiento personal.

6.5.2 Gestión del proyecto

Toda la gestión del proyecto fue realizada vía mail y WhatsApp, desde la convocatoria de docentes hasta las instrucciones y comentarios del proceso.

El periodo de tiempo que se dispuso para llevar a cabo el proyecto fue durante el mes de septiembre del año 2020, desde el día 01 al 30.

Previo a dar el inicio del proyecto (una semana antes) se entregaron vía mail, dos documentos a los docentes que desean participar: una carta de consentimiento informado y el primer instrumento de pretest que pondrá en evidencia los datos iniciales de cada participante.

Dos días antes, dada la fecha de inicio de la bitácora (28 agosto) se crea un grupo de WhatsApp con todos los participantes del proyecto, para entregar la información diaria y un seguimiento del proyecto. El lunes 29 de agosto se entrega y se pone a disposición de los participantes la bitácora, además este día se inicia la lectura del contenido informativo de la bitácora.

Los ejercicios de la bitácora se dan por iniciados el día 01 de septiembre. Durante el mes, de forma diaria, se envían mensajes recordatorios al grupo de WhatsApp con el ejercicio sugerido del día, instrucciones e imágenes de la bitácora. La finalidad de esto fue guiar a los participantes durante el proceso y acercar la práctica de una forma cómoda e instantánea.

Finalizado el proyecto a través de WhatsApp y mail, se solicitó elaborar los tres instrumentos de recolección de datos; el post test de MBI, cuestionario uno (1) y cuestionario dos (2).

Parte III

6.6. Presentación de instrumentos utilizados para la recolección de datos

Para la realización de este proyecto se usaron tres instrumentos de recolección de datos: el primero es el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), luego está el cuestionario uno (1) y el cuestionario dos (2), ambos inventados por las investigadoras para conocer las experiencias post realización de la bitácora.

El cuestionario MBI se utilizó como instrumento para medir el estrés docente, antes y después de realizar la bitácora Mindfulness. Este instrumento es oficial, no fue elaborado por nosotras, por ende, los estándares de evaluación están predeterminados.

El cuestionario 1 se encontraba en el interior de la bitácora y se utilizó para evaluar aspectos de la bitácora posterior a su realización. Contiene 10 preguntas ubicadas en la página 53 y 54 del documento. Las primeras 7 preguntas recogen datos cuantitativos y las últimas tres son preguntas de respuesta abierta, es decir, que recogen datos cualitativos.

El cuestionario 2, fue elaborado por las investigadoras y se utilizó para conocer la incidencia de la bitácora en los participantes. Contiene 9 preguntas, todas de selección única.

A continuación, se presentarán los tres instrumentos utilizados:

6.6.1 Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) 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. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout (estado de estrés exacerbado). Las respuestas se encuentran en una escala de 0 a 6, donde 0 es nunca y 6 siempre. El cuestionario MBI mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. También se ha incorporado una subescala para medir la atención plena:

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, 7, 10, 18,19, 21, 27) Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 preguntas (6, 13, 14, 20, 30). Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 preguntas (4, 9, 11, 15, 22, 24, 26, 28). Puntuación máxima 48.

4. Subescala de atención plena. Evalúa qué tan consciente se es de sí mismo al momento de realizar clases y ejercer la labor docente. Se compone de 8 preguntas (5, 8, 12,16, 17, 23, 25, 29).

Cálculo de puntuaciones

El cálculo de puntuación se obtiene a partir de la suma de los valores de cada respuesta según el aspecto a evaluar, el resultado indica los indicios de burnout en cada participante:

Tabla nº1: Cálculo de puntaje		
Aspecto evaluado	Preguntas por evaluar	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1, 2, 3, 7, 10, 18,19, 21, 27	Más de 26
Despersonalización	6, 13, 14, 20, 30	Más de 9
Realización personal	4, 9, 11, 15, 22, 24, 26, 28	Menos de 34

Tabla 1 Cálculo de puntaje

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 si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno de los participantes en su labor docente.

Valores de referencia test MBI

Esta tabla de valores de referencia se clasifica en tres niveles: bajo burnout, medio burnout y alto burnout. Como se explica anteriormente, una alta puntuación en las dos primeras subescalas (cansancio emocional y despersonalización) y baja puntuación en la tercera (realización personal), definen tenencia del síndrome de burnout.

Tabla n°2: Valores referenciales Cuestionario MBI			
Aspecto evaluado	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 – 54
Despersonalización	0 – 5	6 – 9	10 – 30
Realización personal	40 – 48	34 – 39	0 – 33

Tabla 2 Valores referenciales cuestionario MBI

Valores de referencia test atención plena

Dentro de este apartado, se han incluido ocho afirmaciones que corresponden a la sección de “atención plena “. Esta sección está incorporada con la finalidad de evaluar qué tan consciente se es de sí mismo al ejercer la labor docente. Se establecen dos parámetros estándar para medir la atención plena: Alta atención plena y Baja atención plena. En la siguiente tabla se explica cómo se evaluará esta categoría, entendiendo que cada puntuación sigue los parámetros del MBI, es decir, en una escala de 0 al 6.

Tabla n°3: Puntajes referenciales de atención plena				
Subescala	Preguntas	Valoración	Puntuación media	Valores máximos
Atención plena	5-8-12- 16-17-23-25-29	A mayor puntuación menor atención plena ó a menor puntuación mayor atención plena	24	0 - 48

Tabla 3 Puntajes referenciales de atención plena

A partir de esta tabla se puede determinar que:

Bajas puntuaciones determinan una mayor atención plena, es decir, bajo los 24 puntos tiene Alta atención plena y sobre los 25 puntos tiene baja atención plena.

Tabla nº4: Medida de evaluación atención plena		
Aspecto por evaluar	Alta atención plena	Baja atención plena
Atención plena	0 - 24 pts.	25 - 48 pts.

Tabla 4 Medida de evaluación atención plena

Cabe mencionar que las respuestas serán evaluadas según los criterios establecidos y no bajo una mirada personal, es decir, el estudio no tiene carácter científico ni psicológico, más bien reúne datos de forma global, sin entrar en particularidades.

Cuestionario MBI

A continuación, se presenta el cuestionario de MBI; color morado, verde y azul. Más las afirmaciones de atención plena: color amarillo. La diferenciación de colores en este cuestionario busca facilitar la comprensión de las investigadoras de cada subescala a evaluar. Este test fue presentado a los participantes sin colores y se compone de 30 afirmaciones.

Escala de autoevaluación	
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.	

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 cómo se sienten mis alumnos/as.	
5	Cuando tengo muchas cosas que hacer, lo normal es que perciba demasiado tarde las señales (de estrés) que emite mi cuerpo.	
6	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
7	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
8	Juzgo mis ideas o sentimientos.	
9	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
10	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento “quemado” por mi trabajo.	
11	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
12	Me resulta difícil concentrarme en exclusiva en lo que estoy haciendo en un momento dado.	
13	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
14	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
15	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
16	Durante la clase no percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo, es decir, si, por ejemplo, cambia mi forma de respirar.	
17	Me resulta difícil mantener en todo momento centrados mis pensamientos en lo que está sucediendo en ese instante.	
18	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
19	Creo que trabajo demasiado.	
20	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	

21	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
22	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
23	En mis clases actúo a veces como una máquina. Las imparto de una forma “automática”, sin prestar verdadera atención a lo que estoy haciendo.	
24	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
25	En mis actividades lectivas no estoy atento a mis sentimientos y sensaciones físicas incluso en mitad de un ritmo frenético.	
26	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
27	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
28	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
29	Durante el día me adelanto mentalmente a los acontecimientos y estoy a menudo pensando en las cosas que me quedan por hacer.	
30	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

6.6.2 Cuestionario uno (1)

El cuestionario uno (1) fue elaborado por las investigadoras, se utilizó para tomar apreciaciones de los y las participantes sobre el uso de la bitácora. Las instrucciones fueron las siguientes:

En esta parte te pediremos que nos des tu apreciación de nuestro proyecto, a través de 10 preguntas que debes contestar en una escala del 1 al 5, dónde 1 es el mínimo y 5 el máximo. Marca con una equis (x)

1. ¿Qué te pareció esta bitácora?

1	2	3	4	5

2. Luego de haber realizado la bitácora ¿Te sientes menos estresado/a?

1	2	3	4	5

3. ¿Te fueron útiles la información y contenido?

1	2	3	4	5

4. ¿Te pareció atractiva la forma de presentación?

1	2	3	4	5

5. ¿Qué tan útiles te fueron los ejercicios?

1	2	3	4	5

6. ¿Encuentras que es un documento útil para la docencia?

Sí	Más o menos	No

7. ¿Recomendarías esta bitácora a tus colegas o institución?

Sí	No

8. ¿Sientes que te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?

R:

9. Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora

R:

10. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?

R:

6.6.3 Cuestionario dos (2)

El cuestionario dos (2) recolecta datos para conocer el proceso de los participantes según el uso de la bitácora, consta de 9 preguntas y fue realizado en una plataforma de Google drive “formularios”. Este formulario es de selección única, donde deben marcar solo una opción.

1) Selecciona tu género

- Mujer
- Hombre
- Otro

2) ¿Habías practicado Mindfulness o alguna práctica meditativa similar? ¿Cuál?

- Si
- No
- Otros:

3) ¿Con qué frecuencia realizaste los ejercicios?

- No pude realizar los ejercicios
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Tres veces a la semana
- Diariamente

4) ¿Lograste comprender qué es el Mindfulness?

- Logre comprender a cabalidad el concepto
- Logre comprender medianamente el concepto
- No logre comprender el concepto en absoluto

5) En escala del 1 al 10 ¿Qué tanto interiorizaste la práctica Mindfulness en tu vida diaria?

Responde según tu experiencia

Es lo mínimo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

- 9
- 10

Es lo máximo

6) ¿Cuántos ejercicios lograste hacer de toda la bitácora?

- De 1 a 5
- De 5 a 10
- De 10 a 15
- De 15 a 20

7) ¿Consideras que los ejercicios fueron apropiados para realizarlos junto a tu rutina laboral?

- Sí
- No
- Sólo algunos

8) ¿Qué dificultad tuvieron los ejercicios para ti?

Muy fácil

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Muy complejo

9) ¿Existieron factores externos que dificultaron o retrasaron este proceso?

- Si
- No
- A veces

Capítulo IV – Presentación de los resultados

7. Tabulación de datos

El proyecto “Bitácora Mindfulness para docentes” se compuso de tres instrumentos para la recolección de datos. Primero se recogieron los datos de la población estudiada. Luego se realizó un pre y post test (cuestionario MBI) que evalúa los niveles de estrés previo y posterior a la realización de la bitácora.

Finalmente se realizaron 2 cuestionarios distintos para la obtención de datos, en torno al impacto de la bitácora en la vida de los y las docentes. El primero se compone de 7 preguntas cerradas de selección única y 3 preguntas abiertas. El segundo cuestionario se compone de 10 preguntas cerradas de selección única.

A continuación, se presentarán a través de gráficos los datos generales de la población estudiada. El proyecto inició con 12 personas, pero dos de ellas abandonaron el proyecto el primer día. No existieron personas que abandonaran el proyecto durante el tiempo asignado. Finalmente, la muestra se llevó a cabo con 10 personas hasta concluir el proyecto.

- Cantidad de personas inicio: 12
- Cantidad de personas que abandonaron el proyecto: 2
- Cantidad de personas que realizaron el proyecto: 10

7.1 Datos de los participantes

Gráfico N°1

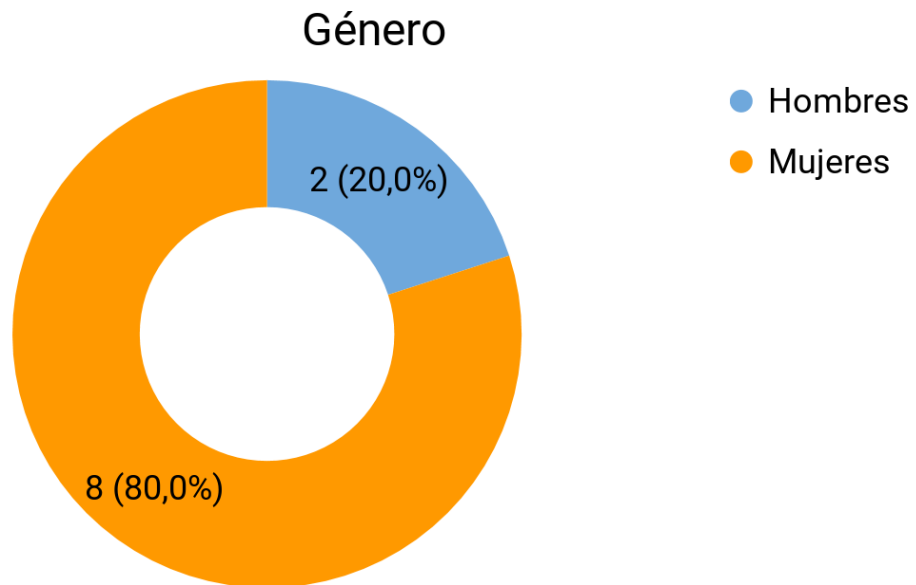


Gráfico 1 Género

Gráfico N°2

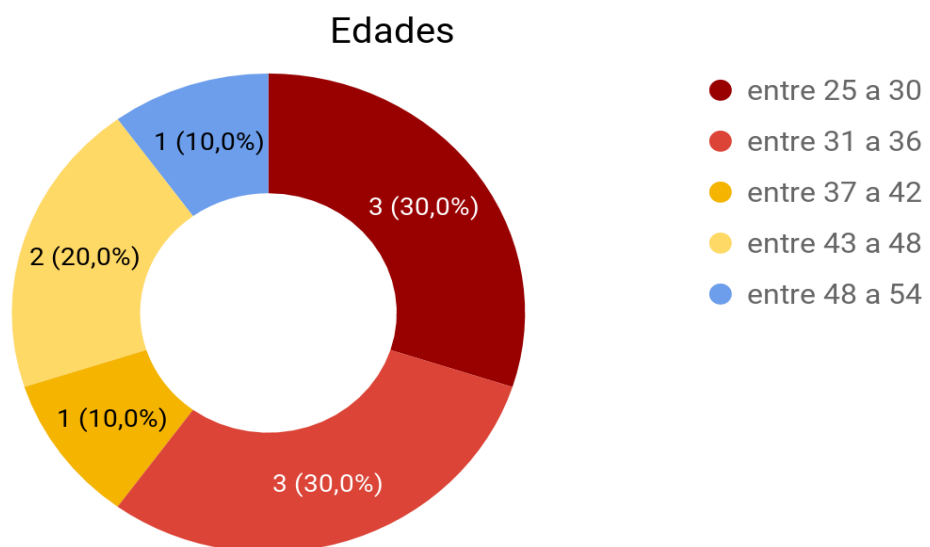


Gráfico 2 Edades

Gráfico N°3

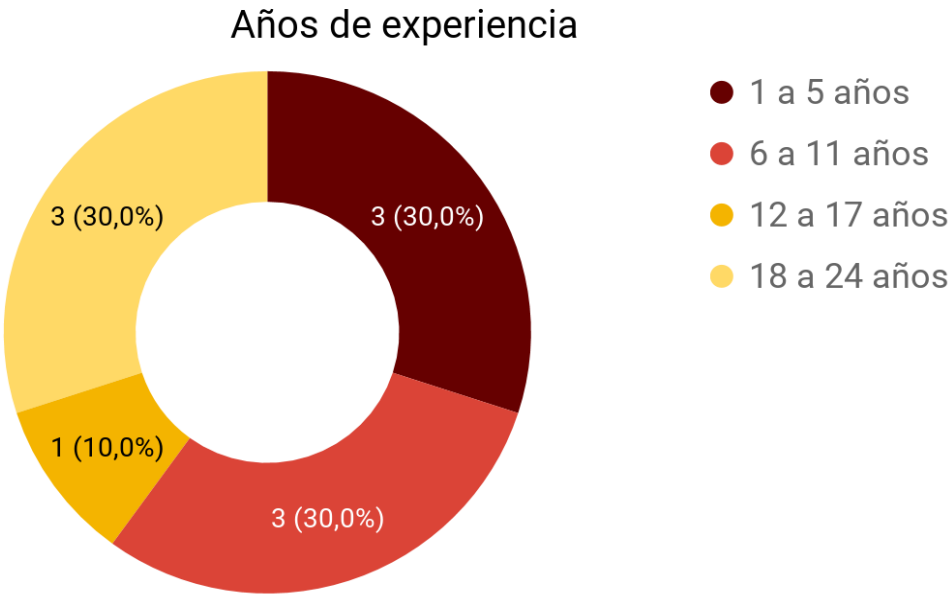


Gráfico 3 Años de experiencia

Gráfico N° 4

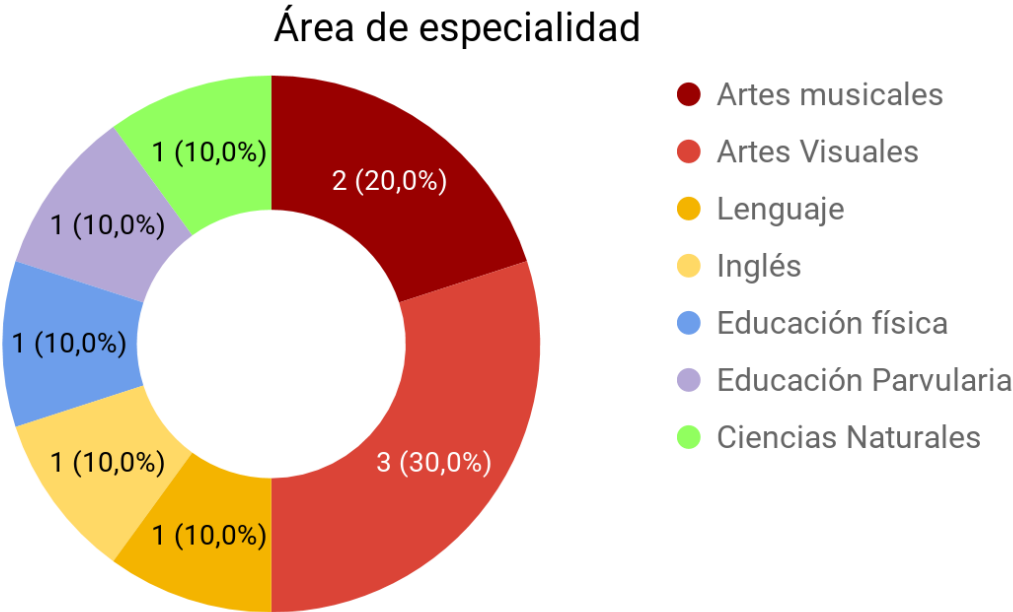


Gráfico 4 Área de especialidad

Gráfico N°5

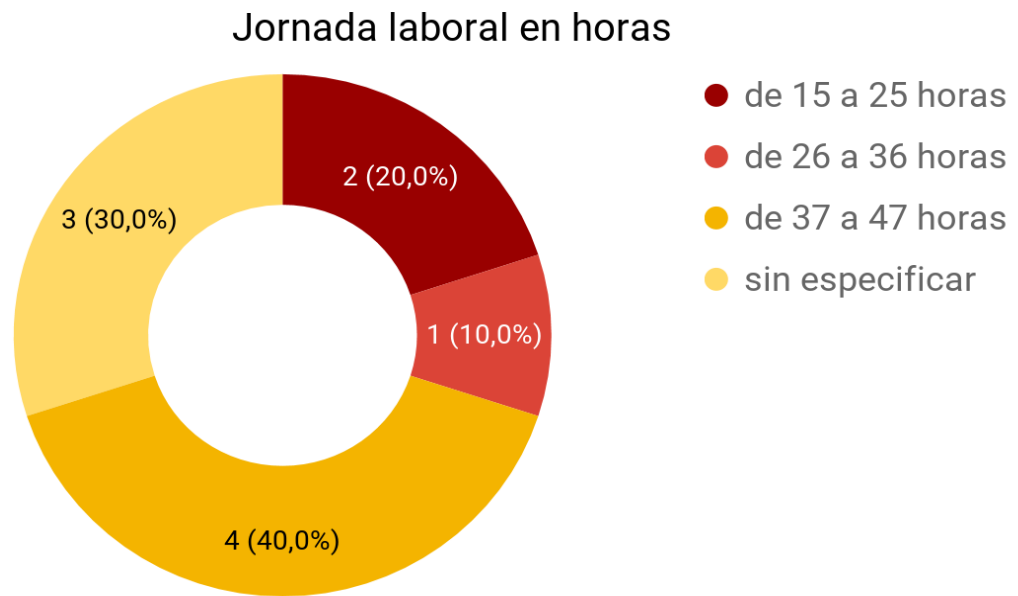


Gráfico 5 Jornada laboral en horas

Gráfico N°6

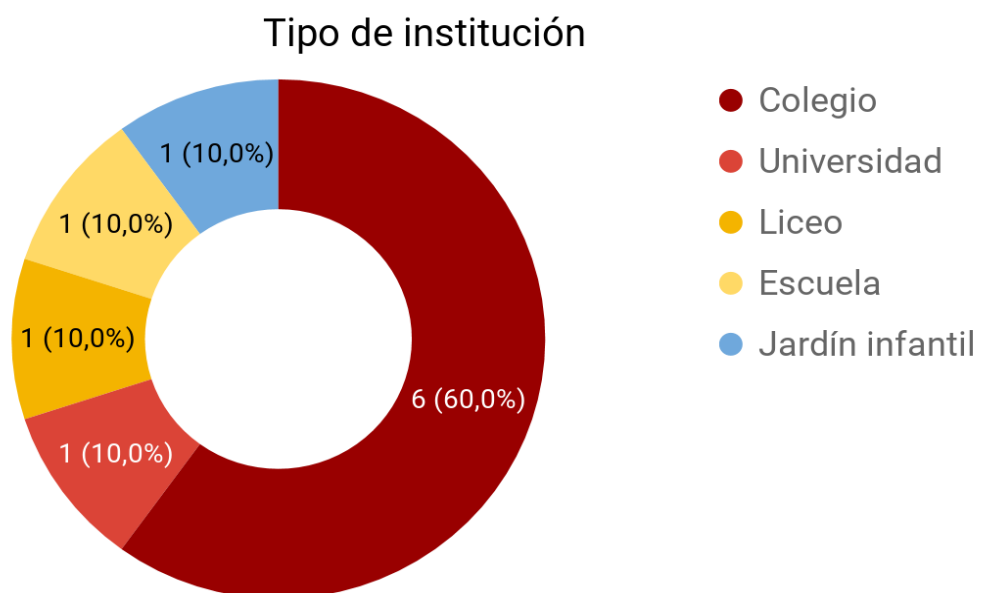


Gráfico 6 Tipo de institución

Gráfico N°7

Nivel de enseñanza donde desempeñan la docencia

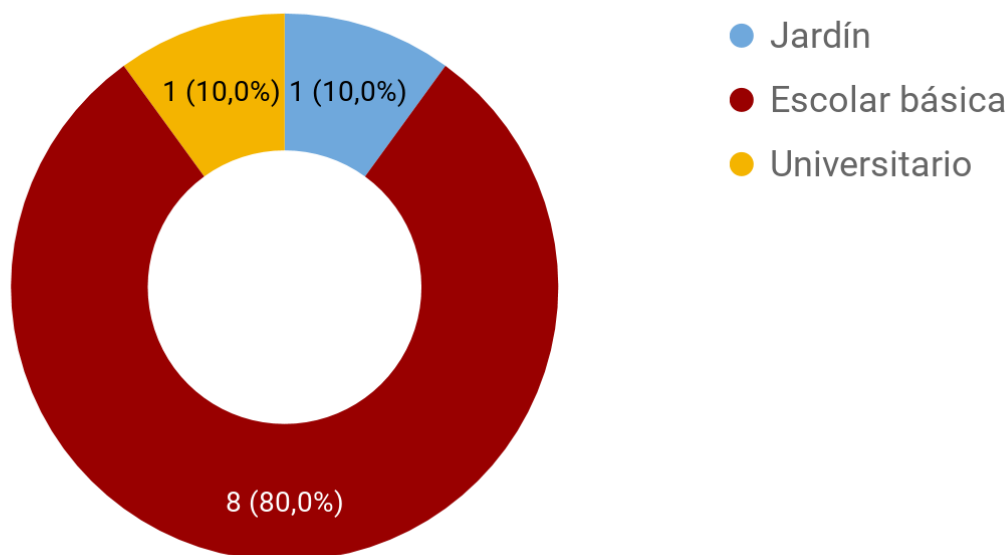


Gráfico 7 Nivel de enseñanza donde desempeñan la docencia

7.1.1 Síntesis de datos generales

A partir de los antecedentes recopilados de la población en estudio, es posible determinar que dentro de la muestra existe una mayor participación femenina (80%), las edades de los participantes fluctúan mayoritariamente entre los 25 a 36 años (60%) determinando los así los años de experiencia que van desde 1 a 17 años en promedio (70%). Además, es posible observar que el 50% de los docentes que participa en la muestra se desempeña en un área artística, ya sea musical o visual. Las horas promedio de trabajo del 40% de los participantes es de 37 a 47 horas desempeñándose mayoritariamente en colegios (60%) en donde el nivel de desempeño es en educación escolar básica (80%).

7.2 Resultados generales Pretest MBI

En este apartado se recogen los datos en torno al pretest de Maslach Burnout Inventory (MBI), es decir el test que se realizó antes de iniciar el proyecto. La información corresponde exclusivamente a los resultados del cuestionario aplicado a las y los profesores de la muestra.

Estos gráficos representan las tres variables que existen en el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI): Cansancio emocional, Despersonalización y Realización personal, junto a una variable extra sobre Atención plena. Los tres primeros gráficos se explican y clasifican en 3 grados: bajo, medio y alto Burnout, en cambio la variable de atención plena solo se clasifica en dos grados: baja y alta atención plena.

Gráfico N°8

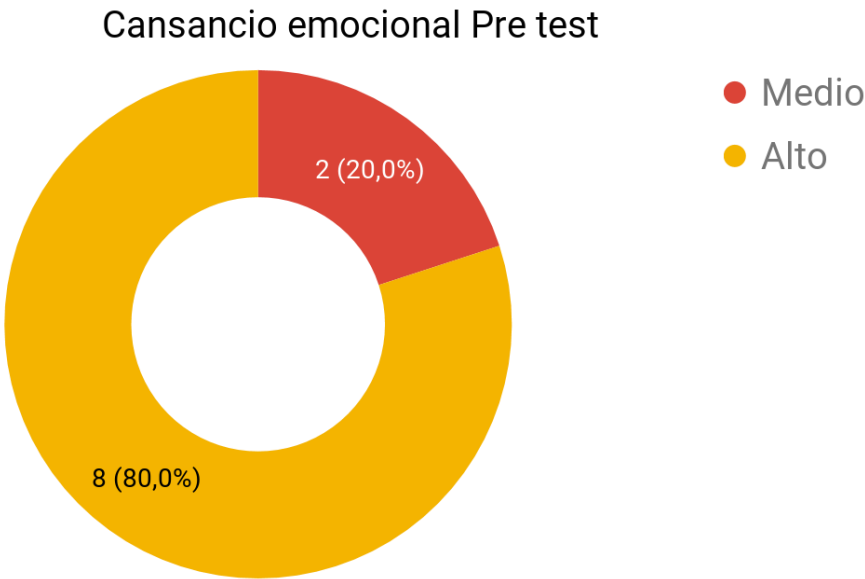


Gráfico 8 Cansancio emocional Pretest

Gráfico N°9

Despersonalización Pre test

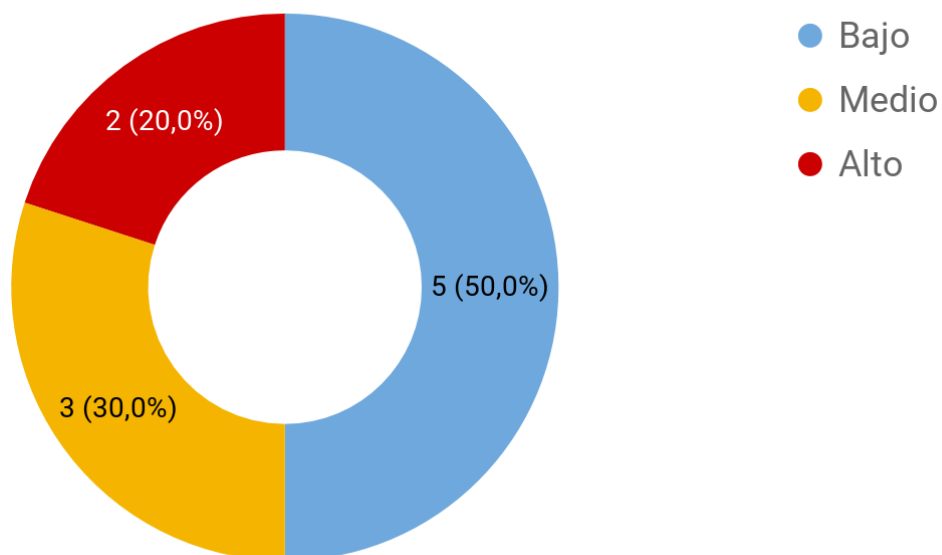


Gráfico 9 Despersonalización Pretest

Gráfico N°10

Realización personal pre test

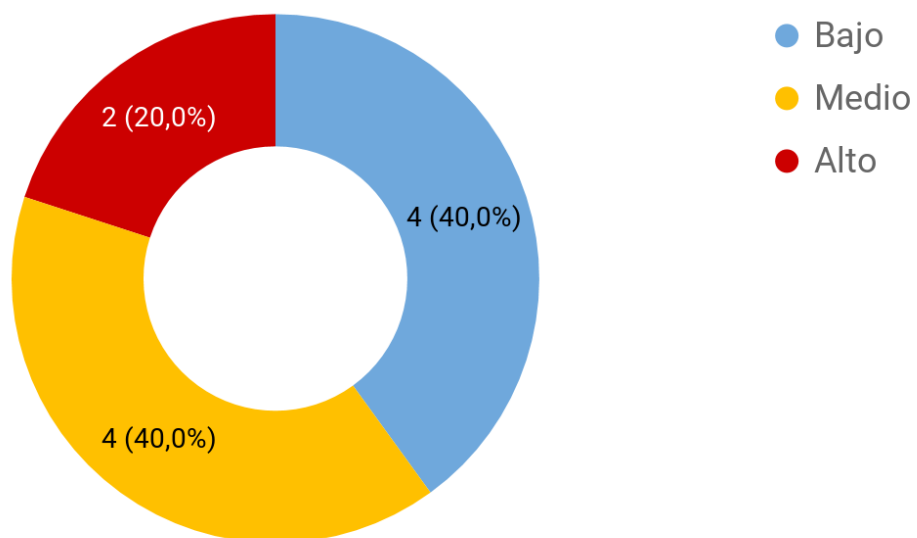


Gráfico 10 Realización personal Pre test

Grafico N° 11

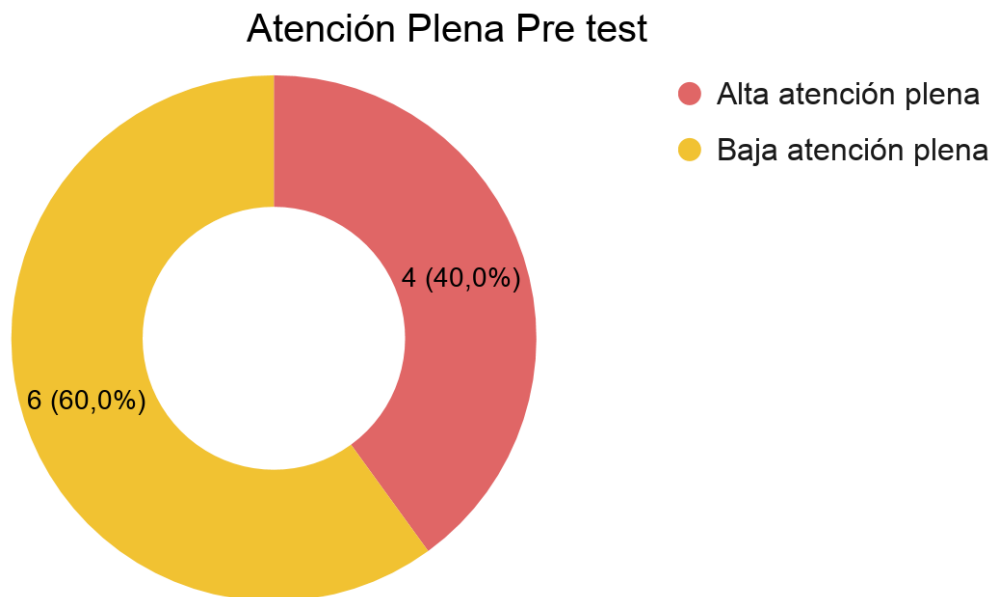


Gráfico 11 Atención plena Pre test

7.2.1 Síntesis de datos de pretest

Según los datos recopilados del Pretest, es posible establecer que al iniciar la muestra existe un alto grado de cansancio emocional el 80% de los participantes lo presentan (gráfico n°8). Sin embargo, un 50 % de la muestra presenta bajos niveles de despersonalización (gráfico n°9). Así mismo el gráfico n°10 muestra niveles bajos y medios de realización personal, destacando un 40% por cada uno. En cuanto al gráfico n°11 se observan bajos niveles de atención plena en los participantes bordeando el 60% de la muestra.

7.3 Resultados cuestionario uno (1).

En la bitácora se realizaron 10 preguntas que recogen las apreciaciones del proyecto, ubicadas en la página 53 y 54 del documento. Las primeras cinco preguntas de la bitácora tienen una escala de valoración de 1 a 5 en donde 1 es el mínimo y 5 el máximo. Las siguientes dos preguntas corresponden a una opción única, y las últimas tres son preguntas de respuesta abierta.

Cabe destacar que, de los doce participantes inscritos en un comienzo, dos participantes abandonaron el proyecto y sólo una persona no respondió la bitácora. En consecuencia, sólo nueve personas respondieron esta sección.

En los siguientes gráficos se presentan las preguntas que evalúan nuestra bitácora en una escala del 1 al 5, donde 1 es mínimo y 5 máximo.

Gráfico N °12



Gráfico 12 ¿Qué te pareció esta bitácora?

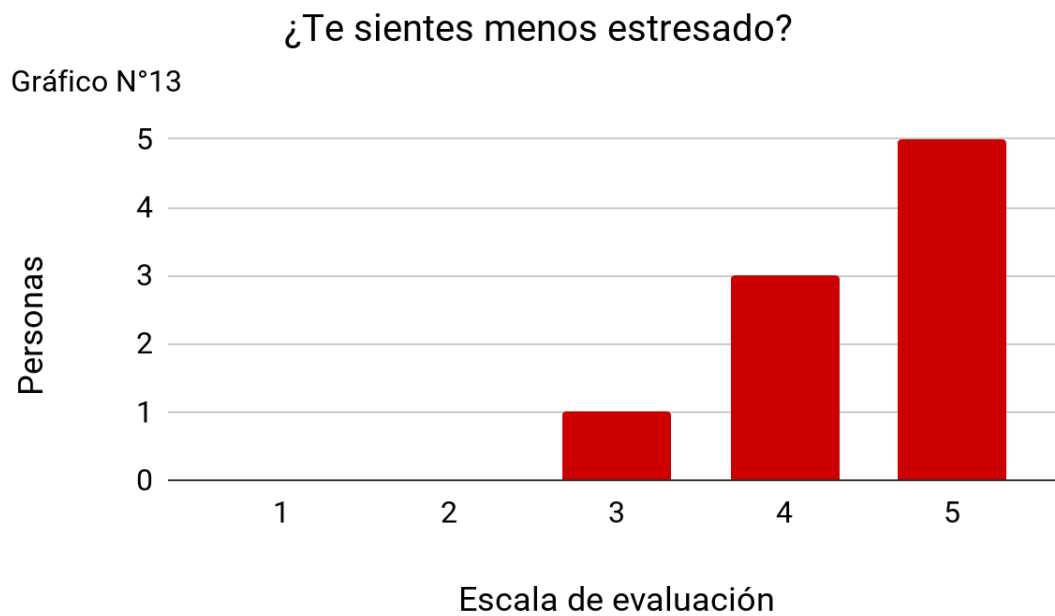


Gráfico 13 ¿Te sientes menos estresado?

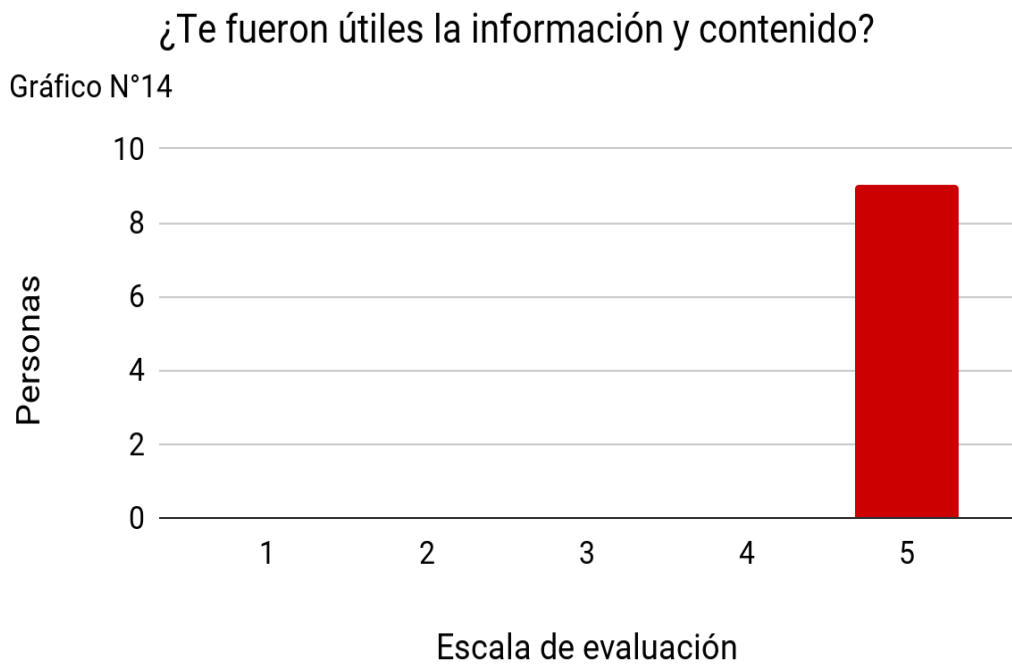


Gráfico 14 ¿Te fueron útiles la información y contenido?

¿Te pareció atractiva la forma de presentación?

Gráfico N°15

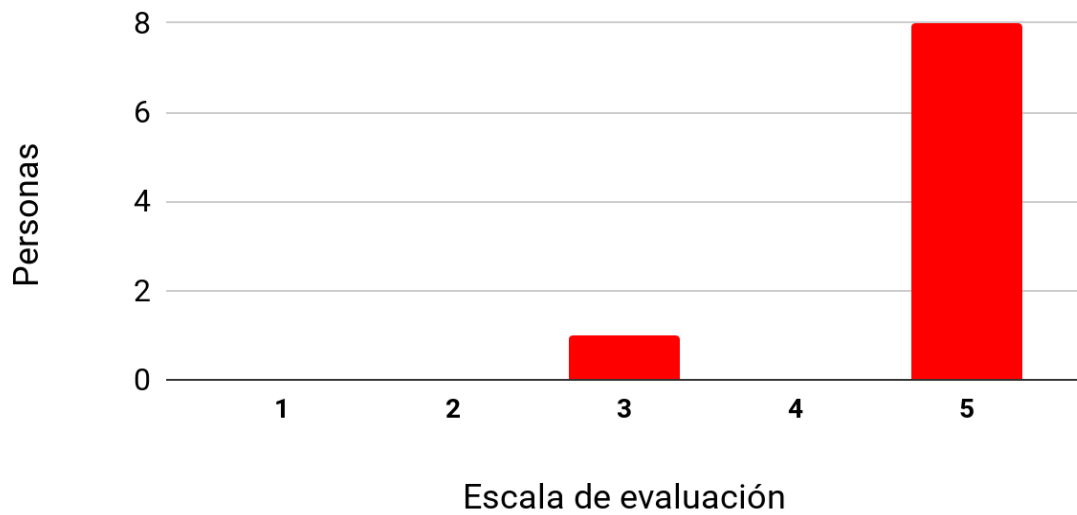


Gráfico 15 ¿Te pareció atractiva la forma de presentación?

¿Qué tan útiles te fueron los ejercicios?

Gráfico N°16

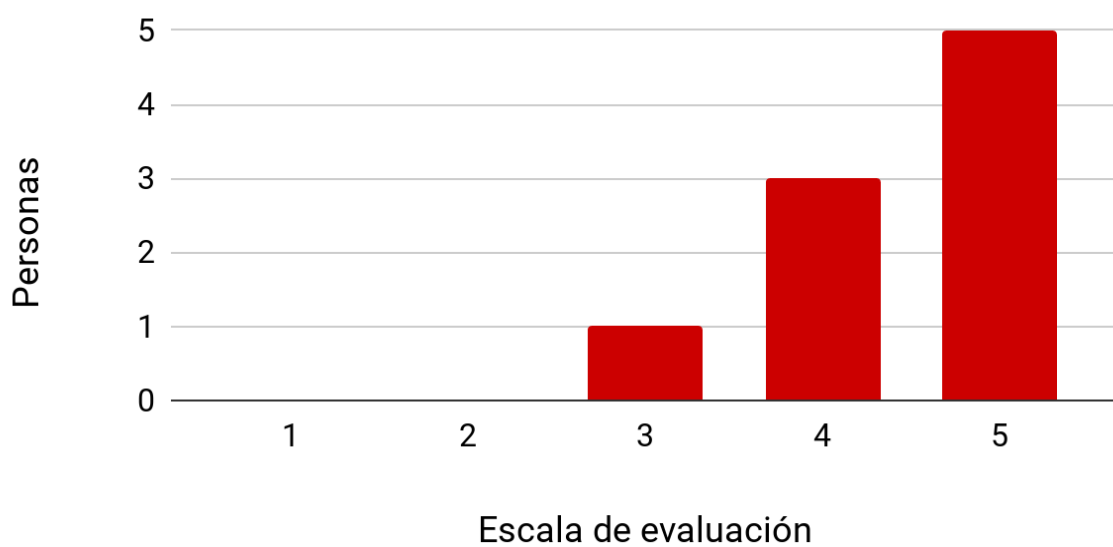


Gráfico 16 ¿Qué tan útiles te fueron los ejercicios?

7.3.1 Síntesis de resultados cuestionario uno (1) (preguntas 1 a 5)

Las respuestas que se obtuvieron en esta sección del cuestionario marcan una tendencia positiva, a favor del proyecto.

El gráfico n°12 muestra que la mayoría de los participantes (8) calificaron la bitácora con puntuación máxima.

El gráfico N° 13 muestra que 5 participantes se sienten menos estresados evaluando este aspecto con puntuación máxima.

El gráfico n°14 muestra que el total de la población (9) encuentra que la bitácora es un documento útil para sí mismos.

El gráfico n°15 muestra que a la mayoría de los participantes (8) les pareció atractiva la forma de presentación del proyecto.

El gráfico n°16 muestra que a 5 personas les fueron muy útiles los ejercicios Mindfulness evaluando con puntuación máxima este aspecto.

¿Encuentras que es un documento útil para la docencia?

Gráfico N°17

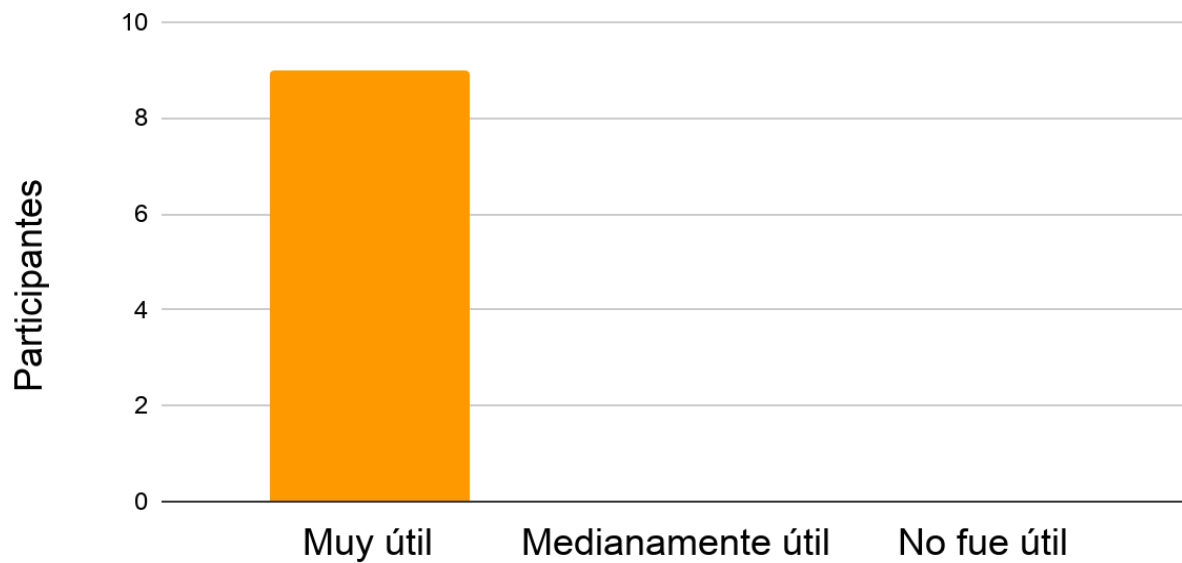


Gráfico 17 ¿Encuentras que es un documento útil para la docencia?

¿Recomendarías esta bitacora a tus colegas o institución?

Gráfico N°18

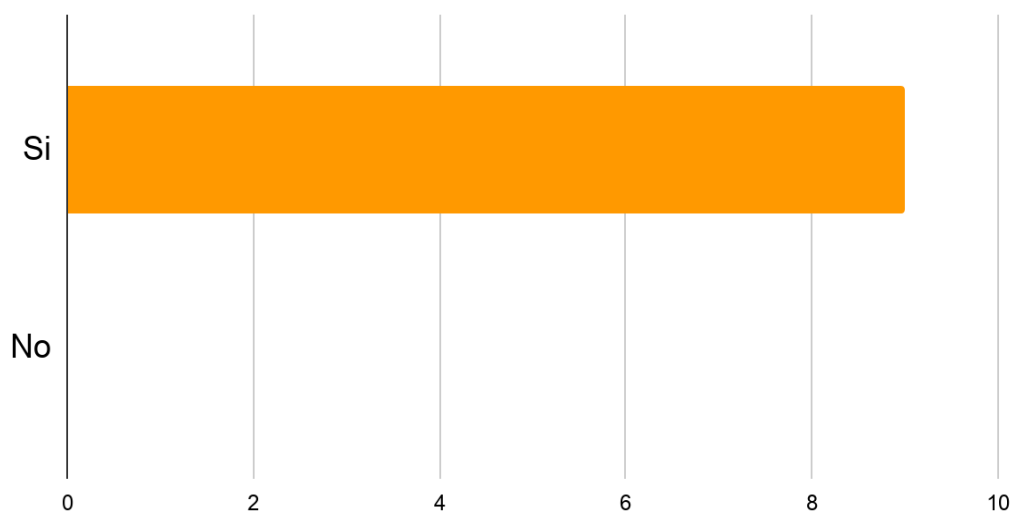


Gráfico 18 ¿recomendarías esta bitácora a tus colegas o institución?

7.3.2 Síntesis de resultados cuestionario uno (1) (preguntas 6-7)

Los gráficos N° 17 y 18, corresponden a preguntas de selección única y muestran que en ambos casos se obtienen resultados positivos. En el gráfico n°17, el 100% de las personas encuestadas creen que es un documento muy útil para la docencia. Lo mismo sucede en el gráfico N° 18, dando cuenta que el 100% de los participantes recomendaría este documento a sus instituciones o colegas docentes.

7.4 Resultados generales Post test MBI

En este apartado se recogen los datos en torno al post test de Maslach Burnout Inventory (MBI). Este test se realizó después de aplicar “la bitácora Mindfulness para docentes”. La información corresponde exclusivamente a los resultados del cuestionario aplicado a las y los profesores de la muestra.

Estos gráficos representan las tres variables que existen en el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI): Cansancio emocional, Despersonalización y Realización personal, junto a una variable extra sobre Atención plena. Los tres primeros gráficos se explican y clasifican en 3 grados: bajo, medio y alto Burnout, en cambio la variable de atención plena solo se clasifica en dos grados: baja y alta atención plena.

Gráfico N° 19

Cansancio Emocional Post test

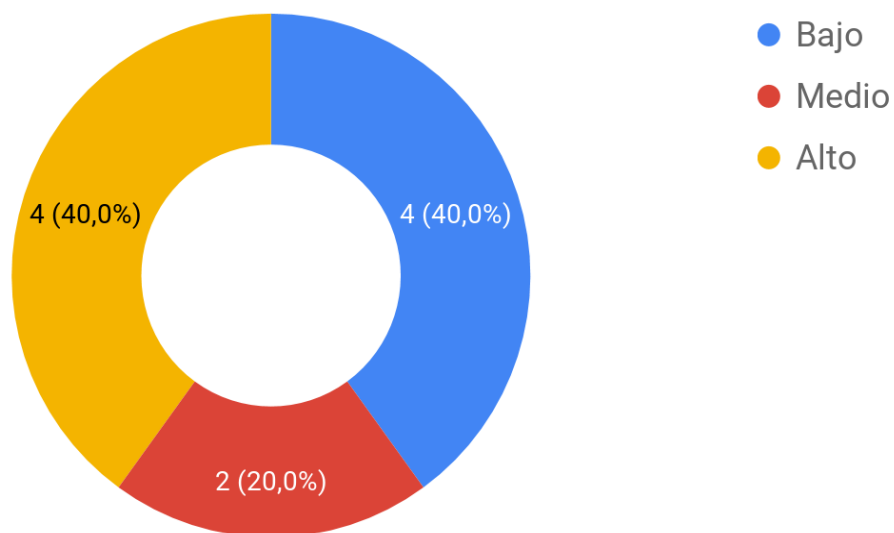


Gráfico 19 Cansancio emocional Post test

Gráfico N°20

Realización personal post test

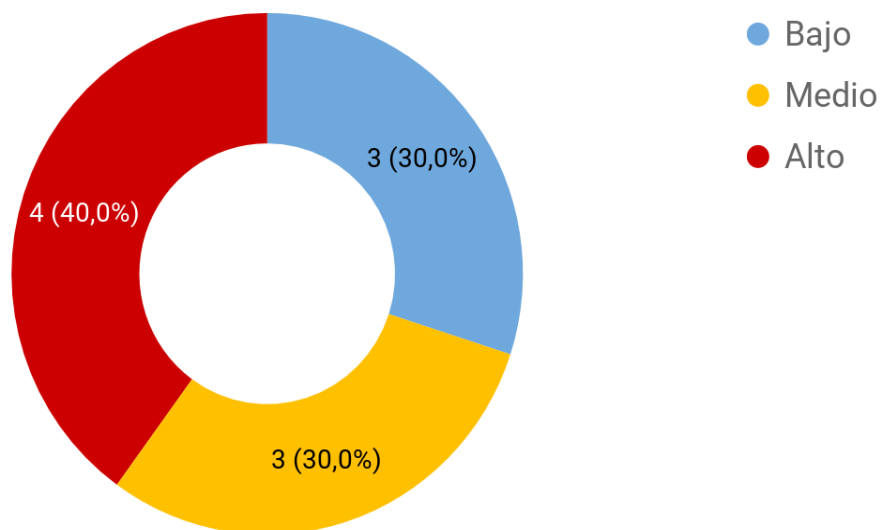


Gráfico 20 Realización personal Post test

Gráfico N°21

Despersonalización post test

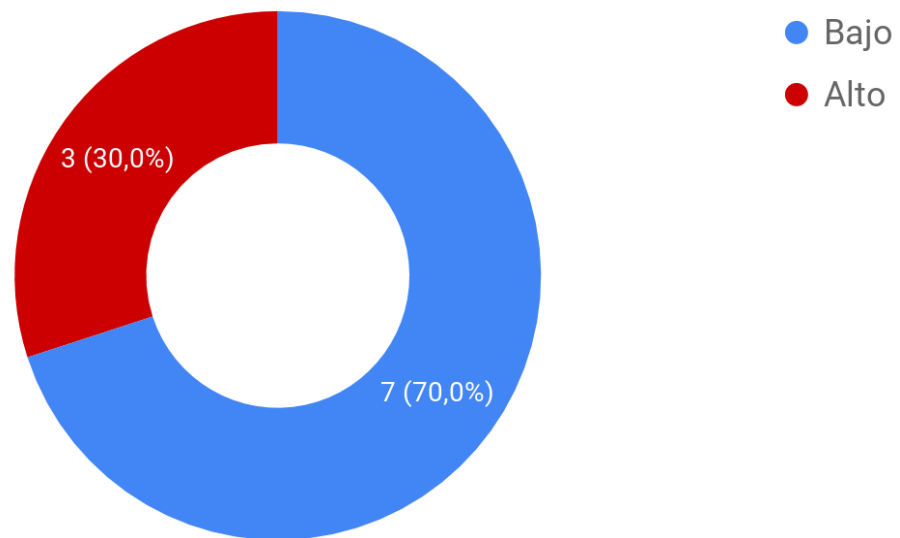


Gráfico 21 Despersonalización Post test

Gráfico N° 22

Atención Plena Post test

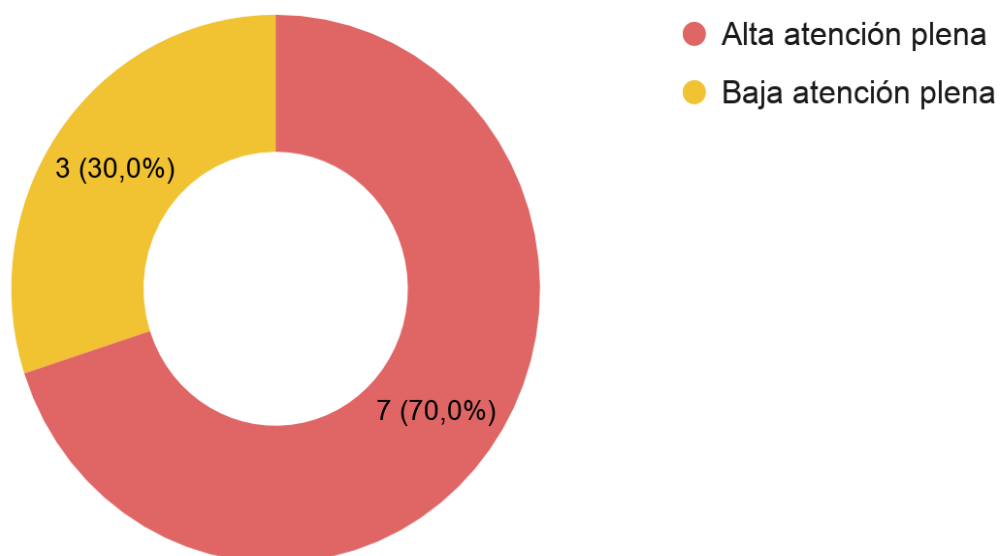


Gráfico 22 Atención plena Post test

7.4.1 Síntesis de resultados de post test MBI

Según los datos recopilados del Post test, es posible establecer que al finalizar la muestra han variado los resultados al ser comparados con el pretest. El gráfico n°19 sobre cansancio emocional, muestra que el 40% presentan un nivel bajo y otro 40% un nivel alto. El gráfico n°20 muestra que el 40% tiene una mayor realización personal. Por otro lado, el gráfico n°21, muestra que el 70% tiene bajos sus niveles de despersonalización. Finalmente, el gráfico n°22 muestra que el 70% presenta una alta atención plena.

7.5 Resultados cuestionario dos (2)

Los datos expuestos a continuación consideran aspectos finales en torno al uso y utilidad de la bitácora. La información corresponde exclusivamente a los resultados del cuestionario 2 aplicado a los profesores de los establecimientos de la muestra. De un total de 10 participantes, sólo 9 respondieron este cuestionario.

Gráfico N° 23

¿Habías practicado mindfulness o alguna practica meditativa similar? ¿Cuál?

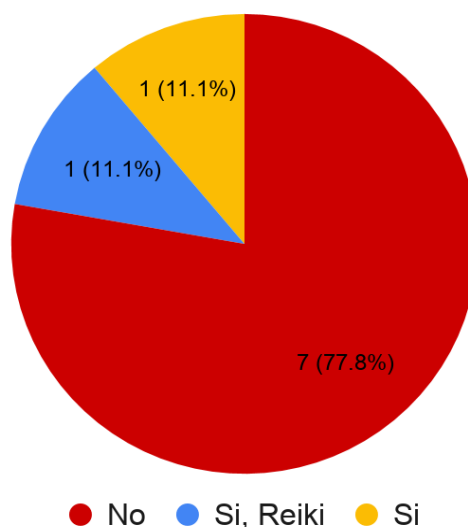


Gráfico 23 ¿Habías practicado mindfulness o alguna práctica meditativa similar? ¿Cuál?

Gráfico N °24

¿Con qué frecuencia realizaste los ejercicios?

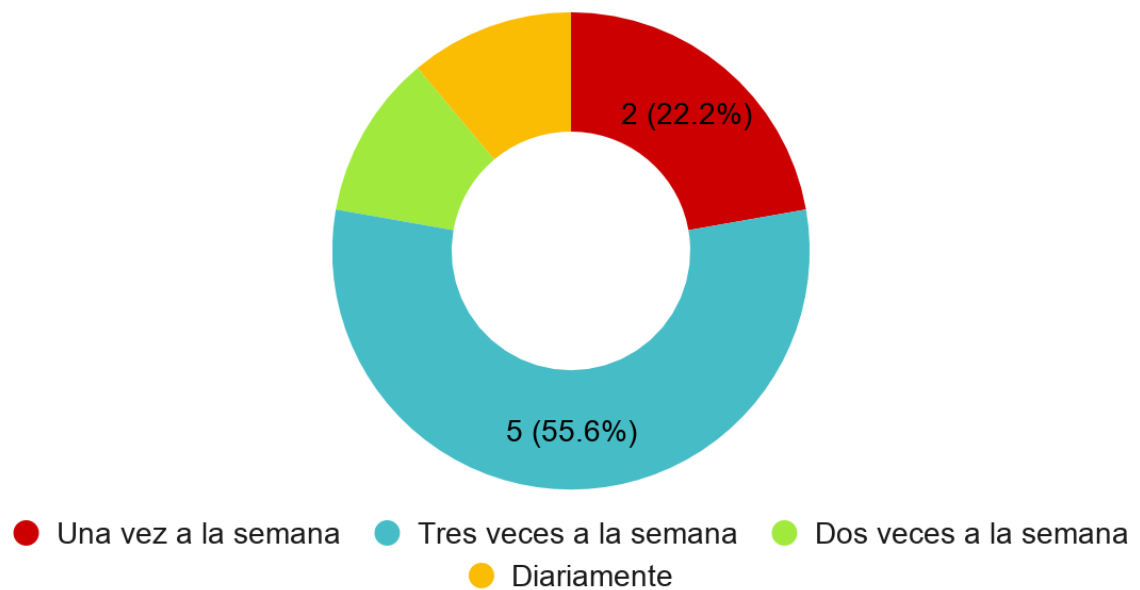


Gráfico 24 ¿Con qué frecuencia realizaste los ejercicios?

Gráfico N° 25

¿Lograste comprender qué es el mindfulness?

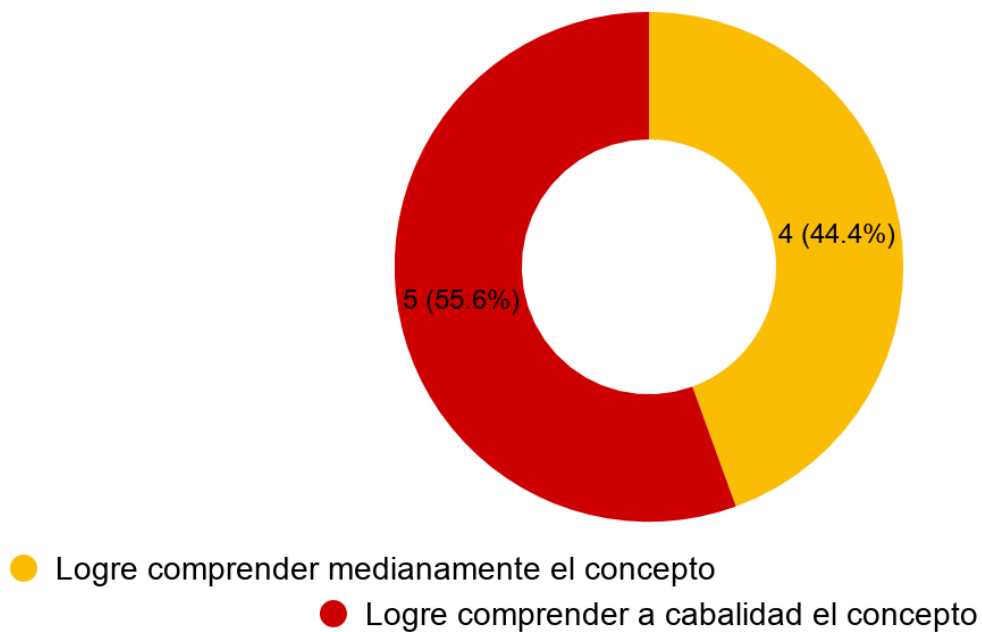


Gráfico 25 ¿Lograste comprender qué es el mindfulness?

Gráfico N° 26

¿Cuántos ejercicios lograste hacer de toda la bitácora?

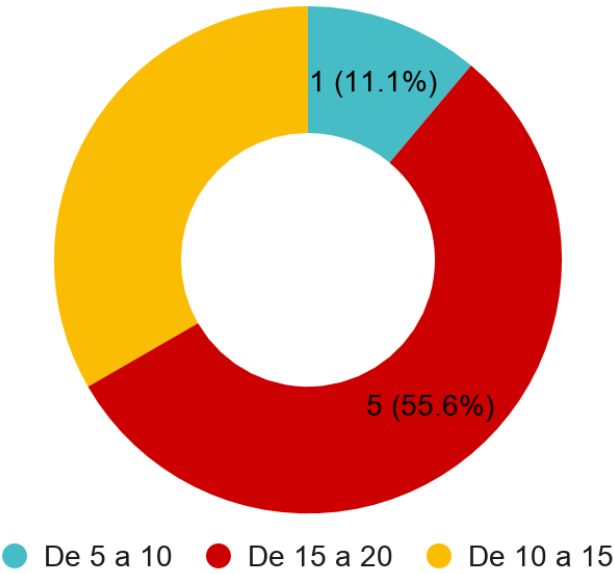


Gráfico 26 ¿Cuántos ejercicios lograste hacer de toda la bitácora?

Gráfico N° 27

¿Qué tanto interiorizaste la practica Mindfulness a tu vida diaria?

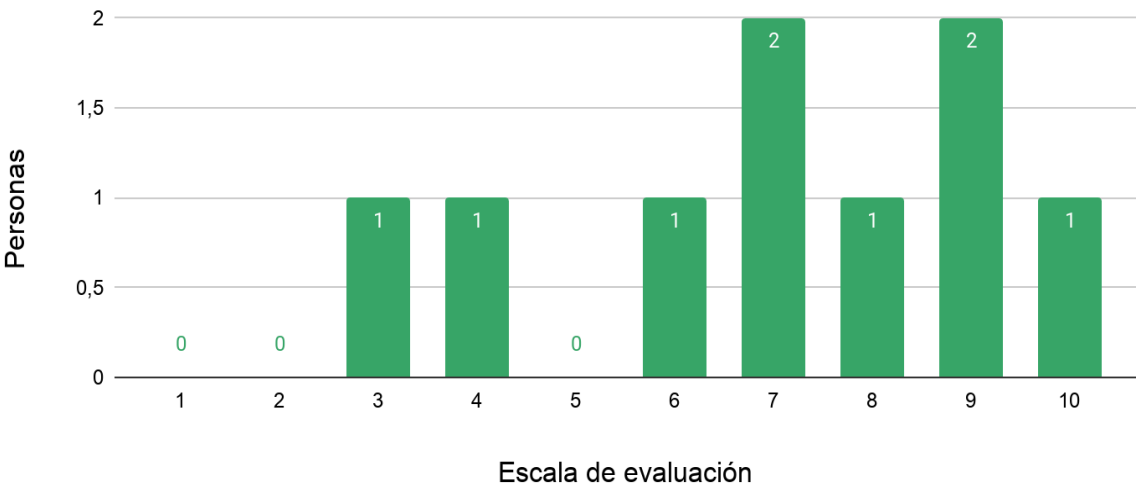


Gráfico 27 ¿Qué tanto interiorizaste la práctica mindfulness a tu vida diaria?

¿Consideras que los ejercicios fueron apropiados para realizarlos junto a tu rutina laboral?

Gráfico N° 28

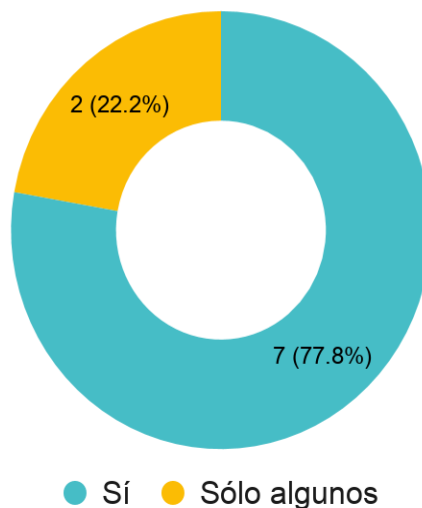


Gráfico 28 ¿Consideras que los ejercicios fueron apropiados para realizarlos junto a tu rutina laboral?

Gráfico N°29

¿Qué dificultad tuvieron los ejercicios para ti?

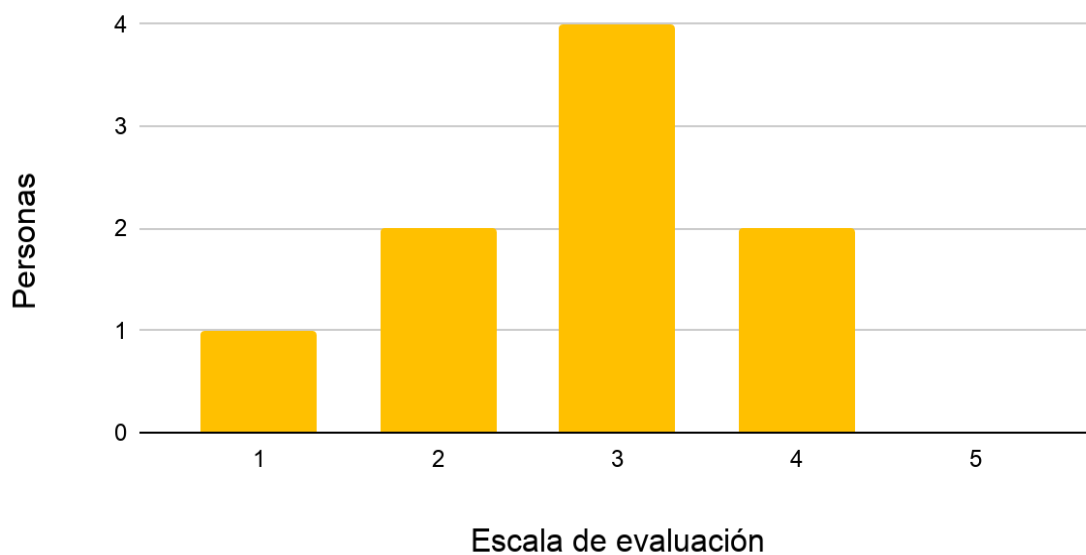


Gráfico 29 ¿Qué dificultad tuvieron los ejercicios para ti?

¿Existieron factores externos que dificultaron o retrasaron este proceso?

Gráfico N°30



Gráfico 30 ¿Existieron factores externos que dificultaron o retrasaron este proceso?

7.5.1 Síntesis cuestionario dos (2)

Según los datos recopilados es posible determinar que un 77,8% de los participantes de la muestra no realizaban alguna práctica meditativa. Solo el 55,6% de los participantes realizó los ejercicios de la bitácora tres veces a la semana, mientras que solo el 1% la realizó diariamente. En cuanto a la comprensión del concepto el 55,6% de la muestra afirma comprender a cabalidad ‘‘qué es Mindfulness’’. Se observa además que sólo el 44,4% logró hacer de 15 a 20 ejercicios de la bitácora.

Gran parte de los participantes (77,8%) mencionaron que los ejercicios fueron acordes para realizar junto a su rutina laboral mientras que sólo un 22,2% afirmaron que ‘‘solo algunos ejercicios’’. El 77,8% de la población afirma que existieron factores externos que dificultaron el proceso.

Según la escala de evaluación de 1 a 10 (donde 1 es el mínimo y 10 el máximo), el gráfico de barras muestra que solo una persona logra interiorizar la práctica Mindfulness por completo, mientras que solo dos personas logran interiorizar casi por completo la práctica. Es posible deducir que la práctica fue medianamente interiorizada medianamente por el resto de los participantes (6).

En el segundo gráfico de barras, según la escala de evaluación de 1 a 5 (donde 1 es mínimo y 5 máximo) se observa que cuatro participantes consideraron que los ejercicios tenían un grado 3 de dificultad, considerado como dificultad intermedia, mientras que dos participantes consideraron que los ejercicios tenían una dificultad medianamente alta.

7.6 Presentación y análisis de datos cualitativos de cuestionario uno

A continuación, se exponen las respuesta abierta de cada uno de los participantes según los datos recopilados del cuestionario uno (1) en las preguntas N° 8, 9 y 10. La información presentada a continuación no está intervenida y fue adjunta de manera textual. Las preguntas y respuestas son las siguientes:

Tabla n°5: ¿Sientes que la bitácora te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?	
Participante	Respuestas
N°1	<i>Abandono de proyecto</i>
N°2	<i>“Por supuesto, es una herramienta muy atractiva y reflexiva para nuestra vida ajetreada, tiene bastante material de apoyo para poder reflexionar y tomar la vida con más calma.”</i>
N°3	<i>Abandono de proyecto</i>
N°4	<i>“Si, ayuda mucho, más cuando hay un estrés por agobio laboral más en este tiempo de pandemia donde la relaciones con las personales es lejana.”</i>
N°5	<i>“Mucho, en este tiempo, me sirvió para ordenarme, para comprometerme y para entender este tiempo tan estresante y en hacer ejercicios.”</i>
N°6	<i>No responde</i>
N°7	<i>“A ser más consciente de mis estados de estrés y poder manejarlos.”</i>
N°8	<i>“Si, ya que ahora en cuanto siento algo de tensión recuerdo al menos lo de hacer consciente la respiración y buscar el relajo.”</i>
N°9	<i>“Me entregó información que no conocía, me permitió momentos de calma y estrategias para lograrlo.”</i>
N°10	<i>“Sí me ayudó, sobre todo a tomar conciencia de mi respiración y como esta me ayuda a calmar mi cuerpo y mente.”</i>

Nº11	<i>“Sí, me ayudó a ser consciente de mi respiración y a regular mis emociones a través de ella. Ya había hecho terapia psicológica, pero no había logrado identificar la respiración como algo tan simple y concreto para sentirme en el presente y sin preocupación.”</i>
Nº12	<i>“Sí, en los momentos que estuve bastante colapsada, me sirvió para calmar cierta ansiedad.”</i>

Tabla 5 ¿Sientes que la bitácora te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?

7.6.1 Análisis de datos tabla nº5: “¿Sientes que la bitácora te ayudó de alguna manera? ¿Cómo?”

A continuación, analizaremos cada respuesta para encontrar conceptos en común:

Es posible determinar que de los 9 participantes que respondieron a la pregunta nº7 del cuestionario 1, todos afirman que este proyecto les ha ayudado en distinto grado y modo, logrando una respuesta común en este aspecto.

Los y las participantes afirman que la práctica Mindfulness les ayudó a hacer consciente su respiración y prestar atención a ella. La respiración es un factor importante en la práctica de la conciencia plena, es el primer paso para introducir este aprendizaje hacia nuestro mundo interior y el hecho de que sea mencionado, es clave para comprender que prestar atención a la respiración trae consigo efectos positivos en nuestra mente y cuerpo, como la calma o el relaxo. Estos dos últimos conceptos, también son nombrados por los participantes como consecuencia de la respiración consciente.

Otro punto importante es que la práctica de los ejercicios Mindfulness les ayudó principalmente en momentos de estrés, tensión o ansiedad laboral. En tiempos de pandemia y producto de la cuarentena, el estrés en los y las docentes pudo aumentar debido a su sobrecarga laboral; los participantes mencionan dicho contexto como un factor que influye en sus vidas al ejercer su labor docente, sin embargo, al realizar los ejercicios sugeridos obtuvieron espacios de calma, entendimiento, conciencia en sus respiración, de sus estados anímicos y de las emociones. Esto refleja que la práctica Mindfulness aporta autoconocimiento y reflexión para la vida diaria. Según las apreciaciones personales de los participantes el proyecto otorgó herramientas útiles para poder manejar mejor el estrés.

Por último, es posible determinar que la práctica Mindfulness ayudó a disminuir el ajetreo diario y a vivir la vida en el presente.

Tabla nº6: “Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora”	
Participante	Respuestas
Nº1	<i>Abandono del proyecto</i>
Nº2	<i>“Fue un gran desafío, ya que el ritmo de trabajo es intenso y en varias oportunidades el tiempo pasa volando, sin dar espacio para reflexión y el autoconocimiento. Es una herramienta grata y hay que dar espacio en nuestras vidas para poder incorporar estos ejercicios en la vida cotidiana.”</i>
Nº3	<i>Abandono del proyecto</i>
Nº4	<i>“En un principio, partí muy bien con cada actividad. Pero durante el período mi esposo estuvo hospitalizado y el foco se centró en él, la casa y el trabajo, porque a pesar de todo tenía cumplir con lo requerido y no me daba el tiempo para realizar las actividades siguientes. Luego lo retome de a poco y me ayudó a bajar el stress que estaba pasando. La verdad fue una gran ayuda para mí, me sentí muy aliviada, fui consciente en realizar las actividades.”</i>
Nº5	<i>“Al principio, no lo hacía por falta de tiempo y luego fue tan necesario ir día a día conectándome en mis emociones y entender que lo que me pasaba no era solamente a mí, sino, que, a todos, y los videos, los tips, fueron muy bien atingentes al momento actual.”</i>
Nº6	<i>No responde</i>
Nº7	<i>“Honestamente me cuesta mucho generar rutinas, y seguirlas, pero esto al ser ejercicios de corta duración y bastante entretenidos no se me hizo tan difícil como pensaba que iba a ser. me ayudó mucho con el control del estrés”</i>
Nº8	<i>“Estuvo entretenido y productivo el realizarla, aunque a momentos se me hizo complejo el seguir día a día las actividades.”</i>
Nº9	<i>“Definitivamente fue una buena experiencia, aunque me costó en algunos momentos generar el espacio. Tuve semanas de muchas extras poco habituales y me hubiera gustado mucho haber logrado ser más disciplinada con los ejercicios, pero no pude hacerlo, siendo que lo necesité por el estrés que tuve. La práctica de respiración consciente pude incorporarla mejor.”</i>
Nº10	<i>“SE OCUPARON TÉCNICAS SIMPLES Y CON INDICACIONES MUY CLARAS, DE MANERA PERSONAL ME HUBIESE GUSTADO CUMPLIR TODOS LOS DÍAS CON ALGUNA ACTIVIDAD, TAL COMO ERA EL PROGRAMA, PERO ME VI PERJUDICADA POR EL TIEMPO Y MI TRABAJO”</i>

Nº11	<i>“Mi experiencia fue positiva y me siento motivada para retomarla y aplicarla en mi vida diaria. Me costó adaptarla a mi rutina, por lo que la dejé a la mitad, pero siempre con la idea de retomarla, ya que lo avanzado lo veo como un gran logro el cual quiero implementar como un hábito.”</i>
Nº12	<i>“me costó seguir todos los días, el trabajo de profe absorbe mucho y a veces nos olvidamos de nosotros. En mi caso particular tuve varios problemas familiares que me impidió concluir. sin duda es un bonito trabajo, las ilustraciones, la presentación y las diferentes actividades, no son difíciles de hacer en cualquier momento.”</i>

Tabla 6 Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora

7.6.2 Análisis de datos tabla nº6: “Cuéntanos tu experiencia con esta bitácora”

Con respecto a la relación de los participantes con la bitácora, todos coincidieron en que fue una experiencia positiva y que aportó a controlar y reducir los niveles de estrés. Para toda la población de la muestra resultó ser un desafío debido a la falta de tiempo y exceso de trabajo.

Además, se afirma que la sobre carga laboral disminuye el tiempo y cuidado personal, dificultando y poniendo en riesgo la constancia de la práctica. Sin embargo, es determinante saber cuándo es necesario darnos espacios de reflexión e introspección en nuestras vidas para lograr bienestar emocional y físico.

La experiencia resulta percibida por varios miembros del grupo como una forma sencilla, cómoda y dinámica para ejercitar y desarrollar el autoconocimiento, se considera como una herramienta que se adapta a la contingencia actual con ejercicios de corta duración y prácticos. También es posible destacar que la respiración consciente fue la práctica mejor incorporada a pesar de que los participantes no completaron todos los ejercicios sugeridos en el proyecto.

Finalmente, varios participantes desean realizar nuevamente los ejercicios de la bitácora al considerar que es un documento útil para el bienestar docente. También mencionan que sería ideal incorporar esta práctica de manera constante y crear un hábito en sus vidas a largo plazo, ya que debido a factores externos no pudieron cumplir con los plazos establecidos para finalizar el proyecto.

Tabla nº7: “¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?”	
Participante	Respuestas
Nº1	Abandono del proyecto
Nº2	<i>“Tengo solo agradecimientos para las personas que realizaron este hermoso proyecto, estoy segura de que les irá muy bien tanto en sus vidas profesionales como personales. Nos enseñaron que hay que reflexionar y dar tiempo a nuestro cuerpo para sacar las cargas negativas y brindar un espacio de amor y armonía en estos tiempos tan intensos. “</i>
Nº3	Abandono del proyecto
Nº4	<i>“la verdad que no, lo encuentro atingente y necesario.”</i>
Nº5	<i>“Sólo que sería maravilloso, hacerlo en la presencia misma, cierto, y sin el virus entremedio, pero aun así y entendiendo la realidad, masificarlo en los colegios es una gran apuesta, así es que ofrezcan lo que han hecho cómo proyecto, es necesario.”</i>
Nº6	No responde
Nº7	<i>“al trabajar vía wsp y con la bitácora on-line se me dificulto, ya que solía trabajar con el celular por la comodidad, y anotaba las respuestas en una libreta que manejo con regularidad, y al momento de ir pasando en limpio podía ser un poco largo”</i>
Nº8	<i>“Quizás agregar links directos a los videos que mostraban cómo ayuda a las actividades, y que quizás por no tener un programa específico para ver esta bitácora tenía que buscarlos en YouTube.”</i>
Nº9	<i>“quizás la gráfica de la bitácora también podría tener el carácter más silencioso del mindfulness. Creo que es un poco ruidosa visualmente.”</i>
Nº10	<i>“NADA, TODO EL MATERIAL ME PARECIÓ APROPIADO Y BIEN ELABORADO.”</i>
Nº11	<i>“Me costó mucho hacer los ejercicios de los sentidos del olfato, gusto y audición, pero creo que fue porque no he desarrollado tanto estos sentidos en mi caso, me enfoco mucho más en la observación visual. Creo que esa fue mi resistencia para completar el proceso.”</i>

N°12	<i>“Creo que una pequeña sugerencia formular de otra forma esta pregunta de la página 23. ¿Alguna vez has trabajado en mejorar tu actitud de No Juzgar a las personas o las situaciones de la vida?</i> <i>Me dio una sensación extraña, porque, se da a entender que nosotros juzgamos a la gente y no me siento tan identificada. Lo demás creo que es un excelente trabajo y les felicito. “</i>
------	---

Tabla 7 ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?

7.6.3 Análisis de datos: tabla n°7: “¿Tienes alguna sugerencia para mejorar este proyecto?”

Respecto a las sugerencias que surgieron en esta pregunta se puede concluir que la mayoría de los y las participantes consideran que es un proyecto atingente al contexto actual, apropiado y bien elaborado, por lo general se recibieron buenas apreciaciones y comentarios, y en base a lo señalado podemos determinar que es un material acorde y necesario para aplicar en la labor docente. Además, se sugiere masificar en los establecimientos como un proyecto necesario para los y las docentes.

Sin embargo, hemos recibido tres sugerencias puntuales en cuanto a el diseño de la bitácora: la redacción o formulación de una pregunta, el direccionamiento a través de un link a los videos de YouTube y el impacto visual que generan las diapositivas, el cual sugiere ser “más silencioso”. Esto se considera como un aporte para poder mejorar el proyecto a futuro.

7.7 Resultados y análisis de datos pretest y post test por participante

A continuación, se comparan el Pre y Post test de MBI por cada uno de los participantes que colaboraron en la muestra. La tabla N° 2 presenta los valores referenciales con los que serán medidos los resultados de cada aspecto evaluado del cuestionario MBI (Cansancio emocional, despersonalización, realización personal), los que se presentan en tres grados estrés: bajo, medio y alto.

Tabla n°2: Valores referenciales Cuestionario MBI			
Aspecto evaluado	BAJO Burnout	MEDIO	ALTO Burnout
Cansancio emocional	0 – 18 pts.	19 – 26 pts.	27 – 54 pts.
Despersonalización	0 – 5 pts.	6 – 9 pts.	10 – 30 pts.
Realización personal	40 – 48 pts.	34 – 39 pts.	0 – 33 pts.

La tabla n ° 4 presenta los valores que fueron utilizados para medir la sección de atención plena, los cuales se presentan en dos grados: baja y alta atención plena.

Tabla n°4		
Aspecto por evaluar	ALTA atención plena	BAJA atención plena
Atención plena	0 - 24 pts.	25 - 48 pts.

A continuación, se dan a conocer los resultados del pretest y post test de los participantes de la muestra mediante gráficos comparativos.

Gráfico N°31

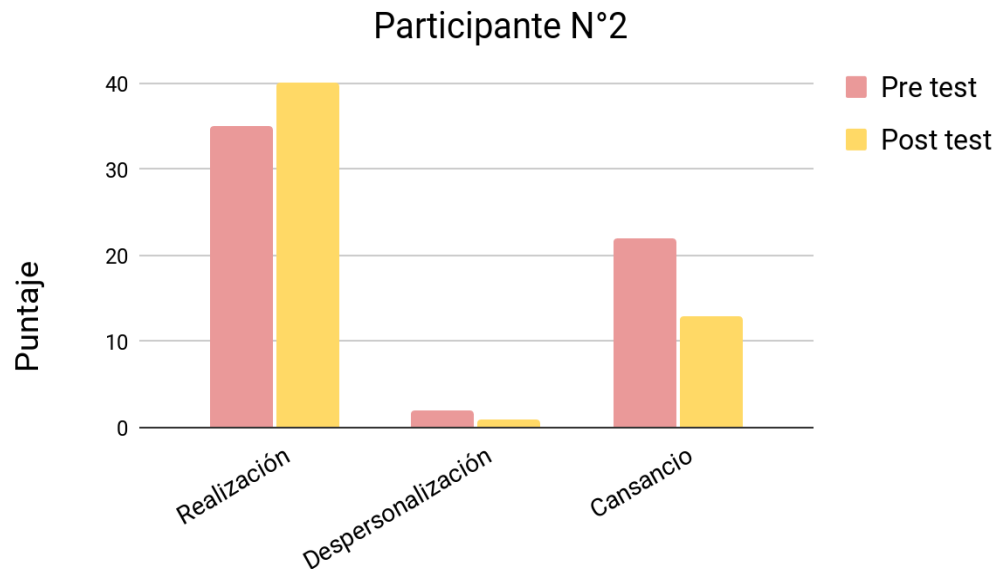


Gráfico 31 Participante N° 2 MBI

El gráfico n°31 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°2. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices medio en cansancio emocional, bajo en despersonalización y alto en realización personal. Luego de realizar la bitácora y efectuar el post test se puede apreciar que disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional como también los de despersonalización y aumentó significativamente la realización personal. Se puede concluir que el participante obtuvo cambios positivos en su reducción de estrés de acuerdo con los parámetros establecidos del cuestionario MBI. El participante n°2 presenta bajos niveles de burnout en el post test.

Grafico N°32

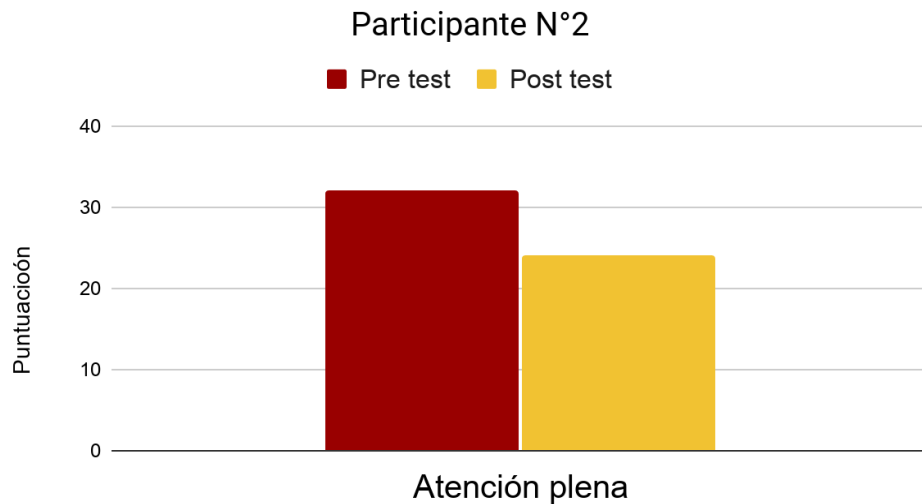


Gráfico 32 Participante N° 2 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°2 presenta un bajo índice de atención plena en el pretest, sin embargo, el post test indica una disminución en la puntuación de atención plena, demostrando así un aumento en la atención y conciencia de sí mismo.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N° 2 realizó los ejercicios de la bitácora de forma intermitente (tres veces por semana), logrando hacer un total de 10 a 15 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°2 no logró finalizar la bitácora ni llevar un ritmo constante de la práctica Mindfulness. Sin embargo, en el cuestionario 1 declara sentirse menos estresada después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante concuerda con el resultado del cuestionario MBI y los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness aportó positivamente en la reducción de estrés del participante.

Participante N°4

Gráfico N°33

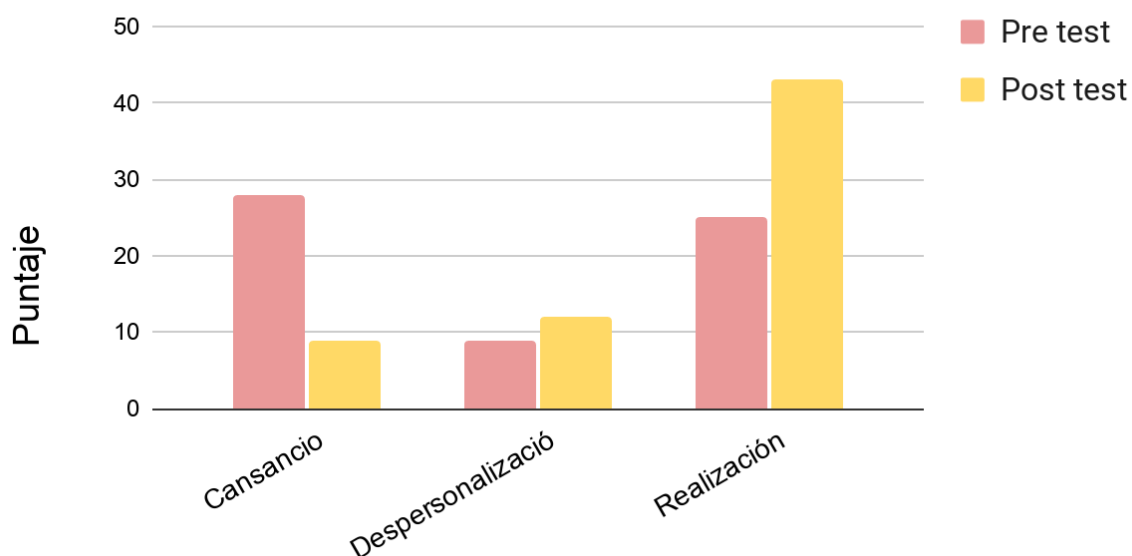


Gráfico 33 Participante N° 4 MBI

El gráfico n°33 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI. Según el gráfico de barras es posible establecer que el participante N°4 en el pretest, se encuentra con índices altos de estrés en cansancio emocional, presenta un índice medio en despersonalización y un índice alto de burnout en realización personal.

El participante en el post test disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional, aumentando sus niveles de despersonalización y aumentó significativamente la realización personal. Se puede concluir que el participante obtuvo cambios positivos en la reducción del cansancio emocional y realización personal. Es posible concluir que a pesar de existir un aumento en los índices de despersonalización existe una disminución del estrés según los parámetros establecidos del cuestionario MBI. El participante n°4 presenta bajos niveles de burnout en el post test.

Grafico N°34

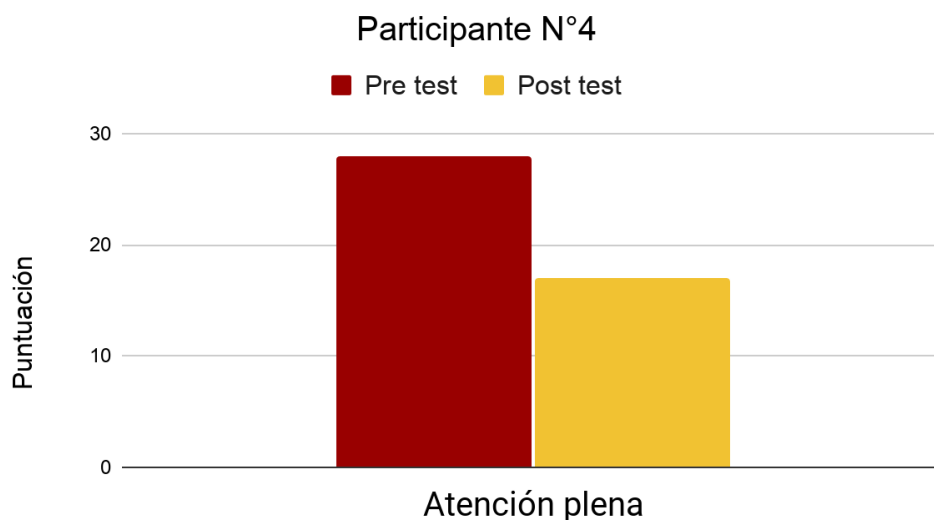


Gráfico 34 Participante N° 4 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°4 presenta un bajo índice de atención plena en el pretest, sin embargo, el post test indica una disminución en la puntuación de atención plena, demostrando así un aumento en la atención y conciencia de sí mismo.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N° 4 realizó los ejercicios de la bitácora de forma intermitente (tres veces por semana), logrando hacer un total de 15 a 20 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°4 logró finalizar la bitácora y llevar el ritmo constante y sugerido de la práctica Mindfulness. En el cuestionario 1 declara sentirse menos estresado después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante, concuerda con el resultado del cuestionario MBI y los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente y constante de Mindfulness aportó positivamente en la reducción de estrés del participante y aumentó sus niveles de atención plena.

Gráfico N°35

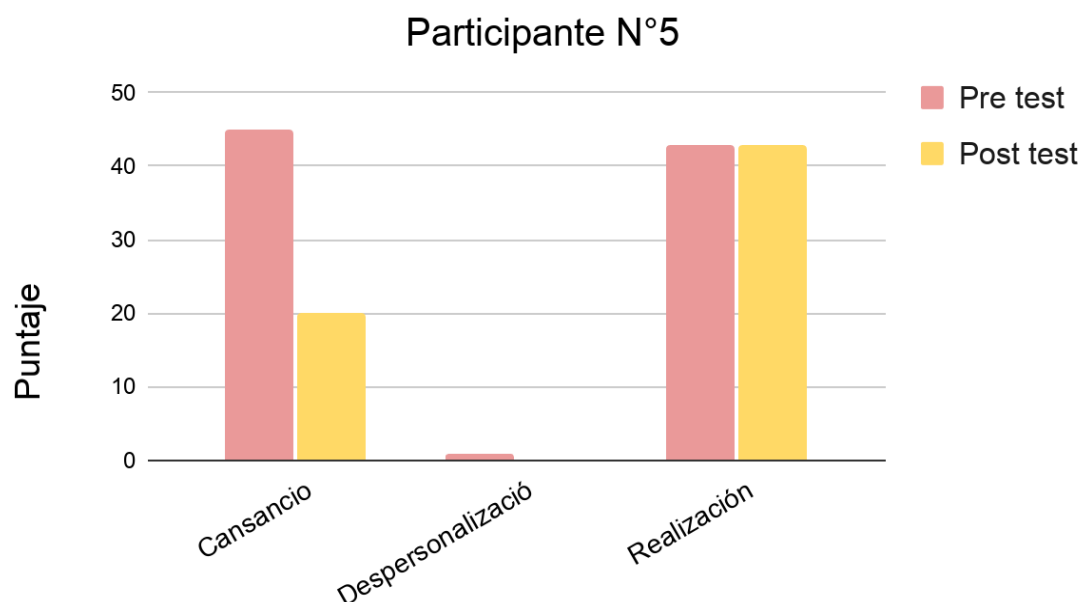


Gráfico 35 Participante N° 5 MBI

El gráfico n°35 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°5. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, bajo en despersonalización y bajo burnout en realización personal. Luego de realizar la bitácora y efectuar el post test se puede apreciar que disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional, también los resultados de despersonalización y mantuvo sus niveles de realización personal, lo que es positivo. Se puede concluir que el participante obtuvo cambios favorables en su reducción de estrés de acuerdo con los parámetros establecidos del cuestionario MBI. El participante n°5 presenta bajos niveles de burnout en el post.

Grafico N°36

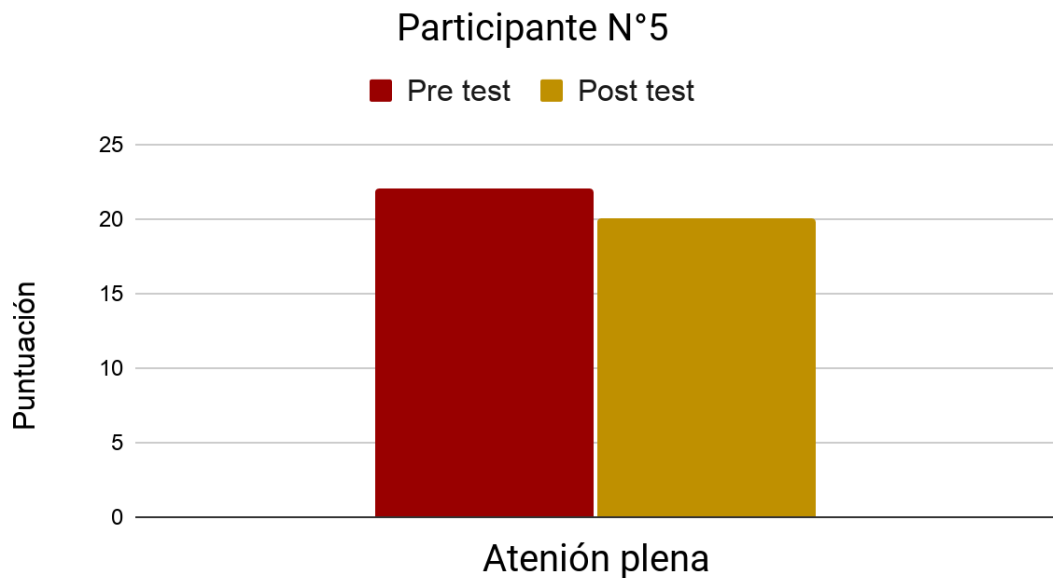


Gráfico 36 Participante N° 5 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°5 presenta un alto índice de atención plena en el pretest (22 pts.), en el post test indica una disminución en la puntuación de atención plena (20 pts.), esto quiere decir que adquirió una mayor atención plena y conciencia de sí mismo.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N°5 realizó los ejercicios de la bitácora de forma constante (diariamente), logrando hacer un total de 15 a 20 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°5 logró finalizar la bitácora llevando un ritmo constante en los ejercicios de la práctica Mindfulness. En el cuestionario 1 declara sentirse menos estresado después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante, concuerda con el resultado del cuestionario MBI y los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness aportó positivamente en la reducción de estrés del participante y aumentó sus niveles de atención plena.

Grafico N°37

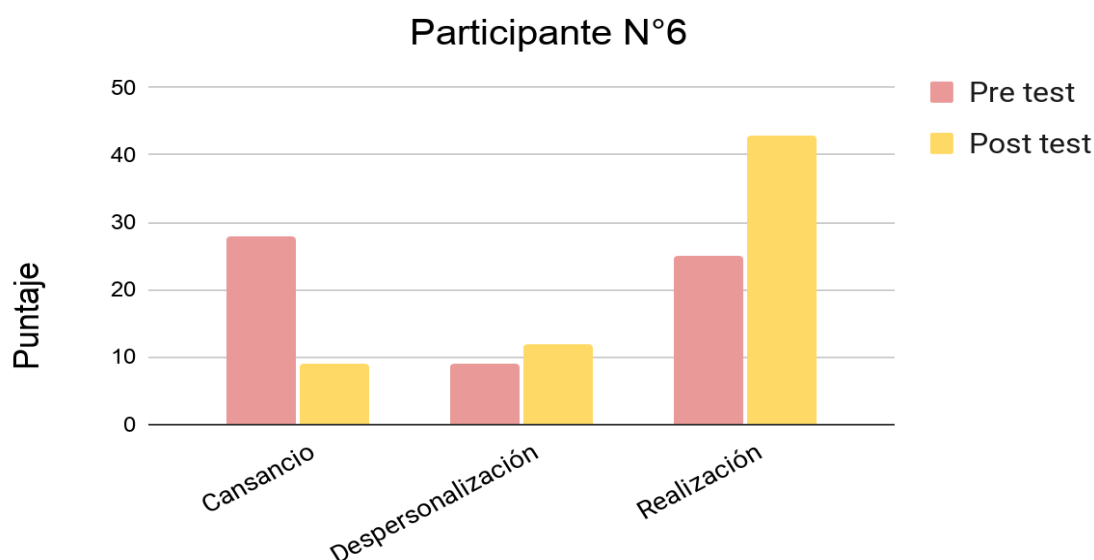


Gráfico 37 Participante N° 6 MBI

El gráfico N°37 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI. Según el gráfico de barras es posible establecer que el participante n°6 en el pretest, se encuentra con índices altos de estrés en cansancio emocional, presenta un índice medio en despersonalización y alto burnout en realización personal.

El participante en el post test disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional aumentando sus niveles de despersonalización y aumentó significativamente la realización personal. Se puede concluir que el participante presenta un nivel medio de burnout. Es posible observar cambios positivos en la reducción del cansancio emocional y realización personal, a pesar de mostrar un aumento en los índices de despersonalización existe una disminución media del estrés según los parámetros establecidos del cuestionario MBI. El participante n°6 presenta nivel medio de burnout post test.

Gráfico N° 38

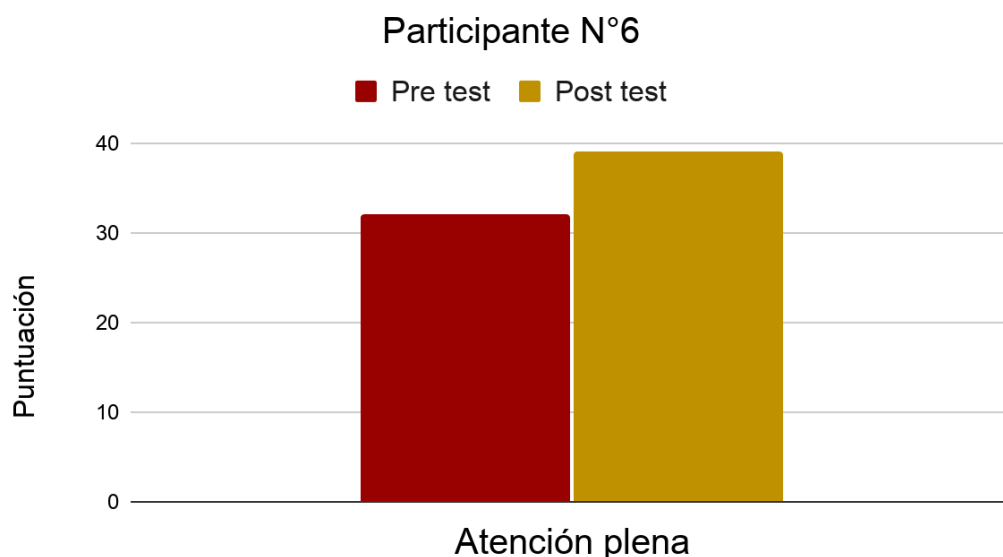


Gráfico 38 Participante N° 6 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°6 presenta un bajo índice de atención plena en el pretest (32 pts.), sin embargo, el post test indica un considerable aumento en la puntuación de atención plena (39 pts.), demostrando así disminuir aún más su atención plena y conciencia de sí mismo.

Cabe mencionar que el participante n°6, no contestó el cuestionario 2 y debido a problemas personales, sólo realizó los ejercicios de manera intermitente por casi dos semanas. Con respecto a esto último, no se lograron recolectar datos empíricos y reales del logro o avance del participante. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°6 no logró finalizar la bitácora ni tampoco llevar el ritmo constante y sugerido de la práctica Mindfulness. En consecuencia, es posible establecer que el participante redujo sus niveles de atención plena y debido a factores externos que entorpecieron el desarrollo de la muestra, el estudio queda inconcluso.

Grafico N°39

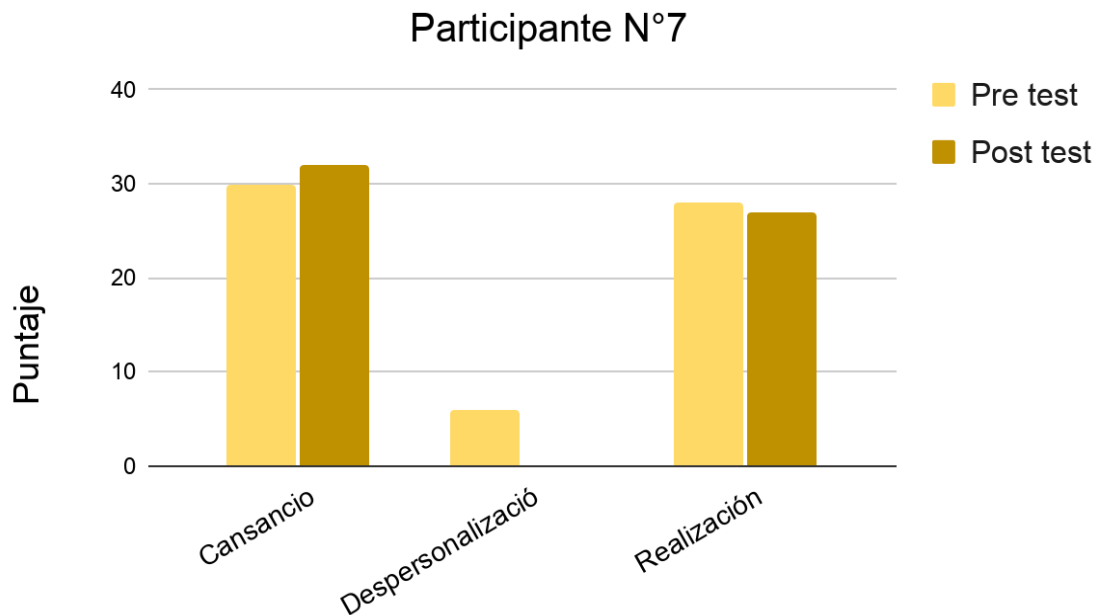


Gráfico 39 Participante N° 7 MBI

El gráfico n°39 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°7. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, bajo en despersonalización y alto burnout en realización personal. Luego de realizar la bitácora y efectuar el post test se puede apreciar que aumentó sus niveles de cansancio emocional, redujeron los resultados de despersonalización y disminuyó levemente sus niveles de realización personal. El participante n°7 evolucionó de manera desfavorable, aumentando así sus niveles de estrés según los parámetros del MBI. El participante n°7 presenta nivel medio de burnout en el post test.

Grafico N°40

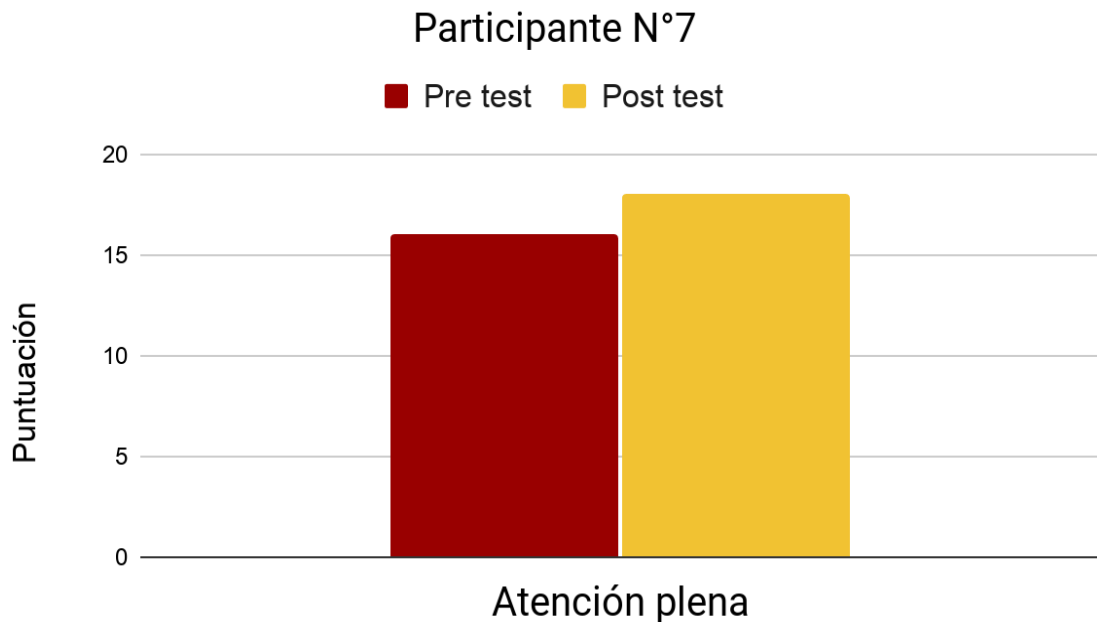


Gráfico 40 Participante N° 7 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°7 presenta un alto índice de atención plena en el pretest, sin embargo, el post test indica una baja en esta sección, es decir que luego de realizar la bitácora disminuyó su atención plena. A pesar de disminuir su puntuación sigue estando dentro de los estándares que se conciben como alta atención plena.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N° 7 realizó de 15 a 20 ejercicios de la bitácora, sin embargo, afirma realizar dos ejercicios semanales lo que no coincide por el tiempo establecido. Es posible determinar que el participante n°7 no logró finalizar la bitácora ni tampoco llevar un ritmo constante, pero sí logró hacer un número significativo de ejercicios según su estilo de vida. También declara haber realizado prácticas meditativas similares antes, lo que podría coincidir con sus altos niveles de atención plena.

En el cuestionario 1 declara sentirse un poco menos estresado después de realizar la bitácora, lo que no concuerda con los resultados obtenidos en el post test de MBI, donde sus niveles de estrés aumentan. A partir de los datos recopilados es posible concluir que el participante aumentó levemente sus niveles de estrés y disminuye levemente su atención plena a pesar de su apreciación personal.

Gráfico N°41

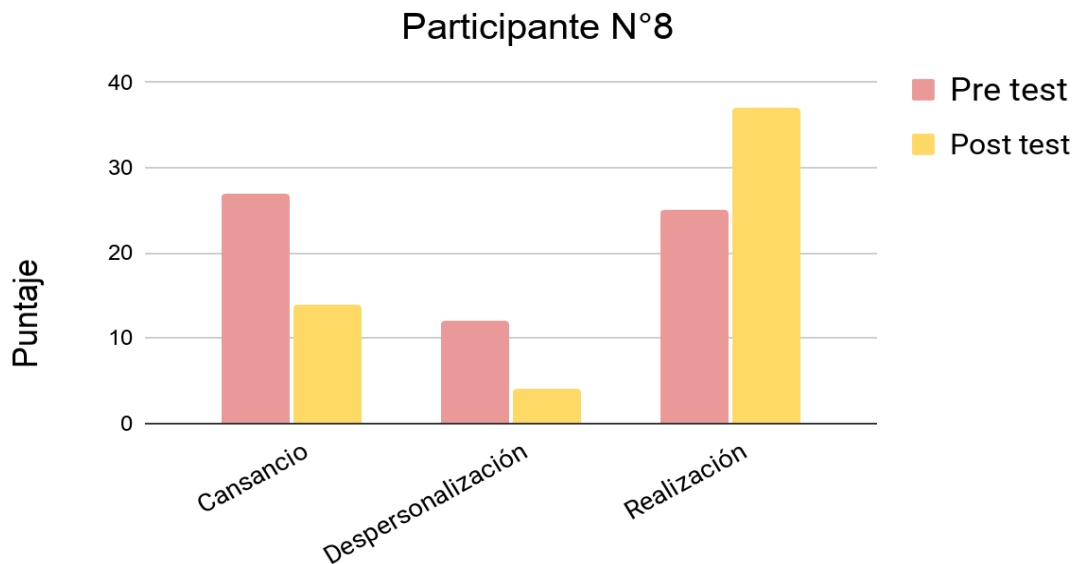


Gráfico 41 Participante N° 8 MBI

El gráfico n°41 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°8. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, alto en despersonalización y alto burnout en realización personal. Luego de hacer y ejercitar la bitácora y realizar el post test se puede apreciar que disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional, se redujeron los índices de despersonalización y aumentaron sus niveles de realización personal. Es posible determinar que el participante evolucionó de manera positiva, disminuyendo sus niveles de estrés según los parámetros del MBI. El participante n°8 presenta bajos niveles de burnout en el post test.

Gráfico N°42

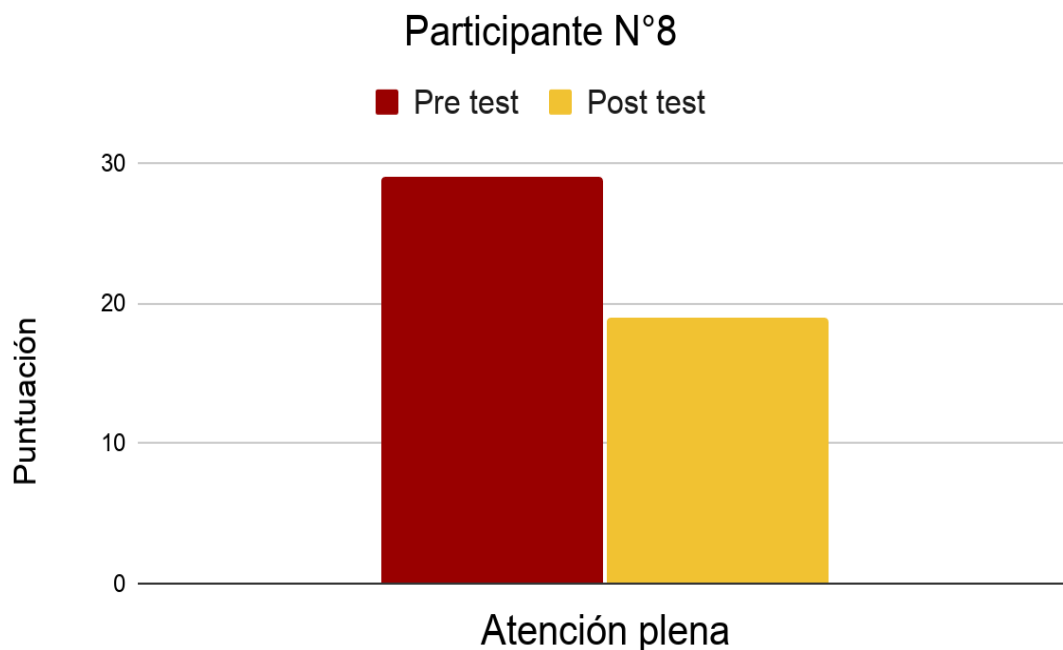


Gráfico 42 Participante N° 8 Atención Plena

En cuanto a la atención plena, el participante n°8 presenta un bajo índice de atención plena en el pretest con casi 30 puntos, mientras que en el post test muestra una disminución en la puntuación de atención plena, lo que significa que aumentó su atención plena.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante n°8 realizó los ejercicios de la bitácora 3 veces por semana, logrando hacer un total de 10 a 15 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°8 no logró finalizar la bitácora, pero sí logró llevar un ritmo constante en los ejercicios que realizó.

En el cuestionario 1 declara sentirse menos estresado después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante, concuerda con el resultado del cuestionario MBI y los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness aportó positivamente en la reducción de estrés del participante y aumentó sus niveles de atención plena.

Gráfico N°43

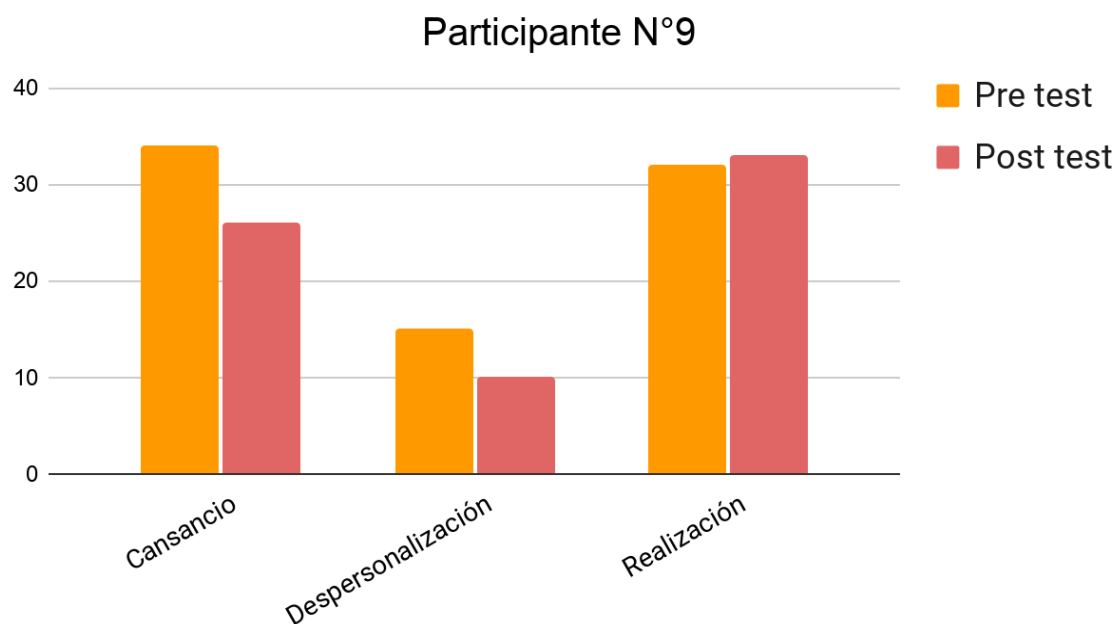


Gráfico 43 Participante N° 9 MBI

El gráfico N°43 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°9. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, alto en despersonalización y alto burnout en realización personal. Luego de hacer la bitácora y realizar el post test se puede apreciar que disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional, bajaron los índices de despersonalización y aumentaron levemente sus niveles de realización personal. A pesar de que los resultados denotan una disminución en sus niveles de estrés, sigue teniendo puntuaciones de alto burnout en despersonalización y realización personal. De todos modos, es posible determinar que el participante evolucionó medianamente bien, notando una leve mejora en sus niveles de estrés según los parámetros del MBI. El participante N°9 presenta altos niveles de burnout en el post test.

Grafico N°44

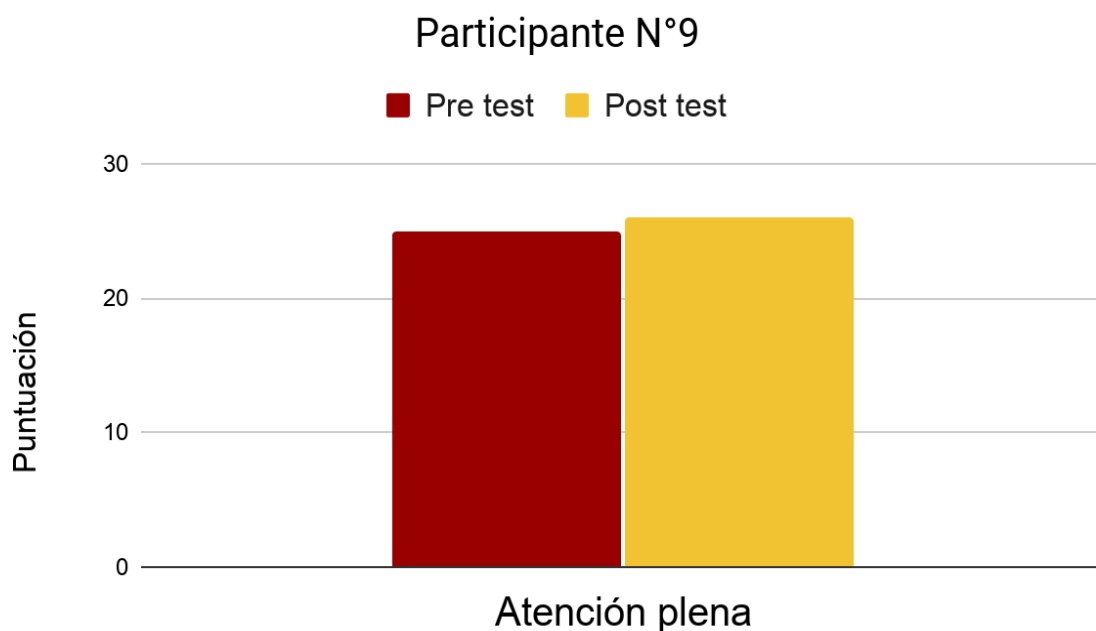


Gráfico 44 Participante N° 9 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°9 presenta un alto índice de atención plena en el pretest con 25 puntos, mientras que en el post test muestra una disminución en la atención plena con 26 puntos, lo que significa que disminuyó levemente su atención plena.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N°9 realizó los ejercicios de la bitácora 3 veces por semana, logrando hacer un total de 15 a 20 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°9 logró finalizar la bitácora con un ritmo moderado y realizando la mayoría de los ejercicios.

En el cuestionario 1 declara que su estrés es el mismo después de realizar la bitácora. Esto último señalado por el participante, concuerda con el resultado del cuestionario MBI y los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness en el participante N°9 no aportó cambios significativos en sus niveles de estrés y atención plena.

Gráfico N°45

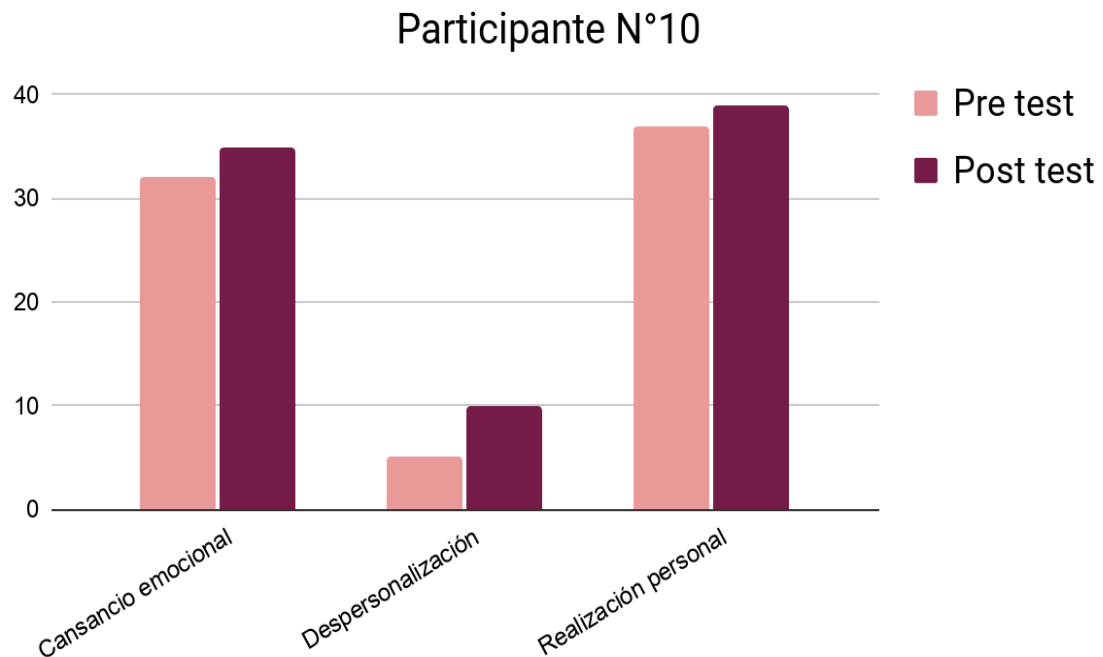


Gráfico 45 Participante N° 10 MBI

El gráfico N°45 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°10. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, niveles medios en despersonalización y medio burnout en realización personal. Luego de ejercitar la bitácora y responder el post test, se puede apreciar que aumentó levemente sus niveles de cansancio emocional, incrementaron los índices de despersonalización y aumentó levemente los niveles de realización personal. Es posible determinar que el participante evolucionó de manera negativa, aumentando sus niveles de estrés según los parámetros del MBI. El participante N°10 presenta niveles altos de burnout en el post test.

Gráfico N°46

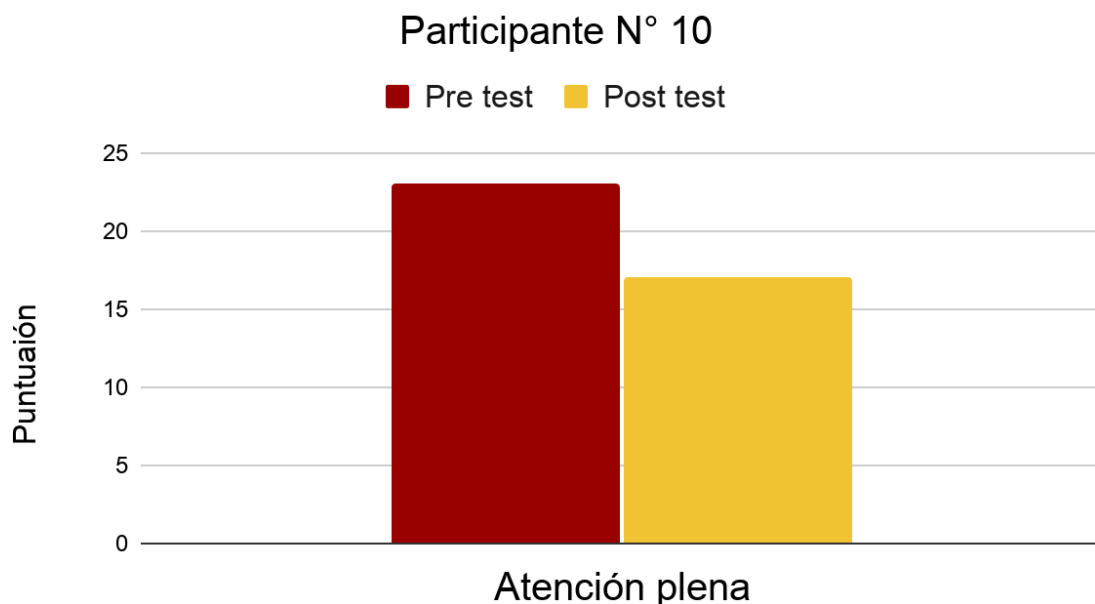


Gráfico 46 Participante N° 10 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante n°10 presenta un alto índice de atención plena en el pretest (23 pts.), mientras que en el post test muestra una disminución en la puntuación de atención plena (17 pts.), lo que significa que aumentó su atención plena.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante n°10 realizó los ejercicios de la bitácora 3 veces por semana, logrando hacer un total de 15 a 20 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°10 logró finalizar la bitácora y llevar un ritmo constante en los ejercicios que realizó.

En el cuestionario 1 declara sentirse menos estresado después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante, no coincide con el resultado del cuestionario MBI y su aumento de estrés, pero si es concordante con los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness aportó positivamente en el aumento de atención plena, pero no así en reducir sus niveles de estrés.

Gráfico N°47

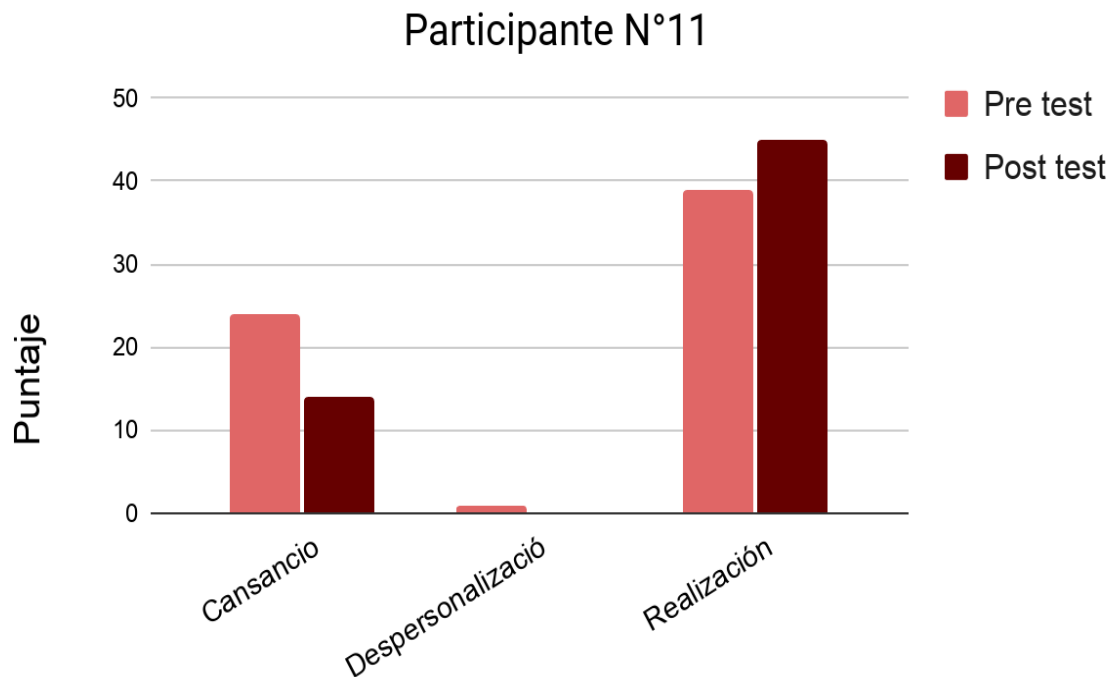


Gráfico 47 Participante N° 11 MBI

El gráfico N°47 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante n°11. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de medio burnout en cansancio emocional, bajo en despersonalización y medio burnout en realización personal. Luego de hacer la bitácora y realizar el post test se puede apreciar que disminuyó considerablemente sus niveles de cansancio emocional (medio), bajaron los índices de despersonalización (bajo) y aumentaron sus niveles de realización personal (bajo burnout). Es posible determinar que el participante N°11 evolucionó de manera positiva, disminuyendo sus niveles de estrés según los parámetros del MBI. El participante N°11 presenta bajos niveles de burnout en el post test.

Grafico N°48

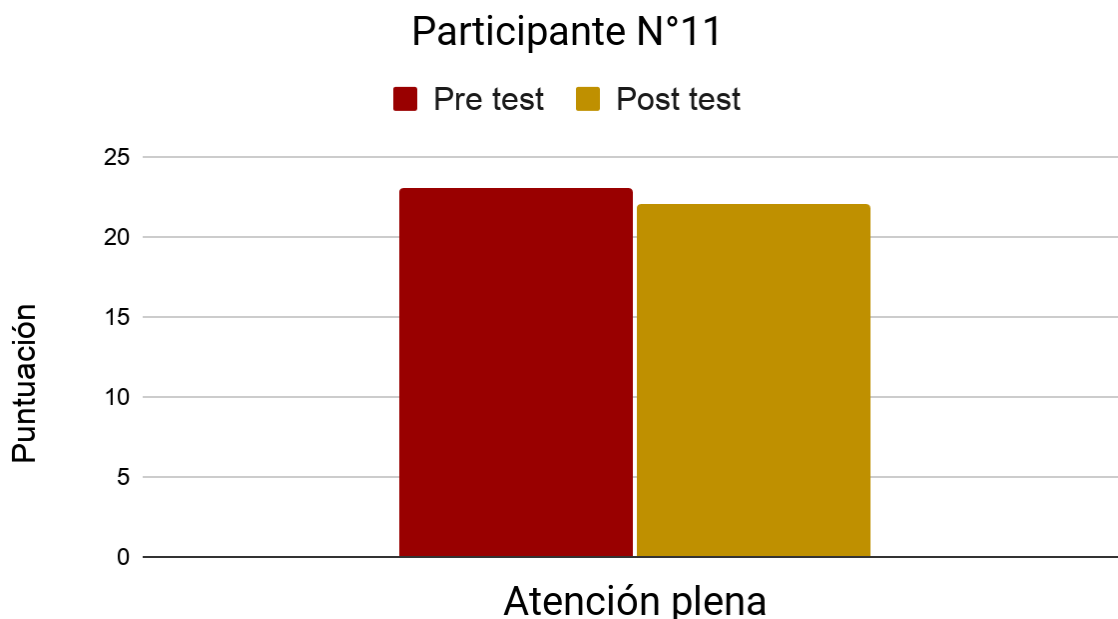


Gráfico 48 Participante N° 11 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°11 presenta un alto índice de atención plena en el pretest con 23 puntos, mientras que en el post test muestra un aumento en la atención plena con 22 puntos.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante nN°11 realizó los ejercicios una vez por semana, logrando hacer un total de 10 a 15 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante N°11 no logró finalizar la bitácora ni llevar un ritmo constante durante la realización del proyecto.

En el cuestionario 1 declara sentirse medianamente desestresado, a pesar de realizar solo algunos ejercicios de la bitácora. Esto último señalado por el participante, coincide con el resultado del cuestionario MBI, y también con los resultados obtenidos en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que la práctica consciente de Mindfulness aportó positivamente en la disminución de estrés y el leve aumento de la atención plena.

Gráfico N°49

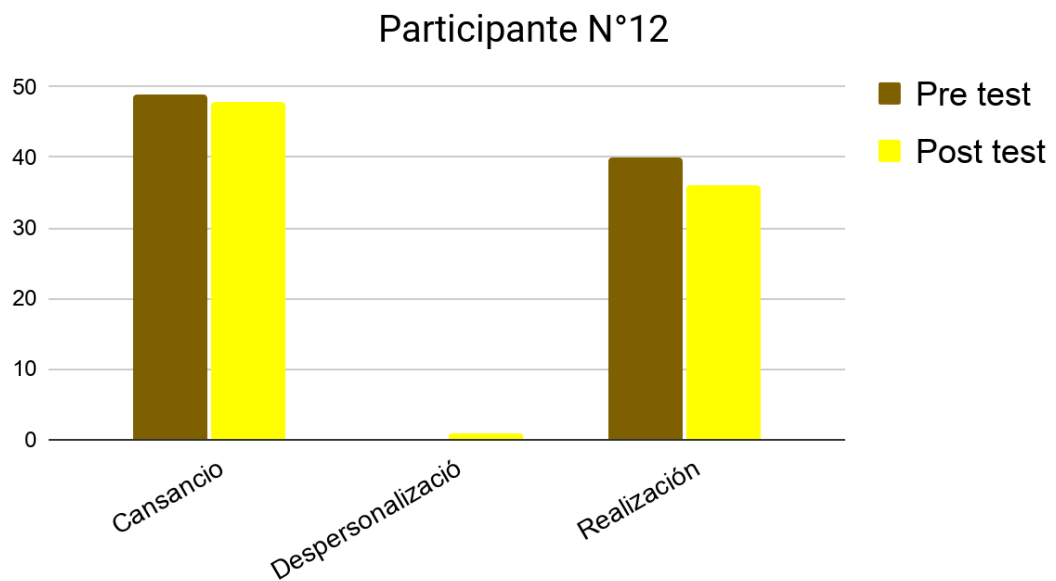


Gráfico 49 Participante N° 12 MBI

El gráfico N°49 presenta los datos recopilados del pre y post test de MBI del participante N°12. Según el gráfico de barras es posible establecer que en el pretest cuenta con índices de alto burnout en cansancio emocional, niveles bajos en despersonalización y bajo burnout en realización personal. Luego de ejercitar la bitácora y responder el post test, se puede apreciar que disminuyó levemente sus niveles de cansancio emocional, sin embargo, sigue estando dentro de los niveles altos de burnout, también incrementaron levemente los índices de despersonalización, pero sigue estando en un bajo nivel de este. Por otro lado, presenta niveles medios de realización personal. Es posible concluir que el participante mantuvo los niveles de estrés iniciales y si bien el participante no logró un cambio drástico, si disminuyó ligeramente en cansancio emocional y se mantuvo bajos los niveles de despersonalización, disminuyó levemente en realización personal según los parámetros del MBI. El participante N°12 presenta altos niveles de burnout.

Grafico N°50

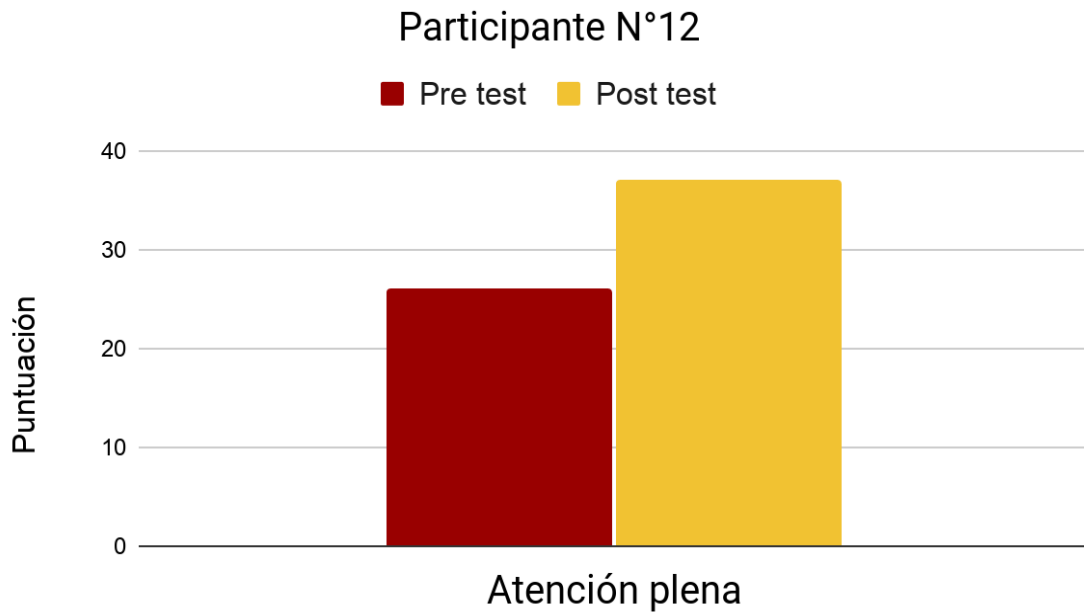


Gráfico 50 Participante N° 12 Atención plena

En cuanto a la atención plena, el participante N°12 presenta un bajo índice de atención plena en el pretest con 26 puntos, mientras que en el post test muestra un aumento en la puntuación (37 pts.) lo que significa que disminuyó aún más su atención plena.

Según los datos recolectados en el cuestionario 2, el participante N°12 realizó los ejercicios una vez por semana, logrando hacer un total de 5 a 10 ejercicios del proyecto. A partir de esta información podemos determinar que el participante n°12 no logró finalizar la bitácora ni llevar un ritmo constante durante el tiempo establecido para realizar el proyecto.

En el cuestionario 1 declara sentirse menos estresado después de realizar la bitácora e incorporar esta práctica en su vida. Esto último señalado por el participante, no coincide con el resultado del cuestionario MBI ni en el test de atención plena. A partir de los datos recopilados se concluye que el participante N° 12 disminuyó su atención plena y no completó el proyecto, por lo tanto el resultado no es concluyente y no es posible determinar si la práctica consciente influyó cambios positivos o negativos en el participante.

7.7.1 Síntesis general de datos de los gráficos N°31 al N°50

A partir de los gráficos en torno al cuestionario de MBI, se puede determinar que el 50% de la muestra presenta bajos índices de burnout en el post test, es decir que estos participantes lograron disminuir su estrés luego de realizar parte de la bitácora. Esta misma población del 50% es quien muestra una subida en atención plena. Por otro lado, el 20% de los participantes presenta nivel medio de burnout, demostrando una baja en sus niveles de estrés que sin embargo no es significativa. El 30% restante de la muestra presenta altos niveles de burnout en el post test de MBI.

Respecto a la atención plena, el 70 % de la muestra aumentó su grado de atención plena tras la realización de la bitácora, mientras que el 30% la disminuyó.

7.7.2 Análisis general de datos de los participantes

A partir de los datos recopilados del pre y post test del MBI, de los diez participantes que respondieron el cuestionario, el 50% de los participantes presentan niveles de bajo burnout en el post test, esto es positivo ya que demuestra una mejoría con el pre test, con respecto a este último dato se puede interferir que la población que sí presentó disminución en sus niveles de estrés o aumento en su bienestar, son aquellos que lograron hacer una mayor cantidad de ejercicios y llevaron un ritmo constante al realizar la bitácora Mindfulness, además es posible deducir que tuvieron una mayor interiorización de la práctica. Por otro lado, el 20% de los participantes muestra niveles medios de burnout y 30% presenta niveles de alto burnout, lo que podría asociarse a la poca constancia o a factores externos.

7.8 Análisis de post test de atención plena

A continuación, se adjunta la tabla de datos recopilados del post cuestionario de MBI, según las preguntas de atención plena que contestaron los participantes al finalizar el proyecto. Esto con el objetivo de conocer qué aspectos fueron los más desarrollados posterior a la realización de la bitácora. También se adjunta la escala de evaluación del cuestionario MBI para conocer los valores de las frecuencias, los colores representan los grados de atención plena, recordando que menor puntuación es mayor atención plena. Estos grados de atención plena son sólo referenciales, para nuestro entendimiento y deducciones:

Verde: Mayor grado de atención plena.

Amarillo: Grado intermedio de atención plena.

Rojo: Menor grado de atención plena.

Escala de autoevaluación	
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.	

Tabla n°8: Datos de post test de atención plena										
Participantes										
Pregunta /afirmación	n° 2	n°4	n°5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9	n°1 0	n°1 1	n°1 2
5.- Cuando tengo muchas cosas que hacer, lo normal es que perciba demasiado tarde las señales (de estrés) que emite mi cuerpo.	1	5	3	6	3	1	4	3	3	6
8.- Juzgo mis ideas o sentimientos.	1	2	3	6	2	3	4	2	1	5

12.- Me resulta difícil concentrarme en exclusiva en lo que estoy haciendo en un momento dado.	5	1	1	3	3	3	2	1	1	6
16.- Durante la clase no percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo, es decir, si, por ejemplo, cambia mi forma de respirar.	6	2	1	6	4	2	2	1	1	1
17.- Me resulta difícil mantener en todo momento centrados mis pensamientos en lo que está sucediendo en ese instante.	1	1	5	6	2	3	4	2	4	5
23.- En mis clases actúo a veces como una máquina. Las imparto de una forma “automática”, sin prestar verdadera atención a lo que estoy haciendo.	2	1	0	0	1	2	2	2	0	4
25.- En mis actividades lectivas no estoy atento a mis sentimientos y sensaciones físicas incluso en mitad de un ritmo frenético.	4	1	2	6	3	2	2	1	1	4
29.- Durante el día me adelanto mentalmente a los acontecimientos y estoy a menudo pensando en las cosas que me quedan por hacer.	4	5	5	6	0	3	6	5	6	6

Tabla 8 Datos de post test de atención plena

A partir de los datos recopilados en la tabla, podemos señalar que los participantes en la pregunta N°5 presentan un grado intermedio (50%) de atención plena en torno a las señales corporales de estrés que emite su cuerpo, mientras que el 30% está por debajo del grado de atención plena y sólo un 20% tiene mayor atención a las señales corporales en situaciones de estrés.

En la pregunta N°8 sobre juzgar ideas o pensamientos, el 50% ha disminuido su frecuencia de juzgar sus ideas o pensamientos, mientras que un 30% se encuentra en grado intermedio, y sólo el 20% continúa desarrollando este aspecto. Esto se considera una buena señal para la premisa de “no juzgar” impuesta en las actitudes de esta práctica.

Por otro lado, en la pregunta N°12, el 50% de los participantes declara facilidad para concentrarse en momentos específicos, mientras que el 30% presenta un grado intermedio de atención y el 20% de los participantes un bajo nivel de atención y concentración en momentos exclusivos.

Cuando se les consulta a los docentes si durante la clase no percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo como la forma de respirar (pregunta N°16), el 70% no percibe alteraciones corporales lo que indica que la mayoría de los participantes si son conscientes de las señales que emite su cuerpo cuando están en clases, mientras que el 10% dice que maneja un grado intermedio las señales y un 20% no capta las alteraciones corporales.

En la pregunta N°17 se consulta sobre la concentración de los pensamientos en el momento presente, el 40% logra este objetivo, el 30% en grado intermedio y el otro 30% se le resulta difícil mantener centrados los pensamientos en un momento dado.

Con respecto a la pregunta N°23, los participantes en prácticamente su totalidad 90%, señalan que no imparten sus clases en piloto automático y solo el 10% menciona que desarrolla la clase con un medio grado de atención plena.

En la pregunta N°25, la mayoría de los participantes (60%) muestra mantener su atención a sensaciones físicas y emocionales frente a situaciones de ritmo frenético, el 30% en grado intermedio y sólo el 10% no lo consigue.

Finalmente 70% de los participantes en la pregunta N°25 señalan que están pendientes de lo que deben hacer adelantándose mentalmente a los acontecimientos y solo el 20% muestra un grado medio de atención, es decir que no es frecuente el pensamiento, pero si existe, mientras que solo el 10% vive en el presente.

A modo de síntesis podemos mencionar que los aspectos que obtuvieron mayor grado de desarrollo posterior a la realización de la bitácora son: no actuar de forma automática y mejor atención sobre las sensaciones físicas y emocionales en la cotidianidad. Aquellos aspectos que se desarrollaron medianamente son: mayor atención a la respiración, mayor concentración en un momento dado y dejar de juzgar ideas o pensamientos.

7.9 Comparación general de pretest y post test

A continuación, se presentan los gráficos recopilados del pre y post test con el fin de contrastar los niveles de estrés en los participantes según; cansancio emocional, despersonalización y realización personal a partir de los parámetros del MBI.

Gráfico N°8

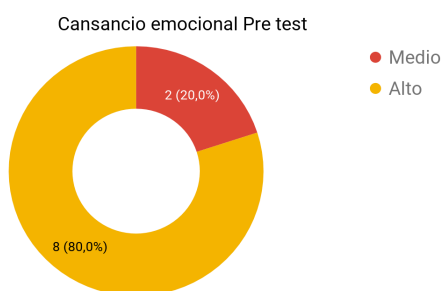
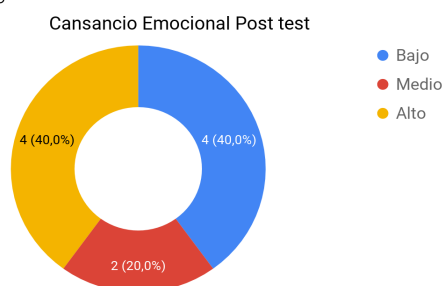


Gráfico N° 19



Al observar los gráficos de cansancio emocional (gráfico N°8 y N°19) es posible establecer que al inicio de la muestra el 80% presenta índices altos de cansancio emocional y el 20% índices medios de cansancio emocional. Al observar el post test muestra que se manifiestan los casos de “bajo cansancio emocional” en un 40%, sin embargo, el 40% permanece con altos índices de cansancio emocional.

Se concluye que el 40% de los participantes redujeron sus niveles de cansancio emocional a “bajo burnout”, mientras que el otro 40% mantuvo sus niveles altos de cansancio emocional, así también el 20% restante mantuvo niveles medios de cansancio emocional.

Gráfico N°9

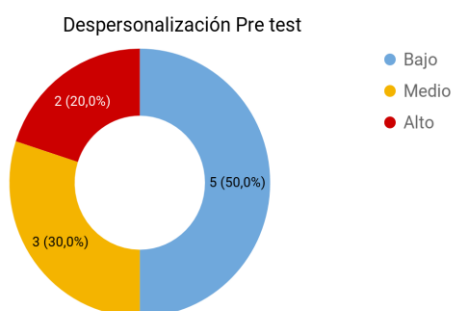
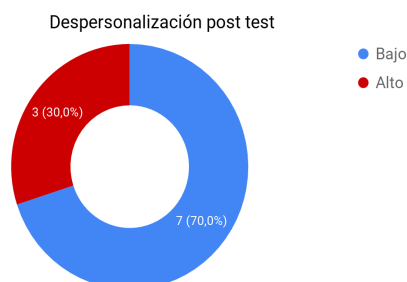


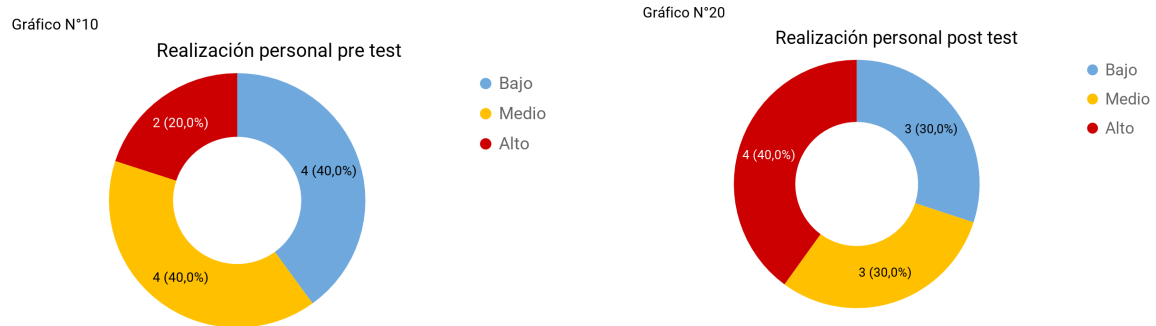
Gráfico N°21



De acuerdo con los gráficos de despersonalización (gráfico N°9 y N°21) es posible establecer que al inicio de la muestra el 50% presenta índices bajos de despersonalización y el 20%

índices altos de despersonalización. Al observar el post test muestra que aumentan a un 70% los casos de “baja despersonalización” y solo un 30% presenta altos índices de despersonalización.

Se concluye que un 20% de los participantes redujeron sus niveles de despersonalización a “bajo burnout”.



A partir de los gráficos de realización personal (gráfico N°10 y N°20), al comenzar la muestra el 20% de los participantes presenta índices de alto burnout en realización personal, mientras que el 40% índices medios de burnout y el otro 40% índices bajos de burnout, es decir que el 40% (sección azul del gráfico) presenta una alta realización personal.

Al observar el post test es posible establecer una disminución de los casos de bajo burnout (30%), una disminución en los casos de medio burnout (30%) y un considerable aumento en los casos de alto burnout (40%) con respecto a la realización personal.

Se concluye que el 70% de los participantes disminuyó sus niveles de realización personal y sólo el 30% de los participantes mantuvo la realización personal en un nivel de “bajo burnout”.

A continuación, se presentan el gráfico N°11 y N°22 con el fin de contrastar el pretest (gráfico N°11) y el post test (gráfico N°22) de atención plena.

Gráfico N° 11

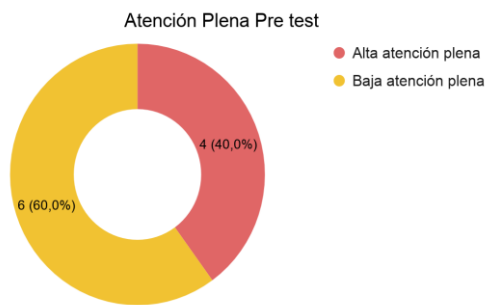
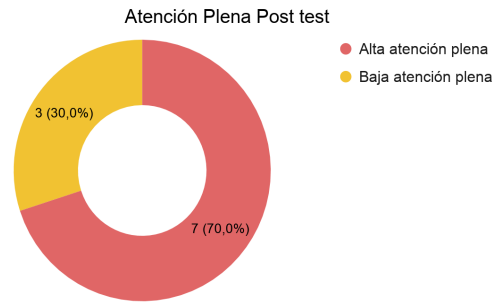


Gráfico N° 22



A partir de los gráficos presentados sobre atención plena (N°11 y 22) es posible establecer que en el pretest el 60% de los participante de la muestra presentaron una baja atención plena y sólo el 40% una alta atención plena. Por otro lado, en el post test los resultados de alta atención plena aumentaron a un 70% mientras que solo un 30% de los participantes presentó baja atención plena. Se concluye que tras poner en práctica los ejercicios de la bitácora Mindfulness, la mayoría de los participantes (70%) adquirió una alta atención plena y conciencia de sí mismo.

7.10 Triangulación de datos

El estudio de la muestra arrojó datos claves para determinar efectos concretos de la práctica de Mindfulness sobre los docentes que participaron.

El pretest de MBI nos mostró que gran parte de la muestra de docentes en ejercicio presenta altos índices de estrés, aunque no todos presentan el síndrome de burnout la mayoría está dentro de los parámetros que indican cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, lo que indica un alto grado de agotamiento.

De acuerdo con el cuestionario n°1 se puede inferir que el 100% de la muestra considera que la bitácora Mindfulness es un material “muy útil” para la docencia y que es recomendable para colegas e instituciones. La evaluación promedio de esta bitácora se mantuvo con puntuación alta (5), en todos los aspectos consultados: utilidad del contenido e información, forma de presentación y material atractivo, apreciación de la bitácora y utilidad de los ejercicios. Esto nos demuestra que la bitácora es un soporte completo y con buena puntuación para su empleo, demuestra ser un material apto, útil, atractivo, cómodo y recomendable.

El tiempo empleado para la realización de la bitácora fue de un mes (todo el mes de septiembre) y para otorgar mayor flexibilidad se extendió una semana más para su término, a pesar del tiempo extra, la bitácora no logró ser completada por todos los participantes, siendo solo la mitad de los integrantes (50%), quienes lograron hacer de 15 a 20 ejercicios, pero no la bitácora en su totalidad. Todos los participantes se vieron afectados por situaciones externas a su labor que imposibilitaron una mayor constancia en la práctica. Debido a esto último consideramos que, a pesar del interés por parte de los docentes en realizar los ejercicios de atención plena, la gestión de su tiempo personal no logró coincidir ni hacer de la práctica un hábito diario, que demostrara resultados rotundos en la disminución del estrés.

El post test de MBI mostró cambios positivos en los resultados del 50% de los participantes, sin embargo, quienes presentaron estas mejoras aún tenían un nivel de estrés. Si bien estos resultados no son concluyentes, al analizar otras variables como la constancia en la

realización de los ejercicios podemos señalar que esto tiene gran incidencia en la mejora de los indicadores de bienestar.

Es destacable que dentro de la muestra la mayoría de los participantes (80%) antes de realizar esta bitácora no conocían el concepto ni la práctica Mindfulness, sin embargo, en el pretest de atención plena se refleja que al menos el 40% de los participantes, sin saberlo, ya poseían conciencia de sí mismos al hacer sus clases. Este aspecto aumentó en el post test realizado al finalizar la bitácora, en donde los niveles de atención plena aumentaron a un 70% de los participantes.

Finalmente, somos conscientes de la existencia de factores externos que mermaron los alcances y la eficacia de la bitácora, tales como la sobrecarga laboral, la situación mundial en torno a la pandemia, adaptar una nueva modalidad de trabajo y clases online y el estrés propio del encierro por la cuarentena, además de convalidar las labores del hogar en conjunto con el trabajo, etc. Creemos que todas estas circunstancias influyeron en los resultados esperados y que fueron proyectados al comienzo de la investigación. No obstante, la bitácora Mindfulness fue adaptada en cuanto a tiempo, practicidad de ejercicios y compatibilidad junto a rutinas laborales, todo esto con el fin de simplificar su ejercicio diario sin implicar dificultades a la vida de quien la realice, como señala el 80% de los participantes que concuerdan con la pertinencia de los ejercicios para ser realizados junto a su rutina laboral. Así mismo la implementación de la bitácora fue guiada y diariamente se recordó y sugirió a cada participante, hacer y realizar los ejercicios propuestos, por lo tanto, y de acuerdo a lo que propone el Mindfulness, hizo falta mayor compromiso y autodisciplina para integrar estas prácticas a sus vidas

Capítulo V – Conclusiones y proyección.

8. Conclusiones

Al inicio del proyecto se establecieron diversos objetivos que apuntaban a un mismo fin, el principal corresponde a investigar y difundir prácticas sobre la atención plena o Mindfulness que puedan servir como soporte a la profesión docente y así mitigar el estrés propio de esta labor. Para lograr los objetivos propuestos logramos interiorizarnos a fondo en torno al concepto, las prácticas y los métodos de la disciplina, para luego seleccionar y determinar qué elementos serían los apropiados para lograr este objetivo, que, según nuestra percepción, hoy en día tiene más relevancia y urgencia que antes.

El estudio del proyecto “Mindfulness para docentes”, se elaboró con el objetivo de aportar en la reducción del estrés y aumentar la atención plena a través de estrategias Mindfulness, las que fueron expuestas en una bitácora personal e interactiva. El objetivo de la bitácora Mindfulness para docentes era proporcionar un soporte de prácticas que permitieran al docente llevar una vida más saludable y consciente, fomentando así una vida más equilibrada. Mediante esta bitácora logramos recopilar datos y acercar tanto el concepto como la práctica del Mindfulness a los participantes, así mismo logramos establecer un vínculo diario por medio de redes sociales recordando a los participantes los ejercicios, tips y motivación para intentar fomentar un hábito durante el tiempo.

La investigación realizada para la elaboración del marco teórico proporcionó los antecedentes iniciales para reconocer que el Mindfulness puede ser empleado como una herramienta de apoyo a la docencia y compatible con sus exigencias, demostrando que es un método competente para el bienestar de las personas y en el contexto particular de este proyecto, el bienestar de los y las docentes.

La muestra fue iniciada con doce docentes de diferentes edades, áreas, géneros y contextos educativos, de los cuales solo diez lograron realizar el proyecto, sin embargo, solo nueve integrantes de la muestra realizaron parte de la bitácora y respondieron los instrumentos de evaluación.

Como mencionamos anteriormente el estudio de “la bitácora Mindfulness para docentes” fue realizado durante un mes (cuatro semanas), esto debido a los plazos establecidos para finalizar nuestra investigación que contemplaban la recopilación inicial de información, selección y confección de ejercicios pertinentes a la labor docente y la implementación de la práctica por los participantes. Si bien es sugerible efectuar esta práctica a largo plazo, la que, según Kabat, J. (1990) debe realizarse idealmente, al menos, por ocho semanas para lograr interiorizar la práctica meditativa, dentro de este proyecto no fue posible debido al tiempo con el que se disponía para su realización.

Como guías de los ejercicios y de la práctica meditativa, buscamos fomentar la conciencia en el momento presente, focalizando la atención y la respiración la mayor parte del tiempo, a ayudar a que nuestros participantes estuvieran desprovistos de juicios propios del contexto que vivimos y logran focalizar la atención a cada actividad que llevarán a cabo, sin interpretar sin juzgar, solo prestar atención al aquí y ahora. Esto fue tomado en cuenta a la hora de incorporar los ejercicios, ya que fueron seleccionados, no solo para conseguir la relajación, sino también para mejorar las capacidades de concentración y atención, reducción del estrés o disminución de la ansiedad e incluso favorecer el sueño y el descanso, por medio de meditaciones guiadas estableciendo nuevas perspectivas a través de las actitudes Mindfulness; escaneo corporal, atención en las sensaciones, los sentidos y las emociones a través de acciones que nos hagan vivir y sentir cada momento.

Es preciso recordar que la atención plena nos proporciona momentos de paz y autoconocimiento dentro de una vida vertiginosa, sin embargo, a partir de nuestra investigación no es posible afirmar que, la atención plena logre reducir los niveles de estrés laboral por completo o la sobrecarga diaria de trabajo y en la vida personal. Estos últimos son factores que diariamente nos acompañarán a lo largo de nuestras vidas y a pesar de no poder eliminarlos de raíz, si es posible aceptar estos pensamientos y tomar conciencia del que o porque nos aquejan y a partir de ahí decidir, y razonar cómo mejorar. Todo este proceso acompañado de ejercicios de respiración y regalándonos un espacio y tiempo personal para reflexionar en torno a nuestros pensamientos.

Con respecto a los datos obtenidos, luego de observar y comparar los resultados caso a caso del pre y post test de MBI, logramos evidenciar que el 50% de los participantes obtuvo una

disminución en los niveles de estrés tras la realización de la bitácora, a pesar los múltiples factores externos que afectaron su proceso personal. Con respecto a lo último señalado, es necesario mencionar que el proyecto se dio inicio a principio de septiembre y a nivel nacional, ya contábamos con seis meses de cuarentena debido a la emergencia sanitaria del Covid-19, el panorama era confuso y hostil en ámbitos laborales y por sobre todo emocionales. A partir de este contexto difícil para todos, incluso aún más para los y las docentes, los participantes comenzaron la práctica de Mindfulness con atención en la respiración, en sus propios pensamientos, emociones, sensaciones corporales o en el ambiente que los rodeaba (sonidos, olores, etc.) y a medida que transcurría el tiempo los ejercicios se intensificaron, no en cantidad sino en complejidad, manteniendo siempre la compatibilidad con el trabajo o jornada laboral. Las dos primeras semanas existió una considerable participación y motivación al realizar los ejercicios, pero debido al contexto mencionado y el paso del tiempo, el entusiasmo inicial fue disminuyendo en constancia, participación y cantidad de ejercicios realizados por semana. Creemos que, debido a las diversas circunstancias personales de los docentes y el contexto expuesto anteriormente, no logró existir una gran diferenciación entre el pre y post test.

Los niveles de estrés de los participantes son preocupantes debido a que varios presentaban índices de burnout al inicio y término del proyecto. Lamentablemente es un panorama que no solo se sitúa en esta investigación, sino que es una realidad común en nuestra sociedad, en la que normalizamos el cansancio y agotamiento producto del trabajo.

Consideramos, además, que el nexo físico y personal es necesario a la hora de acercar cualquier tipo de práctica meditativa a la vida de las personas y si bien el proyecto en torno a una bitácora online si es un recurso pertinente considerando el contexto actual, creemos que es indispensable realizar un seguimiento directo por medio de plataformas online en donde tanto los participantes y las gestoras del proyecto tuvieran contacto visual. En relación con este aspecto consideramos que la implementación de la bitácora podría haber iniciado de forma presencial, no obstante, dentro de la gestión previa del proyecto no se contempló la contingencia mundial y sin embargo se adaptó oportunamente a lo que sucedía.

Pese a que la bitácora fue realizada como un documento online, logró ser un material visual completo, sintético y con ejercicios pensados en ser compatibles con la docencia en donde conseguimos llevar seguimiento de cada uno de los participantes. Este seguimiento personal de cada participante nos permitió evidenciar que el ingreso a la plataforma para la realización

de los ejercicios fue escaso. Es posible que esto se haya dado debido al acercamiento que se estableció vía WhatsApp de los ejercicios diarios hacia los participantes o porque la plataforma sólo se podía visitar a través de un computador o por la aplicación desde un celular.

Retomando los datos expuestos en el post test de atención plena, el 70% de los participantes muestra haber aumentado su atención plena al realizar sus clases. Los aspectos que se vieron mayormente desarrollados tras la realización de la bitácora fueron: dejar de actuar de forma automática y mejor atención sobre las sensaciones físicas y emocionales en la cotidianidad. Los aspectos que se desarrollaron sólo por el 50% de la muestra fueron: mayor atención a la respiración, mayor concentración en un momento dado y dejar de juzgar ideas o pensamientos.

Lograr desarrollar y mantener buenas prácticas para el bienestar docente, no significa estar desestresado y este aspecto queda en evidencia en este proyecto, en donde el 70% de los participantes (a pesar de no finalizar la bitácora) es consciente de sí mismo dentro del aula o en sus clases, donde no actúan de forma automática y presentan atención sobre las sensaciones físicas y emocionales. La práctica Mindfulness ayuda entonces a sobrellevar tanto estrés causado por situaciones incómodas o desagradables tan frecuentes al tratar con estudiantes, pero no elimina el estrés producido por la sobrecarga laboral.

Tras observar, analizar y reflexionar sobre la utilidad y eficacia que tuvo la bitácora Mindfulness sobre el grupo de docentes, podemos determinar que los resultados no fueron tan concluyentes ya que, el 100% de los participantes no completó totalmente la bitácora, y solo el 50% refiere haber realizado un número de ejercicios en un rango de 15 a 20, lo que equivale al 75%. Debido a esto asumimos que no se logró un trabajo completo.

A pesar de que es posible afirmar que existieron participantes que disminuyeron los niveles de estrés y se vieron aumentados los de conciencia plena, además de la percepción personal de los participantes en donde afirman sentirse menos estresados al finalizar el proyecto, esto último no puede ser atribuido por completo a la eficiencia de la bitácora y su práctica.

Con respecto a esto último, consideramos que la práctica puede ser beneficiosa siempre y cuando se dedique constancia. La práctica del Mindfulness o de la atención plena es más que

una práctica meditativa que produce cambios en el organismo, es una forma de vida, y como tal la debemos incorporar momento a momento en nosotros mismos si deseamos cambios. Esto requiere práctica y no necesariamente una práctica para perfeccionar nuestras habilidades contemplativas, sino más bien la práctica de estar presente en cada momento y situación, en el aquí y ahora.

Los resultados que obtuvimos fueron variados, ya que el proceso guiado no se llevó a cabo como lo sugerimos por parte de todos los participantes y tampoco se pudo completar la bitácora en el tiempo establecido, a pesar, incluso, de haber extendido el plazo de término. A partir de estos antecedentes se observa un panorama inconcluso, puesto que lo ideal habría sido que el proceso hubiera finalizado y sido completado por todos los participantes de forma conjunta y a partir de esto obtener resultados certeros entorno a la eficacia de la práctica Mindfulness para la reducción del estrés docente.

A pesar de no haber obtenido resultados concluyentes con el proyecto “bitácora Mindfulness para docentes”, creemos que la práctica meditativa permite generar un despertar de la conciencia y el proyecto es el puntapié inicial de esta práctica, el comienzo de un camino que requiere tiempo, dedicación y adaptación para nuestro propio bienestar y autoconocimiento.

Entonces, ¿qué es necesario?, ¿cambiar acaso, nuestro estilo de vida? Es posible que adecuar nuestro estilo de vida en armonía con la práctica docente sea un aporte al quehacer pedagógico, pero la responsabilidad no recae solo en el profesor, también es necesaria la participación de diversos actores que hasta el momento han tenido una mirada pasiva con una política paliativa, en donde las implicancias y consecuencias de ser profesor y el estrés que genera la labor se disipan con artículos, manuales y medidas poco atingentes a la realidad docente.

Para lograr un equilibrio integral en la vida no es suficiente practicar Mindfulness durante algunas semanas, sino que es necesario integrar la práctica a la vida, generar hábitos y rutinas que sean compatibles a nuestro quehacer diario y que constituyan un soporte emocional tanto a la docencia como a la vida diaria.

No obstante, sabemos que practicar cualquier tipo de meditación no es sencillo, pero tenemos la certeza que, si se logra practicar diariamente y de manera constante, se logra mucho más que solo un bienestar pasajero y una falsa estabilidad.

Por otro lado, consideramos que este estudio se ajusta a nuevos paradigmas educativos, abordando temáticas personales como las emociones y la conciencia, que suelen separarse del ámbito laboral y/o educativo, pero que son tan importantes para lograr resultados positivos y fomentar espacios de diálogo y compañerismo dentro de las instituciones educativas o de cualquier tipo. La sociedad está cambiando a pasos agigantados y es necesario estar a la altura de estos cambios, incluyendo soportes que ayuden a los profesores a manejar sus emociones dentro y fuera del aula, ya que resulta complejo separar ambos mundos y es casi inevitable vernos afectados por alguno de ellos. Es indispensable equilibrar nuestro cuerpo y mente para transformarnos en seres íntegros, aportar a los demás e influir en sus vidas de forma positiva, sana, empática y amorosa, es probable que el proceso sea abrumador y complejo en un comienzo, pero a medida que logremos realizar prácticas conscientes y constantes, el panorama avanzara a un ritmo propio.

El proyecto Mindfulness para docentes nos permitió adentrarnos en conocimientos fundamentales para el buen vivir, en donde el bienestar y el autoconocimiento son claves a la hora de desempeñar labores profesionales. Además, logramos evidenciar, la sobrecarga laboral sistemática hacia los docentes que los afecta directamente y se evidencia a través del estrés, ansiedad, cansancio emocional, despersonalización, traspasando la esfera laboral e interfiriendo en la vida personal. Esta carga impide y limita el tiempo para ellos mismos, para respirar en conciencia, descansar adecuadamente o incluso compartir con sus seres queridos.

Para finalizar, el estudio nos ayudó a comprender que el Mindfulness es una oportunidad para acercarnos a nuestra conciencia y conocernos a nosotras mismas. El concepto “Mindfulness” nos entrega un conjunto de habilidades para el bienestar personal que se deben llevar como un estilo de vida constante, con agradecimiento y bondad tanto para uno mismo como hacia los demás. Gracias a esta investigación logramos integrar aún más esta práctica a nuestras vidas personales, comprobando sus beneficios a largo plazo, como: mayor conciencia en la respiración, autoconocimiento y de nuestro entorno, mejorar la concentración, redirigir la intención, aprender a enfocar los pensamientos, lidiar con las

emociones negativas para cultivar actitudes positivas, mayor conexión mente y cuerpo, integrar la meditación consciente, mayor claridad mental y un desarrollo más profundo de la empatía y la gratitud, beneficios que solo se logran con constancia y determinación. Creemos que desde que comenzamos a practicar Mindfulness nuestras vidas tomaron una nueva perspectiva para ver y afrontar el mundo, priorizando el autoconocimiento, el autocuidado y el bienestar personal.

Las proyecciones que tenemos respecto a este proyecto se sitúan en un desarrollo más amplio de la bitácora y de los ejercicios, nos gustaría realizar este estudio con una mayor cantidad de docentes y en un tiempo extendido, que idealmente dure tres meses. Podríamos, además, mejorar la propuesta visual con ilustraciones de nuestra autoría y tomando en cuenta las sugerencias de los participantes. Sin duda es un proyecto necesario no solo para que los docentes lo desarrollen de manera personal, sino para que las instituciones educativas consideren la salud mental de sus trabajadores y generen espacios de capacitación continua y guiada, de esta forma lograrían no solo ayudar a los docentes, sino que consolidarían las bases de una educación sana y empática, preocupada por sus profesores y estudiantes.

Creemos que instaurar y difundir prácticas de autocuidado solo aportaría beneficios a la educación, al igual que lo harían la disminución de horas pedagógicas frente a un curso, un aumento de horas de preparación y la mejora general de las condiciones laborales acordes a la demanda emocional y personal a la que son sometidos los docentes. Descanso, vida familiar y ocio serían excelentes inicios para comenzar a practicar disciplinas meditativas, al ser estas necesidades cubiertas, el tiempo personal dará espacio a la reflexión y autocuidado.

9. Referencias bibliográficas

- Alidina, S. y Marshall, J. (2013). Ejercicios de mindfulness para dummies. (P. González, Trad.). Barcelona: Grupo Planeta.
- Argüís, R. Bolsas, A. Hernández, S. y Salvador, M. (2012). Programa Aulas felices. Zaragoza: Sin editorial.
- Davidson y Begley (2012). El perfil emocional de tu cerebro. Madrid, España: Destino.
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill Education.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Vivir con plenitud la crisis. New York. EEUU. Random House.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness en la vida cotidiana. (M. Prat, Trad.). Barcelona: Paidós
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Barcelona, España: Editorial Kairós
- Kaiser Greenland, S. (2017) Juegos mindfulness. Móstoles: Gaia.
- Mazzola, N. y Rusterholz, B. (2013). Mindfulness para profesores. (R. Fernández. Trad.). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Nance, A. (2018). Mindful arts in the classroom. California, USA: Parallax Press.
- Schoeberlein, D. (2009). Mindfulness para enseñar y aprender. EE. UU: Wisdom Publications.
- Siegel, D. (2007). Cerebro y mindfulness. (M. Asencio, Trad.). Barcelona: Paidós
- Suzuki, S. (1987). Mente Zen, mente de principiante. Buenos aires, Argentina: Estaciones
- Valdivia, G. Avedaño, C. Milicic, N. Bastías, G. Morales, A. y Scharager, J. (2003). “Estudio de la salud laboral de los profesores en Chile”. Tesis doctoral. Universidad Católica de Chile. Facultad de Medicina y Ciencias Sociales. Escuelas de Medicina y Psicología. Santiago, Chile.

Webgrafía

Alcaraz, D. (Copyright 2020 David G. Alcaraz). Qué es el Mindfulness y cómo te puede cambiar la vida. Recuperado el 04 de junio del 2020 de:

https://www.davidgalcaraz.com/que-es-el-mindfulness/#23_Beneficios_terapeuticos

Arzo, S. (2007). (Copyright 2019 por Decides Tu Vida). 10 Beneficios de la práctica mindfulness o atención plena. Recuperado el 06 de junio del 2020 de:

<https://decidestuvida.com/10-beneficios-del-mindfulness-o-atencion-plena/>

Brito, R. Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. Facultad de Ciencias, Universidad Mayor. Facultad de Educación, Universidad Andrés Bello. Recuperada de:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n1/0718-0705-estped-44-01-00241.pdf>

Borrachero, C. (Copyright 2020 - Escuela de Desarrollo Transpersonal). Actitud Mindfulness: Mente de principiante. Recuperado el día 11 de mayo de 2020 de:

<https://escuelatranspersonal.com/actitud-mindfulness-mente-de-principiante/>

Borrachero, C. (Copyright 2020 - Escuela de Desarrollo Transpersonal). Actitudes Mindfulness: trascender el juicio. Recuperado el día 11 de mayo de 2020 de:

<https://escuelatranspersonal.com/actitudes-mindfulness-trascender-el-juicio/>

Casassus, J. (2002). (Revisado el 09 de diciembre del 2020). Cambios paradigmáticos en educación. Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de:

https://www.researchgate.net/publication/26421833_Cambios_paradigmaticos_en_educacion/link/0f316f4c3829de2215ffc0ef/download

Castillero, O. (Copyright 2020 Psicología y Mente.). Corteza prefrontal: funciones y trastornos asociados. Recuperado el día 15 de junio 2020 de:

<https://psicologiymente.com/neurociencias/corteza-prefrontal>

Comes-Fayos, J. Romero-Martínez, A. y Moya-Albiol, L. (2018). Papel de los tractos de fibras largas de asociación en la empatía. Revista neurología.com. Recuperado de:

DOI: <https://doi.org/10.33588/rn.6707.2017468>

Corbin, J. (© Copyright 2020 Psicología y Mente). Los 8 tipos de meditación y sus características. ¿Cuáles son las modalidades de meditación más conocidas y sus beneficios? Recuperado el 08 de diciembre del 2020 de:

<https://psicologiymente.com/vida/tipos-de-meditacion>

Educación 2020 (2017). (Revisado el 09 de diciembre del 2020). ¿Cuánto ha avanzado la educación chilena en la última década? Y cuánto nos falta para llegar a la “meta”. Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de:

http://www.educacion2020.cl/sites/default/files/estudio_ed._chilena_2008-2018.pdf

Educaweb. (2018). (© Copyright Educaonline S.L. 1998-2020). El mindfulness: beneficios y pautas para aplicarlo en el aula. Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de:

<https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/>

Esto es Mindfulness. (2020). ¿Qué significa Mindfulness? Recuperado el 08 de diciembre de 2020 de:

<https://estoismindfulness.com/podcast/que-significa-mindfulness-episodio-79/>

García-Allen, J. (Copyright 2020 Psicología y Mente.). Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena. Recuperado el 8 de junio de 2020 de:

<https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Gladding, R. (2013). Este es tu cerebro en la meditación. Recuperado el 14 de mayo de 2020 de:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/use-your-mind-change-your-brain/201305/is-your-brain-meditation>

González Santana, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. Recuperado en Junio del 2020 de:

https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores

Guerri, M. (2020). (2020 PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente). Qué es el Mindfulness y sus beneficios para la salud. Recuperado el 10 de junio del 2020 de:

<https://www.psicoactiva.com/blog/que-es-mindfulness/>

Guerri, M. (2010). (© 2020 PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente). ¿Qué es la Inteligencia Emocional? El papel de las emociones en nuestras vidas. Recuperado el 10 de junio del 2020 de: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>

Irade. (Copyright 2018 IRADE. Desarrollado por LFI). “Atención selectiva y neuroplasticidad”. Recuperado el 14 de mayo de 2020 de: <https://dco.irade.cl/jeffrey-schwartz-neuropsiquiatra-e-investigador-atencion-selectiva-y-neuroplasticidad/>

Landolfi, H. (2004). ¿Qué es la meditación? Recuperado el 08 de diciembre de 2020 de: <https://www.hugolandolfi.com/articulos/meditacion.pdf>

Ley no. 20.370. (2009). LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Ministerio de educación. Recuperado de: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1006043&idParte=>

Mañas, I. Franco, C. Gil, M. y Gil, C (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. y Cruz, P. (Coord.), Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. (193- 230). Sevilla, España: Aconcagua libros. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Mindful Science. Copyright © 2020 Mindful Science. Qué es la Mente de Mono y qué puedes hacer para salir del pensamiento ansioso. Recuperado el 09 de diciembre del 2020 de: <https://www.mindfulscience.es/mente-de-mono-que-hacer-cuando-tu-mente-salta-sin-control-de-un-pensamiento-a-otro-2/>

Mineduc. (2020). Claves para el bienestar: Bitácora para el autocuidado docente. Recuperado el día 08 de diciembre de 2020 de:

<http://www.revistadeeducacion.cl/guia-para-el-manejo-socioemocional-bitacora-de-autocuidado-docente/>

Ministerio de Educación. (2008). (Revisado el 09 de diciembre del 2020). Marco para la Buena Enseñanza. Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de: <https://www.docentemas.cl/docs/MBE2008.pdf>

Montoya, D, M. Mañas, I. Gil, C. Herrada, R. Franco, C. (2020). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (Mindfulness) en el desarrollo de competencias. Recuperado el día 08 de diciembre del 2020 de: <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-1.pdf>

Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en mindfulness: una nueva dimensión en neuropsicopatología. Universidad de la Florida del sur. Psicología evolutiva. Ciencias de la educación. Recuperado de: [PDF] El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología

Muñoz, G (2019). (© 2020 LA IZQUIERDA DIARIO - Términos y Condiciones). Revolución Pingüina: ¿Por qué luchábamos y cómo nos organizábamos en el 2006 los secundarios? Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de: <https://www.uchile.cl/noticias/121706/2006-2016-las-transformaciones-en-la-esc>
<http://www.laizquierdadiario.cl/Revolucion-Pinguina-Por-que-luchabamos-y-como-nos-organizabamos-en-el-2006-los-secundarios>

Navarro, P. (2016). (© 2020 Pilar Navarro Colorado, disponible) Lo que NO es mindfulness. Recuperado el día 10 de mayo de 2020 de: <https://pilarncolorado.com/lo-que-no-es-mindfulness/>

Nikolaeva, D. (Copyright 2020 - Escuela de Desarrollo Transpersonal). Actitud Mindfulness: Aprender a soltar. Recuperado el día 11 de mayo de 2020 de: <https://escuelatranspersonal.com/actitud-mindfulness-aprender-a-soltar/>

Nikolaeva, D. (Copyright 2020 - Escuela de Desarrollo Transpersonal). Actitud Mindfulness: Aprender a aceptar. Recuperado el día 11 de mayo de 2020 de: <https://escuelatranspersonal.com/aprender-a-aceptar-es-dejar-de-sufrir/>

Raij, S. (© 2015: 2020) Vida. Mindfulness, una práctica para estar consciente. Recuperado el 08 de diciembre del 2020 de: <https://www.vidapositiva.com/mindfulness-una-practica-para-estar-consciente>

Ramírez. (2016). (© SISIB - Universidad de Chile, 1994-2020). Las transformaciones en la escena educacional chilena. Recuperado el 09 de diciembre de 2020 de: <https://www.uchile.cl/noticias/121706/2006-2016-las-transformaciones-en-la-escena-educacional-chilena>

Rivera Martínez, F. (2013). Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. Título de magíster en psicoterapia de adultos. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología. Santiago. Recuperado de:

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135900/TESIS%20MF%20PDF%20Francisco%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez Zafra, M. (2010). (© Educaonline S.L. 1998-2020, disponible). ¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones. Recuperado el 05 de abril del año 2020 de: <https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>

Román, F. (2015). (© 2018 Centrum Psicólogos, disponible) Mindfulness: Qué es Mindfulness y qué no es Mindfulness. Recuperado el día 10 de mayo de 2020 de: <https://www.centrumpsicologos.com/blog/que-es-mindfulness>

Sánchez Mendías, J. (2007). El estrés laboral docente: una dificultad añadida al reto de enseñar. Estrés laboral en el sector educativo, volumen (1), número de páginas del artículo 1-3. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-laboral-docente-dificultad-anadida-reto-ensenar-2145/>

Salazar, M. (Agosto, 2016). Beneficios del mindfulness y su influencia en las relaciones familiares: Un estudio de caso. Recuperado el 08 de diciembre del 2020 de: <https://www.alternativas.me/attachments/article/118/10%20-%20Beneficios%20del%20mindfulness%20y%20su%20influencia%20en%20las%20relaciones%20familiares.pdf>

Simón, V. (2007). MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA. Recuperado el 08 de diciembre del 2020 de: https://www.researchgate.net/publication/268395842_Mindfulness_y_neurobiologia

Tobar, C. (2015). Meditación para docentes: ¿Cómo encontrarnos? Revista para el aula - Idea. n°16, 18-19. Recuperado el 10 de junio de 2020 de: https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_016_0009.pdf

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría, Vol. (79). Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Villasante, P. (2020). Giro cingulado: partes y funciones. Recuperado el día 15 de junio de 2020 de: <https://lamenteesmaravillosa.com/giro-cingulado-partes-y-funciones/>

Zúñiga Jara, S. Pizarro León, V. (2017). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. volumen (1), número de páginas del artículo 1- 10. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/infotec/v29n1/0718-0764-infotec-29-01-00171.pdf>

Material audiovisual

Benito, J (2019, diciembre 15). Qué es la Mente de Mono y cómo salir del pensamiento ansioso [Video]. Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=VQQY_dmLFU&t=51s&ab_channel=MindfulScience

Benito, J (2020, marzo 23). Cambia tu CEREBRO, cambia tu VIDA. Neuroplasticidad cerebral y meditación [Video]. Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=iELBOBV-z5M&t=1s&ab_channel=MindfulScience

Kober, H. (2013, abril 09). Lo que podemos lograr con conciencia plena [Vídeo]. Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=mzEh5nE-tNU&ab_channel=TEDxTalks

Ezra Klein (Netflix). (2019, septiembre 12). “La mente en pocas palabras” [Serie, Documental]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/cl/title/81098586>

Rossi, A. (2015, mayo 21). Por qué no enseñamos conciencia plena [Video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-yJPcdiLEkI>

10. Anexos

Anexo n°1

Carta de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROFESORES

Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y Bitácora mindfulness
para docentes dirigido sólo a profesores/as

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio “Mindfulness para docentes”, en el contexto de nuestra memoria de título a cargo de las investigadoras Karol Hanke y Bárbara Valdés, estudiantes de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

El objetivo principal de este trabajo es: Aportar a la divulgación de prácticas mindfulness que puedan mejorar la calidad de vida de los profesionales de la educación chilena.

Si acepta participar en este estudio usted está invitado a responder el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI). Test sobre nivel de estrés y completar la “Bitácora mindfulness para docentes”, que tiene por objetivo proporcionar a profesores/as un soporte diario de prácticas mindfulness que busca ayudar a sobrellevar la labor docente de una forma más equilibrada, sobre todo en contextos laboriosos de estrés o ansiedad, durante un mes. El cuestionario MBI tendrá por objetivo recolectar datos antes y después de la aplicación de la bitácora, esto puede demorar hasta 30 minutos aproximadamente. Estas actividades se efectuarán de manera personal.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusas y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identidad de los participantes sea requerida o escrita en el “Cuestionario MBI” y/o “Bitácora Mindfulness para docentes” a responder.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados. Sus datos estarán protegidos y resguardados en archivos digitales, bajo la custodia de (Karol Hanke y Bárbara Valdés), de manera que solo los investigadores puedan acceder a ellos. Solo los investigadores pueden acceder a ella, el custodio de la información guardará los datos personales relacionados por máximo 1 año una vez terminada la investigación, posteriormente se destruirá.

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento en torno a la relevancia y eficacia en el aumento del bienestar docente con prácticas de mindfulness o atención plena en el contexto nacional

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el/la investigador/a responsable, Karol Hanke al teléfono +56932729447 o a su correo electrónico karolhankeibanez@gmail.com y a Bárbara Valdés al teléfono +56950439681 o a su correo electrónico barbaravaldesa34@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

Acepto participar en el presente estudio:

Nombre:

Firma:

Datos:

Ciudad: / **Día:** / **Mes:** / **Año:**

Nombre y Firma Investigador (a) Principal.

Anexo n°2

Carta de invitación

¡Bienvenid@s profesores y profesoras!

Si estás aquí es porque te has interesado en nuestra propuesta llamada “Bitácora mindfulness para docentes”. A continuación, te daremos la información necesaria que debes saber antes de confirmar tu participación.

Somos un equipo de trabajo, compuesto por Bárbara y Karol. Como ya te comentamos, este es nuestro proyecto de memoria de título y estamos investigando la influencia que puede tener la práctica mindfulness sobre los docentes de nuestro país, como ayuda o soporte a la sobrecarga laboral y estrés.

Si no sabes muy bien lo que es el mindfulness te lo explicaremos en breves palabras: *Mindfulness es una práctica de meditación contemplativa, que proviene del budismo, pero está desprovista de toda creencia religiosa. El mindfulness o atención plena, consiste en prestar atención al momento presente de forma intencionada y sin juzgar nuestras vivencias, pensamientos o sentimientos. Significa tener consciencia de tu ser, de tu mente y cuerpo, permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando y de aceptarlas tal como son.*

Considerando los antecedentes mencionados realizamos una bitácora que reúne los componentes esenciales de esta práctica para que incorpores en tu vida y sea el camino a una profesión más saludable y con menos estrés.

La “Bitácora mindfulness para docentes” está diseñada para ser llevada a cabo durante un mes (septiembre) en donde se contemplan 20 días de ejercicios mindfulness que acompañarán tu día a día laboral. Tiene como objetivo trabajar distintas áreas que signifiquen un aporte a tu vida tales como:

- Respiración consciente
- Hábitos saludables

- Actitudes positivas
- Conexión con tu cuerpo y mente
- Meditación
- Inteligencia emocional
- Atención al momento presente
- Autoconocimiento y autocuidado

Esta práctica trae consigo múltiples beneficios que esperamos puedas desarrollar con calma y paciencia, cultivando actitudes que te ayudarán a enfrentarte a tu trabajo con mayor amabilidad. Algunos de los beneficios son:

- Aumentar la receptividad ante las necesidades de los estudiantes
- Fomenta el equilibrio emocional
- Apoya la gestión de estrés y su reducción
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa
- Ayuda a mejorar el clima en el aula

Entendemos que en contexto de pandemia es difícil llevar este proceso a la par con tu trabajo, sobre todo si te sientes estresado y con muchas cosas encima, pero sabemos que esto puede ser beneficioso para ti y que se puede transformar en un apoyo para tu cotidianidad.

Esperamos que esta iniciativa te motive y aporte a tu vida, ya que sabemos que tu entrega es absoluta hacia tus clases, pero es tiempo de darte un respiro. Recuerda que esta bitácora está hecha para ser un apoyo y no una tarea más.

Escríbenos o contáctanos si estás interesado/a en ser parte de nuestra investigación, nosotras estaremos acompañando el proceso a cada momento si es necesario.

Bárbara Valdés Araneda

Mail: barbaravaldesa34@gmail.com

Teléfono: +569 50439681

Karol Hanke Ibáñez

Mail: karolhankeibanez@gmail.com

Teléfono: +56 9 3272 9447

Anexo n°3

Ficha de datos de los participantes

Escribe tus datos personales y profesionales en la siguiente ficha:

Datos personales	
Nombre	
Edad	
Teléfono	
Datos profesionales	
Ocupación	
Años de experiencia laboral:	
Especialidad	
Horas lectivas y no lectivas:	
Institución en donde te desempeñas:	

Anexo n°4

Antecedentes laborales y personales de los participantes

En este recuadro se muestran los datos recopilados de cada participante, de acuerdo con la ficha de datos (anexo N° 2) con la finalidad de organizar los antecedentes.

Datos de los participantes	
Participante N°2	Edad: 29, 8 años de experiencia, área básica, mención naturaleza 26 lectivas y 12 no lectivas, institución: Colegio.
Participante N°4	Edad 46, 22 años de experiencia, ocupación profesora, especialidad inglés, 37 lectivas, 6 no lectivas, institución: liceo.
Participante N°5:	Edad 54, ocupación, 20 años de experiencia, docente y guía Montessori, especialidad lenguaje, sin especificar horas lectivas, Colegio.
Participante N°6:	Edad 36, ocupación directora, 10 años de experiencia, especialidad parvulario, sin especificar horas lectivas, jardín infantil.
Participante N°7:	Edad 27, 3 años de experiencia, ocupación: profesor música en básica, especialidad: música, lectivas 16, no lectivas 6, Escuela municipal.
Participante N°8:	Edad 27, 3 años de experiencia, ocupación artes musicales, especialidad: artes y gestión, lectivas 18 y no lectivas 9, colegio.
Participante N°9:	Edad 47, 20 años de experiencia, ocupación profesora universitaria, especialidad lustración, horas lectivas sin especificar, universidad.
Participante N°10:	Edad 40, 15 años de experiencia, ocupación docente, especialidad de física, 8 no lectivas, 40 lectivas, colegio.
Participante N°11	Edad 31, 3 años de experiencia, ocupación profesora, artes visuales, 40 lectivas, 8 no lectivas, colegio.
Participante N°12	Edad 35, profesora, 10 años de experiencia, artes visuales, 44 horas, 8 no lectivas, colegio.

Anexo n°5

Antecedentes del cuestionario dos (2)

A continuación, se presenta un cuadro de resultados (tabla n°9) obtenidos por los participantes en el cuestionario dos, agregando una pregunta (última pregunta) del cuestionario uno. La tabla muestra las respuestas según las afirmaciones de los participantes, se han simplificado las respuestas en “Si” y “NO”, con variables de respuestas abreviadas como ‘VPS’, ‘D’, ‘S.A’, ‘A’ y ‘M’. Las abreviaciones que se señalan son las siguientes:

VPS: Veces por semana

D: Diariamente

M: Medianamente comprendido

S.A: Sólo algunos

A: A veces

Tabla n°9: Datos relevantes para el análisis de encuestas por participante									
Criterios	Participantes								
	n°2	n°4	n°5	n°7	n°8	n°9	n°10	n°11	n°12
a) Realiza práctica meditativa antes	NO	NO	NO	SÍ	NO	NO	SÍ	NO	NO
b) Frecuencia al realizar los ejercicios	3 VPS	3 VPS	D	2 VPS	3 VPS	3 VPS	3 VPS	1 VPS	1 VPS
c) Comprensión a cabalidad del concepto	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	M	SÍ	SÍ	M	M
d) Interiorización del concepto de mindfulness / escala 1 (mínimo) a 10 (máximo)	8	10	10	7	6	9	7	3	4
e) Cantidad de ejercicios realizados	10-15	15-20	15-20	15-20	10-15	15-20	15-20	10-15	5-10
f) Percepción del Grado de dificultad de los ejercicios de 1 (fácil) a 5 (difícil)	4	3	3	2	3	3	1	4	2
g) Percepción de la posibilidad de la realización de los ejercicios junto a la rutina laboral	SÍ	SÍ	S. A	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	S. A	SÍ
h) Existencia de factores externos que dificultan el proceso	SÍ	SÍ	A	SÍ	SÍ	A	SI	SÍ	SÍ
i) Autopercepción de la disminución del estrés de 1(mínimo) al 5 (máximo).	5	5	5	5	4	3	4	4	5

Tabla 9 Datos relevantes para el análisis de encuestas por participante

Anexo nº6

Test Maslach Burnout Inventory

Certificado por Omint.

Recuperado de:

<http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/images/news-prestadores/CUESTIONARIO-BURNOUT-INTERACTIVO.PDF>

CUESTIONARIO - BURNOUT

OMINT

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. 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	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	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

OMINT

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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. |

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 N° 7

Se presenta parte del proyecto “Bitácora mindfulness para docentes” a través de imágenes. También se adjunta el link que direcciona a la bitácora para una visualización completa de esta.

https://docs.google.com/presentation/d/1sa9AvJUwJztyrdM_Y1dAxKoNeCG8t0dehGkaRI_F8qW8/edit?usp=sharing



5

Introducción

Este proyecto tiene como objetivo aportar a la divulgación de prácticas mindfulness en el campo docente, mediante una "bitácora mindfulness para docentes". Este cuadernillo digital espera ser el camino de iniciación a una vida más saludable, una herramienta útil a personas que estén interesadas en contribuir positivamente a su propio bienestar a través de ejercicios guiados y adaptados a los/las profesoras. La bitácora busca ayudar al docente con la sobrecarga laboral y a reducir los posibles factores de riesgo que ello conlleva, como problemas de estrés, ansiedad, emocionales o físicos. También busca incorporar y cultivar nuevos hábitos, actitudes y beneficios que otorga esta práctica en contextos laborales y cotidianos.

6 Lo que necesitarás para realizar esta bitácora:

- Un computador
- Acceso a internet
- Una cuenta google
- Cronómetro
- Recordatorios
- Al menos 10 -15 minutos de tu día.
- Estar atento/a a nuestros correos o mensajes diarios.
- Espacio-lugar que te permita estar cómodo/a.
- Fuerza de voluntad
- Compromiso



7

Simbología

Te presentamos a Cerebrin, él te ayudará a distinguir los diferentes recuadros que observarás en la bitácora.



8

Bitácora mindfulness para docentes

¿En qué consiste esta bitácora?

La bitácora mindfulness consiste en una serie de ejercicios que apuntan a mitigar el estrés propio de la profesión docente y potenciar el bienestar en la vida laboral y cotidiana.

Características

Contiene 56 páginas, con 20 ejercicios sobre atención plena adaptados para el docente. Al ser un espacio virtual se adjunta un espacio para registrar las vivencias personales durante el proceso, además se propone didáctica e interés visual.

Funcionalidad

Tiene como función proporcionar la información necesaria para iniciarse en el camino de la atención plena, con 20 ejercicios mindfulness, destinados a realizarse durante los días laborales de forma continua por un mes.

¿Qué esperamos?

Esperamos que sea una experiencia de calidad, que sirva como un soporte de acompañamiento al docente en su labor y su vida cotidiana, permitiendo dar paso al bienestar, el crecimiento personal y al autoconocimiento.

9

El estrés en la docencia

Enseñar no es una tarea fácil; cualquiera que ha estado en un aula reconoce que esta actividad requiere mucha energía. Esta energía a veces parece acabarse cuando se acerca el final del año lectivo o incluso solamente cuando llega el viernes.

Estudios publicados recientemente demuestran los beneficios de la meditación como mecanismo de regular emociones y manejar el estrés. Nuestro cerebro está diseñado para secretar cantidades razonables de cortisol (hormona del estrés). Esta hormona está siempre presente en nuestra corriente sanguínea, y nos sirve para darnos energía y posibilidades para mantenernos enfocados en tareas.

Cuando estamos bajo mucha presión, con falta de sueño, expuestos a muchas actividades, este nivel de cortisol aumenta, lo que resulta en un episodio de estrés. Durante estos episodios nuestro cuerpo intenta balancear este desequilibrio; sin embargo, tendremos como consecuencia sistemas afectados como el inmunológico, el linfático, la regulación del sueño, los cambios de apetito, entre otros.

En casos de estrés agudo y si no se controla, puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes, así también el síndrome de burnout.

10

El estrés en la docencia

El estrés puede estar afectando tu salud aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el trabajo.

Por estas razones físicas es que a veces nuestro cuerpo está usando marcadores somáticos para decirnos que tenemos que buscar estrategias para bajar esta masiva producción de cortisol. La meditación es una salida muy interesante para combatir este problema. Ha sido practicada por siglos por culturas orientales, y es finalmente mirada a profundidad por nuestra cultura occidental como solución a muchos problemas sociales y físicos de nuestra sociedad.

La práctica de mindfulness específicamente está siendo cada vez más usada alrededor del mundo, incluso en escuelas. Diversas instituciones educativas están tomando conciencia de cuánto estudiantes y profesores se pueden beneficiar de ella, y de hacer un alto en este agitado mundo para reencontrarse consigo mismos.

Los docentes más que nadie debemos darnos estos espacios valiosos, que no son sino inversiones para nuestra salud mental y emocional. Regalemos el tiempo y seamos modelos de hábitos sanos de regulación emocional para nuestros estudiantes.

Fe de erratas: corrección a numeración de imágenes, faltó numeración 11 y 12.

13

¿Qué es el mindfulness?

El Mindfulness es una práctica de meditación contemplativa, basada en la concentración y experiencia directa con objetos o situaciones simples y cotidianas, actúa como un recordatorio para conectar con lo que encontramos más esencial o significativo en nuestras vidas.

"Mindfulness se refiere a la capacidad de prestar atención al momento presente de una manera determinada, es decir, con intencionalidad o a propósito, vivir momento tras momento, sin establecer juicios. Es el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando y de aceptarlos tal como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas, ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención".

- Jon Kabat Zinn

Jon Kabat Zinn es un investigador, científico y precursor del mindfulness, es quien popularizó esta práctica meditativa budista por todo el occidente.

Te recomendamos este video ¡sólo dura 6 minutos!

14

Actitudes Mindfulness

El mindfulness cultiva siete actitudes positivas y saludables para crear conciencia de nosotros mismos y para ejercer la práctica de la atención plena, estas actitudes son:

- 1. No juzgar:** Consiste en suspender todo aquel juicio de valor que ejerzamos hacia nuestro mundo interior y exterior, nos permite ser conscientes de los pensamientos.
- 2. Paciencia:** Actitud de sabiduría que debemos tomar en el proceso de la práctica atención plena, ayuda a suprimir los estados de inmediatez o impaciencia, que podemos llegar a sentir en nuestra mente y cuerpo.
- 3. Mente de principiante:** Se refiere a ver todo lo que nos rodea y aquello que frecuentamos hacer, "como si fuese la primera vez". Invita a vivir cada momento con esa sensación de riqueza, emoción y curiosidad.
- 4. Confianza:** Se trata de perseguir nuestra sabiduría interna escuchar tu propio ser, confiar en nuestros sentimientos, intuiciones y en nuestra propia naturaleza.
- 5. No esforzarse:** Se trata de soltar toda expectativa y objetivos que tenemos al realizar nuestras actividades y por sobre todo al momento de meditar, ya que nos preparamos para estar atentos a nuestro cuerpo, sentimientos, emociones y nuestra mente.
- 6. Aceptación:** Nos invita a quitar esa nube de inquietudes, para poder ver con claridad lo que nos está ocurriendo y actuar de la forma adecuada para generar cambios positivos en nosotros mismos. Es aceptar las cosas tal cual son.
- 7. Ceder:** Esta actitud nos permite soltar aquellas sensaciones o emociones que nos limitan, nos enseña a dejar los pensamientos del pasado y del futuro para mantenerse en el presente, y nos enseña a desapegarnos de nuestras ideas, creencias o costumbres.

También se contemplan más actitudes que van acompañadas de estas tales como la gratitud, la bondad, la amabilidad y la compasión.

El término "mindfulness" no posee una traducción que abarque todo su significado por lo que también es comprendido como: atención plena o conciencia plena.

El mindfulness consiste en ser consciente de cómo se comporta y distrae tu mente, sin intentar combatirla ni controlarla

15

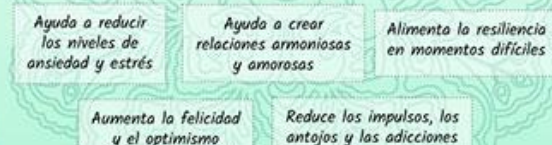


La atención plena consiste en observar la mente, fijarse en los patrones que ésta sigue. Esto conlleva a una mayor sabiduría y autoconocimiento.

16 Beneficios de la práctica mindfulness



Beneficios emocionales de la meditación Mindfulness



Mindfulness no es la panacea ni la solución a todos tus problemas, pero sí es una gran herramienta para tu bienestar. Tampoco debes tener mucho tiempo para realizarlo, sino que debes practicar con compromiso, intención y autodisciplina

17 Beneficios mindfulness para el/la docente

Algunos de los aportes de la práctica mindfulness a los docentes son de tipo afectivos, intrapersonales e interpersonales.

Los primeros beneficios, **afectivos** incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva. Los segundos, **intrapersonales** supondría una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, como por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último estarían los beneficios **interpersonales**, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en nuestras relaciones interpersonales, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Beneficios del mindfulness en docentes

- * Mejora el enfoque, la concentración y la conciencia
- * Aumenta la receptividad ante las necesidades de los estudiantes
- * Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa
- * Fomenta el equilibrio emocional
- * Apoya la gestión de estrés y su reducción
- * Permite tener mayor conciencia del cuerpo, pensamientos y emociones
- * Desarrolla de actitudes positivas y regulación de actitudes negativas
- * Favorece el bienestar general



18 Introducción a los Ejercicios prácticos

Practicar la conciencia plena puede estar fuera de tu zona de confort, puede ser que mientras lo practicas afloren emociones difíciles o pensamientos que intentes suprimir, pero recuerda que tu eres el primer gestor de tu mente y solo tú controlas tus emociones.



Para disfrutar de esta experiencia necesitas olvidarte de tus expectativas previas y dejarte llevar. No te aferres a tus objetivos, deseos o a unos resultados específicos que esperas obtener con esta práctica, pues así todo será más eficiente. Te sentirás en calma y más tranquilo/a, pues aprender a soltar, nos alivia del agotamiento mental y las emociones intensas o no deseables

Lo que tengo que ser, será, esa es la actitud que debes cultivar para que el viaje se desenvuelva sin mayores inconvenientes.



19

Ejercicios prácticos

Los ejercicios que te presentaremos a continuación son una secuencia de procesos que invitan a tomar consciencia de ti mismo y de todo aquello que sucede en tu día a día, es esencial que prestes atención para conseguir los reales objetivos de cada ejercicio, si el ejercicio se torna complejo puedes escribirnos para complementar tu experiencia a través de videos o sugerencias personalizadas. Los ejercicios están ordenados de manera creciente, por lo que cada día irán aumentando su intensidad. Habrán pequeños recuadros que debes ir rellenando, donde debes responder preguntas y otros que nos permitirán conocer tu experiencia, ¡ Esto es muy importante ya que nos servirá como registro del proceso!

Te invitamos a empoderarte y comenzar tu propia experiencia mindfulness, esperamos que este sea solo el inicio hacia el autocuidado y autocuidado.

¡Te deseamos suerte y éxito!



20

Tomate un break

Antes de comenzar los ejercicios te invitamos a releer el contenido anterior y si tienes alguna duda solo debes decirnos.

No te sobrecargues al comenzar, deseamos que esta experiencia sea acogedora, que te sientas cómodo/a y puedas comenzar los ejercicios cuando logres incorporar todo lo anterior.

¡Mañana será un gran día!



21

Bitácora de Ejercicios Mindfulness

20 días practicando la Atención Plena



¡ Comencemos !

Día 1

Conectando con la respiración

¿Por qué es tan importante la respiración?

Normalmente respiramos de manera automática e inconsciente, sin embargo la respiración es la principal forma de nutrición de nuestro cuerpo, por lo que tomar consciencia sobre ella y poder guiarla nos brindará un mayor autocontrol sobre nosotros mismos.

Te invitamos a realizar el primer ejercicio de respiración profunda y consciente, ¡solo te tomará 3 minutos!



Antes de comenzar encuentra un lugar donde puedas estar sin interrupciones y tranquilo/a. Pon tu temporizador en 3 minutos.

- 1.- Siéntate en una postura cómoda, con tu columna erguida pero relajada.
- 2.- Cierra los ojos y adopta una actitud de amabilidad.
- 3.- Comienza a respirar profundamente por la nariz, cuida que al inhalar tus pulmones se llenen de aire.
- 4.- Mientras que al exhalar el aire que expulses sea controlado en tres tiempos, sólo por tu nariz.
- 5.- Comenzarás a notar que sucede en tu cuerpo mientras respiras, sin juzgar la experiencia y OBSERVANDO tu mente.

Si se te hace mas fácil puedes usar este video cómo guía



¡ Eso es todo por hoy !



22



Día 3 ¡Respiración consciente de 5 minutos! 23

Hoy incorporaremos actitudes a nuestra respiración consciente, comenzaremos a trabajar las actitudes mindfulness de: No Juzgar y Paciencia.

Esto consiste en ser amable contigo mismo/a, no juzgues tu experiencia de meditación y sé paciente con esta respiración consciente, sólo te tomará 5 minutos de tu día. Te recomendamos realizarla al finalizar tu jornada de trabajo, así estarás un poco más desocupado/a.



Puedes escuchar este video mientras realizas el ejercicio, te puede ayudar a la concentración y relajación mientras respiras, dura 5 minutos ¡que lo disfrutes!



Al igual que el día 1, ve al lugar donde puedas estar sin interrupciones y tranquila/o. Pon tu temporizador en 5 minutos o guíate por el video.

- 1.- Siéntate en una postura cómoda, con tu columna erguida pero relajada.
- 2.- Cierra los ojos y adopta una actitud de amabilidad.
- 3.- Comienza a respirar profundamente por la nariz, cuida que al inhalar tus pulmones y tu abdomen se llenen de aire.
- 4.- Mientras que al exhalar el aire que expulses sea controlado en tres tiempos, sólo por tu nariz.
- 5.- Tu principal acción será respirar profundamente y observar tu mente, ver como van y vienen los pensamientos divagantes, pero sin juzgarlos, sólo dejarlos que sigan su curso sin intentar controlarlos, conserva la calma y sé paciente con tus sensaciones, emociones e inquietudes.

¡Eso fue todo por hoy!

Semana N°1.

24



Toma nota

¿Qué te parecieron los ejercicios de esta semana? ¿Pudiste realizarlos con éxito? .

En casos de emergencia, para controlar nuestras emociones ante cualquier situación. Se respira solo por la nariz:

- Inhalar profundamente por la nariz
- Retener unos segundos
- Exhalar por la nariz en tres tiempos de manera calmada
- Repetir tres veces



Todos los ejercicios de atención plena calman tu mente poco a poco; la clave reside en ese "poco a poco". Si intentas conseguirlo a la primera, acabarás frustrado, y es probable que te rindas.

En lugar de ello, **ACEPTA** que tu mente se va a desconcentrar y vuelve a llevar la atención a donde tiene que estar, quizá con una sonrisa para recordarte que no te tienes que reprochar nada. El mindfulness consiste en ser consciente: si te das cuenta de cómo se distrae tu mente, a qué presta atención y cómo controlarla, crecerás en sabiduría, y ese es uno de los objetivos.

¡Que tengas buen fin de semana! descansa



Día 25 Conectando con los sentidos 25

Los sentidos tienen la capacidad de percibir los estímulos internos y externos mediante el empleo de órganos específicos, como la vista, el olfato, oído, gusto y tacto. Conectar con los sentidos nos permitirá prestar atención a nuestro cuerpo y tener más consciencia sobre él.



Escucha esta meditación guiada, conectaras con tu 5 sentidos, solo dura 7 minutos ¡aténtalo!



¿Con qué sentidos pudiste conectar más?

¿Lograste identificar tus sensaciones en cada sentido?

Sí / más o menos / No

¿Qué te produjo este ejercicio de meditación guiada?

(Ejemplo: Confusión / Relajo / Concentración)



Día 26 Conectando con los sentidos: El gusto 26

Prestar atención plena a nuestra alimentación puede ayudarnos a crear nuevos hábitos saludables para nuestro cuerpo desde que preparamos nuestros alimentos hasta la forma en que los ingerimos, comenzamos a crear conciencia de las comidas y también aprendemos a comer mejor, tranquilos y no ansiosos.



Comiendo con atención plena

Antes de comenzar, elige en qué comida del día practicarás la atención plena, puede ser tu desayuno, almuerzo, cena o comidas intermedias.

1. Cuando ya estés cómodo y con tu comida lista, apaga cualquier tipo de estímulo externo y prepárate para conectar con el sentido del gusto.
2. Prueba el primer bocado y detente a saborear cada uno de sus sabores.
3. No te apresures en comer, debes realizar esta acción de forma intencionada y con calma. No permitas que la ansiedad te arruine el momento.
4. Si sientes que tu mente se escapa del momento presente, vuelve a tu sitio con ayuda de la respiración.



Concéntrate en el sabor y sensación que te produce tu alimento. Este es energía y nutrición para tu vida.

La lengua es el órgano principal del gusto y también cumple un rol importante en la articulación de los sonidos, la masticación, la deglución y la succión.



Puedes ver este video que enseña en forma sencilla y fácil a comer con consciencia plena



11

Conectar con las emociones

27

Si trabajas tu emociones es muy probable que desarrolles la capacidad de reconocer tus propias emociones y las de los demás, discriminar entre diferentes sentimientos y etiquetarlos. D.Goleman lo denomina como Inteligencia emocional

Sentir emociones es totalmente natural. Hay quienes no las viven de forma tan intensa, mientras que otras personas sufren altibajos emocionales en cuestión de instantes.

Piensa por un momento...¿Cómo te relacionas con tus emociones?, ¿Las consideras algo que merece la pena sentir o huyes de ellas?

Quizás intentes rechazar algunas, mientras que te aferras a otras, como la tristeza o la felicidad

La atención plena te ayuda a comprender la naturaleza de tus emociones, te anima a que solo seas consciente de ellas, aprendas a observarlas y saber cómo actuar frente a ellas con actitudes como la bondad, la curiosidad, la aceptación y la apertura.

Pon atención al siguiente ejercicio:

Acercamiento consciente a las emociones

28

El siguiente recuadro que te presentaremos a continuación, te permitirá conectar con algunas de tus emociones que tengas el día de hoy o alguna emoción intensa que recuerdes.

Observarás cómo te afectan estas emociones. Anota lo que sientes, la situación y cuál fue tu reacción. Debes escribir lo que realmente haces, no lo que crees que deberías hacer.

Emoción	Acción desencadenante de la emoción	¿Sientes la emoción en alguna parte del cuerpo?	Intensidad de mi emoción. 1. Suave 2. Media 3. Fuerte	¿Cómo actúo frente a mi emoción? (reacción)

La respiración en conjunto con las actitudes son una gran herramienta para conducir nuestras emociones. Ser conscientes, reflexionar sobre nuestras emociones nos permite un mayor autoconocimiento

La atención plena aumenta tu bienestar subjetivo, lo que se suele conocer como felicidad. También ayuda a regular tus emociones para que no se desaten de manera descontrolada, con ayuda de la respiración consciente es posible calmar las emociones intensas que podemos vivir día a día.

13

¡Seamos agradecidos!

29

"La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz a nuestro presente y crea una visión para nuestro futuro" - Melodie Beattie

Cuando en la vida se torna cuesta arriba la respuesta habitual es concentrarse en el dolor, el daño y la decepción, pero...

¿Por qué no pensar en todo lo que salió bien?

A veces quisiéramos que las cosas fueran diferentes de como son, pero cuando aprendamos a ver la vida con ojos de gratitud podemos darle significado a todas nuestras experiencias para apreciar y valorar nuestra existencia en este momento.

Anota tres cosas de las que te sientas agradecido/a. Menciona el porque te sientas agradecido/a.

- Me siento agradecido de tener: _____
porque: _____
- Me siento agradecido de saber: _____
porque: _____
- Me siento agradecido de ser: _____
porque: _____

Puedes incluir cosas como: aire limpio, agua potable o una cama calentita, u otras como una pareja, tu familia, mascotas, la salud o los amigos.

Agradece: Todo lo que tienes, todo lo que sabes, todo lo que eres y todo lo que haces para estar en bienestar y con salud.

¡Eso es todo por hoy!

14

Amable y consciente

30

Cultivar la actitud de amabilidad, es muy importante para lograr la atención plena, tratar con amabilidad nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestras emociones nos permite liberarnos de los juicios que ejercemos hacia nosotros/as y el resto. Es un gran paso para la autocompasión y el amor propio.

Con ayuda de la siguiente tabla registra todos los detalles amables que tengas hacia ti y hacia los demás, describe cómo te sientes. Recuerda respirar conscientemente.

Detalle Amable	Como me sentí

Si estás comenzando el día, puedes recurrir a tus recuerdos pasados y recopilar gestos y detalles amables que hayas realizado por otros.

Se consciente durante la semana de tus detalles hacia el resto y verás que tu día mejora

La amabilidad también es una forma de felicidad, por ende una ayuda a tu bienestar. Cuando tienes un gesto amable hacia los demás te sientes parte de algo más grande que tú, aumenta la confianza y las preocupaciones pasan a segundo plano.

Día 17

Distanciando los pensamientos 31

En ocasiones nuestra mente salta sin control de pensamiento en pensamiento y a veces estos pensamientos nos causan miedos, preocupaciones e inseguridades. Por lo general la mente está más propensa a darle más importancia a los pensamientos, emociones y experiencias negativos que a los positivos.

El mindfulness nos brinda la capacidad de entrenar nuestra mente para distanciarnos de los pensamientos intrusivos, nos permite observarlos y relacionarnos mejor con ellos, para una autorregulación y enfoque de la ideas, esto nos trae mejor entendimiento, perspectiva y la anhelada claridad mental. Así también es que nos permite desconectarnos de situaciones cotidianas estresantes o ansiosas y nos conduce a una mayor tranquilidad a través del autocontrol y la meditación.



Hoy realizarás una meditación guiada de 10 minutos, la cual se llama "Meditación del lago". Esta meditación invita a una pequeña visualización donde te ayudará a liberarte del estrés de esta semana y distanciarse de los pensamientos.

Puedes realizarla después de terminar tu jornada laboral. Busca un lugar cómodo y sin distracciones.



¿Lograste mantener tu mente calmada durante esta meditación? Cuéntanos tu vivencia.



¡Es todo por hoy!

Día 20 Visualización para docentes 32

Te invitamos a realizar una visualización guiada. Al ser el último ejercicio te recomendamos que ya hayas realizado al menos los ejercicios 1 - 3 - 5 - 6 - 16 - 17 o 19, así estarás preparado para realizar este último.

Haz lo siguiente:

1. Siéntate en una silla o sillón, ponte cómodo/a. Si así lo deseas puedes abrigarte con una manta.
2. Durante un minuto, sé consciente de tu respiración y de lo que sientes en tu cuerpo.
- 3- Cuando estés listo/a, escucha el audio que se adjunta a continuación.

Pon el cursor sobre el icono y dale play al audio



¿Qué fue lo que te motivó a ser profesora?

¿Aun tienes esa motivación inicial?

¿Que tan conforme te sientes al desempeñar la labor docente?

Marca con una X.

Conforme	Medianamente Conforme	Inconforme
☐	☐	☐



Tips de interés y utilidad

33

Ver los pensamientos como ideas, no como hechos. Gracias a la atención plena, eres consciente de tus pensamientos, pero no se consideran una verdad absoluta. Solo porque piensas "Soy un inútil" o "No valgo para nada" no significa que sea verdad: es una idea. Sabes que los pensamientos son sonidos e imágenes de la mente, no una realidad. La atención plena consiste en ser consciente de los pensamientos y en la capacidad de decidir si te resultan útiles o no.

Estar dispuesto a asumir las dificultades en vez de evitarlas. Debes permitir abrirte a sensaciones o emociones dolorosas y desagradables sin huir de ellas. Comprender que evitar una emoción solo sirve para encerrarla aún más dentro de ti.

Actuar de forma consciente en lugar de automática. Ser consciente y prestar atención a lo que vives de manera intencional, en lugar de estar en piloto automático. Te das cuenta de lo que vives en cada momento. Aunque pueda costar al principio hoy que perseverar.

Si lograste llegar hasta acá

34

Agradecemos profundamente tu participación y colaboración.



Felicidades eres un/a ganador/a de sabiduría y del inicio de una vida más plena, tu cerebro y mente también te lo agradecen.

P.D.: No te olvides de respirar conscientemente