



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN
DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES.**

GRACE LISSETTE VELASQUEZ BRAVO

MACHALA

2022



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN
DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES**

GRACE LISSETTE VELASQUEZ BRAVO

(Proyecto de desarrollo en opción al título de Magíster en psicopedagogía)

TUTORA

DRA. CARMITA VILLAVICENCIO AGUILAR, PHD

MACHALA

2022

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios por la vida y a mi familia por ser mi apoyo incondicional para lograr mis objetivos planteados.

Agradezco a mi tutora la Dra. Carmita Villavicencio Aguilar, PHD quien con su dedicación y guía me ha ayudado en mi investigación, también a la rectora de la Unidad Educativa Divino Niño por abrirme las puertas de su institución.

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Por medio de la presente declaro ante el Comité Académico de la Maestría en Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Machala, que el trabajo de Titulación, titulado “Sistema de técnicas basado en Mindfulness para la intervención del estrés laboral en los docentes”, es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona al no ser el referenciado debidamente en el texto; parte de ella o en su totalidad no ha sido aceptada para el otorgamiento de cualquier otro diploma de una institución nacional o extranjera.



GRACE LISSETTE VELÁSQUEZ BRAVO

C.I.0705816767

Machala, 2022/09/30

REPORTE DE SIMILITUD DE TURNITIN

Sistema de Técnicas basado en Mindfulness en Escuela Divino niño

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	1%
2	prezi.com Fuente de Internet	1%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%
5	programadestres.com Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1%
8	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	

CERTIFICACIÓN DE LA TUTORA

Por medio de la presente apruebo que el Trabajo de titulación titulado “Sistema de técnicas basado en Mindfulness para la intervención del estrés laboral en los docentes”, de la autora GRACE LISSETTE VELASQUEZ BRAVO, en opción al título de Magíster en Psicopedagogía, sea presentada al Acto de defensa.

Dra. Carmita Villavicencio Aguilar, PhD
C.I.0701684755

Machala, 2022/09/30

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTORA

Por medio de la presente, cedo los derechos a la Universidad Técnica de Machala para que publique el Trabajo de Titulación, titulado “Sistema de técnicas basado en Mindfulness para la intervención del estrés laboral en los docentes”, en el repositorio institucional, así como su adecuación a formatos o tecnología para su uso.



GRACE LISSETTE VELÁSQUEZ BRAVO

C.I. 0705816767

Machala, 2022/09/30

RESUMEN

En el trabajo de investigación consta como objetivo primordial determinar los niveles de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”. Se plantea que pueden reducir estos niveles detectados en los docentes a través de la aplicación de los cuestionarios: El test de Hamilton, el cuestionario de Maslach Burnout y el cuestionario de preguntas, el programa propuesto para este objetivo está basado en Mindfulness y la Atención Plena, con un enfoque mixto puesto que vincula datos cuantitativos y cualitativos en la misma investigación. Se concluye que después de haber aplicado los cuestionarios pertinentes se obtuvo un diagnóstico preocupante en el que los docentes presentaban altos niveles de estrés por lo que la implementación del programa era necesario, finalmente su activa participación en los talleres expuesto por la maestrante fue exitosa ante lo cual se recomienda seguir la rutina de ejercicios en su vida cotidiana evidenciando así nuevos episodios de estrés y depresión que afectan negativamente a su entorno laboral.

PALABRAS CLAVES: Estrés, docentes, Mindfulness, atención plena, depresión.

ABSTRACT

The main objective of this research is to determine the levels of stress in the teachers of the "Divino Niño" Private Educational Unit. It is proposed that they can reduce these levels detected in teachers through the application of questionnaires: The Hamilton test, the Malash questionnaire and the Burnout questionnaire, the program proposed for this objective is based on Mindfulness and Attention Full, with a mixed approach since it links quantitative and qualitative data in the same investigation. It is concluded that after having applied the pertinent questionnaires, a worrying diagnosis was obtained in which the teachers presented high levels of stress, for which the implementation of the program was necessary, finally their active participation in the workshops exposed by the teacher was successful before what which is recommended to follow the exercise routine in their daily lives, thus evidencing new episodes of stress and depression that negatively affect their work environment.

KEY WORDS: Stress, teachers, Mindfulness, full attention, depression.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1	12
ANTECEDENTES HISTÓRICOS, CONCEPTUALES Y CONTEXTUALES	12
1.1 Antecedentes Históricos	12
1.1.1 Base científica del estrés	14
1.1.2 Estrés Laboral	16
1.1.3 Mindfulness	17
1.1.4 El proceso de Mindfulness en el sistema nervioso del ser humano.	18
1.2 Antecedentes Referenciales	19
1.2.1 Teoría del estrés según Hans Selye (1950).....	19
1.2.2 Estudios empíricos sobre la relación entre estrés y enfermedad	21
1.2.3 Tipo de Bienestar.....	21
1.3 Antecedentes contextuales.....	22
1.3.1 Descripción del ámbito de aplicación.....	22
CAPÍTULO 2.....	30
MARCO METODOLÓGICO.....	30
2.1. Tipo de Investigación	30
2.2 Paradigma.....	31
2.3 Unidades de análisis	32
2.4 Métodos Teóricos.....	32
2.5 Métodos Empíricos	35
2.6 Descripción de técnica y recolección de datos.....	36
CAPÍTULO 3.....	40
MINDFULNESS EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”	40
3.1 Antecedentes	41
3.2 Título del programa.....	41
3.3 Justificación.....	41
3.4 Beneficiarios	42
3.5 Ubicación	42

3.6	Objetivos	42
3.6.1	Objetivo general	42
3.6.2	Objetivos específicos.....	42
3.7	Aporte teórico de Mindfulness en la intervención del estrés laboral.	43
3.7.1	Mindfulness del cuerpo	44
3.7.2	Mindfulness del sentir	45
3.7.3	Mindfulness de la mente.....	45
3.7.4	Mindfulness de los objetos mentales.....	46
3.7.5	Mindfulness de la autoregulación de las emociones	46
3.7.6	La Práctica de Mindfulness en la vida diaria.....	47
3.8	Aporte práctico para nuestros tiempos	47
3.9	Metodología de aplicación de la propuesta	48
3.10	Cronograma de actividades	57
3.11	Evaluación del proceso de la Propuesta	58
CAPÍTULO 4.....		60
VALORACIÓN DE MINDFULNESS EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”.....		60
4.1.	Descripción del proceso realizado	60
4.2	Descripción de la rubrica de validación para el juicio de expertos.....	62
4.3	Descripción de los resultados del juicio de expertos.	62
4.4	Resultados e Interpretación de la V de Aiken.	62
4.5	Resultados de la propuesta aplicada.....	63
CONCLUSIONES		65
RECOMENDACIONES		67
BIBLIOGRAFÍA.....		69
ANEXOS.....		75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	24
Nivel de Ansiedad.....	24
Tabla 2.	25
Ansiedad Psíquica – Ansiedad Somática.....	25
Tabla 3.	26
Estadísticos descriptivos del test de Maslach Cansancio Emocional	26
Tabla 4.	26
Estadísticos descriptivos del test de Maslach despersonalización.....	26
Tabla 5.	27
Estadísticos descriptivos del test de Maslach Realización Personal.....	27
Tabla 6.	27
Factores Externos de la Encuesta.....	27
Tabla 7.	28
Síntomas a consecuencia del estrés	28
Tabla 8.	28
Presencia de Estrés.....	28
Tabla 9.	617
Variable independiente: sistema de técnicas basado en Mindfulness.....	37
Tabla 10.	38
Variable dependiente: el estrés.....	38
Tabla 11.	61
Perfil de expertos	61
Tabla 12.	63
Matriz de Resultados del modelo V de Aiken	63

INTRODUCCIÓN

El trabajo docente tiende a ser, por su propia naturaleza, bastante complejo y, en algunas ocasiones, generador de emociones que pueden llevar al estrés. Se debe considerar, además, que la labor pedagógica no solo remite a la formación cognitiva, sino también, a la orientación en valores, algo que agrega presión personal a estos profesionales. Por supuesto, al ser un fenómeno multifactorial, no resulta sencillo valorar el estrés docente desde la perspectiva de un observador; pero no hay duda que, cada día, esta acción se muestra como una necesidad a cubrir, si se quiere contribuir con un trabajo educativo más pertinente y con unos maestros más compenetrados vocacionalmente con sus compromisos pedagógicos.

La importancia del trabajo docente para la sociedad, es quizá uno de los factores que agrega presión sobre esta labor. No en vano, es la docencia una de las profesiones más dignificantes entre muchas existentes, pues se trata de formar a los niños y jóvenes de manera integral, para que puedan asumir los retos que la sociedad les plantea, así como para contribuir a la construcción de un mejor futuro para todos. Ser docente implica, entonces, el estímulo y la potenciación del talento con el que ha de construirse una mejor sociedad, hecho que deriva en una gran obligación para quienes asumen la responsabilidad de enseñar. Siendo así, la valoración al docente debe ser mayor a la que en los actuales momentos se asigna, porque, si bien, por un lado, aportan beneficios y satisfacción personal, por otro lado, esta labor está llena de retos, haciéndola más compleja y difícil de sobrellevar.

En ese orden de ideas, se ha planteado esta investigación, orientada al análisis del estrés laboral en la población docente de una institución educativa ecuatoriana y las estrategias posibles para afrontarlo. El trabajo se muestra necesario, teniendo en cuenta que esta problemática en los profesores ha sido poco explorada y que, en los dos últimos años, la situación pandémica ha agregado nuevas y mayores demandas sobre estos docentes. El incremento del malestar docente está ligado, en principio, al hecho de pasar de una labor, predominantemente presencial, a una educación en línea, exigiendo una reingeniería de los trabajadores de la docencia, particularmente en el ámbito de sus estrategias, técnicas y recursos.

Así mismo, al realizar una requisa bibliográfica con cierta profundidad sobre el tema del Mindfulness y sus fundamentos, se encontró una gran variedad de aplicaciones de esta práctica, relacionadas con las circunstancias estresantes en la que se desenvuelven los docentes en el contexto de la pandemia y sus consecuencias educativas. De esta manera, el Mindfulness entendido como la “atención plena”, se ha consolidado como una verdadera opción terapéutica en este ámbito laboral y pedagógico; y, esa certificación, avalada por los estudios científicos respectivos, guía el desarrollo de este trabajo.

Volviendo al tema del estrés, en términos generales, es considerado como una de las principales causas del malestar psicológico y algunas dolencias físicas, propias de la sociedad actual por los cambios constantes y repentinos a la que se enfrentan las personas, independientemente, del área ocupacional en la que se desenvuelvan. También ha sido definido como un estímulo o sucesos cotidianos que afectan al individuo, algunas veces como un tipo particular de respuesta o reacción ante situaciones estresantes; y, otras veces, como un desajuste entre lo que se le exige al individuo y a la habilidad percibida para enfrentar estas demandas. Esta característica se cumple cuando se examina la situación de los docentes frente a la urgencia con las que se dieron los cambios en su labor, a raíz de la pandemia.

Ahora bien, algunas investigaciones en medicina psicosomática han encontrado una relación negativa ejercida por el estrés y la ansiedad sobre el sistema cardiovascular y respiratorio, algo que repercute fundamentalmente en los contextos laborales. Es por ello que, desde hace décadas, el estrés laboral ha sido objeto de estudio, pues, dejó de ser un problema controlado y se ha convertido, con mucha rapidez, en un malestar generalizado. Esta propagación de las circunstancias de estrés en el trabajo preocupa, de forma particular, a las empresas e instituciones educativas, dado que tiene repercusiones en la calidad de vida de los trabajadores y merman considerablemente el rendimiento laboral y la cotidianidad.

Visto históricamente, el estrés comparte con otros fenómenos similares, la ambigüedad terminológica. Para algunos autores como Zorrilla (2017), inicialmente se utilizó el concepto para definir la dureza o la adversidad en algunas circunstancias, de hecho, cuando comienza a difundirse su uso, se le asocia con otras afecciones como podía ser los problemas cognitivos de algunos estudiantes para progresar en su aprendizaje o el malestar emocional frente a

situaciones de tensión personal, en las que se les exigía a las personas tomar decisiones difíciles y de trascendencia para su futuro.

Hans Selye (1956), citado por Zorrilla (2017), puntualiza que el estrés es “una respuesta no específica, independiente de la naturaleza de sus desencadenantes” (p.23). En ese mismo sentido, puede considerarse una manifestación compleja que involucra estímulos, respuestas y procedimientos psicológicos que participan entre ambos. Es una transformación activa que implica diferentes variables que actúan en diversos niveles y motivados por agentes internos y externos. Los procesos estresantes, ya sea en el campo de la docencia o en otros espacios laborales, involucran aspectos de carácter cognitivo, contextual, emocional y las características personales de quien presenta este tipo de malestar.

Con respecto a este tema, García (2016), señala que el estrés laboral involucra la “pérdida de la ilusión del trabajo, el desencanto profesional o la baja realización personal en el trabajo, por un deterioro afectivo caracterizado por agotamiento emocional y físico, por actitudes y conductas negativas” (p. 116). Sin duda alguna, la presencia de este malestar no solo crea dificultades en el desarrollo de las labores de los trabajadores, sino que también puede desencadenar otras dificultades de salud de mayor complejidad que terminan por entorpecer la buena marcha empresarial o institucional.

Respecto a la comprensión y definición del estrés, cabe recalcar que la mayoría de las interpretaciones encontradas en los estudios que giran en torno a este tema, parten de la convicción, según la cual, es una afección que se diversifica e irradia negativamente en todo el ámbito en el que se desenvuelve la persona estresada. Puhl et al. (2016), consideran que, dado su impacto en las sociedades actuales, se impone “la necesidad de estudiar los procesos de estrés laboral, así como al reciente hincapié que las organizaciones han hecho al respecto de preocuparse más por la calidad de vida laboral que ofrecen a sus empleados” (p. 230). En la práctica, esto significa un esfuerzo por encontrar opciones a la hora de enfrentar las consecuencias de este flagelo, en la educación y otros campos de la vida.

Es así como surge la idea de potenciar una mayor difusión y aplicación del Mindfulness en el ejercicio de la docencia, asumiendo que esto trae ventajas o beneficios en la salud de los docentes, por lo que su trabajo puede resultar más productivo y edificante, tomando en cuenta que la reflexión sobre sí mismos y sobre la labor educativa en la que se encuentran inmersos

estos docentes, potenciarán sus resultados, palpables en la formación integral del alumnado. Se da por hecho que la puesta en práctica del Mindfulness como herramienta contra el estrés docente, redundará en la creación de un entorno educativo armónico y versátil, propicio para el cambio constante en equilibrio y bienestar.

De acuerdo con Parra et al. (2012), etimológicamente, la palabra Mindfulness presenta una clara relación con la terminología inglesa referida a la posibilidad de mantener la paz interior, pero sin dejar de vivir el presente. Quienes lo asumen como parte de su praxis, el Mindfulness representa una herramienta o recurso para pensar detenidamente en aquellas cosas que conducen a la tranquilidad, sin dejar de ocuparse de los compromisos que se tienen, bien sea como trabajadores o, simplemente, como miembros de una familia. Vinculada a la filosofía de Buda, estos mismos autores consideran que comenzó a enseñarse hace unos 2.500 años, siempre vinculada a las habilidades para encontrarle el sentido a la vida, en cada uno de los espacios y procesos que ella implica.

Ahora bien, se dispone de suficientes evidencias e investigaciones que prueban la validez de la meditación de la conciencia plena para el trastorno físico y mental y es aplicable a diversas poblaciones y grupos de edades. Uno de los programas más conocidos es el MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*): esta técnica se ha convertido en un referente para desarrollar estrategias centradas en afrontar las situaciones de estrés de forma adecuada y oportuna evitando su profundización en aquellos escenarios más vulnerables, como puede ser la dinámica enseñanza-aprendizaje. Al contrarrestar las circunstancias que provocan el estrés, el Mindfulness contribuye a elevar la calidad del trabajo pedagógico y el bienestar social de los maestros y maestras.

Tomando en consideración las ideas expuestas hasta aquí, no puede dejarse de lado la convicción de estar, en la actualidad, ante un incremento de los padecimientos relacionados con el estrés laboral, los cuales han aumentado progresivamente, siendo, en estos momentos, un gran problema para las instituciones educativas. Su persistencia en estas organizaciones se ha traducido en decaimiento de la labor docente, así como la aparición de problemas internos, porque impactan en la cotidianidad de los alumnos e, incluso, en las formas de socialización entre docentes y padres de familia.

En tal sentido, Bustamante et al. (2016), aducen que “las condiciones de trabajo tienen una influencia significativa sobre la salud laboral y, en consecuencia, sobre la calidad del servicio que ofrecen las organizaciones y las actitudes que desarrollan los profesionales hacia los usuarios de las entidades” (p.113). Es el caso, por ejemplo que, quien dirija una institución educativa, debe procurar que su personal docente se sienta valorado en su trabajo, además de prestar las condiciones adecuadas para que haya un buen clima laboral, lo cual, hoy en día no es tan sencillo de lograr, porque los repentinos cambios que en los últimos años se han experimentado, han llevado a los docentes a elevados niveles de estrés, debido a la responsabilidad de cumplir con los directivos del plantel, con los alumnos, con los representantes, entre otros.

Al evaluar estas circunstancias, autores como Colino y Pérez (2015), señalan que “el colectivo docente ha estado sufriendo cambios en sus condiciones de trabajo: el deterioro salarial, el multiempleo, la sobrecarga laboral y la universalización de la enseñanza secundaria” (p.27). Todos estos factores, finalmente, no solo han repercutido en la calidad del servicio que prestan, sino que han contribuido a la desarticulación de las familias, puesto que el docente, ante la intensidad y exigencias de sus compromisos laborales, puede descuidar la atención de sus hogares, provocando conflictividad y rupturas en las estructuras de sus familias.

En atención a estas reflexiones y situados en el contexto empírico que representa la Unidad Educativa “Divino Niño”, sus directivos manifiestan preocupación por conocer la forma en que sus docentes están procesando las circunstancias del estrés que puede representar el ejercicio de su labor pedagógica en la actualidad. Esta preocupación tiene su fundamento en la observación participante de la investigadora que, en su calidad de psicóloga clínica de la institución, ha podido identificar en los docentes una sintomatología que incluye los factores siguientes: agotamiento físico y emocional, escasa relación entre ellos como compañeros de trabajo y un limitado interés por la innovación en sus estrategias pedagógicas. Aunado a estos hechos, se realizó entrevistas al personal directivo y docentes de la Unidad Educativa Divino Niño que se encuentra ubicada en el cantón Camilo Ponce Enríquez de la Provincia del Azuay, las cuales avalan la situación descrita.

De cualquier manera, la detección es el primer paso para contrarrestar el problema y, en este caso, el diagnóstico arrojado acerca de las circunstancias estresantes que enfrentan los docentes de esta institución están relacionadas con una serie de eventos desencadenantes que se pueden considerar factores a considerar al momento de plantear alternativas de resolución de la problemática, entre esos factores identificados por la observación del contexto se pueden mencionar:

- Deficiente comunicación y colaboración entre el personal docente.
- Limitada comunicación entre docentes y autoridades.
- Dificultad para desconectarse del trabajo (ritmo de trabajo acelerado).
- Desmotivación por salarios insuficientes.
- No se trabaja de manera interdisciplinaria.
- Las críticas por parte de quienes desconocen la verdadera labor docente.
- Las quejas de los padres, las inquietudes y dificultades que atraviesan los niños al tener que recibir clases online.

Teniendo como base esta información, se formula el siguiente problema científico:

¿En qué medida, la implementación de un sistema de técnicas basada en Mindfulness, puede contribuir a la disminución del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”?

Atendiendo a ello, se considera como objeto de la investigación el proceso que implica la labor pedagógica de los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”, en un contexto marcado por las circunstancias estresantes que desencadenan la post pandemia y sus consecuencias en el ámbito educativo. Para dar solución al problema científico planteado, en la investigación se trazó como objetivo: Implementar una estrategia metodológica basada en la técnica terapéutica de Mindfulness para reducir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa “Divino Niño”. Para encaminar la solución de este problema, se ha planteado como objetivo general de esta investigación: Implementar un sistema de técnicas basado en Mindfulness para la disminución del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”.

Así mismo, para el proceso de la investigación se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el estado actual del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Divino Niño.
- Elaborar una propuesta de un sistema de técnicas basado en Mindfulness para la disminución del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”.
- Validar la técnica de Mindfulness como estrategia para disminuir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Divino Niño.

El campo de la investigación lo constituyen las técnicas terapéuticas basadas en Mindfulness para la disminución del estrés.

El trabajo de investigación parte de la siguiente hipótesis científica: Si se implementa una estrategia metodológica basada en la técnica de Mindfulness se disminuye el estrés laboral en los docentes, de este modo, la investigación explica la relación entre las variables.

Dentro de las variables se define el estrés laboral como variable dependiente y la técnica de Mindfulness como variable independiente.

Conceptualización de la variable Dependiente:

El estrés: asumiendo la definición de Alvites (2019), se puede entender como una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da de manera particular entre la persona y la situación.

Conceptualización de la variable independiente:

Mindfulness es el arte que incluye las técnicas mediante las cuales es posible que las personas tengan conciencia de las sensaciones de su mente y su cuerpo, de tal manera que se le hace posible reconocer sus emociones, viviéndolas a plenitud, sin juzgarlas, asumiendo ciertas actitudes frente a ellas, conducentes a la armonía entre mente y cuerpo.

El abordaje de este estudio requiere adoptar una propuesta epistemológica que oriente los procedimientos a seguir y la presentación de los resultados, por lo que los presupuestos

teóricos-metodológicos, ubican a esta investigación en el positivismo (sección empírica correspondiente al análisis e interpretación de los datos obtenidos a través de los instrumentos de investigación y recolección de información “in situ”) y el racionalismo (proceso de reflexión para determinar los “movimientos internos” que viven los docentes encuestados). El investigador “desde afuera” tratará de explicar las relaciones entre variables utilizando una metodología cuantitativa.

En cuanto a la población a la que está orientado el estudio, como ya se reseñó, su ámbito de acción empírico es La Unidad Educativa Divino Niño, una institución particular mixta ubicada en la provincia de la Azuay del Cantón Camilo Ponce Enríquez, la cual cuenta con 450 estudiantes y 13 docentes. Para el diagnóstico y diseño de la propuesta se seleccionó como muestra a la totalidad de los docentes por ser un número no extenso.

Así mismo, para el desarrollo de la investigación fueron considerados métodos del nivel teórico, empírico y estadístico.

Métodos del nivel teórico:

Histórico-lógico en la determinación de los antecedentes históricos del estrés laboral.

El analítico-sintético para caracterizar los niveles de estrés laboral, así como en el procesamiento de datos y el establecimiento de conclusiones en torno a sus resultados.

El inductivo-deductivo, ambos métodos se complementan: el pensamiento deductivo sirve para aplicar la técnica de Mindfulness y disminuir el estrés laboral de los docentes; y, el pensamiento inductivo, genera premisas a partir de lo antes mencionado.

Métodos del nivel empírico:

La entrevista estructurada aplicada a docentes ayudó a conocer las opiniones sobre el estrés laboral y su punto de vista acerca de las causas y consecuencias. Estos resultados servirán para justificar y argumentar el problema y, de esta manera, obtener información sobre la situación actual de los docentes, al conformar el análisis y la elaboración de los antecedentes contextuales.

La observación participante a actividades docentes posibilitó la valoración de las manifestaciones del estrés a través de las actividades que deben de cumplir en la institución.

La aplicación de test pertinentes permitirá realizar un diagnóstico para comprobar los niveles de estrés y poder contextualizar la estrategia metodológica.

Métodos del nivel estadístico:

Análisis porcentual y elementos de la estadística representativa: para el estudio de los instrumentos utilizados en la caracterización y diagnóstico de los test.

La novedad científica consiste en dar a conocer la presente estrategia como una innovación metodológica en el contexto, que contribuya a una práctica de la técnica terapéutica de Mindfulness que fomente el bienestar físico y emocional de los docentes de la Unidad Educativa Divino Niño.

El aporte práctico de la presente investigación se viabiliza utilizando la estrategia metodológica basada en la técnica de Mindfulness.

La investigación está vigente por la correspondencia de la estrategia, a las individualidades y desarrollo integral de los docentes, que fomentó la potencialización de sus habilidades y destrezas que contribuyan al bienestar psicológico, aplicable a la solución de problemas de estrés.

La tesis está estructurada en introducción, cuatro capítulos en los que se muestran los principales resultados investigativos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. El primer capítulo presenta el análisis de los fundamentos teóricos generales del estrés laboral y su incidencia en la técnica de Mindfulness, aspectos que cimientan la presentación en el segundo capítulo del apartado metodológico del estudio. El tercer capítulo consiste en la propuesta de la estrategia metodológica. En el cuarto capítulo se desarrolla la implementación de la propuesta.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS, CONCEPTUALES Y CONTEXTUALES

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS, CONCEPTUALES Y CONTEXTUALES

1.1 Antecedentes Históricos

El estrés existe desde el surgimiento de la humanidad. Se refiere Barrio *et al.* (2006) “Ha existido siempre íntimamente ligado a la evolución del ser humano y a la vida” (p. 37). Permanentemente el hombre se enfrenta con el estrés y probablemente gracias a él ha sobrevivido, se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación.

Por los siglos XVIII y XIX los baños curativos significaban salud, limpieza y placer, curando todo tipo de mal, los estudiosos de estas épocas pasadas aseguraban que los baños curativos o masajes beneficiaban a la salud en general, por tal razón la gente realizaba viajes de largas horas para aprovechar la sanación porque notaban como su tensión disminuía y su salud mejoraba.

Los antecedentes del estrés como tal surgen en el año de 1930, en el momento que un joven austriaco estudiante universitario, Hans Selye, observó que las personas afectadas que atendía, presentaban otros síntomas comunes y generales como cansancio, bajo peso, inapetencia, entre otros que no estaban relacionados con la dolencia que tenían. Después de un meticuloso estudio a sus pacientes, determinó que estos síntomas correspondían a un síndrome que él llamaría el “síndrome de estar enfermo”. Prontamente este estudio se intensificaría, especialmente con los trabajadores, se habían observado síntomas similares en ellos. Según los autores López *et al.* (2016) “fue descrito por primera vez en 1969 por Bradley cuando se comprobó el extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de la época” (p.49) manifiestan que el síndrome de estar enfermo se dio como resultado de las primeras revisiones con respecto al tema del estrés, se presentaron al finalizar la década de los sesenta, luego en los años siguientes se profundizarían estos estudios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) estima que “el estrés laboral es una epidemia global” (p.8) esta peligrosa epidemia altera el estado de salud emocionales,

psicológicas, cognitivas y conductuales lo que genera una disminución de la productividad laboral.

Para Caprarulo (2007) el estrés es un fenómeno usual en el mundo laboral. Efectivamente, algún autor lo ha determinado como “pandemia” del siglo XXI, debido a su alto impacto dentro de las instituciones educativas, teniendo en cuenta que va en aumento los informes médicos de sintomatología física-emocional catalogada por servicio médico, como episodios de estrés o sencillamente estrés laboral, generado por una serie de factores de riesgo intralaborales que deben estar sujetos a un plan de verificación, control, mitigación, y seguimiento por el Ministerio de Educación, ocasionando así un riesgo en aumento continuo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) menciona que el síndrome de Burnout tiene connotaciones negativas a la salud mental y física de los colaboradores de una empresa, y a la eficacia estas entidades laborables (OIT, 2012). Actualmente convivimos en una colectividad con un estilo de vida acelerado, originando que las personas se estresen con mucha frecuencia.

El síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado hace referencia a la recurrencia constante del estrés laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador

Para Aguirre (2015) el psicoanalista Freudenberger realiza estudios profundos, durante los análisis clínicos, el observó que quienes trabajaban en las condiciones no adecuadas tenían pérdida de energía y un agotamiento total con el paso del tiempo estas sintomatologías se exteriorizaban por lo general al término del primer año de labor en dicha institución clínica, repercutiendo a nivel personal afectando su calidad de vida.

Actualmente el estudio y análisis del estrés laboral adquiere mayor relevancia, dado que es considerado como una de los padecimientos con mayor incidencia en el mundo este fenómeno, va en aumento cada día y se presenta en todas las profesiones existentes (García, 2016).

1.1.1 Base científica del estrés

El estrés es una reacción normal adyacente que provoca al hacer frente a acciones, eventos o programas inesperados, desconocidos o vistas como una intimidación para la integridad física o emocional del ser humano involucrado (Cólica, 2010).

El agotamiento laboral o estrés, en el paso del tiempo ha tomado fuerza, de tal manera que genera malestar en todas sus dimensiones, actualmente es calificado como uno de los peores males existentes, porque trae consigo la evolución de un sinnúmero de quebrantos a la salud física y emocional. Existen varias definiciones acerca del estrés, entre ellas está la de Lazarus (2000) en la cual señala que “el estrés se define por la valoración que la persona efectúa acerca del evento y de las herramientas que tiene para hacer frente a dicha situación” (p. 14). En este caso se aplica la teoría de Selye sobre los dos tipos de estrés como son el eustrés si de pronto percibe alguna circunstancia positiva que pueda sobrellevar y el distrés, si está bajo alguna amenaza o peligro todo depende bajo que perspectiva asume la persona a cualquier situación que esté viviendo.

El estrés es la reacción sentimental ante un escenario embarazoso e incómodo. “Una multiplicidad de factores, tales como el descontrol emocional, o un control e inhibición emocional excesivos, ciertos hábitos nutricionales inadecuados, predisponen a enfermedades cardiovasculares” (Oblitas, 2010. p.27). Habitualmente ha sido comprendido como una inestabilidad interna y sumado a esto se desencadena algunas preocupaciones externas tales como (inestabilidad laboral, demanda de atenciones, peligros constantes, abuso de trabajo). A pesar de todo, no siempre el estrés es negativo es malo, pues existe un estrés positivo que nos ayuda a ser creativos y se responde de forma eficiente ante algún desafío.

El eustrés o estrés positivo, es un constructo psicológico de tipo adaptativo que nos anima a enfrentar a los problemas, de tal forma que la tensión que se siente nos resulte apremiante, puesto que se considera que la superación de la tensión va a ir acompañada de algún tipo de premio, habitualmente en la medida que una persona sale de su “zona de confort” y seguridad, se enfrenta a nuevos desafíos y aprende de ellos (Gonzales - Rivera *et al.*, 2020).

El distrés o estrés negativo es comprendido como una respuesta desagradable o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico. La tensión o

angustia que se produce de forma exagerada ante un determinado evento, va unido constantemente de una desorganización fisiológica, las hormonas originan una aceleración de las funciones del cuerpo y actúan separadas del punto de equilibrio, hiperactividad muscular, somatizaciones: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo: malestar, disgusto, tristeza (Espinoza *et al.*, 2018).

Consiguen ser estresores: el ámbito laboral, la familia, las enfermedades terminales de familiares, el alcohol, el tabaco, el fracasos, por tal razón centenares de estímulos tanto internos como externos de carácter fisiológico, químico o social; el distrés puede llevar a problemas cuando los imperativos profesionales son elevados y es limitada la influencia que el profesional ejerce en sus condiciones de trabajo, por lo que promover el bienestar laboral, la cooperación, la armonía y el buen vivir es indispensable en un escenario de trabajo (Pérez, 2007).

Otra definición que se añade a esta investigación es la de Colligan y Higgins (2005) en donde sostienen que “el estrés se define como el cambio en el estado mental o físico de una persona en respuesta a situaciones (estresores) que representan un desafío o una amenaza” (p. 89), estos autores basaron su teoría en los postulados que hiciera anteriormente Selye, a su vez realizaron una investigación profunda sobre la reacción que tendrían los individuos, manifestando que el estrés en niveles muy altos, podría causar otras malestares o el síndrome de Burnout en el caso de los trabajadores.

El estrés laboral no sólo es causado por la presión que percibe por parte de sus jefes, sino que además se da por la interacción que tiene con los que están a su alrededor, tal es el caso de los médicos que tienen muchos pacientes con diversas anomalías, o en el caso de los cajeros que tienen que atender al público y a las demandas que este a su vez genera, entre otros están los meseros, las impulsadoras, o en el caso de los docentes que no solamente deben lidiar con la diversidad de los estudiantes, sino que además se suman a ellos los reclamos por parte de los progenitores. De hecho, los que más padecen de estrés laboral son los que pertenecen al personal sanitario, atención al cliente y los docentes.

Los autores Osorio y Cárdenas (2017) refieren que “el estudio del estrés laboral es de gran interés a nivel mundial y nacional por los efectos negativos que genera en la salud de las personas y las organizaciones” (p. 81). Se debe determinar cuáles son los estresores

desencadenantes del estrés laboral, para ello se parte del hecho de que existe una gran conexión entre estrés y trabajo, en la actualidad, las horas de trabajo han aumentado, o en su defecto, el individuo cumple con dos horarios laborales, es decir se dedica más a 12 horas a trabajar que a otras actividades, esto en la mayoría de los casos se da por la precaria situación económica que atraviesan, o porque han contraído alguna deuda elevada o necesita acumular dinero de forma inmediata para cumplir algún propósito.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) muestra e insta a proteger la salud mental y advierte que la crisis de seguridad sanitaria causada por el COVID-19 frecuentemente genera estrés e incluso pánico en la población en general (OPS, 2022).

En este mismo sentido (Rajkumar, 2020) señala que el impacto psicológico en todos los países muestran la existencia de los síntomas encadenados al miedo y la ansiedad alrededor del 16 % de los habitantes, los profesionales están expuestos a altos niveles de estrés en el ámbito laboral por las exigencias que tienen que cumplir y el miedo a contagiarse o contagiar a sus seres queridos, ahora bien si no hay un buen manejo del estrés se vuelve crónico, lo que se comprende como síndrome de Burnout (SB) Por otro lado, el SB se reflejará en la calidad de la atención proporcionada al estudiante, padres de familia y entre compañeros docentes.

1.1.2 Estrés Laboral

El estrés se puede describir cómo un componente para la existencia, es semejante al hambre o a la sed, es una respuesta psicofisiológica y conductual, los estudios señalan que hay tres períodos en el proceso de manifestación del estrés y estas según Pérez (2014) se manifiestan: a) Fase reacción de alarma, período de vacilación y de desorden; la cual propone un evento estresor y el individuo debe movilizar mayor energía para poder afrontar la situación; b) Fase de resistencia, el organismo activa mecanismos biológicos ante una amenaza constante para superar la crisis; produce la rotura de ese equilibrio, esta etapa se caracteriza por manifestaciones clínicas (físicas y mentales); c) Fase de agotamiento, el organismo ya no es capaz de mantener respuestas adaptativas y dando espacio a la aparición de alteraciones fisiológicas que pueden resultar significativos daños psicológicos, y da paso a dolencias: hipertensión, paros cardiacos, derrame cerebral, úlceras, trastornos gastrointestinales, asma, cáncer, migraña, entre otros.

1.1.3 Mindfulness

En la actualidad hemos sido testigos de la irrupción de la práctica de Mindfulness en la teoría de la psicología, de la psicoterapia y en general de la ciencia occidental (Simón, 2006). En esta misma línea, Mañas (2009) indica que recientemente diferentes profesionales de la medicina y la psicología y otras ciencias de la salud han acogido con gran entusiasmo e interés la técnica de Mindfulness como herramienta de intervención. Su antigüedad es aproximadamente 2.500 años atrás, período en el que la práctica de Mindfulness alcanzó su cima en la figura de Saddhart Gautama, que fue el iniciador del budismo y quien recomendó la atención plena y la meditación como un camino espiritual para superar el sufrimiento e insatisfacción que surge en respuesta a eventos de la vida que son inevitables.

El *Mindfulness* fue introducido en Estados Unidos y Europa en 1979 por el biólogo Jon Kabat-Zinn, quien en 1978 había comenzado a aplicar el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) en un amplio número de personas con el objetivo de reducir el estrés y el dolor crónico. Debido a los satisfactorios resultados obtenidos, este autor impulsó el uso de la meditación *Mindfulness* como el procedimiento para tratar trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos que no respondían a tratamientos médicos (Barnes *et al.* 2017).

La técnica de *Mindfulness* se inicia con la preparación que en el proceso meditativo según Vasquez – Dextre (2016) la meditación es “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 como estas son” (p.43). Por ello, el objetivo principal de la meditación es reducir los niveles de estrés en las personas. La técnica de *Mindfulness* es el eje sobre el cual se maneja todas las corrientes de meditación que se han hecho a través de estos años, ya sea en psicoterapias u otras actividades relacionadas con la meditación.

El autor Kabat-Zinn, citado en Cullen y Brito (2015) exponen que la conciencia no actúa basada en juzgamiento, sino que más bien pone atención a cada momento, de forma específica, siempre a través de la paciencia, el respeto, la amabilidad, el amor y tiene como finalidad optimizar las condiciones de vida y no están vinculados a una religión, grupos sociales o una filosofía determinada pese a que proviene del budismo.

Por esta razón, el *Mindfulness* ha demostrado la eficacia y beneficio de la meditación, siendo esta práctica adoptada por varios ámbitos como son la medicina, para el tratamiento de pacientes con problemas mentales o desórdenes de conducta, así mismo ha sido aplicada dentro de la educación con niños y adolescentes, cuando tienen problemas de aprendizaje o estrés causado por la carga de actividades académicas.

Para Muñoz-Martínez *et al.* (2017) en relación al uso de *Mindfulness* indican “ su implementación produjo efectos importantes en relación con la reducción de síntomas convirtiéndose así en una intervención que brindaba respuestas rápidas y efectivas, lo que se evidencia en las investigaciones publicadas en los últimos años” (p. 298). *Mindfulness* comenzaba a preponderar entre otros tratamientos, y dada su validez, su aplicación clínica se extendía y se diversificaba, ampliándose incluso hacia otros campos, especialmente en el estrés.

1.1.4 El proceso de *Mindfulness* en el sistema nervioso del ser humano.

Los autores Moscoso y Lengacher (2015) el resultado del conocimiento en cuanto al *Mindfulness*, y de como su eficacia se ha adaptado a diversos procesos y tratamientos psicológicos, es preciso determinar cuales son los campos de la medicina que tienen más relación con la misma, se debe anticipar que su aplicación adquirió mayor excelencia a partir de varios investigadores que observaron los múltiples beneficios en las personas que eran tratados bajo este modo, entre ellos la disminución del estrés, mejora el rendimiento, aumenta la productividad, mejores relaciones interpersonales, entre otros. Después de varias investigaciones sobre este tema, los resultados que se han obtenido según los autores Santachita y Vargas (2015) mencionan que en un primer estudio se “detectaron en meditadores un mayor volumen de materia gris en el giro parahipocampo angular derecho vinculado a la teoría de la empatía cognitiva y la cognición social” (p. 547), esto revela que en los individuos que practican *Mindfulness* se regeneran notablemente y mejoran las relaciones con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Como se ha destacado en el transcurso de esta investigación, *Mindfulness* no es un descubrimiento nuevo, por lo contrario en estos últimos años la terapia como tal ha sido incorporada en el campo práctico y esto se debe esencialmente al progreso que se han dado en el campo de la neurobiología (Sánchez y Castro, 2016). Existen evidencias significativas

que determinan el alcance de la aplicación de esta milenaria técnica; los resultados marcan importantes cambios en los pacientes en los cuales está presente: ansiedad, estrés o depresión, los individuos desarrollan mayor actitud ante las dificultades (aceptación), su equilibrio emocional gradualmente se fué restableciendo y del mismo modo la negatividad es sustituida por estados de ánimo positivos.

El acelerado avance de la neurociencia en conjunto con la tecnología ha permitido a través de imágenes (resonancias, fomografías) visualizar que esta pasando en el interior del cerebro una vez que a iniciado el tratamientos basados en técnicas de *Mindfulness*. Son muchos los aportes que se han dado en este sentido, por ejemplo, para Sánchez y Castro (2016) los tratamientos que han utilizado *Mindfulness* “incrementa la irrigación cerebral en áreas corticales y subcorticales, otros estudios en cambio sostienen que se activan áreas muy importantes como la atención y la conciencia corporal, lo cual resulta una gran ventaja para la regulación emocional. ”(p. 216). Por su parte Levinson *et al.* (2014), destacan que “ el desarrollo de las capacidades atencionales también parece tener aplicaciones para la mejoría del funcionamiento psicológico por la disminución de la divagación mental” (p. 123), todas estas teorías concluyen a la aplicación del *Mindfulness* en varios campos, sus beneficios están sustentados en los distintos estudios realizados por psicólogos, psiquiatras, neurólogos que buscan mecanismos que contribuyan a la recuperación mental y física especialmente de sus pacientes.

1.2 Antecedentes Referenciales

1.2.1 Teoría del estrés según Hans Selye (1950)

Selye, fue designado el padre del estudio del estrés, quién en el año de 1926 examinó con cuidado los síntomas que presentaban algunos de sus pacientes; esta sintomatología no correspondía al malestar que estos tenían, esto despertó gran interés por descubrir que incitaba estas reacciones, esto sucedió cuando Selye era estudiante de medicina en la universidad de Praga; una vez que se graduó como médico, y durante su posdoctorado en química orgánica, practicó una serie de ensayos con roedores de laboratorio que constataron la prominencia de las hormonas (ACTH, adrenalina y noradrenalina); finalmente, en el año 1935, con el estudio realizado con ratas denominó al estrés como síndrome general de adaptación el mismo que fue caracterizado como el conjunto de cambios fisiológicos que son

parte del organismo, como resolución a todo un abanico de estímulos nocivos (Guillazo *et al.*, 2007).

Según ha señalado el Dr. Hans Selye hay tres fases en el modo de producción del estrés, la primera es la reacción de alarma, en la que el organismo, amenazado por las circunstancias, se altera fisiológicamente por la activación del hipotálamo y la hipófisis, en la parte inferior del cerebro y por las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones. El cerebro al detectar la amenaza o riesgo, estimula el hipotálamo, que produce factores liberadores que contribuyen a sustancias específicas que actúan como mensajeros para determinadas zonas corporales. Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (adrenal cortico hormone), que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, encargada de producir los glucocorticoides. A su vez otros mensajes que viajan por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activa la secreción de adrenalina.

El estado de resistencia es cuando el individuo se expone de forma prolongada a la amenaza de agentes físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien prosigue su adaptación a estas demandas de manera progresiva, puede disminuir sus capacidades de respuesta. Durante esta fase suele producirse un equilibrio dinámico, entre el medio interno y externo del individuo. De este modo, si el organismo tiene la capacidad para resistir durante un periodo prolongado, no hay problema alguno, pero en caso contrario pasará a la siguiente fase.

La fase de agotamiento es la capacidad de defensa del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas.

Así mismo para Muse, (1983) algunos de los factores desencadenantes para desarrollar el estrés, entre ellos están una ruptura amorosa, un despido intempestivo, la muerte de un familiar, una amenaza, mucha carga laboral, alta responsabilidad, en fin; son situaciones negativas que generan preocupación. Sin embargo, cabe señalar que existe el estrés positivo, que es el que beneficia la salud de las personas y ayuda a afrontar los retos de la vida, y el estrés negativo, por el contrario, hace daño a la salud, y se debe evitar, viene acompañado de malestar y fatiga.

1.2.2 Estudios empíricos sobre la relación entre estrés y enfermedad

Los estudios que se han realizado sobre el estrés constituyen a la aparición de patologías que desmejoran el estado de bienestar de los seres humanos, las dolencias siempre tienen un causal que, en la mayoría atribuye tanto a las aflicciones físicas, como, por ejemplo, la hipertensión, la psoriasis nerviosa, la gastritis, que son ocasionadas por consumir alimentos condimentados, no comer a las horas, bebidas alcohólicas, beber refrescos, problemas familiares, problemas en el trabajo etc. No obstante, la gran totalidad de los seres humanos aún no relacionan el estrés con los padecimientos lo cierto es que están cada vez más ligadas de lo que se estima, según los autores Cabrera *et al.* (2017) “las manifestaciones psicológicas negativas como ira, miedos, rencores, envidia, y síntomas psíquicos como la ansiedad, la depresión, angustia, pueden contribuir a que aparezcan enfermedades somáticas” (p.45). En correspondencia con las investigaciones realizadas es de gran utilidad mantener un buen estilo de vida para desarrollar hábitos saludables permitiendo mejorar la salud emocional.

1.2.3 Tipo de Bienestar

Según el autor Lopategui (2016) cita que concurren seis modelos de bienestar los cuales se detallan a) Bienestar físico, ejercicio adecuado del cuerpo, la defensa a padecimientos y respuesta adecuada a acontecimientos que exhortan actividad física, la persona se siente con gran fortaleza para cumplir con acciones motoras; b) Bienestar Mental, capacidad requerida para resguardar relaciones agradables con las personas de su contexto y ser capaz de interesarse por los cambios positivos de su alrededor, el ser humano vive satisfecho de su vida con equilibrio emocional; c) Bienestar Social, capacidad de desarrollarse con empatía hacia los demás; los individuos progresan con eficiencia en su medio social y cultural, siendo un modelo ante los otros; d) Bienestar Emocional, simboliza la capacidad y destreza de reconocer las emociones de manera positiva, incluyendo la capacidad de controlar con efectividad el estrés negativo, así las personas tienden a disfrutar de la vida; e) Bienestar Espiritual, las creencias religiosas para algunas personas es el ambiente, la ciencia o Dios, con ello los seres humanos tienden a obtener un proyecto de vida altruista, intentando apoyar a otros a lograr su máximo potencial y f) Bienestar Ocupacional, destreza de efectuar con placer, seguridad y con la menor expulsión de tóxicos circunstanciales en las tareas cotidianas que requieren cumplir los empleados de una institución, en síntesis significa

razonar críticamente, resolver problemas y comunicarse positivamente entre compañeros de trabajo y supervisores.

1.3 Antecedentes contextuales

1.3.1 Descripción del ámbito de aplicación.

En Ecuador al igual que todos los países del mundo están enfrentando una situación inestable, la llegada del COVID19, sin duda alguna puede ser perjudicial a todas las divisiones de la economía, quebrantándola implacablemente. Cabe decir que muchas son las consecuencias irreversibles que se están viviendo actualmente como, por ejemplo, el quiebre de empresas, la reducción de sueldos, escasez de alimentos y medicina, sobre todo esta pandemia ha traído consigo la pérdida de seres queridos. Habitualmente hay otros eventos que han aportado a la crisis emocional de los ecuatorianos, la corrupción por parte de los políticos y autoridades han rebasado de forma negativa en la económica del país. En marzo de 2019 empezó el confinamiento, las deudas contraídas con bancos, cooperativas u otras instituciones financieras se incrementarían desmedidamente. En el caso de los docentes el escenario se hizo difícil, para empezar, se postergo un mes el inicio de clases, para poder implementar las clases virtuales en vista de que las clases presenciales estaban prohibidas dada la crisis sanitaria. Los problemas se aumentaron aún más, debido a la crisis económica, muchos hogares no disponían de internet, ni de un dispositivo ya sea Tablet, laptop, celular o computadora por esta razón dificulta la labor del docente, pues no se podía llegar a los alumnos, por ello algunos de los docentes se estresaron cabe destacar que los maestros debían buscar a sus estudiantes en los domicilios, entregar agendas y buscar diferentes estrategias para que puedan aprender, como consecuencia en la actualidad observando que los estudiantes son los más perjudicados al no tener la guía del maestro de forma presencial la UNICEF y la ministra de educación establecieron el retorno progresivo y voluntario a clases.

El presente trabajo investigativo se efectuó en la Unidad Educativa Particular “Divino Niño” que se encuentra ubicada en el cantón Camilo Ponce Enríquez de la Provincia del Azuay y es parte del circuito C06 del distrito 01D07. Fue creada en el año 2000, actualmente se labora en jornada matutina y consta de tres niveles: Educación Inicial, Educación Elemental Básica, Educación General básica y bachillerato.

1.1.1 Análisis de los resultados

Para especificar esta problemática se aplicaron los métodos empíricos: el estudio de documentos, la observación participante y la entrevista estructurada.

La triangulación de fuentes se realizó con el objetivo de analizar a través del método analítico – sintético los documentos de la institución cómo también para conocer las precisiones que tienen las autoridades y poder constatar los constructos con la realidad contextual de la institución.

Se pone en evidencia las preocupaciones de los directivos los cuales perciben el estrés en el conglomerado docente puesto que se observa cansancio físico y mental esto se constata por la falta de aceptación ante determinadas situaciones. El estrés en docentes es causante de problemas tanto en el lugar de trabajo como en el hogar, dado que afecta negativamente la vida social y familiar de quien lo padece.

En algunos casos, existen docentes que no saben controlar el estrés lo que los lleva a experimentar episodios desagradables con los que están a su alrededor, estando entre ellos:

- Alta incidencia de asistir al médico
- Los docentes manifiestan cansancio de todo lo que deben realizar.
- Irritabilidad en algunos docentes ante las diversas situaciones académicas, entre otras.
- Falta de control con los alumnos.

Continuando con el análisis de los resultados se precisó de la colaboración de 13 docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”, de los cuáles son: hombres (2), mujeres (11); este proceso contó con el consentimiento de la autoridad de la institución, quién otorgó las facilidades para que puedan realizarse tanto las entrevistas cómo los procesos de observación. De igual forma se dialogó con los docentes sobre la aplicación que se realizaría mediante dos tests y una entrevista para conocer que porcentajes de ansiedad y de estrés laboral tienen cada uno de ellos, aceptando la participación en la investigación.

Se aplicaron tres cuestionarios a los docentes, el primero fue el “Test de Hamilton” (ver anexo A), el mismo que tiene 14 preguntas, cuyas respuestas sirvieron para establecer el nivel de ansiedad psíquica y somática de los evaluados. Una vez levantados los datos, se realizó el

respectivo análisis de la información recabada y centrado en ello se planificó el respectivo sistema de técnicas basado en *Mindfulness* y que será una alternativa de acción como solución al problema detectado.

Test de Hamilton

En relación a los niveles de estrés, el test aplicado a los 13 docentes evaluados según los cuadros estadísticos muestran que las mujeres representan un puntaje más alto de ansiedad (84,6%) que fluctúa entre ansiedad leve, moderada y severa en comparación a los hombres que obtuvieron una puntuación (15,4%) en ansiedad leve, se evidencia que el personal femenino exterioriza una mayor carga de estrés que puede ser por las múltiples ocupaciones que desempeñan, tanto en el trabajo como en el hogar (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Nivel de Ansiedad

<i>n=13</i>	Ansiedad Leve	Ansiedad Moderada	Ansiedad Severa
Hombres	15,4%		
Mujeres	38,4%	23,1 %	23,1%
Totales	53,8%	23,1 %	23,1%

De acuerdo al test de Hamilton, las mujeres presentan ansiedad psíquica en los parámetros moderado y severo hacen un total de 61,5% y la ansiedad somática 46,2%, mientras que en los hombres refleja 15,4% de ansiedad psíquica entre leve y moderado y la somática se encuentra en 15,4% en leve, se reafirma que en las mujeres repercute una constante preocupación por sus problemas sean laborales y/o emocionales y que a su vez tienen consecuencias en dolencias corporales (Ver Tabla 2).

Tabla 2.*Ansiedad Psíquica – Ansiedad Somática*

<i>n=13</i>	Ansiedad Psíquica Leve	Ansiedad Psíquica Moderada	Ansiedad Psíquica Severa	Ansiedad Somática Leve	Ansiedad Somática Moderada	Ansiedad Somática Severa
Hombres	7,7%	7,7%		15,4%		
Mujeres	23,1%	53,8%	7,7%	38,5%	38,5%	7,7%
Totales	30,8%	61,5%	7,7%	53,9%	38,5%	7,7%

Test de Maslach Burnout

El segundo cuestionario fue el de Maslach Burnout, que se utilizó para medir el nivel de estrés en cada una de las tres subescalas distribuidas de la siguiente manera: Cansancio emocional con 9 ítems, para Despersonalización 5 ítems y para Realización Personal 14 ítems (ver anexo B).

a. Cansancio emocional

Participaron 13 docentes de los cuales 2 son hombres y 11 mujeres, las edades fluctuaban desde los 22 años hasta los 57 años ($M= 28.23$; $DE= 6.82$; $S^2= 46.52$), de acuerdo al sexo de los docentes ($M= 1.85$, $DE .37$; $S^2=.14$). En la dimensión de cansancio emocional ($M=16.85$; $DE=13.44$; $S^2= 180.64$).

Según los cuadros estadísticos muestran que las mujeres representan un puntaje más alto de cansancio emocional (23,1%) que fluctúa entre medio y alto, se evidencia un estado de sobrecarga de esfuerzo psíquico, las causas pueden ser por falta de satisfacción laboral, problemas familiares, falta de motivación, con consecuencias físicas como: dolores de cabeza, cambios de hábitos de sueño o apetito, irritabilidad, entre otras (Ver Tabla 3).

Tabla 3.*Estadísticos descriptivos del test de Maslach Cansancio Emocional*

<i>n</i> =13	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	76,9
Medio	1	7,7
Alto	2	15,4
Total	13	100,0

b. Despersonalización

La despersonalización en sus datos estadísticos tuvo como resultado ($M=4.5$; DE 5.06; $S^2=25.60$). En cuanto a los porcentajes indican que el 30.8% fluctúa entre despersonalización media y alta, este análisis evidencia que los docentes manifiestan actitudes negativas con las personas involucradas en la comunidad educativa como estudiantes, compañeros de labores y padres de familia. Estas actitudes son muchas veces manifestadas con conductas de relación distante y de actitudes de frialdad (Ver Tabla 4).

Tabla 4.*Estadísticos descriptivos del test de Maslach despersonalización*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	69,2
Medio	2	15,4
Alto	2	15,4
Total	13	100,0

c. Realización personal

En la realización personal los resultados obtenidos reflejaron ($M=41$; $DE= 7.60$; $S^2= 57.83$). En cuanto a los porcentajes muestran que el 84,6% constando como evidencia que tienen sentimientos de autoeficacia y realización personal en sus labores y en los proyectos de vida futuros; teniendo como objetivo tratar de potenciar sus habilidades para el crecimiento personal, familiar y social. (Ver Tabla 5).

Tabla 5.*Estadísticos descriptivos del test de Maslach Realización Personal*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	15,4
Medio	3	23,1
Alto	8	61,5
Total	13	100,0

Entrevista sobre el nivel de estrés en los docentes

El tercer cuestionario de preguntas busca indagar las situaciones de estrés más frecuentes que afectan a nivel personal y profesional, el mismo que consta de 19 preguntas que sirven para medir el estrés laboral de los docentes de la Unidad Educativa particular “Divino Niño” a partir del resultado del diagnóstico se inició la intervención del estrés laboral mediante el sistema de técnicas de *Mindfulness*.

En relación a los factores externos implicados en el estrés, la encuesta aplicada a los 13 docentes constató que en nueve docentes que representan el 69.2 % incide de forma media y en cuatro de ellos que representan el 30.8% mostraron un nivel alto. Al analizar los factores implicados pueden ser por problemas económicos, familiares, exceso de trabajo o que deban cumplir con informes en pequeños espacios de tiempo, conductas inadecuadas por parte de los estudiantes, mal ambiente laboral entre directivos y/o compañeros, entre otros. Según la estadística de fiabilidad, en el alfa de Cronbach se obtuvo $\alpha = .93$, de acuerdo a 9 elementos (Ver Tabla 6).

Tabla 6.*Factores Externos de la Encuesta*

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	9	69,2
Alto	4	30,8
Total	13	100,0

En cuanto, a los síntomas, en la encuesta aplicada a los 13 docentes se evidencia que 10 de ellos que representan al 76,9% reportaron síntomas de estrés entre los niveles medio y alto, por lo que indica señales de alerta: problemas para conciliar el sueño, disminución del interés sexual, sensación de comer o beber más de lo habitual o por el contrario la disminución del apetito, características alarmantes que terminan afectando el bienestar físico emocional y social de los docentes. Según la estadística de fiabilidad, en el alfa de Cronbach se alcanzó $\alpha = .87$, de acuerdo a 4 elementos (Ver Tabla 7).

Tabla 7.

Síntomas corporales del estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	23,1
Medio	8	61,5
Alto	2	15,4
Total	13	100,0

Finalmente, se analizó la presencia de estrés, nueve docentes que representan el 69,2% presentaron un nivel medio de estrés mientras que el 30,8% tiene un alto porcentaje, esto se corroboró por las diversas reacciones fisiológicas del organismo que hacen que los docentes a veces no acudan a laborar por constantes problemas de salud o agotamiento en sus funciones, falta de energía, entre otras. Según la estadística de fiabilidad de la encuesta aplicada, el alfa de Cronbach fue $\alpha = 0.65$, de acuerdo a 2 elementos (Ver Tabla 8).

Tabla 8.

Presencia de Estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	9	69,2
Alto	4	30,8
Total	13	100,0

Conclusiones del Capítulo

La revisión de información bibliográfica facilitó la conceptualización del estrés laboral, que al definirlo es la creciente presión en el entorno de trabajo, provocando la saturación física y/o mental del trabajador, esto genera diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su contexto más próximo, consecuentemente por el desequilibrio entre lo laboral y lo personal, y a partir de ello la importancia de planificar un sistema de técnicas basado en *Mindfulness* para disminuir el estrés laboral de los docentes, creando bienestar físico, mental y social.

El diagnóstico contextualizado en la institución educativa donde se realizó la investigación permitió determinar las principales dificultades presentadas en el manejo del estrés y la necesidad de implementar nuevas técnicas y procedimientos

CAPÍTULO 2
MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO 2

MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se describe el diseño metodológico a utilizarse en la investigación. Se puntualizan los mecanismos requeridos para el análisis de la problemática propuesta en este proyecto, puesto que tiene una estrecha relación entre los componentes que intervienen en el proceso investigativo, como son el planteamiento del problema, objetivos, entre otros. Para Pérez *et al.* (2015) “la metodología se refiere a la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente valido” (p.13).

2.1. Tipo de Investigación

Este estudio se planteó como objetivo el diseñar una estrategia metodológica a partir de las técnicas de *Mindfulness*, siendo necesario establecer el tipo de investigación y los criterios que se va a considerar. Según Corona (2016), la investigación realmente “es un proceso metodológico en el cual se indaga e investiga de forma exhaustiva sobre un problema de interés para el investigador, ya sea bajo el enfoque cualitativo, cuantitativo o socio-crítico, con fines encaminados a la resolución de dicho problema” (p. 33). Tomando esto en consideración y los planteamientos de Fontaines-Ruiz (2012), la investigación es propositiva pues, busca generar soluciones a la problemática con la finalidad de generar impactos que mejoren las circunstancias adversas que viven los docentes creando nuevos conocimientos sobre el estrés y sus efectos desencadenantes que ejercen en la población en estudio.

En cuanto a la manera en que se obtienen los datos, la investigación posee un diseño de campo. De acuerdo con Hernández *et al* (2014), este tipo de diseño refiere a la acción de un investigador que se involucra con el conexto empirico de la investigación, desde el cual se recolectan la información directamente. En estos estudios, se busca mantener la fidelidad de los datos, al seleccionar los informantes que poseen un conocimiento sustentado de la problemática que se analiza, utilizando para ello, las técnicas e instrumentos que favorezcan ese proceso de recolección.

2.2 Paradigma

Un paradigma de investigación viene a constituir, en abstracto, un modelo o forma para ver e interpretar la realidad desde las diferentes ciencias. En el campo de las ciencias sociales, el paradigma positivista, de alguna manera se convirtió en hegemónico para todos los campos del saber, sus características y sus procedimientos se instituyeron no solo en el terreno filosófico, sino como principios o axiomas para la producción de conocimiento científico. Sin embargo, los cambios sociales y la transformación de las formas de conocer, operó un proceso de reconfiguración epistemológica que propicia la pluralidad paradigmática y posibilita la utilización de otras cosmovisiones, como puede ser el paradigma socio-crítico, el cual orienta el desarrollo de este trabajo.

Dada su aplicabilidad a un contexto específico, esta investigación cumple con una de las características principales de este paradigma, como es su impacto para la transformación de la realidad estudiada (Cruz, 2018). El soporte epistemológico de esta concepción paradigmática es la teoría crítica de la sociedad que busca reconocer a profundidad cada problemática para ir más allá de sus evidencias empíricas. Este es el caso del estrés en docentes, el cual, aunque puede mostrarse a partir de algunos síntomas constatables de carácter fisiológico o físico, puede también derivarse de causas que no son tan visibles por lo que la visión socio-crítica es pertinente para su estudio.

En ese orden de ideas, Abero *et al.* (2015), señalan que la finalidad de una investigación es importante escuchar las necesidades e intereses de la comunidad o del objeto estudiado para lograr que el conocimiento se construya como base en la autonomía racional y liberada del ser humano, analizando la realidad para promover cambios o alternativas. Justamente, de eso se trata esta propuesta, la idea es impactar positivamente en la realidad social que les ha tocado vivir a los docentes, producto de la pandemia y de los cambios que propician las TIC en las maneras de gestionar las actividades académicas, tanto dentro del aula, como fuera de ella.

En definitiva, aclara Ramírez (2009), los principios que sustentan el paradigma socio-crítico y que podrían considerarse pertinentes con este estudio, son seis, entre ellos: analizar las transformaciones sociales; identificar las problemáticas que generan la misma; enfatizar en el discernimiento y la interpretación de la realidad como praxis; impulsar la unión entre

teoría y praxis; relacionar conocimiento y valores y fomentar la emancipación del saber, para emancipar y liberar al ser humano.

2.3 Unidades de análisis

Población y muestra

En algunos casos, la investigación social requiere identificar aquellos elementos sobre los que recae la acción indagatoria, lo que suele llamarse población y muestra. De acuerdo a Ventura y Barboza (2017), la población se corresponde con la totalidad de sujetos involucrados con la realidad estudiada, mientras que la muestra es la obtención de una porción de esa población para proceder a la aplicación de instrumentos y obtener la información requerida. De acuerdo con estos autores, la muestra debe ser representativa y bien definida en donde se incorporen las características y la accesibilidad, por lo que ayuda a generalizar los resultados.

Para Hernández *et al.* (2014) en el momento de seleccionar una muestra, lo primero que se hace es puntualizar las unidades de análisis (si se trata de individuos, organizaciones, comunidades, eventos, entre otras). Una vez que se determina la unidad de análisis se define la población. Buendía *et al.* (1998), conceptualizan a la muestra como el conjunto de individuos extraído de la población a partir de algún procedimiento específico. Los valores que se obtienen del análisis estadístico de la muestra se denominan estadígrafos o estadísticos. Para ello, Hernández (2002) manifiesta que la validez técnico-estadística de la muestra, debe plasmar los siguientes requisitos: ser el reflejo general del conjunto o universo estudiado, reproduciendo las características del mismo, que su tamaño sea estadísticamente proporcional a la magnitud del universo y que el error muestral se mantenga dentro de los límites aceptados.

En este caso, la población y la muestra se definen con un solo grupo el cual está constituido por 13 docentes de la Unidad Educativa Divino Niño, durante el año lectivo 2021 – 2022: once mujeres y dos hombres, con 10 años de experiencia en las diferentes áreas de estudio.

2.4 Métodos Teóricos

Toda investigación debe detallar lo esencial de los documentos previamente analizados y aceptados como fuente de información bibliográfica, examinando la trama de sus marcos

referenciales que certifiquen su problemática. Según Díaz (2009) “los métodos teóricos son aquellos que crean las condiciones para visualizar los fenómenos más allá de las características fenomenológicas y superficiales de la naturaleza” (p.22); además, permiten explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales de los procesos que no pueden ser observables.

Los métodos de investigación teóricos brindan la posibilidad de acercarse al objetivo, entrelazando diversas visiones disciplinares en la perspectiva de encontrar la mejor aproximación a la realidad, en el entendido que, de acuerdo a esas visiones, la interpretación será, más o menos, acertada. Tomando en cuenta estas ideas, en lo que sigue, se realiza una breve presentación de los métodos teóricos que se emplean en este trabajo de titulación los cuales orientaron la adquisición de la información necesaria y relevante para dar cumplimiento a los objetivos planteados por la investigadora.

Método inductivo–deductivo: Ambos métodos se complementan, así lo indican los autores Rodríguez y Pérez (2017) quienes plantean el entendimiento, la conexión que va de lo particular a lo general o viceversa. Por un lado, mediante la inducción se establecen generalizaciones a partir de lo común en varios casos, luego a partir de esa generalización se deducen varias conclusiones lógicas, que, mediante la inducción, se traducen en generalizaciones enriquecidas mientras. Por su parte, lo deductivo posibilita el descubrimiento de las leyes teóricas a partir de las formulaciones teóricas, en todo caso, a partir de las interpretaciones que se hace de la realidad, pero atendiendo a las categorías teóricas.

Andrade *et al.* (2018), consideran que el método inductivo-deductivo es importante en la producción de conocimiento y, concretamente, aseguran que “La existencia que se mantiene entre el inductivismo y el deductivismo son de posiciones antagónicas, pero vienen de una relación común de la idea del pensamiento del ser” (p. 119). Esto significa que se complementan. En el caso de este estudio, la dimensión inductiva, alude a la comprensión teórica, tanto del estrés como de la técnica del *Mindfulness*, pero partiendo de esa generalidad, se enfoca la realidad específica que se vive en la institución educativa “Divino Niño” y, en esa acción, se encuentra su carácter inductivo.

Método analítico–sintético: el desarrollo del análisis y la síntesis son inherentes a los procesos de investigación social, ahora bien, en su visión metódica, configuran dos procedimientos que permiten, separar la realidad en sus partes componentes y reunirla nuevamente para reinterpretar las relaciones que se dan entre ellas. A esto se refieren Rodríguez y Pérez (2017) al afirmar, que este método, permite estudiar el comportamiento de cada parte y establecer sus relaciones mutuas, por lo que funcionan, complementándose. Se trata de comprender las partes en el todo y el todo en las partes, como una manera de contar con una perspectiva más fiel de la realidad. Mientras la parte analítica conjuga la visión de evaluar la totalidad, que se subdivide en fracciones de elementos para observar sus causas y efectos; lo sintético une las partes para reunificar y clarificar la integración con el objetivo de entender algo previamente analizado.

Pimienta y De la Orden (2017) puntualizan la importancia de este método que radica en realizar la investigación y lograr el conocimiento del objeto de estudio en sí, para ello se debe conocer y comprender cada una de las partes y las particularidades que conforman ese todo. En lo que respecta al estudio de las circunstancias que desencadenan el estrés en los docentes y la posibilidad de utilizar ciertos recursos para superarlo; por esto, el análisis opera, tanto al momento de seleccionar la realidad específica en donde se enfoca empíricamente la investigación, como al seleccionar los aspectos de esa realidad, que se estudiaron y, optar por la técnica del *Mindfulness*, entre muchas otras estrategias que han sido planteadas para contrarrestar el estrés docente.

Así mismo, el ejercicio de síntesis, se realiza en varios momentos de la investigación. Por ejemplo, se analizan las teorías acerca del estrés y su impacto en los docentes, pero es necesario proceder a reunir solo algunas de ellas, de forma que se sintetizan los aportes teóricos que convienen para el desarrollo del estudio. Igualmente, una vez se aplican los instrumentos y se analiza la información obtenida mediante ellos, se procede a plantear, a manera de síntesis, un sistema de técnicas basado en *Mindfulness*, cuya aplicación, puede contribuir a superar el estrés docente y apuntalar el trabajo pedagógico en la escuela seleccionada.

Método histórico-lógico: estudia los acontecimientos que rodean el origen y evolución de un determinado fenómeno. Suele requerirse en la construcción del marco teórico del trabajo,

porque en él, se registran los antecedentes históricos sobre el tema en cuestión. Torres (2020) explica que este método se utiliza “para reunir evidencia de hechos ocurridos en el pasado y su posterior formulación de ideas o teorías sobre la historia o para comprender varias reglas o técnicas metodológicas” (p. 34). Así mismo, este autor reconoce que el investigador sintetiza la información para construir una información coherente de los acontecimientos ocurridos asociados al objeto que se está estudiando.

En esta investigación, el carácter histórico al abordar el tema, se cumple al realizar un análisis de la evolución de los estudios acerca del estrés, así como las formas en que se han venido estudiando las opciones para enfrentarlo, entre ellas, la figura del *Mindfulness*. En este caso, tal como afirman Rodríguez y Pérez (2020) “Lo histórico se refiere al estudio del objeto en su trayectoria real a través de su historia, con sus condicionamientos sociales, económicos y políticos en los diferentes periodos” Siendo así, al seguir la evolución histórica del estrés y situarlo en el contexto actual, se puede tener una mejor comprensión de sus circunstancias, más aún a raíz de la pandemia. Lo lógico por su parte, permite interpretar las raíces concretas del objeto, en este caso el estrés docente y, también, la aplicabilidad de la esencia del *Mindfulness* para contrarrestar el estrés docente.

Por último, dadas las características de la propuesta que se plantea como recurso para enfrentar el estrés docente en la institución educativa, tomada como referencia, es pertinente tener una visión sistémico-estructural, tanto de la problemática que representa el estrés docente, como de la propuesta del *Mindfulness* en su superación. “Este método proporciona una orientación general para la investigación del objeto de estudio como una realidad que es a la vez única y compuesta” (Rodríguez y Pérez, 2017, p.192). En el caso de la Unidad Educativa “Divino Niño”, se debe entenderla como una singularidad que tiene su propia esencia, pero el trabajo docente que allí se realiza está determinado por múltiples determinaciones originadas por las condiciones que impone la realidad local, nacional, latinoamericana y global.

2.5 Métodos Empíricos

Teoría y praxis forman un binomio indisoluble en todo proceso de investigación, algo similar ocurre entre lo empírico y lo teórico. Una vez que se han detallado los métodos teóricos de investigación y su utilidad en este trabajo, se debe destacar que también se usan los métodos

empíricos, particularmente al momento de segmentar la realidad, acercarse a los actores que la componen y obtener las evidencias del problema. Según Rodríguez y Pérez (2017), estos métodos están directamente vinculados a la utilización de los sentidos, implicando a la observación de los objetos y fenómenos como en la experimentación o manipulación física de ellos, mediante la interacción directa con los sujetos de la investigación y las unidades de análisis.

En cuanto a estos métodos empíricos, la investigación aquí planteada se fundamenta entre otros, en el método de la observación participante. Tal como señala López y Ramos (2021) “La observación científica es una observación dirigida y estructurada, en este caso el observador tiene bien preciso su objetivo y determina cuáles aspectos del objeto resultan de interés para su observación” (p. 26). Así, al practicar la observación como método, la investigadora logra captar parte de la sintomatología que muestran los docentes de la institución, los cuales pueden ser indicadores de la existencia del problema. Así mismo, el ejercicio de la observación, provee cierta información para adecuar el planteamiento de la propuesta empírica para la solución del problema.

Igualmente, al plantear la problemática, se ha acudido a la entrevista semi estructurada, la cual es llevada a cabo por la investigadora, en su condición de estudiosa del tema y para tener una mayor precisión de los rasgos cualitativos que presenta esta realidad. Aunque la aplicación de estos instrumentos sustenta la parte empírica que permite construir la problematización, al indagar las apreciaciones que tienen los docentes sobre su realidad, también permiten obtener la información para diagnosticar la situación y proyectar la propuesta del *Mindfulness*, contrastando las potencialidades prácticas de esta técnica, con el tipo de adversidades que genera el estrés docente.

2.6 Descripción de técnica y recolección de datos

La obtención de la información para poder comprender e interpretar la realidad en estudio, es una actividad formal que todo investigador debe cuidar, por lo que es necesario contar para ella, con ciertas técnicas e instrumentos pertinentes con los objetivos planteados. Alonzo *et al.* (2017) aseveran que “la recolección de información se realiza a partir de criterios previamente definidos conforme los objetivos de la investigación” (p. 415). En el caso de esta investigación, la técnica de recolección de información es la encuesta, la cual es una

herramienta útil para hacer hallazgos educacionales, aunque su utilización no esté tan difundida en esta área como en otros campos de estudio.

La encuesta, a su vez, utiliza como instrumento el cuestionario, el cual, de acuerdo con las ideas de Hernández et al., (2014), puede funcionar como un dispositivo de recolección de datos en el que se registran los mismos, de la manera más objetiva posible. Siguiendo con la trayectoria de la investigación, se empleó una encuesta y se aplicó un cuestionario a los docentes de la Unidad Educativa Particular Divino Niño para diagnosticar la presencia y características del estrés en los docentes de la institución educativa.

Operacionalización de variables

Tabla 9. Variable independiente: sistema de técnicas basado en *Mindfulness*

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Técnica/ instrumento
<i>Mindfulness</i> es el arte que incluye las técnicas mediante las cuales es posible que las personas tengan conciencia de las sensaciones de su mente y su cuerpo, de tal manera que se le hace posible reconocer sus emociones, viviéndolas a plenitud, basados en actitudes como: tener mente de principiante, no juzgar, no forzar, confiar, dejar ir, ser paciente y aceptar (Kabat-Zinn, 1978, citado en Barnes 2017).	Atención plena	Observar lo que ocurre a nuestro alrededor, sin juzgar	Cuestionario
	Relacionándonos con nuestros pensamientos y emociones	Tomar conciencia sin forzar de lo que ocurre y aceptar para dejar ir	
	Viviendo el aquí y el ahora	Realizando las actividades del aquí y ahora.	
	Desarrollando compasión	Quererse a uno mismo y al resto del mundo	

Fuente: Constructos de la variable independiente

Elaborado por: Grace Lissette Velásquez Bravo (2022).

Tabla 10. Variable dependiente: el estrés

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Técnica/ instrumento
El estrés laboral se entiende como una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico) y que se da de manera particular entre la persona y la situación. Al igual que en otros casos, cuando se trata de los docentes, el estrés suele tener manifestaciones fisiológicas, psicológicas y conductuales.	Manifestaciones fisiológicas	Alteraciones del sistema nervioso Alteraciones del sistema cardiaco Alteraciones del sistema digestivo	Cuestionario
	Manifestaciones Psicológicas	Trastornos de ansiedad Desarrollo de fobias Trastornos del estado de animo Trastorno obsesivo/compulsivo	
	Manifestaciones conductuales	Alteraciones del apetito Alteraciones del sueño Socialización despersonalizada Actitud poco comprometida con el trabajo	

Fuente: Constructos de la variable dependiente

Elaborado por: Grace Lissette Velásquez (2022).

Conclusiones del Capítulo

Un Investigador lo es en función de las herramientas que utiliza para la construcción de sus argumentos; es así como la intención de este capítulo ha sido aclarar los procesos y procedimientos que avalan la producción de conocimiento que implica un trabajo de este tipo. Se trata de dar claridad sobre la validez de las conclusiones a las que se llega en el trabajo, así como de la propuesta que se deriva de él. Finalmente, se presentan los fundamentos epistemológicos, metodológicos y procedimentales que la investigadora ha activado para responder asertivamente a las demandas del perfil de la maestría que desarrolla.

CAPITULO 3

MINDFULNESS EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”

CAPÍTULO 3

MINDFULNESS EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”

En el siguiente capítulo se expone la propuesta de innovación que atiende la necesidad actual, el Ministerio de Salud Pública enunció la crisis mundial de enfermedad mental, asimismo una de cada tres personas sufre de ansiedad, estrés o depresión debido a la pandemia, y el regreso a clases presenciales para el tratamiento de estas patologías, por ello se busca optimizar el bienestar biopsicosocial de las personas, por medio de la técnica del *Mindfulness* (OMS, 2022).

Posteriormente, se redacta el programa basado en *Mindfulness*, que puede traducirse como “atención plena o conciencia plena”, refleja un estado de la mente en el que el individuo está en el instante actual, con aprobación y sin calificar la experiencia. Esta terapia se considera una terapia de tercera generación, caracterizada más por modificar nuestra relación de vida mediante los pensamientos y emociones en el aquí y el ahora (Martín, 2016).

El conocimiento de atención plena meditación basado en técnicas de *Mindfulness* al principio se progresó en los Estados Unidos, su creador por el Dr. Kabat-Zinn, implementó un sistema prudente y estandarizado para tratar la disminución de algunas patologías entre ellas el estrés llamado *Mindfulness Based Stress Reducción* (MBSR). Con base en el programa muestra una gran evidencia científica y, posee a su origen en las tradiciones meditativas orientales, es utilizada por su efectividad este proceso se aplica en varias crisis de depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de conducta, hipertensión, dolor crónico, entre otros.

Un estudio demostró que, en la Universidad de California en los Ángeles, crearon una asociación llamada “*Mindful Schools*” donde se ofertaba los programas de intervención y de entrenamiento a 47 docentes y se observó que el programa tenía muy buenos efectos a corto plazo en donde experimentaron menos estrés; mejor calidad de vida Smith *et al.*, 2012).

3.1 Antecedentes

En la Unidad Educativa “Divino Niño” los docentes han presentado una sucesión de sintomatologías como malestar físico y mental, lo cual influye notablemente en el desempeño de sus actividades laborales. Los resultados de la evaluación al personal docente de la institución refleja que estos síntomas son provocados por el estrés, originado por una serie de eventos estresores como problemas familiares, económicos, laborales, entre otros. Por tal motivo, es de vital importancia establecer las causas del estrés y así implementar un sistema de intervención psicoeducativo para disminuir los síntomas producidos por el mismo y proponer una mejora en la tensión laboral en la vida de los docentes.

A través de esta intervención se puede tener el control de la atención plena y de las emociones, factores básicos para la reducción del estrés y sus efectos negativos, que conllevarán a la mejora de las habilidades tanto sociales como emocionales construyendo de esta forma estrechas relaciones de apoyo con los estudiantes y el manejo de conductas adversas que se presenten.

3.2 Título del programa

Mindfulness en la disminución del estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa “Divino Niño”

3.3 Justificación

A partir de revisar las estadísticas del diagnóstico, cuyos resultados son: En el test de Hamilton el 46.2% de los docentes presenta ansiedad Psíquica y somática, En el Test de Malash el 30.8% de estos profesores estrés extremo o síndrome de estar quemado en sus tres dimensiones: Cansancio emocional, Despersonalización y Realización personal, y según los resultados de la encuesta, el 100% de los educadores están expuestos a factores externos de estrés como la demanda de trabajo, exigencias de estudiantes y demandas de los representantes de los educandos, entre otras; además el 76.9% de los mismos profesores presenta síntomas corporales de estrés: cefaleas, problemas gastrointestinales, cardiovasculares, etc y finalmente el 100% declara sentir estrés laboral. Esto hace que sea necesario establecer un sistema de técnicas basado en *Mindfulness* para contrarrestar el estrés de los profesores, debido a que la intervención permitirán mejorar su estado físico, psicológico y social de los profesionales de la docencia.

La presente propuesta se origina como una necesidad de aliviar el estrés cotidiano en el ámbito laboral en el que se encuentran los docentes, mismo que se ha asociado con el aumento de las exigencias laborales, problemas económicos y familiares.

El *Mindfulness* se exterioriza como una técnica de relajación, meditación y concentración que permite a los docentes escuchar su cuerpo, esto es atender a sus pensamientos y emociones, saber con más certeza sus requerimientos internos, relajar tensiones y perfeccionar su atención (Zinn, 2013). Además, mejora las relaciones entre compañeros/as, reduce los niveles de estrés desarrolla la creatividad.

El *Mindfulness* promete un camino mediante el cual se puede separar los pensamientos de la importancia atribuida. Esto permite observar y aceptar, sin necesidad de cambiar los procesos de pensamientos y nuestras reacciones emocionales con cada experiencia, es decir centrarnos en el aquí y ahora (Simón, 2015).

3.4 Beneficiarios

Directos: Docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”

Indirectos: Los estudiantes y las familias de los docentes de la Unidad Educativa Particular “Divino Niño”

3.5 Ubicación

El programa de intervención psicoeducativo se ejecutó en las instalaciones de la Unidad Educativa “Divino Niño” ubicado en Camilo Ponce Enriquez.

3.6 Objetivos

3.6.1 Objetivo general

Disminuir la tensión de estrés laboral de los docentes de la Unidad Educativa “Divino Niño”, mediante el sistema de técnicas basado en *Mindfulness*

3.6.2 Objetivos específicos

- Reconocer las causas institucionales que producen estrés al personal docentes.
- Enseñar la autogestión de las emociones para el mejoramiento de la tensión laboral.
- Preparar a los docentes en técnicas de *Mindfulness* para el control de síntomas físicos y emocionales causados por el estrés laboral.

3.7 Aporte teórico de *Mindfulness* en la intervención del estrés laboral.

Según Good, *et al.* (2016) *Mindfulness* ejerce una gran influencia en varios aspectos del ser humano. El primer proceso es la atención, gracias a esta práctica las personas que la realizan son menos propensas a distraerse, tienen mejor control y eficacia de la atención a objetos o situaciones específicas, aumenta la estabilidad, atencionalidad y evita que la persona se desenfoque del momento presente. El segundo proceso es la cognición, *Mindfulness* favorece la flexibilidad cognitiva, incrementa la capacidad de memoria de trabajo, memoria de largo y corto plazo. El tercer proceso es la emoción, ésta se deriva por los cambios generados en la atención, las emociones se transforman y producen en la persona una nueva visualización de la situación u objeto que este valorando, por otro lado, facilita la expresión de las emociones negativas, así como la reducción de ansiedad o estrés que genera pensar en el futuro o en el pasado. El cuarto proceso es la conducta, se ha evidenciado que *Mindfulness* produce en las personas un mejoramiento en la autorregulación, en otras palabras, los sujetos podrán disminuir las respuestas automáticas de los propios hábitos, generando conductas con conciencia plena, surgiendo así respuestas adaptativas.

La práctica de *Mindfulness* es una filosofía de vida, que promete la paz mental. La atención plena establece una mayor conciencia del pensamiento, emociones y sensaciones corporales para desenvolver una mayor destreza y practicar la compasión (Segal et al., 2013).

El desarrollo de la habilidad en la técnica de *Mindfulness* ayuda a mitigar el estrés y disfrutar del momento presente. En este sentido es conveniente inclinarse evidentemente por varios propósitos de construcción (ideas, recuerdos, proyectos, sueños, entre otros), sin embargo, en esa misma acción es capaz de observar claramente la actividad que se está realizando y la manera en la que se está desarrollando (Zinn, 2013). Al estar a la mira el movimiento de los sucesos que surgen en la mente, se inicia evidenciando y reflexionando el entorno construido por las experiencias; a partir de este punto, de la actividad realizada en forma consciente, el raciocinio en el momento presente estará asequible para aprender una serie de iniciativas que apoyarán la transformación personal (Vásquez - Dextre, 2016).

El entrenamiento básico de *Mindfulness* se centra en los siguientes fundamentos:

3.7.1 *Mindfulness* del cuerpo

Al pasar el tiempo se ha considerado que la mente y el cuerpo eran entidades separadas que no tenían relación ninguna entre sí, de tal modo que lo que sucedía en nuestra mente (emociones, pensamiento, creencias) no tenían impacto alguno sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo. Los estudios realizados son cada vez mayor en cuanto a la conexión mente y cuerpo, de tal forma que si se afecta una de las dos partes. ésta influirá en la otra (Rodríguez, 2005).

Se establecen cuatro fases principales en *Mindfulness* para ello se requiere de constancia en el proceso. En primer lugar el cuerpo tendrá en cuenta cuidadosamente a las impresiones físicas, las manifiestan de forma acumulada que se desarrolla a través de la respiración y la postura del cuerpo, por ejemplo cuando una persona pasa por un estado de ansiedad, estrés o depresión el cuerpo produce una serie de fenómenos tanto internos como externos, al prestar sistemáticamente atención y observar que situaciones producen que se sienta estresado se podrá realizar la descomposición del sentir tanto interno como externo, podría efectuarse una detección primordial para regresar a tiempo real, mediante la respiración consciente, identificando la postura corporal o naturalmente la acción de caminar o respirar conscientemente sin alejarse del presente (Miró, 2012).

En un inicio, es de suma importancia ser consciente de la inhalación y exhalación por la cantidad de oxígeno que ingresa a nuestro cuerpo lo que permite la conducción de breves registros discernibles en las fosas nasales, el estómago o en cómo el roce de las prendas de vestir se sienten en el cuerpo; la práctica constante permite desarrollar de la habilidad de tomar consciencia (Moñivas et al., 2012).

Antes que nada el ser humano presenta diversas emociones notables, por esta razón se hace prescindible la exploración sucesos que se centran en el cuerpo, mediante *Mindfulness* las actividades cotidianas se hacen más conscientes como por ejemplo: caminar, despertarse, escuchar una canción, etc.; aumenta la habilidad para discernir las expresiones de resistencia, el movimiento, los sabores y la temperatura, que para la religión budista forman los mecanismos básicos de toda sensación física.

La habilidad de centrarse en las partes del cuerpo o en una imagen mental ayuda a tranquilizar el pensamiento esto se ha ejercido desde muchos años atrás y es también un componente

esencial es el yoga (Giménez et al., 2020). La práctica de diversas técnicas de *Mindfulness* trae varios beneficios por lo que influyen de diversas posturas y mejorando el equilibrio mental estando tiempo presente.

Shapiro (2009) sostiene que la práctica corporal de carácter abierto aprenden “repercibir nuestra situación y nos volvemos menos identificados con ella y más capaces de verla con claridad y objetividad” (p. 558). Por tal sentido, el no identificarse y ser el observador permite tener excelente resultado.

3.7.2 *Mindfulness* del sentir

La atención plena se emplea en la apreciación de las sensaciones, emociones o sentimientos. Aquí el aprendiz conduce la atención a la cualidad positiva o negativa de cada práctica; la tendencia del ser humano es inclinarse por lo que causa bienestar, si la sensación es desagradable, la tendencia de la mente es la activación del rechazo puesto que causa malestar o viceversa. A fin de que es un punto decisivo para ya persona por lo que puede entrar en un cuadro de angustia (Delgado, 2009).

De acuerdo con lo antes mencionado, la destreza de la atención favorecería a conservar en la práctica tal y como esta se desarrolle, independiente de la totalidad que se vivencie. Cada memoria, se ve acompañado de un sentimiento agradable, desagradable o neutro. Sin embargo a modo de experiencia el meditador como práctica puede discernir bien que sentimiento le ocasiona pensar en una determinada situación. Por ejemplo, el sentir diversas texturas con los ojos cerrados, tal y como sucede la experiencia por los receptores nerviosos de la piel (Parra et al., 2012). La persona es competente de explicar la experiencia de un elemento notable a través del sentido y el tono sensorial que conduce a este fin.

3.7.3 *Mindfulness* de la mente

Las personas usan el raciocinio para meditar, en la técnica de *Mindfulness*, incitará al espectador a notar si este instante particular están presentes o ausentes los estados mentales, por lo que estas fases mentales se consideran beneficiosas o insanas. A partir del proceso psicoterapéutico, resulta beneficioso mantener el estado mental como un modelo que influye la forma de sentir a nivel corporal y emocional una forma de ver a los otros y a uno mismo (Miró, 2012).

Por ejemplo, cuando se descubre malestar en alguna parte del cuerpo al llevar demasiado tiempo sentados, se puede percibir resistencia a la investigación sensorial que se recibe del cuerpo esto puede darse por querer terminar una actividad. Casi se puede apreciar la insatisfacción que se va edificando, “deseo que las sensaciones físicas desagradables se marchen” o se transforme en otra cosa (García-Diex y García-De-Silva, 2012).

El prestar atención plena no se trata de satisfacer en cierta medida si uno de estos momentos es sano o no, por lo que si el individuo se centra en la experiencia es exactamente desafortunado para el curso, más bien desarrollar competencias intuitiva con manifestaciones de insight o sabiduría para resolver el problema, sobre el resultado coherente de un estado mental a otro (Siegel, 2011).

3.7.4 *Mindfulness* de los objetos mentales

Con referencia a la fundamentación de atención plena sobre los objetos mentales: Esto, lleva a igual condición de una conciencia combinada de la que se manifiesta al contenido real de la experiencia mental.

El *Mindfulness* busca la transformación, siendo capaz de ser consciente de lo que pasa por nuestra mente, la observación sólo puede ser viable por medio de entrenamientos constante en la toma de conciencia (Delgado, 2009).

3.7.5 *Mindfulness* de la autoregulación de las emociones

La atención plena consiste en el estilo habitual de “piloto automático”, considerado como el motivo de vivir escapando del agotamiento y del dolor sentimental provocado por diversas condiciones desagradables de la vida; al mismo tiempo estos sucesos aportan exclusivamente a elevar los niveles de estrés, zozobra, temor y rumiación mental en el ser humano (Farb et al., 2007).

La preparación terapéutica basada en atención plena viabiliza una etapa consciente de vigilancia a cerca de los estados psicológicos y conductuales que suceden en el presente (Tang et al., 2007). Sin embargo los pensamientos y las emociones son simbolizados en el campo atencional de la persona “ tal como son” y observados como “eventos propios de la mente”; la experiencia vivencial tiene un resultado terapéutico en la reducción de estrés y

facilita una base consistente y legítima de aceptación, autocompasión, calma, armonía, y un abismal sentido de la transformación personal (Moscoso y Langacher, 2012).

3.7.6 La Práctica de *Mindfulness* en la vida diaria

Se ha podido demostrar que ser constantes trae múltiples beneficios, el realizar diversas tareas asignadas para ejercitar en el hogar suelen incrementar eficacia. Los pedagogos de meditación para la atención plena proponen que unos minutos de práctica puede ser ventajoso, fundamentalmente para quienes acaban de empezar (Segal et al., 2012). Para personas que quieran dedicar más tiempo a practicar, se ha verificado que treinta minutos ocasionan cambios cerebrales significativos (Hölzel et al., 2010). El propósito es descubrir y potenciar una práctica que resulte atractiva, ayuda a tener valentía y poder tomar con calma los problemas de la vida diaria regulando sus emociones.

3.8 Aporte práctico para nuestros tiempos

El interés clínico del entrenamiento de *Mindfulness* se ha justificado por los numerosos beneficios mencionados anteriormente, lo cual ha conllevado a poner en práctica este sistema de técnicas en los docentes para reducir los niveles de estrés laboral en los docentes. Para lograr este objetivo, se plantea la aplicación del programa MBSR.

El objetivo de que los docentes realicen *Mindfulness* es reducir el estrés laboral. Esta evolución pasa de mente llena a mente clara además trae múltiples beneficios tales como reducir el estrés, mejora el autoconocimiento, concede equilibrio emocional, aumenta la creatividad, ayuda a controlar la ansiedad y progresan las relaciones interpersonales (Baer, 2015).

Para Jiménez et al. (2017) la intervención basada en *Mindfulness* muestra un potencial terapéutico significativo, fomentando el aquí y el ahora, es un beneficio de gran aportación para los docentes, mejorando su bienestar físico, emocional y social, permite crecer y tener seguridad de actuar ante determinada circunstancia. El sistema de técnicas *Mindfulness* constará de 8 sesiones para la intervención del estrés laboral que se aplicará en los docentes de la Unidad Educativa “Divino Niño”.

Las diversas técnicas de *Mindfulness* cuentan con muy buenos resultados terapéuticos a corto, mediano y largo plazo, las sesiones se trabajarán en la institución con todos los

docentes y se llevará a cabo dos veces por semana con un tiempo estimado de hora y media cada una de ellas.

Las sesiones tienen un contenido que está proyectado para que los docentes evolucionen paulatinamente en las prácticas y los conceptos y sobre todo aprendan a llevar las técnicas a su vida tales como el trabajo, la familia, amigos, estudios, etc. en cada sesión los docentes podrán expresar sus dudas y dificultades que vayan surgiendo en el proceso de los ejercicios durante la semana.

El sistema de técnicas basado en *Mindfulness* para la intervención del estrés laboral en docente se centra específicamente en el programa reducción del estrés denominado MBSR, el cual tiene eficacia a corto y mediano plazo, éste ayuda a incrementar la conciencia plena de todo lo que se realiza en cada instante en sus vidas, teniendo como resultado el bienestar físico, mental y emocional.

3.9. Metodología de aplicación de la propuesta

De acuerdo con lo investigado este modelo consta de tres fases con ocho semanas de duración para enseñar a los docentes a adquirir habilidades en *Mindfulness*. La metodología será exactamente diseñada para el trabajo de las tres fases:

Primera fase

- **Psicoeducación del estrés laboral y sus consecuencias**

Basada en los siguientes puntos.

- a) Plan de entrenamiento
- b) Qué es el estrés laboral y sus consecuencias
- c) Qué es *Mindfulness*
- d) Introducción a la meditación

Segunda fase

Introspección y respiración consciente

La introspección es la acción de mirarse a uno mismo, de escudriñar los pensamientos y sentimientos con el objetivo del autoconocerse y ejecutar una interpretación de lo que esta sucediendo se puede realizar a través de la técnica de relajación y respiración diafragmática.

La respiración consiente centrada en el presente permitirá la exploración de las sensaciones internas tales como miedo, vergüenza o preocupación entre otras, identificándolas a cada momento.

- a) Práctica de la atención a la respiración
- b) Soltar pensamientos, escáner corporal
- c) Cómo nos estresamos
- d) Cómo reaccionamos ante situaciones estresantes (pensamientos, sensaciones, emociones)

Tercera fase

Ejercicios prácticos

Con la meditación se efectúa el autocontrol consignada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación y reducción del estrés lo que permite una efecto de calma, paz y equilibrio personal. El modelo RAIN toma su nombre de las iniciales de los cuatro pasos y estos son:

R= Reconocimiento de lo que está experimentando

A=Admitir que la práctica perdure tal como se presenta al igual que los sentimientos

I=Investigar los pensamientos, emociones con placidez, profundidad e interés

N=Alimentarse de la experiencia concurrente a partir de la auto compasión

Proyectados los fundamentos básicos del programa, pasamos a detallar su aplicación práctica sesión a sesión.

SESIONES DEL PROGRAMA MBSR PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”

Sesión 1

Tema: Psicoeducación del estrés laboral y sus consecuencias	
Objetivo del taller	Conocer las ideas y percepciones que tienen los docentes sobre el estrés laboral.
Tiempo	1h30
Materiales	Cartulina, proyector, laptop
<p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se inicia la sesión dando la bienvenida a todos los docentes. • Se presenta las diapositivas con cada uno de los contenidos a trabajar, los objetivos, el cierre y la reflexión. • Dinámica llamada lo mejor de mí consiste en que cada persona escriba 3 cualidades y 3 defectos propios. Una vez que escriben las 3 cualidades lanzan al centro las tres cualidades, posteriormente seleccionan 3 papeles indistintos y los conceden a personas que consideren que las poseen, igual forma se procede con los defectos para percibir como somos vistos por los otros. • Se continua con la psicoeducación de los conceptos fundamentados en estrés laboral y <i>Mindfulness</i>: percepciones crean la realidad, regulación de las emociones con conciencia plena, estrés, mecanismos y efectos, comunicación con conciencia plena, se utiliza diapositivas que ilustra las herramientas necesarias para prevenir el estrés mediante la técnica de <i>Mindfulness</i>, obteniendo bienestar físico, mental y emocional. <p>Una vez terminada la exposición y comprendida cada una de las actividades, se da paso a la práctica, acogándose a principios básicos:</p> <p>No juzgar: centrarse en la experiencia, sin juzgar los pensamientos y sentimientos.</p> <p>Paciencia y constancia: que las cosas ocurran en su debido tiempo y practicando con frecuencia.</p> <p>Mente de principiante: participar en el proceso como la primera vez, manteniendo la mente abierta y flexible.</p> <p>Confianza: mantener la confianza en sí mismo, sobre todo en el proceso.</p> <p>Cierre y reflexión:</p>	

Sesión 2

Tema: Introspección y respiración consciente	
Objetivo del taller	Conectar la atención en el cuerpo, vinculando con los pensamientos, mediante la respiración
Tiempo	1h30
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores
Descripción: <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema.• Dinámica el ovillo de lana, consiste formar un círculo en el suelo y se entrega la punta de la lana a una persona y ella dirá una palabra, luego lanza y el que recibe tiene que decir una palabra en relación con lo que manifestó el compañero.• Activar los conocimientos a partir de preguntas:<ul style="list-style-type: none">¿Qué expectativas tiene sobre la segunda sesión?¿Qué conoce sobre la introspección y la respiración consciente?• Se explica a los docentes mediante diapositivas cómo conectarse con su parte interna, es importante que se analice cada pensamiento y sobretodo sus emociones, acciones, es una de las formas más saludables de conocerse mejor, respetarse y quererse y todo esto se logra con la práctica de ejercicios de introspección, enlazada con la respiración consciente y a la vez implica la interacción de algunos órganos del cuerpo tales como la nariz, faringe, bronquios, pulmones etc.• Se trabaja en la respiración consiente centrada en el presente permitirá la exploración de las sensaciones internas tales como miedo, vergüenza o preocupación entre otras, identificándolas a cada momento.• Práctica de la atención a la respiración<ul style="list-style-type: none">Soltar pensamientos, escáner corporalCómo nos estresamosCómo reaccionamos ante situaciones estresantes (pensamientos, sensaciones, emociones)	
Cierre y reflexión:	

Sesión 3

Tema: Autoconocimiento y visualización	
Objetivo del taller	Favorecer el recuerdo de diferentes aspectos que puedan ser de interés de los participantes.
Tiempo	1h30
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores
Descripción: <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema.• Dinámica completa el número, se necesita organizar dos grupos y entregarles números del 0 al 9, luego la moderadora dirá una cantidad y los participantes deberán estar atentos y formarlos, el grupo que gane escogerá a una persona del grupo perdedor para reflexionar sobre el tema y activar los conocimientos.• Mediante diapositivas se da a conocer que es el autoconocimiento, resulta cómo un escáner, se trata de ser sensible a las propias emociones y reconocer cada comportamiento ante una emoción que aparece, por ejemplo cuando se experimenta felicidad, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, etc.• Los docentes aprenderán a autoconocerse desde cuatro partes importantes: ser, hacer, pensar y sentir a partir de ello revisa sus metas, proyectos de vida y sus motivaciones personales.• Se pedirá a los docentes que tomen nota de cómo se sienten ante un evento, cuáles son sus virtudes, pasiones, defectos, pedirán a alguien que los describa,• Los docentes se dejan guiar en una visualización, escuchando la voz del moderador	
Cierre y reflexión:	

Sesión 4

Tema: Meditación y centrarse en el presente																																															
Objetivo del taller	Mantener el sentido de conciencia mediante la meditación.																																														
Tiempo	1h30																																														
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores																																														
Descripción:																																															
<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema.• Dinámica según tu realidad, consiste en contestar al siguiente cuadro para tener conciencia en dónde estamos ubicados (pasado, presente o futuro)																																															
<table border="1"><thead><tr><th>Preguntas</th><th>Presente</th><th>Pasado</th><th>Futuro</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lo que te provoca mas felicidad</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que te provoca mas trizteza</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que te hace sentir mas orgullosa</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que mas deseas adquirir</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que no te deja tener paz interior</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que te produce mas dinero</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que te provoca más aprendizaje</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Donde esta tu vida ideal</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Donde esta lo que quieres eliminar de tu vida</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lo que más amas</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>				Preguntas	Presente	Pasado	Futuro	Lo que te provoca mas felicidad				Lo que te provoca mas trizteza				Lo que te hace sentir mas orgullosa				Lo que mas deseas adquirir				Lo que no te deja tener paz interior				Lo que te produce mas dinero				Lo que te provoca más aprendizaje				Donde esta tu vida ideal				Donde esta lo que quieres eliminar de tu vida				Lo que más amas			
Preguntas	Presente	Pasado	Futuro																																												
Lo que te provoca mas felicidad																																															
Lo que te provoca mas trizteza																																															
Lo que te hace sentir mas orgullosa																																															
Lo que mas deseas adquirir																																															
Lo que no te deja tener paz interior																																															
Lo que te produce mas dinero																																															
Lo que te provoca más aprendizaje																																															
Donde esta tu vida ideal																																															
Donde esta lo que quieres eliminar de tu vida																																															
Lo que más amas																																															
<ul style="list-style-type: none">• Se explica mediante diapositivas que es la meditación, su práctica y el proceso de prestar atención, focalizando la conciencia, para ello se debe tener en cuenta un ambiente tranquilo, la posición del cuerpo, también se puede practicar con mantras u oraciones, todo esto ayuda a fomentar el bienestar de los docentes. Esta técnica apoya el propio perdón para quienes en algún momento han considerado que han hecho daño a los demás, el perdonar es una manera de alcanzar la libertad emocional.																																															
Cierre y reflexión:																																															

Sesión 5

Tema: Autorregulación, atención plena							
Objetivo del taller	Favorecer el recuerdo de diferentes aspectos que puedan ser de interés.						
Tiempo	1h30						
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores						
Descripción:							
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema. • Dinámica conversatorio del registro consiste en que los docentes identifiquen la situación por la que están pasando y la plasmen en una matriz 							
Situación	Estado emocional	Reacción fisiológica	Pensamiento automático	Conducta	Cambio de pensamiento	Cambio de conducta	Nuevo estado emocional
							Calificar intensidad del 1 a 5
<ul style="list-style-type: none"> • Se explica sobre la regulación emocional consiste en poner en marcha las herramientas concretas cómo la capacidad de control y gestión tanto en los pensamientos, emociones, acciones que favorecerán una buena expresión emocional, por esta razón los docentes deberán adquirir la autorregulación para permitirse plantearse metas para actuar de acuerdo a los objetivos que desean realizar a largo, mediano y corto plazo. • Se pide a los docentes que a partir de la matriz que realizaron identifique las emociones. • Se explica la importancia de las emociones y los pensamientos negativos. • Los docentes aprenderán a detectar los pensamientos negativos que pasan y repasan una y otra vez por nuestra cabeza, en forma cíclica. • Se trabaja en cuatro principios: racionalidad, utilidad 							
Cierre y reflexión:							

Sesión 6

Tema: Manejo de dificultades y resolución de problemas	
Objetivo del taller	Identificar las dificultades de un problema presentando posibles soluciones al mismo.
Tiempo	1h30
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores
Descripción: <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema.• Dinámica de rol play, consiste en que los docentes deberán formar grupos, a los cuales se presenta un problema para que den posibles soluciones.• Los docentes practica en autorregulación tales como: Autoconciencia, planificación, entrenamiento en solución de problemas, ejercicio en inhalación y exhalación para introducirse en la relajación, restructuración de creencias, cambio de acción, entre otras. Los docentes aprenderán a comunicarse de forma asertiva y eficiente.• Los docentes deberán enfocarse en las diversas destrezas tales como (afinidad, manejo de emociones, etc); sociales (comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de problemas y conflictos); cognitivas (autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico).	
Cierre y reflexión:	

Sesión 7:

Tema: Reconocer la experiencia y aceptarla													
Objetivo del taller	Identificar momentos significativos, trabajando en ellos de forma paulatina.												
Tiempo	1h30												
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores												
Descripción: <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida a los docentes participantes, presentacion del tema.• Dinámica completa la frase, consiste en que cada docente tendrá una parte de la frase y debe buscar lo que falta y la unirán, una vez armada la frase, trabaja en grupos pequeños.• Los docentes aprenderán a reconocer y esto significa darse cuenta que está pasando, llamar a las cosas por su nombre, ver la realidad tal y cómo el aceptar no significa someterse de forma pasiva a circunstancias dañinas o destructivas, los docentes reconocerán en que momento del tiempo se encuentran pasado presente o futuro.• Para ello, los docentes salen a la cancha de la institución y pensar en un problema de su hogar, buscando opciones para mejorar la situación.• Los docentes identifican mediante un formato de registro diario, lo que se presenta a continuacion:													
<table border="1"><thead><tr><th>Qué hice hoy</th><th>Tiempo utilizado</th><th>Para qué lo hice</th><th>Quiénes participaron</th><th>Resultados</th><th>Observaciones e impresiones</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>		Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué lo hice	Quiénes participaron	Resultados	Observaciones e impresiones						
Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué lo hice	Quiénes participaron	Resultados	Observaciones e impresiones								
Cierre y reflexión:													

Sesión 8

Tema: Revaluación del estrés	
Objetivo del taller	Evidenciar la disminución del estrés mediante la aplicación escalas.
Tiempo	1h30
Materiales	Cartulina, proyector, laptop, parlante, esfero, marcadores
Descripción:	
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los docentes participantes, presentación del tema. • Dinámica el chef, se refiere a que se entrega a los docentes papel periódico y deberán vestir a una modelo y el grupo que pierda responderán a las preguntas preguntonas. • Se aplica una escala que evidencia aspectos específicos de <i>Mindfulness</i>. • Finalmente, se evalúa los resultados del programa MBSR y se evidencia los objetivos planteados, mediante la escala tipo Likert MAAS que mide conciencia plena, a través de 15 ítems, usando 6 rangos de respuesta. Ejemplo: A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde 	
Cierre y reflexión:	

3.10 Cronograma de actividades

Participante	Técnicas	Agosto				Septiembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Maestrante	Elaboración de la propuesta								
Maestranes y docentes	Psicoeducación del estrés laboral y sus consecuencias								
Maestranes y docentes	Introspección y respiración consciente								
Maestranes y docentes	Autoconocimiento y visualización								
Maestranes y docentes	Meditación y centrarse en el presente								
Maestranes y docentes	Autoregulación, atención plena								
Maestranes y docentes	Manejo de dificultades y resolución de problemas								

Maestros y docentes	Reconocer la experiencia y aceptarla									
Maestros y docentes	Evaluación									

3.11 Evaluación del proceso de la Propuesta

La evaluación es un proceso sistemático e integral que se implementa para constatar que se cumplan los objetivos planteados, por lo que al finalizar cada sesión se formó un círculo y se realizaron preguntas a los docentes sobre el sentir, los pensamientos ocurridos y que aprendieron.

Al finalizar se aplicaron dos cuestionarios, tipo escala Likert, el primero consta de 5 preguntas sobre su sentir durante el desarrollo de todas las sesiones y el segundo cuestionario es *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*, consta de 15 preguntas con seis rangos de respuesta, mide aspectos de atención plena, ver anexo D.

Por lo tanto a través de la implementación del sistema de técnicas basado en *Mindfulness* los resultados esperados son:

- Disminución los niveles de estrés en los docentes.
- Mejoramiento de los estados de ánimo, el bienestar y la autoconciencia de la comunidad educativa.
- Aumento de la atención concentración y empatía de los docentes.

Preguntas	Mucho	Poco	Nada
La ejecución de este programa aportó en su aprendizaje personal			
Considera que su experiencia la puede llevar a la práctica en su vida diaria			
El programa ejecutado llenó sus expectativas iniciales			
Las sesiones fueron llevadas de acuerdo a la planificación presentada			
Recomendaría este programa a otros docentes			

Conclusiones del capítulo

El sistema de técnicas basado en *Mindfulness*, para la disminución del estrés laboral de los docentes contiene diversas actividades planteadas en cada una de las sesiones, son prácticas vivenciales que desarrollan una nueva manera de adquirir herramientas, contiene los requisitos previos a su implementación, la fundamentación teórica y metodológica para lograr el objetivo planteado, los componentes que la integran facilitan la aplicación y puede ser planteada en diferentes contextos. La predisposición del personal docente para la aplicación de las técnicas de *Mindfulness* favoreció a alcanzar excelentes resultados, en caso de continuarse aplicando como un hábito generará aún mayor bienestar.

CAPÍTULO 4

VALORACIÓN DE LA PROPUESTA “*MINDFULNESS* EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”

CAPÍTULO 4

VALORACIÓN DE LA PROPUESTA “*MINDFULNESS* EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DIVINO NIÑO”

Cada vez se utiliza más el juicio de expertos para la validación de elementos específicos en una investigación científica. Las investigaciones requieren que los resultados sean válidos y corroborados, ante esto resultaría fácil manifestar que la propuesta cumple con todas las características para la cual fue diseñada, sin embargo se necesita de un método confiable para determinar dicha validez es así que (Robles, 2018) manifiesta que “un instrumento de medición, puede tener muchas clases de validez, dependiendo de los propósitos específicos para los cuales fue diseñada, la población objetivo, las condiciones en que se aplican y el método para determinar la validez” (p.194) es decir que en el presente capítulo se exhiben los resultados desarrollados a partir del criterio de expertos en el campo del conocimiento del programa que se propone, con la finalidad de demostrar su pertinencia y validez del contenido, se aplica la V de Aiken como mecanismo de valoración del programa en donde se obtiene de manera cuantitativa la información y con esto precisar una calificación a los indicadores establecidos.

Escobar- Pérez y Cuervo-Martínez (2008) expresan que los profesionales con trayectoria reconocida por otros como expertos en el tema a validar, son expertos idóneos para dar un opinión sobre el estado de un tema específico, se encuentran facultados para brindar información, evidencias, valoraciones y juicios. La valoración de expertos admite tener un criterio sobre la calidad del programa basado en técnicas de *Mindfulness* para la intervención del estrés laboral de los docentes.

4.1. Descripción del proceso realizado

El objetivo de esta validación por juicio de expertos consiste en legitimar la pertinencia y factibilidad de la propuesta presentada y que se encuentra ajustados a los objetivos propuestos. De igual forma se valora el lenguaje, organización, suficiencia y respuesta al

propósito planteado. La aplicación se realizó mediante la V de Aiken, para lo cual se cumplieron los siguientes pasos:

- Selección de expertos.
- Elaboración de los instrumentos de validación de la propuesta.
- Validación por los expertos de la propuesta realizada y analizada de los resultados de ésta, en base a la información obtenida del instrumento aplicado.

Para la aplicación de expertos se determinó que cumplan con requisitos mínimos desde los años de experiencia hasta su formación profesional, también se tienen en cuenta su perfil profesional, como también la relación directa con el tema del programa, y su discernimiento sobre las temáticas planteadas. En tal virtud, con lo anteriormente mencionado, se seleccionaron a siete expertos y cada uno debía calificar la propuesta bajo el veredicto de 10 criterios.

Tabla 11.

Perfil de expertos

EXPERTO	FORMACIÓN POSGRADO	EXPERIENCIA PROFESIONAL
Evaluador 1	Doctora en Ciencias Pedagógicas.	37 años
Evaluador 2	Doctora. en Aportaciones Educativas en Ciencias Sociales y Humanas.	38 años
Evaluador 3	Doctora en Desarrollo Psicosocial Aprendizaje y Salud.	17 años
Evaluador 4	Máster Universitario en Psicología de Educación. Doctor en Educación.	22 años
Evaluador 5	Máster en Terapia Familiar con Mención en Psicoterapia Sistémica	15 años
Evaluador 6	Doctora en Desarrollo Psicológico Aprendizaje y Salud.	20 años
Evaluador 7	Doctor en Psicología Industrial. Máster en Psicología Clínica.	40 años

4.2 Descripción de la rúbrica de validación para el juicio de expertos.

Se creó una rúbrica de validación de 10 indicadores los cuales reúnen los criterios básicos en la caracterización pertinente de la propuesta, por lo que se pidió la valoración de los expertos sobre los siguientes aspectos:

Criterio	Indicador
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica
4. Organización	Existe una organización lógica
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos
8. Coherencia	Entre los índices indicadores
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación

Para responder la rúbrica de evaluación se empleo en cada uno de los criterios planteados una escala de: 0-20 deficiente, 21-40 regular, 41-60 buena, 61-80 muy buena, 81-100 excelente.

4.3 Descripción de los resultados del juicio de expertos.

Una vez realizado los juicios de expertos sometidos a la rúbrica de validación determinaron de forma individual lo siguiente para cada uno de los criterios: evaluadora uno 76-80 muy bueno (Anexo E), evaluador dos 61-85 muy bueno –excelente (Anexo F), evaluador tres 96-100 excelente (Anexo G), evaluador cuatro 91 -100 excelente (Anexo H), evaluador cinco 96-100 excelente (Anexo I), evaluador seis 96-100 excelente (Anexo J), evaluador siete 91-95 excelente (Anexo K).

4.4 Resultados e Interpretación de la V de Aiken.

Una vez obtenidos los resultados de la ficha de Juicio de expertos se asumió “un análisis cuantitativo de la validez de contenidos a partir del coeficiente V de Aiken” Aiken (1980) el cual en una matriz de excel se explicó las fórmulas y se obtuvo los resultados finales.

Tabla 12.*Matriz de Resultados del modelo V de Aiken*

INDICADORES	CRITERIOS	Expertos							V DE AIKEN
		1	2	3	4	5	6	7	PROMEDIO
CLARIDAD	Está formulada con lenguaje apropiado.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
ACTUALIDAD	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.	0,80	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,93
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar la gestión pedagógica.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.	0,80	0,85	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
COHERENCIA	Entre los índices indicadores.	0,80	0,65	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,91
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.	0,80	0,85	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,94
TOTALES		0,80	0,79	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,93

Finalmente, se procedió a la determinación de la calificación con un resultado de .93 y una aplicabilidad de excelente, en este sentido las valoraciones de los expertos son determinantes para medir el grado de pertinencia y factibilidad de la propuesta planteada, cada uno de ellos son prominentes especialistas en el tema de estudio, destacando la idoneidad del programa para los objetivos propuestos en beneficio de los docentes reduciendo el estrés laboral mediante un sistema de técnicas basado en *Mindfulness*.

4.5 Resultados de la propuesta aplicada

La aplicación de la propuesta en técnicas de *Mindfulness* dió excelentes resultados en cada una de las sesiones aportaron al crecimiento personal y a la reducción del estrés mejorando en el área física, emocional y social, tras una previa evaluación y posterior el diseño plasmados anteriormente se demuestran que tienen estrés por las diversas situaciones que han acontecido primero en dos años de pandemia por el COVID-19, que hizo que lo

desconocido estrese y luego reintegrarse a los sitios de trabajo, acogiéndose a diversas normativas ha desajustado las áreas física, emocional y social.

En la propuesta de intervención se desarrolló competencias personales, profesionales y emocionales en los docentes además de contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida tanto laboral como extralaboral, mediante la organización de estilos y hábitos de vida saludable.

Desde la primera sesión se dio paso a la psicoeducación porque es de suma importancia divulgar entre el colectivo afectado, la importancia que en la actualidad tiene el estrés y el síndrome de Burnout como objeto de sensibilizar, cada sesión tuvo una duración de alrededor de una hora y media. Al finalizar se evaluó la ejecución del programa con 5 preguntas a las que respondieron todos que las sesiones fueron excelentes y en los anexos se encuentran las evidencias de las preguntas contestadas de manera óptima, además se aplicó el test (MAAS) por lo que se hizo evidente que se logró que los docentes adquirieron mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Las puntuaciones fueron mayor de 15 puntos lo que indica que adquirieron la habilidad antes mencionada.

Conclusiones del Capítulo

La aplicación del sistema de técnicas, basado en *Mindfulness* cuenta con una estructura de aplicación en diferentes instituciones educativas. Las actividades planteadas en las sesiones son prácticas, acorde a la realidad y desarrollan una nueva manera de adquirir habilidades para fortalecer el bienestar físico psicogico y social, disminuye el estrés y por ende mejora sigsignificativamente la labor docente.

Los resultados emitidos por el criterio de siete expertos viabilizó la valoración de los contenidos y la estructura de la estrategia psicopedagógica, a partir de la determinación del coeficiente de V de Aiken, obteniéndose resultados cercanos a uno que corroboran todos sus indicadores y criterios, se obtienen que la claridad, objetividad, actualidad, organización, confiabilidad, relevancia, intencionalidad, coherencia, practicidad, metodología y pertinencia en el contexto objeto de estudio, este diseño es efectivo, eficiente y pertinente para su aplicación y utilización.

CONCLUSIONES

Entre los objetivos específicos planteados, se encuentra la realización del diagnóstico del estrés entre los docentes de la Unidad Educativa “Divino Niño”. En tal sentido, a partir de la aplicación de los tres instrumentos seleccionados para la recopilación y obtención de los datos para determinar el nivel de estrés: Test de Hamilton, el test de Maslach y el cuestionario, fue posible constatar que los docentes presentan ciertos cuadros de estrés. Este hallazgo, solo viene a ratificar la idea de partida de este trabajo y, por supuesto, convalida la necesidad de implementar medidas para contrarrestar esta situación.

Es conveniente destacar, en este orden de ideas, que combatir las circunstancias generadoras de estrés laboral en los docentes, se inscribe en la necesidad de potenciar una labor pedagógica que armonice la vocación de estos docentes, con su bienestar y calidad de vida. Se entiende que, mejorar su equilibrio mental y físico y revalorizar su labor, hace que el profesorado realice una función que va más allá de la formación cognitiva, realzando la importancia que tiene el equilibrio emocional, cuando se trata de formar y ser formado.

Desde su concepción, la investigación estuvo orientada a realizar una intervención de tipo psicopedagógico, con la intención de contrarrestar las circunstancias de estrés laboral que les ha tocado enfrentar a los docentes en los últimos dos años como resultado de la pandemia. En esa orientación, el objetivo específico número dos se plantea la elaboración e implementación de un sistema para la intervención del estrés basado en técnicas de *Mindfulness* entre los docentes que representaron la muestra para el estudio y, tal cual se diseñó esa herramienta.

Lo más importante para reseñar como conclusión en este aspecto del trabajo, es que se pudo construir el sistema de técnicas de una manera lógica, coherente y pertinente, atendiendo, no solo a los aspectos teórico-prácticos que implicaba el diseño de la propuesta, sino también a las características de la población docente de la Unidad Educativa, considerando los

resultados de los diferentes instrumentos que les fue aplicado. En suma, al elaborar la propuesta, se puede decir que se cumplió con este objetivo de la investigación y, por supuesto, se logró cubrir las necesidades que en este ámbito, mostraron los docentes.

En cuanto al último objetivo específico, referido a validar el sistema de técnicas basado en *Mindfulness*, como estrategia para disminuir el estrés laboral entre los docentes de la institución enfocada en la investigación, se puede señalar que resultó positiva. Esta afirmación está soportada en los resultados que se obtienen al trabajar las diferentes sesiones del programa MBSR y, comprobar que los docentes aumentaron la autoconciencia, aprendieron a gestionar sus emociones y del mismo modo aumentó la empatía hacia los demás; mejorando en ese sentido, la calidad de vida y la satisfacción con el trabajo.

RECOMENDACIONES

Este trabajo ha podido dejar en evidencia que existe la necesidad, tanto por parte de quienes administran las instituciones educativas, como de los propios docentes, de atender el tema del estrés laboral de una manera formal. Es preciso que se genere sensibilidad hacia este tipo de problemas que va más allá de un malestar personal de los profesores, se trata de atender los factores que influyen en la calidad del trabajo educativo y que, por lo tanto, redundará en una mejor formación de los educandos. Siendo así, al evidenciar la existencia del estrés laboral como una variable que puede afectar la calidad educativa, este trabajo es una alerta para que, desde la institucionalidad, se continúe enfocando el problema y tratando de resolverlo.

Así mismo, los docentes tienen el compromiso de mantenerse activos y proactivos para confrontar las situaciones que pueden generar el estrés laboral, previniendo de esa manera sus efectos. Al haber participado del sistema de técnicas basados en *Mindfulness* el profesorado puede contribuir mejorando y ampliando esta propuesta o, buscando nuevas alternativas que, igualmente estén alineadas con la intención de mejorar su salud laboral y su sentido de pertenencia con la pedagogía, especialmente en estos momentos de impacto social que derivaron de la pandemia.

Los docentes siempre deberán estar abiertos a cualquier sugerencia que implique la mejora tanto de su salud como de su relación con los demás, sea esta afectiva o laboral, ya sea a través de una actitud positiva y empática podrá alcanzar mayores niveles de satisfacción personal, por tal razón se propone a los docentes continuar practicando los ejercicios planteados en el marco de la propuesta, aunque se trate de otros ámbitos de su vida.

Por último, siendo este trabajo investigativo, parte de una actividad formativa que busca el mejoramiento de la educación ecuatoriana, es necesario que se continúe trabajando en nuevas oportunidades con indagaciones de este tipo, profundizando en estos temas que suelen menospreciarse porque no son lo suficientemente visibles para entender su importancia. Lo

que conviene, tanto desde el punto de vista institucional como social, es que se incentive en los estudios de cuarto y quinto nivel, la preocupación por atender las problemáticas educativas que se han desencadenado en los últimos años, en algunos casos como resultado de la afectación propia del Covid, pero sin olvidar, los cambios que demanda la intensificación del uso de las TIC en contextos formativos, algo que también ejerce una alta presión sobre los docentes y puede influir en su rendimiento y bienestar laboral.

BIBLIOGRAFÍA

- Abero, L., Berardi, L., Capocasales, A., García Montejó, S., & Rojas Soriano, R. (2015). *Investigación Educativa. Abriendo puertas al conocimiento*. Montevideo, Uruguay: CLACSO.
- Aguirre Roldan, A. y. (2015). Síndrome por quemarse en el trabajo y variables familiares y laborales de los médicos generales de Bogotá. Una estrategia de calidad laboral. . *Revista Colombiana de Psiquiatría*, , 198 - 205.
- Alonzo, J. C., Arboleda, A. M., Rivera Triviño, A. F., Mora, D. Y., Tarazona, R., & Ordoñez Morales, P. J. (2017). Técnicas de Investigación Cualitativa de mercados aplicadas al consumidos de fruta en fresco. *EG Estudios Gerenciales*, 412 - 420.
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones ambientales y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 190-194.
- Alvites-Huamaní, C. G.(2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos y representaciones. [online]. 7 (3) 141-159 ISSN 2307-7999. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>.
- Andrade Zmora, F., Alejo Machado, O., & Armendariz Zambrano, C. (2018). Metodo Inductivo y su Refutación Deductistas . *Revista Conrado*, 119.
- Anzulez, J. V. ((2019)). Síndrome de burnout: Un riesgo psicosocial en la atención médica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*.
- Baer, R. (2015). *Mindfulness para la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Barrio, J.A, Garcia, M.R., Ruiz, I. Arcea (2006). El estrés como respuesta. *Revista Internacional de psicología del desarrollo y de la educación*, 37 - 48.
- Barnes, N, Hattan Patrick R, Black D, Schuman-Olivier Zev. (2017). Un examen de los programas basados en la atención plena en las facultades de medicina de EE.UU. *Mindfulness* 489 - 494.
- Bernal Torres, C. A. (2006). Metodología de la Investigación para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Pearson educación, 16 - 189.
- Bernal Torres, C. A. (2010). Metodología de la Investigación Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. PEARSON EDUCACION. Mexico, 58.
- Buendía Eisman , L., Colás Bravo , P., & Hernández Pina, F. (1998). *Metodos de Investigación en Psicopedagogía* . España: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA.

- Bustamante, E., Bustamante, F., Gonzáles, G., & Bustamante, L. (2016). El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 111-121.
- Cabrera Macias, Y. A. (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. *Psiconeuroinmunoendocrinología. MediSur*, 839 - 852.
- Caprarulo, H. (2007). *El estrés: Pandemia del siglo XXI. Psico neuroendocrinología*. Buenos Aires: Akadia.
- Certad Villaroel, P. A. (2015). Diseño de Instrumentos para la Evaluación de un Entorno de Aprendizaje Colaborativo. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 131 - 155.
- Cólica, Pablo, R. (2010). Estrés Laboral Bournout y el Síndrome de Estrés. *Brujas*, 251.
- Colino, N., & Péres de León, P. (2015). El Síndrome de Burnout en un grupo de profesores de enseñanza secundaria en Montevideo . *Ciencias Psicológicas*, 27-41.
- Colligan, T. W., & Higgins, E. M. (2005). Estrés laboral: etología y consecuencias. *Revista de Salud conductual en el lugar de trabajo*, 21 (2): 89.
- Corona Lisboa, J. (2016). *Investigacion científica a manera de reflexion* . Medisur, 33.
- Cullen, M., & Brito, G. (2015). *The Mindfulness - based Emotional Balance Workbook*. New Harbinger Publicaciones.
- Cruz, Lidia. (2018). *Fundamentos del paradigma de la educación (Tesis de Especialización)* Universidad de Tumbes.
- D´Aquino, M., & Barron de Olivares, V. (2020). *Proyectos y Metodologías de la Investigación* . Argentina: Maipue.
- Delgado, L. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada., 12-120.
- Díaz Narváez, V. (2009). *Metodología de la Investigación Científica y Bioestadística*. Santiago de Chile: RIL editoes.
- Escobar- Pérez, J., & Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 27-36.
- Espinoza Ortíz, A. A. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 697-717.
- Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., Mckeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2007). Atender al presente: la meditación de atención plena revela distintos modos neuronales de autoreferencia. *Social cognitive and affective neuroscience*, 313-322.

- Félix Verduzco, R. O., García Hernández, C., & Mercado Ibarra, S. M. (2018). El estrés en el entorno laboral . *Psicología*, 35.
- Fernandez Rodriguez , K., Abad Peña, G., Delgado Menoscal , S., Boderó León , J., & Contreras Jordán , E. (2021). *La Investigación Educativa: Teoría y Práctica*. Tecnocientífica Americana, 25.
- Fontaines-Ruiz, T. (2012). Metodología de la Investigación. Pasos para realizar el Proyecto de Investigación. *JUPITER*, 24- 66.
- García Moran, M. &.-L. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 11 - 30.
- García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). *Mindfulness* (Atención Plena): Concepto y Teoría. *Redalyc. Portularia*, 83-89.
- Giménez, G., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Scielo*, 5-90.
- Ginebra, O. M. (2005). *Promoción de la Salud Mental*. Francia : Federación mundial de la Salud .
- Gonzales - Rivera, I. P.-T.-C.-C. (2020). Implicaciones del sistema serotoninérgico y la neuroglía en los mecanismos del estrés: Una breve revisión. *Psicología Iberoamericana*,.
- Guillazo Blanch, G. R. (2007). *Fundamentos de Neurociencia*. UOC.
- Hernández , F. (2002). *Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales*. República Dominicana : BÚHO- Ediciones UAPA.
- Hernández Sanpieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación* . McGRAW-HILL/ Interamericanas, 14 - 108.
- Hervas , G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en *Mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión . *Clinica Salud*, 115 - 124.
- Holzel, B., Carmody, J., Evans, K., Hoge, E., Dusek, J., & Lazar, S. (2010). La reducción del estrés se relaciona con cambios estructurales en la amígdala. *Neurociencia social cognitiva y afectiva*, 11 - 17.
- Jiménez Estévez, J. F., Ariza conejero, M. J., Blanco Venzalá, M., Luque Budia, A., Remesal Cobreros, R., Velasco Espinosa, I., . . . Olry de Labry Lima, A. (2017). *tratamientos basados en la evidencia de Mindfulness*. *Psicoevidencias*, 5- 57.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Reducción del estrés basado en atención plena (MBSR). *Constructivismo en las ciencias humanas*, 8 - 45.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.

- Levinson, D. B., Stoll, E. L., Kindy, S. D., Merry, H. L., & Davidson, R. J. (2014). Una mente en la que puede confiar: validando el conteo de respiraciones como una medida conductual de atención plena. *Frontiers en Psicología. Investigación de la conciencia*, 112 - 227.
- Lopategui Corsino, E. (2016). Dimensiones del Bienestar psicologico. *Saludmed*, 1 - 10.
- López Agrela, J. M. (2016). Importancia de la vocación profesional en la incidencia del síndrome de. *ReiDoCrea*, 49-53.
- Martín, L. N. (2016). Cincuenta técnicas psicoterapéuticas. Madrid: Pirámide (Grupo Anaya,S.A.).
- Mañas, Isrrael. (2009). *Mindfulness* (Atención plena): La Meditación en Psicología Clínica. Universidad de Almería. *Gaceta de Psicología*, 13 - 29.
- Martínez Pérez, R., & Rodríguez Espanda, E. (2020). Manual de Metodología de Investigación científica. *CENAPEM*, 53 - 78.
- Miró, M. (2012). *Mindfulness* y auto-observación terapéutica. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Moñivas, A., Garcia , G., & Garcia, R. (2012). *Mindfulness* (Atención plena): concepto y teoría . *Redalyc. Red de la Revista Científica de America Latina.*, 105.
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en *Mindfulness*. *Liberabit*. vol21, 222 - 233.
- Moscoso, M., & Langacher, C. (2012). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en *Mindfulness*. *Revista de Psicologia*, 85 - 135.
- Muñoz- Martínez, A., Monroy - Cifuentes, A., & Torres - Sanchez, L. (2017). *Mindfulness*: ¿Proceso, habilidad o estrategia? Un analisis del comportamiento y del contextualismo Funcional. *Psicología USP*, 298 -303.
- Muñoz Sandre., V. Z. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento,. *Revista Intercontinental de Psicologia y Educacion* , 11 - 29.
- Muse, M.-D. (1983). *Stress y Relax*. IPPEM.
- Oblitas guadalupe, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Mexico:Cengaga: Cengage Learning editores.
- OIT, O. I. (2012). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. Servicio de Administración del trabajo, Inspección del Trabajo. Seguridad y salud en el trabajo.
- Olivo, T. (2017). El estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico de los docentes. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato* , 27 - 28.
- Ortega Villalobos, J. (1999). *Estrés y trabajo*. *Hidrogénesis*, 55 - 63.

- Osorio, J., & Cárdenas, N. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 81 - 90.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo *Mindfulness*. Facultad de Educación de Albacete - UCLM, 29-46.
- Paula Pérez Isabel María. (2007). ¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Pérez Vera, M. G., Ocampo Botello, F., & Sánchez Pérez, K. R. (2015). Aplicación de la metodología de la investigación para identificar emociones. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13.
- Pérez, I. P. (2007). ¡No puedo más! : intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. Madrid: Wolter Kluwer España S.A.
- Pérez., D. G. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Cubana de Medicina General Integral*, 354 - 363.
- Pimienta Prieto, J., & De La Orden Hoz, A. (2017). Metodología de la investigación. Pearson Educación, 85.
- Puhl, S. I., M. Oteyza, G., & M, E. (2016). Síndrome de Burnout en profesionales que asisten a víctimas de violencia familiar. *Anuario de Investigaciones*, 229 - 236.
- Rajkumar, R. (2020). COVID-19 y Salud mental: una revisión de la literatura existente. *Revista asiática de psiquiatría*, 15.
- Ramírez Monsalve, E. (2009). La Investigación Educativa. *Comunicación, Cultura y Política*, 31.
- Ramos Chagoya, E. (2016). Métodos y Técnicas de Investigación. *GestioPolis*, 5.
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. (2017). Métodos Científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *EAN*, 82, pp.179-200., 186, 185 - 189.
- Robles Pastor, B. F. (2018). Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken. *Pueblo Continente*, 193 - 197.
- Rodríguez Barquero, V. (2005). Terapias mente-cuerpo: una reintegración de mente y espíritu. *Revista de Ciencias Sociales*, 183-190.
- Salud, O. M. (2005). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. *Organización panamericana de la Salud*, 5 - 15.
- Salud, O. M. (17 de junio de 2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Obtenido de OMS - comunicado de prensa: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

- Sánchez Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016). *Mindfulness* Revisión sobre su estado de arte. INFAD: Revista de Psicología, 41 - 49.
- Santachita , A., & Vargas , M. L. (2015). *Mindfulness* en perspectiva. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 541 - 553.
- Segal, Z. V. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press: (2nd edition).
- Shapiro, S. L. (2009). La integración de Mindfulness y psicología. Revista de Psicología Clínica, 558.
- Siegel, R. (2011). *La solución Mindfulness Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. New York, USA: Desclée de Brouwer, S.A.
- Simón, Vicente, M. (2006). *Mindfulness* y Neurobiología. Universidad de Valencia. Revista de psicoterapia / vol. XVII - N66/67, 5-30.
- Smith A, Guzman.-Alvarez A., Westover, T., Keller, S., & Stacey, F. (2012). *Mindfulness Schools Programa Evaluación*. University of California at Davis: Center for Education and Evaluation Services. UCDAVIS- SCHOOL OF EDUCATION , 6-66.
- Torres , T. (2020). En defensa del Método Histórico-Lógico desde la Lógica como ciencia . Cubana de Educación Superior , 34.
- Vasquez - Dextre, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clinicas*. Revista de Neuro-Psiquiatra, 42 - 51.
- Ventura-Leon , J. L., & Barboza-Palomino, M. (2017). El tamaño de la muestra:¿Cuántos participantes son necesarios en estudio cualitativos? . Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, 20 - 48.
- Vera Sagredo, A., & Jara – Coatt, Pilar (2018). Paradigma socio crítico y su contribución al Prácticum en la Formación Inicial Docente. Revista Innovare ,1-24.
- Vicente, S. M. (2015). *Mindfulness* y Neurobiología. *Mindfulness* y Psicoterapia, 5 - 30.
- Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: 2013 by Editorial Kairós, S.A.
- Zorrilla Hidalgo, A. M. (2017). Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto. (Tesis Doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla.

ANEXOS

Anexo A

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIVINO NIÑO

OBJETIVO DE LA ENCUESTA:

Cuantificar el número de docentes que presentan síntomas asociados a factores estresantes y determinar el nivel de estrés que padecen los docentes encuestados.

INSTRUCCIONES:

1. Lea con mucha atención cada pregunta antes de escribir su respuesta.
2. Marque con una X según corresponda.
3. No deje ninguna pregunta sin responder.

DATOS GENERALES:

CUESTIONARIO BURNOUT

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

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

Enunciados		0	1	2	3	4	5	6
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 B

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

TEST DE ANSIEDAD DE HAMILTON

INSTRUCCIONES:

1. Lea con mucha atención cada pregunta antes de seleccionar su respuesta.
2. Encierre el número según corresponda.
3. No deje ninguna pregunta sin responder

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/ Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4

8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico) Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	0	1	2	3	4

Anexo C

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIVINO NIÑO

Edad: Sexo:

Cargo o función

Equipo directivo

Personal docente

¿En qué medida le afectan las situaciones que se pueden dar en su trabajo?

Nº	SITUACIONES	Nunca 1	Algunas veces 2	Muy frecuente 3
1	La forma de rendir informes entre superiores y subordinados me hace sentir presionado.			
2	Dificultad para conciliar el sueño			
3	Indigestión o malestar gastrointestinales			
4	Jaquecas o dolores de cabeza			
5	Sensación de cansancio o agotamiento			
6	Sensación de beber, comer o fumar más de lo habitual			
7	Disminución del interés sexual			
8	Temblores musculares (tics nervioso o parpadeo)			
9	Disminución del apetito			
10	Conductas inadecuadas por parte de los estudiantes			
11	Ambiente desagradable entre los compañeros de trabajo			
12	Falta de respaldo de los padres de familia en problemas de disciplina			
13	El trabajo asignado en exceso impiden el buen desempeño			
14	La administración no se preocupa por el bienestar personal del equipo de trabajo.			
15	Inestabilidad de mi puesto de trabajo			
16	No disponer de conocimientos técnicos para seguir siendo competitivo hacen que me frustre			
17	Dar clases en áreas que no son mi especialidad			
18	Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo			
19	Salarios bajos en relación al trabajo que desempeño			

Anexo D

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D y Richard M. Ryan, Ph. D

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñados para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 que se encuentra en la parte inferior, Marque una X, indicando la frecuencia que tienes cada experiencia. Responder de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1. Casi siempre
2. Frecuentemente
3. Con cierta frecuencia
4. No frecuentemente
5. Con poca frecuencia
6. Casi nunca

Preguntas		1	2	3	4	5	6
1	A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.						
2	Rompo o derramo por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando algo distinto						
3	Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente						
4	Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino						

5	Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención						
6	Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez						
7	Parece como si me estuviera moviéndome en “piloto automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo						
8	Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas						
9	Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí						
10	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.						
11	Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo						
12	Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto porque fui allí						
13	Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro						
14	Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención						
15	Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo						

Anexo E

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

- 1.1 Nombres y Apellidos del Informante** : Odalia Llerena Companioni
1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO".
1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado															X					
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables															X					
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica															X					
4. Organización	Existe una organización lógica															X					
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad															X					
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica															X					
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos															X					
8. Coherencia	Entre los índices indicadores															X					
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico															X					
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación															X					

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente
------------	----------	--------------	--------------

Promedio de valoración.....

Fecha.....14/9/2022.....

Firma del Experto

CI: 0960453546



Anexo F

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Eilda Maria Rivero Rodriguez
 1.2 Institución don de labora : Universidad Técnica de Machala
 1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO."
 1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado															X					
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables															X					
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica															X					
4. Organización	Existe una organización lógica														X						
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad															X					
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica															X					
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																X				
8. Coherencia	Entre los índices indicadores												X								
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																X				
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación															X					

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente
------------	----------	--------------	--------------

Promedio de valoración.....Fecha 17-09-2022

Firma del Experto
CI: 0959881129

Digitally signed by EILDA MARIA RIVERO RODRIGUEZ
 DN: cn=EILDA MARIA RIVERO RODRIGUEZ,
 ou=UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, o=UNIVERSIDAD DE
 CERTIFICACION DE INFORMACION, ou=SECURITY
 DATA S.A.S., c=EC
 Date: 2022.09.17 13:11:36 -05'00'

Anexo G

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Rosa Salamea
 1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
 1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO".
 1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica																				X
4. Organización	Existe una organización lógica																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica																				X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. Coherencia	Entre los índices indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente x
------------	----------	--------------	----------------

Promedio de valoración.....

Excelente.....Fecha.....

Firma del Experto

Ci:



Escanea el código QR para
 ROSA MANTAMELA DE LOS
 DOLORES GALAMBRA NIETO



Anexo H

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Marlon Estuardo Carrión Macas
1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO."
1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																					X
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica																					X
4. Organización	Existe una organización lógica																					X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica																			X		
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																			X		
8. Coherencia	Entre los índices indicadores																					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																					X

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente
------------	----------	--------------	--------------

Promedio de valoración: Excelente . Fecha: 15 de septiembre del 2022

Firma del Experto
CI: 07032530309



MARLON ESTUARDO
CARRION MACAS

Anexo I

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Gerardo Peña Loaiza
 1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
 1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO."
 1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica																				X
4. Organización	Existe una organización lógica																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica																				X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. Coherencia	Entre los índices indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente
------------	----------	--------------	--------------

Promedio de valoración.....Excelente.....

Firma del Experto
 C: 0702794868



A/

Anexo J

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Marcia Ullaure Carrón
 1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
 1.3 Título de la Investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MEMORIAS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ES TRÉS LA BORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIFUNDO NIÑO"
 1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente					
		8	9	10	18	21	24	31	38	41	48	51	58	61	68	71	78	81	88	91	98		
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado																					X	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																						X
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica																						X
4. Organización	Existe una organización lógica																						X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																						X
6. Intencionalidad	Adecuada para verificar la gestión pedagógica																						X
7. Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos																						X
8. Coherencia	Entre los índices indicadores																						X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																						X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																						X

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy buena	d) Excelente
------------	----------	--------------	--------------

Promedio de valoración:

Fecha:

Firma del Experto

C: 0701952897

MARCIA
GALINA
ULLAURE
CARRÓN

Firmado
 digitalmente por
 MARCIA GALINA
 ULLAURE CARRÓN
 DN: cn=MARCIA GALINA
 ULLAURE CARRÓN, o=UTM

Anexo K

MATRIZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Datos Generales:

1.1 Nombres y Apellidos del Informante : Oscar Serrano Polo
 1.2 Institución donde labora : Universidad Técnica de Machala
 1.3 Título de la investigación : SISTEMA DE TÉCNICAS BASADO EN MINDFULNESS PARA LA INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DIVINO NIÑO".
 1.4 Nombre Del Instrumento : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente				Regular				Buena				Muy Buena				Excelente			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulada con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado a el avance de la ciencia pedagógica																				X
4. Organización	Existe una organización lógica																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. Intencionalidad	Adecuada para valorar la gestión pedagógica																				X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. Coherencia	Entre los índices indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X

Opinión de la aplicabilidad:

a) Regular	b) Buena	c) Muy bueno	d) Excelente	X
------------	----------	--------------	--------------	---

Promedio de valoración.....

95

Fecha.....

Machala, 24 de Septiembre del 2022

Firma del Experto

Ci:



OSCAR RODOLFO SERRANO POLO

Anexo L

Evidencia fotográfica de la aplicación de la propuesta de intervención para reducir el estrés de los docentes.

