



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

MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

**PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL
TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES**

JOHANNA CRESPO QUIHUIRI

(Propuesta metodológica en opción al título de Magíster en Psicopedagogía)

**TUTORA
DRA. ROSA SALAMEA NIETO**

**MACHALA
2021**



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

**PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL
TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES**

JOHANNA CRESPO QUIHUIRI

(Propuesta metodológica en opción al título de Magíster en Psicopedagogía)

**TUTORA
DRA. ROSA SALAMEA NIETO**

**MACHALA
2021**

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la vida y por tener a mi familia que me apoya en cada paso que doy y en cada triunfo de mi vida, gracias por brindarme su apoyo incondicional.

Agradezco también de forma especial a la Dra. Rosa Salamea Nieto, por sus vastos conocimientos y por ser mi guía en el desarrollo de este trabajo de titulación.

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Por medio de la presente declaro ante el Comité Académico de la Maestría de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Machala que el trabajo de titulación, titulado **PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES**, es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona al o 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.



Johanna Crespo Quihui
C.I. 0704272020

Machala, 05 de abril de 2021

INFORME TURNITIN DE ORIGINALIDAD

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE
INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

< 1%

★ Submitted to Politécnico Colombiano Jaime Isaza

Cadavid

Trabajo del estudiante

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Por medio la presente apruebo que el Trabajo de titulación **Programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes**, de la autora **Johanna Crespo Quihuiri**, en opción al título de Máster en Psicopedagogía, sea presentada al Acto de Defensa.



Firmado electrónicamente por:
ROSA MARIANELA DE LOS
DOLORES SALAMEA NIETO

Rosa Salamea Nieto
C.I. 0300838992

Machala, 05 de abril de 2021

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTORÍA

Por medio de la presente, cedo los derechos a la Universidad Técnica de Machala para que publique el trabajo de titulación, titulado **PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES**, en el repositorio institucional, así como su adecuación a formatos o tecnología para su uso



Johanna Crespo Quihouri
C.I. 0704272020

Machala, 05 de abril de 2021

RESUMEN

En el trabajo de investigación consta como objetivo primordial determinar los niveles de estrés en los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”. Se plantea que se pueden medir los niveles de estrés detectados en los docentes a través de la aplicación de dos cuestionarios: El Test de Hamilton y el Test Mindful Attention Awareness Scale (MASS), el programa propuesto para este objetivo está basado en Mindfulness y la Atención Plena, con un enfoque mixto de tipo explicativo puesto que vincula datos cuantitativos y cualitativos en la misma investigación. Los resultados fueron analizados y presentados en forma estadística, para continuar con el procesamiento y análisis mixto mediante gráficos y tablas. 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 es así como se desarrolló como propuesta la implementación del programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes, la cual fue validada por expertos mediante la corroboración de la propuesta.

PALABRAS CLAVE: Estrés, docentes, Mindfulness, Atención Plena, depresión.

ABTRACT

The main objective of the research work is to determine the levels of stress in the teachers of the “Bolívar Madero Vargas” Mixed Fiscal School. It is proposed that the stress levels detected in teachers can be measured through the application of two questionnaires: The Hamilton Test and the Mindful Attention Awareness Scale (MASS) Test, the program proposed for this objective is based on Mindfulness and the Full Attention, with a mixed approach of an explanatory type since it links quantitative and qualitative data in the same investigation. The results were analyzed and presented in statistical form, to continue with the mixed processing and analysis through graphs and tables. It is concluded that after having applied the pertinent questionnaires, a worrying diagnosis was obtained in which the teachers presented high levels of stress, this is how the implementation of the program based on mindfulness techniques for the treatment and prevention of stress in students was developed as a proposal. teachers, which was validated by experts by corroborating the proposal.

KEYWORDS: Stress, teachers, mindfulness, mindfulness, depression.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1.....	10
ANTECEDENTES HISTÓRICOS, REFERENCIALES Y CONTEXTUALES	10
1.1 Antecedentes históricos.....	10
1.1.1. Bases científicas del estrés y su regulación.....	10
1.1.2. Qué es Mindfulness (breve historia, concepto de Mindfulness)	12
1.1.3. Neurobiología del Mindfulness	13
1.2 Antecedentes Referenciales	15
1.2.1. Teoría de Hans Selye (1950).....	15
1.2.2. Eustrés y distrés.....	16
1.2.3. Estudios empíricos sobre la relación entre estrés y enfermedad	17
1.2.4. Modelos de intervención basados en Mindfulness para la reducción de estrés.	17
1.3 Antecedentes contextuales	19
1.3.1 Descripción del -ámbito de aplicación	19
1.3.2 Análisis de los resultados	19
CAPÍTULO 2.....	36
MARCO METODOLÓGICO.....	36
2.1. Tipo de investigación	36
2.2. Paradigma.....	37
2.3 Unidad de análisis	37
2.4 Métodos teóricos	38
2.5. Métodos empíricos	39
2.6 Descripción de técnica y recolección de datos.....	40
2.7 Técnicas estadísticas	40
CAPITULO 3.....	41
3.1 Antecedentes.	41
3.2 Título del programa.....	42
3.3 Justificación.....	42
3.4 Beneficiarios.	42
3.5 Ubicación	42
3.6 Objetivos.	43

3.6.1	Objetivo general.	43
3.6.2	Objetivos específicos.	43
3.7	Aporte teórico de mindfulness en el tratamiento y prevención del estrés.....	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 y la autorregulación 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	Cronograma de actividades.	48
3.10	Programa específico de intervención en 8 sesiones	48
CAPÍTULO 4.....		56
VALORACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES		56
4.1.	Descripción del proceso realizado	56
4.2.	Resultados e interpretación de la V de Aiken.	59
CONCLUSIONES		62
RECOMENDACIONES.....		63
BIBLIOGRAFÍA		64
ANEXOS		68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	18
<i>Modelos de Intervención</i>	18
Tabla 2	21
Me Siento más Nervioso y Ansioso de lo Normal.....	21
Tabla 3	22
Siento que Todo va Bien.....	22
Tabla 4	24
Siento que mi Corazón Late con Rapidez.....	24
Tabla 5	26
Me Siento Molesto por los Dolores de Estómago y Digestiones	26
Tabla 6	27
Tengo Pesadillas	27
Tabla 7	28
Puntuación Para Determinar el Nivel de Estrés.....	28
Tabla 8	30
Tiendo a no Darme Cuenta de Emociones de Tensión o Incomodidad hasta que Realmente Reclaman mi Atención.....	30
Tabla 9	32
Hago Trabajos o Tareas Automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	32
Tabla 10	34
Tomo Comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo	34
Tabla 11	57
Perfil de los Jueces Seleccionados.....	57
Tabla 12	58
ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO VALORATIVO.....	58
Tabla 13	59
Resultados de la V de Aiken.....	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1.....	21
Me Siento más Nervioso y Ansioso de lo Normal.....	21
Figura 2	23
Siento que Todo va Bien.....	23
Figura 3.....	24
Siento que mi Corazón Late con Rapidez.....	24
Figura 4.....	26
Me Siento Molesto por los Dolores de Estómago y Digestiones.....	26
Figura 5.....	28
Tengo Pesadillas.....	28
Figura 6	30
Tiendo a no Darme Cuenta de Emociones de Tensión o Incomodidad hasta que Realmente Reclaman mi Atención.....	30
Figura 7.....	32
Hago Trabajos o Tareas Automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	32
Figura 8.....	34
Tomo Comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.....	34

INTRODUCCIÓN

Ser plenamente consciente de las propias emociones, pensamientos y sentimientos en el momento actual es una actitud aconsejada por el pensamiento oriental, pero de interés actual para la psicología y la neurociencia por cuanto favorece un estado mental que previene el estrés y la depresión.

Mindfulness, entendido como la meditación de la conciencia plena es detenerse a observar que está sucediendo dentro de nosotros sin juzgar por qué están sucediendo las cosas y sin aferrarse al presente. La meditación de la conciencia plena como práctica terapéutica en el ámbito de la psicología científica se debe al psicólogo estadounidense Jhon Kabat-Zinn y al psiquiatra canadiense Zindel Segal.

La meditación de la conciencia plena suele practicarse en grupo, según protocolos que comprenden ocho sesiones de unas dos horas, una vez por semana. Durante las sesiones se enseña a los participantes ejercicios de meditación formal e informal, para que lo practiquen con regularidad en su diario vivir.

Hoy en día disponemos de suficiente evidencia científica que demuestra la validez de la meditación de la conciencia plena para el trastorno de ciertos trastornos físicos y mentales y es aplicable a diversas poblaciones.

Uno de los programas más conocidos es el MBSR (*mindfulness based stress reduction*, o reducción de estrés basada en conciencia plena). Método desarrollado e introducido en el campo de la medicina por el psicólogo Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts. Este programa se centra en hacer frente a las situaciones de estrés cotidianas sin tratar de esquivarlas con la distracción, pensando en otras cosas, antes bien, tales circunstancias deben acogerse y observarse desde un estado de conciencia y lucidez corporal que permita evitar que se agraven.

A menudo se afirma que el estrés se ha convertido en una característica de la vida moderna, particularmente a causa de los cambios en el tipo de trabajo que desempeñan los docentes, el deterioro de las estructuras familiares contemporáneas y la crisis sanitaria que hoy se enfrenta a nivel mundial.

El estrés es considerado como la principal causa del malestar psicológico y la enfermedad física, por tanto, la clave de enfrentar con éxito el estrés es la clave del bienestar humano. El estrés se conceptúa como un estímulo ambiental 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 la habilidad percibida para enfrentar estas demandas. Las investigaciones en medicina psicosomática enfatizaron los efectos del estrés y la ansiedad sobre los sistemas cardiovascular, gastroentérico y respiratorio.

Tomando en cuenta lo expresado en líneas anteriores, los padecimientos por estrés laboral han aumentado progresivamente, siendo este un gran problema para las empresas, pues el nivel de rendimiento de sus colaboradores cae totalmente, a más de los problemas internos que entre ellos pudiera surgir, sin contar con los posibles inconvenientes con los clientes o personas que se atiendan en la organización. Sin embargo, cabe recalcar que hay ámbitos de trabajo en donde esta complicación es más recurrente. En este sentido se destaca que este síndrome adquiere vital importancia debido a que tanto el personal sanitario, así como el docente o todo aquel que brinde prestación de servicios, interactúa de forma directa con otras personas al momento de asistirlas.

Considerando lo descrito anteriormente, se añade el criterio de los autores Bustamante et al. (2016) quienes 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; las actitudes que desarrollan los profesionales hacia los usuarios de las entidades” (p. 113), en efecto, quien dirija una institución educativa debe procurar que su personal sienta el apoyo a todas y cada una de las acciones que emprenda, ya que de ello depende la creación de un buen clima laboral. Dar el respectivo reconocimiento al buen desempeño laboral es una de las formas en que un director o Rector o cualquier autoridad educativa puede impedir que el estrés laboral se desarrolle, y traiga consigo consecuencias negativas tanto para el colaborador como para la empresa.

En la actualidad, los problemas surgidos en la crisis por la pandemia que el mundo entero está enfrentando, ha desembocado en una reorganización de todas las actividades ejercidas por los docentes, en aras de no interrumpir el proceso educativo, generando una necesidad de implementar nuevas disyuntivas y objetivos para poder llegar así a los educandos. De este modo los reajustes implementados por las instituciones educativas no han sido del todo cómodas para el docente, quien ha tenido que incrementar sus horas laborales, aunque las clases no sean presenciales.

Sin duda alguna esto ha generado un nivel de estrés superior al de otros años, ya que de igual forma no es fácil llevar esta situación por parte de los padres de familia o representantes, y menos aún para los niños y jóvenes que se hallan involucrados en el

proceso enseñanza aprendizaje. 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, son unos de los pocos inconvenientes por así decirlo o causales por las cuales los docentes son propensos a desarrollar este síndrome.

La docencia es una de las profesiones más dignificantes entre muchas existentes, pues se trata de la transmisión de conocimientos, de incentivar la creatividad, de forjar el sentido crítico y reflexivo de la formación científica y profesional, de la preparación de la niñez y la juventud para un futuro promisor, es en sí la creación del nuevo capital humano con el que han de contar las empresas e instituciones estatales para enfrentar los nuevos retos que presenta una sociedad tan cambiante como la que se está experimentando ahora. Siendo así la valoración al docente debe ser mayor a la que se les está dando en los actuales momentos, porque si bien por un lado le aporta beneficios y satisfacciones personales por otro lado esta labor está llena de muchos retos, haciéndola más compleja y difícil de sobrellevar.

En este sentido ante los repentinos cambios que en los últimos años se han experimentado, a más de otras situaciones externas, han llevado a los docentes a elevados niveles de estrés, la responsabilidad de cumplir con los directivos del plantel, con los alumnos, con los representantes, los requerimientos de las autoridades locales que evalúan su desempeño son unas de las tantas actividades que tiene que realizar. Los autores Colino y Pérez de León (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 a la larga han contribuido a la desarticulación de las familias, puesto que el docente ante tantos compromisos laborales no dispone de tiempo para socializar, ocasionándole problemas en el hogar.

Con estos antecedentes es inevitable sentir preocupación ante esta problemática, los directivos de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, contemplan la necesidad de una valoración médica de forma urgente para determinar si los docentes de esta institución padecen de estrés, la detección es el primer paso para contrarrestar el problema y en caso de que el diagnóstico arroje resultados en los que se compruebe la presencia de este padecimiento, es necesario implementar programas que eviten su desarrollo y prolongación.

Teniendo como base esta información se formula el siguiente problema científico: ¿Cuál es el nivel de estrés que padecen los profesores que laboran en la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas” de la ciudad de Machala?

El presente trabajo investigativo tiene como objeto el mindfulness en los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, analizando los síntomas que presenta el personal docente que será evaluado. La investigación fue encaminada a determinar cuál es el nivel de estrés que soportan los profesores del plantel educativo en mención, esto permitirá que una vez detectado el problema se proceda a darles los respectivos tratamientos. Para cumplir con el objetivo propuesto se ha procedido a la elaboración de una encuesta en la cual se trata de indagar cuáles son los síntomas más recurrentes y cuáles son sus principales desencadenantes, para poder así establecer en la magnitud del problema de cada uno de los docentes, pues no todos pueden padecerlo, probablemente habrá unos que no presenten indicios de este síndrome, en tanto que otros sí, y dentro de este grupo así mismo los niveles de estrés entre uno y otro docente serán diferentes.

En la presente investigación una de las preocupaciones que se manifiestan es que los directivos perciben el estrés en sus docentes, y que 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, la situación es manejable, sin embargo; existen personas que no saben controlar este problema, lo que los lleva a experimentar episodios desagradables con los que están a su alrededor, estando entre ellos:

- Alta incidencia de certificados médicos en docentes.
- Los docentes se quejan en las reuniones de cansancio.
- Irritabilidad en algunos docentes cuando se les exige la presentación de documentos académicos.
- Impuntualidad al llegar al trabajo.
- Salen con frecuencia del aula.

Lo expuesto con anterioridad conduce a la consecución del siguiente objetivo: Elaborar un programa de prevención del estrés laboral a través de mindfulness en el personal docente de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, mediante la valoración realizada a través de un cuestionario.

Así mismo se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Fundamentar los antecedentes históricos referenciales y contextuales del estrés en el personal docente.
- Diagnosticar el estrés en los actores educativos de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”
- Diseñar de un programa de prevención del estrés.
- Corroborar teóricamente la pertinencia del programa de prevención del estrés en el personal docente de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”.

Desde hace décadas, el estrés laboral, ha sido objeto de estudio, pues en la actualidad lejos de ser un problema controlado, se está desarrollando con rapidez, lo cual es preocupante para las empresas, ya que afecta considerablemente su rendimiento, así mismo presenta repercusiones en el hogar o en cualquier espacio que frecuente. Y es que dados los cambios constantes y repentinos que el progreso y desarrollo exigen, el estrés se ha convertido en una de las primeras secuelas de este, convirtiéndose en un padecimiento característico de la sociedad actual.

Con respecto a este tema el autor Gil Monte (s/f. citado por Díaz Bambula y Carolina Gómez, (2016) señala que es 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 y por actitudes y conductas negativas hacia los clientes y hacia la organización” (p. 116), sin duda alguna síntomas que preocupan a quienes están a su alrededor, la depresión en algunos casos es visible en otros no. En efecto, son varios los aportes que se han dado a lo largo de la historia, y el autor antes mencionado, fue uno de los que hizo sus investigaciones para brindar mayor información vinculado al tema de esta investigación.

Cabe recalcar que todas las definiciones tienen una idea en común; como son las consecuencias negativas que el estrés trae consigo. Los autores Puhl et al. (2016) añaden que existe “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), una medida sin duda alguna que ayudaría a prevenir los efectos nocivos del estrés, que ya ha provocado casos lamentables en la población.

Conceptualización y operacionalización de variables

Variable dependiente:

El estrés: Se desarrolla en un ambiente en el cual la persona sufre un estado de ansiedad ya sea por problemas familiares, sentimentales, económicos, laborales, traumas que vienen arrastrados desde hace tiempo, esta patología causa problemas de salud tanto física como psicológica. Si no se diagnostica y trata a tiempo puede conducir a la muerte.

DIMENSIÓN Síntomas:**INDICADORES: Fisiológicos, psicológicos y conductuales**

ÍNDICE O PONDERACIÓN: No hay estrés (0 – 20); Estrés moderado (21 - 40); Estrés severo (41 – 60).

POSIBLES PREGUNTAS:

- 1.- Me siento más nervioso de lo normal.
2. Siento miedo sin ver razón para ello.
- 3.- Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor.
- 4.- Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar.
- 5.- Siento que todo va bien y nada malo puede suceder.
- 6.- Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan.
- 7.- Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda.
- 8.- Me siento débil y me canso con facilidad.
- 9.- Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente.
- 10.- Siento que mi corazón late con rapidez.
- 11.- Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento.
- 12.- Tengo períodos de desmayos o algo así.
- 13.- Puedo respirar bien, con facilidad.
- 14.- Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies.
- 15.- Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones.
- 16.- Tengo que orinar con mucha frecuencia.
- 17.- Mis manos las siento secas y cálidas.
- 18.- Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo.
- 19.- Puedo dormir con facilidad y descansar bien.
- 20.- Tengo pesadillas.

Toda investigación se vale de una variada gama de métodos y técnicas que empleados de manera eficiente darán solución a los problemas científicos. Estos procedimientos han sido utilizados desde hace muchos años para poder llegar al pleno conocimiento o comprobación de una teoría. Existen varios tipos de investigación, dependiendo del

propósito o nivel de profundidad del problema objeto de estudio. La metodología en una investigación expone el procedimiento que ha de seguir para obtener y recolectar una eficiente información, así como su análisis y tratamiento, la investigadora Pulido Polo (2015) sostiene que el establecimiento de una metodología alude al diseño de la investigación aplicando y estableciendo los métodos y técnicas más apropiadas que permitan, fundamentalmente la recogida, el análisis y tratamiento de la información. Los métodos utilizados en el presente trabajo investigativo para la obtención de la información fueron los empíricos:

La observación

La aplicación de encuestas.

La experimentación

La medición

Así mismo los métodos teóricos considerados para el desarrollo de esta investigación son:

1. Método inductivo – deductivo
2. Método abstracto – concreción
3. Método sistémico
4. Método de análisis y síntesis.

La población estuvo conformada por los 13 docentes que laboran en la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”.

La presente investigación cuenta con cuatro capítulos, en el cual el primer capítulo se encuentra la fundamentación teórica del objeto de estudio, también se hallan presentes los antecedentes necesarios para la comprensión de la evolución del tema investigado. Por último, está el marco teórico en el cual están descritas conceptualizaciones de gran relevancia, acerca del estrés. El segundo capítulo se encuentra conformado por la metodología utilizada para la realización de la tesis, así como las herramientas estadísticas requeridas para la valoración, medición, tratamiento y análisis de la información recabada. En el tercer capítulo se encuentra la propuesta con la cual se trabajará para la prevención e intervención de la problemática. Por último, en el cuarto capítulo se incluirán las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos, elementos necesarios para la culminación del presente trabajo investigativo.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS, REFERENCIALES Y CONTEXTUALES

1.1 Antecedentes históricos.

El estrés como tal aparece en la década de los treinta, al momento en que un estudiante universitario Hans Selye, notó que las personas enfermas que atendía, presentaban otros síntomas como cansancio, bajo peso, inapetencia, entre otros que no estaban relacionados con la enfermedad que tenían. Después de un minucioso estudio a sus pacientes, determinó que estos síntomas correspondían a un síndrome que el llamaría “estar enfermo”. Luego este estudio se intensificaría, especialmente con los trabajadores, ya que se habrían observado síntomas similares en ellos. Según los autores López Agrela et al. (2016) “fue descrito por primera vez en 1969 por H.B. Bradley cuando se comprobó el extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de la época” (p. 49) en efecto las primeras revisiones con respecto al tema se dieron al finalizar la década de los sesenta, luego en los años siguientes se ahondarían estos estudios.

En el año de 1974 el estudio de esta problemática fue profundizado particularmente por el psicoanalista Herbert Freudenberger, (s/f. citado por los autores Aguirre Roldán y Quijano Barriga 2015) quienes indican que el doctor antes referido “observó en una clínica para toxicómanos en Nueva York que en la mayoría de los voluntarios había una pérdida de energía progresiva hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en el trabajo y agresividad” (p. 199). Según los estudios que el psicoanalista había realizado, estos síntomas se presentaban por lo general al término del primer año de labor en dicha institución. Actualmente el estudio y análisis del estrés laboral adquiere mayor relevancia, dado que se lo considera como una de las enfermedades con mayor incidencia en el mundo. De hecho, el autor Freire-Garabal, (s/f citado por las autoras García Moran y Gil - Lacruz, 2016) expresan que esta patología está presente en las actividades cotidianas de los trabajadores, con mayor frecuencia de lo que se pueda imaginar, incidiendo de forma negativa en la salud de al menos uno de cinco trabajadores, en el mundo. Este fenómeno, va en aumento cada día, y se da en todas las profesiones existentes.

1.1.1. Bases científicas del estrés y su regulación

El estrés, con el paso del tiempo ha tomado fuerza, hoy en día es considerado como uno de los peores males existentes, porque trae consigo la evolución de un

sinnúmero de enfermedades. Existen varias definiciones acerca del estrés, entre ellas está la de Lazarus, (2000) citado por los autores Muñoz et al. (2015) 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. 13). En este caso se aplica la teoría del Dr. 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 cualquier situación que esté viviendo.

Otra definición que se añade a esta investigación es la de Colligan y Higgins citados por los autores Hermosa y Perilla (2015) 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. 253), 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 enfermedades o síndromes como el 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, o en el caso de los que tienen que atender al público, como son los cajeros, los meseros, las impulsadoras, o en el caso de los docentes que no solamente deben lidiar con los estudiantes sino que además se suman a ellos los reclamos por parte de los padres de familia o representantes. De hecho, los que más padecen de estrés laboral son los que pertenecen al personal sanitario, atención al cliente y los docentes.

Es importante recalcar, que los directivos o gerentes de una organización deben cuidar estos aspectos, dado que el progreso de la misma depende en gran medida de los clientes internos que esta posee, descuidar este aspecto podría provocar un desequilibrio entre el colaborador, su área de trabajo y la empresa para la cual trabaja. Ante esto, 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, ya que en la actualidad, las horas de trabajo han aumentado, o en su defecto, el individuo tiene dos trabajos, es decir se dedica más 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 muy elevada, o necesita acumular dinero de forma inmediata para cumplir algún propósito.

1.1.2. Qué es Mindfulness (breve historia, concepto de Mindfulness)

Desde la antigüedad, hace aproximadamente dos mil años, las personas han practicado la meditación, ya sea por religión o por tradiciones familiares relacionadas con la espiritualidad. La meditación según el autor Vásquez - Dextre (2016) lo precisa a modo de “el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son” (p. 43). Esta experiencia posee sus orígenes en el budismo, el mismo que durante muchos años ha sido implementado en técnicas de relajación en Oriente y hoy por hoy en Occidente, su evolución ha permitido que las mismas integren también en el campo de la Psicología. Mindfulness es en sí, la base o eje sobre el cual se maneja todas las corrientes de meditación que se han implementado a lo largo de estos años, ya sea en psicoterapias u otras actividades relacionadas con la meditación.

Mindfulness como terapia basada en la meditación es originaria del budismo, la misma que con el paso de los años se ha integrado en procesos de sanación mental y en la actualidad se está aplicando también en países del occidente. Sobre sus orígenes los autores Roselló et al. (2016) señalan que el Mindfulness “tiene sus orígenes en el término *sati* en lengua pali, que significa consciencia atención y recuerdo” (p. 63) no existe traducción al español de forma concreta, sin embargo; ha sido transcrita como atención o conciencia plena por lo que los investigadores en su mayoría utilizan el vocablo en inglés *Mindfulness*.

Sus definiciones son variadas, entre ellas están la de Jon Kabat-Zinn, citado por los autores Cullen y Brito (2015) en donde explican que la conciencia no actúa basada en juzgamientos, sino que más bien pone atención a cada momento, de forma específica, pero siempre a través de la paciencia, la amabilidad y bajo los preceptos del amor. Su puesta en práctica encierra un cúmulo de expectativas ya que a decir del autor (Regader, s.f.) las propuestas de investigación y práctica de Mindfulness tienen el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en unos términos muy concretos, y no están vinculadas a una religión o una filosofía determinadas, dicho de otra manera, su práctica no guarda relación alguna con la religión o algún tipo de cultura, a pesar de que proviene del budismo. Siente la necesidad más bien de vincular todo bajo la premisa de la

paciencia, el amor y el respeto, indicando que no importa la doctrina religiosa o de que grupo social, político o cultural al que pertenezca una persona, se trata de ser buen ser humano, actuando justamente consigo mismo y con los demás.

Así mismo, las publicaciones de documentos y/o artículos importantes en la década de los setenta despertó el interés de varios investigadores al observar los efectos que tenía en las personas la práctica de Mindfulness, por lo que se iniciaría su inserción en tratamientos de psicología, así lo describe el autor López -Hernández (2016) quien basado en sus investigaciones afirma que “Jon Kabat-Zinn presentó un programa estructurado de ocho semanas con el que se obtuvieron resultados positivos a nivel psicológico, reduciendo la angustia y obteniendo algunas mejoras físicas, como el alivio en pacientes que experimentaban dolor severo y crónico” (p. 135), dado que varios estudios han demostrado la eficacia y beneficios de la meditación, siendo estas prácticas adoptadas en varios ámbitos como son la medicina, para el tratamiento de pacientes con problemas mentales, o desórdenes de la conducta. También ha sido aplicada en la educación con niños y adolescentes, cuando tienen problemas de aprendizaje o estrés causado por la carga de actividades académicas, entonces; no existe duda sobre los múltiples beneficios que la implementación del *Mindfulness* tiene.

Los autores Munoz – Martínez et al. (2017) enfatizan con respecto al uso de *Mindfulness* que “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), Por supuesto Mindfulness empezaba a destacarse entre otros tratamientos, y dada su efectividad, su aplicación clínica se incrementaba y se diversificaba, ampliándose incluso hacia otros campos, específicamente en el estrés.

1.1.3. Neurobiología del Mindfulness

Teniendo ya el conocimiento en cuanto al *Mindfulness*, y de cómo su práctica se ha adaptado a diversos procesos y tratamientos psicológicos, es necesario determinar cuáles son los campos de la medicina que tienen más relación con ella, se debe antelar que su aplicación adquirió mayor relevancia a partir de que varios investigadores observaron los múltiples beneficios en los pacientes que eran tratados bajo esta modalidad, entre ellos reducción del estrés, incremento de la productividad, mejores relaciones interpersonales, entre otros. Tras múltiples investigaciones sobre este tema, los resultados obtenidos han demostrado según los autores Santachita y Vargas, (2015) afirma 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 explicaría porque los individuos que practican Mindfulness mejoran notablemente las relaciones existentes con sus semejantes, y así mismo un cambio de actitud para quienes están a su alrededor ya sean familiares, amigos, compañeros de trabajo.

Además, el mismo autor refiere un segundo estudio en el cual “se mostró que, comparado con los controles, los meditadores experimentados presentaron un engrosamiento cortical significativamente mayor en regiones anteriores del cerebro” (p. 547). Esto implica que la activación del lado izquierdo se relaciona tanto con la mejoría del estado de ánimo del individuo, así como el incremento de estímulos emocionales positivos. Sin embargo, estos resultados se deben analizar de forma profunda, realizando una exhaustiva revisión literaria, para de esta forma ampliar información sobre estos estudios realizados. Reforzando estos estudios el autor Simón, (2015) añade que “se ven potenciadas por la desviación de la asimetría cerebral hacia la izquierda, coinciden con algunos aspectos de la actitud básica que se recomienda en la práctica de mindfulness, concretamente con la ecuanimidad” (p. 15). Una combinación de estas prácticas asegura una buena predisposición para hacer frente a diversas situaciones adversas que se estén atravesando sea cual fuere el motivo o circunstancia.

Como se ha enfatizado a lo largo de esta investigación, Mindfulness no es un descubrimiento reciente, no obstante, en estos últimos años que la terapia como tal ha sido incluida en el campo científico y esto se debe precisamente a los avances que se han dado en el campo de la neurobiología (Sánchez y Castro, 2016, p. 215). Existen evidencias reveladoras que determinan la importancia de la aplicación de esta milenaria técnica, los resultados post – aplicación señalan importantes cambios en los pacientes a los cuales se les aplicaron los distintos test y métodos de evaluación contemplados para medir el nivel de estrés, ansiedad o depresión, los individuos desarrollaron mejor actitud ante las dificultades (aceptación), su equilibrio emocional paulatinamente se fue restableciendo y del mismo modo la negatividad fue sustituida por estados de ánimo positivos, pero ante todo la significativa reducción del estrés y la depresión fueron punto clave para determinar la eficacia del tratamiento implementado en ellos.

El vertiginoso avance de la neurociencia en conjunto con la tecnología ha permitido a través de imágenes (resonancias, tomografías) visualizar que está pasando en el interior del cerebro una vez que se han iniciado las terapias o tratamientos basados en *Mindfulness*. Son muchos los aportes que se han dado en este sentido, por ejemplo, para

Hernández y Barrachina (2015 citados por Sánchez y Castro , 2016, p. 216), señalan que en los tratamientos que ha utilizado *Mindfulness* incrementan la irrigación cerebral en áreas corticales y subcorticales, otros estudios en cambio sostienen que se activan áreas muy importantes como la de la atención y la consciencia corporal, lo cual resulta una gran ventaja para lograr la regulación emocional. Por su parte Levinson et al (2014, citados por Hervás et al. 2016) destacan que el “el desarrollo de las capacidades atencionales también parece tener implicaciones para la mejoría del funcionamiento psicológico por la disminución de la divagación mental” (p. 116), todas estas teorías confluyen 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 coadyuven a la recuperación mental y física especialmente de sus pacientes.

1.2 Antecedentes Referenciales

1.2.1. Teoría de Hans Selye (1950)

El doctor Hans Selye, fue denominado el padre del estudio del estrés, quien en el año de 1926 observó con atención los síntomas que presentaban algunos de sus pacientes; esta sintomatología no correspondía a la enfermedad que estos tenían, esto despertó gran interés por descubrir que provocaba estas reacciones, esto sucedió cuando Selye era estudiante de medicina. Una vez que se recibió como médico, y durante su postdoctorado, practicó una serie de experimentos con ratas. Al cabo de unos meses, luego de examinarlas, pudo constatar que estos roedores presentaban una gran prominencia en las hormonas suprarrenales. Finalmente, en el año de 1935, con el estudio realizado con las ratas denominó al estrés como síndrome general de adaptación, el mismo que fue caracterizado como el conjunto de cambios fisiológicos que tienen lugar, por parte del organismo, como respuesta a todo un abanico de estímulos nocivos (Guillazo, y otros, 2007 p. 37).

Las tres fases que componen este síndrome son: 1) La fase de Alarma, 2) La fase de resistencia y 3) la fase de agotamiento (Muse, 1983). En la primera fase, el cuerpo detecta un estímulo estresante y se defiende; en la fase de resistencia, el organismo ante la amenaza del estresor, reacciona y resiste hasta avanzar a la siguiente etapa, y, por último; la fase de agotamiento es cuando el organismo ya no resiste y disminuyen las defensas del cuerpo. Son algunos los factores desencadenantes para desarrollar el estrés, entre ellos están: la muerte de algún familiar, un despido intempestivo, una ruptura amorosa, una amenaza, bajo rendimiento en los estudios, mucha carga laboral, en fin; son

situaciones negativas que generan preocupación. Sin embargo, cabe señalar que existe el estrés positivo o también conocido como eustrés, que es el que beneficia la salud de los pacientes, y el estrés negativo o distrés, que es, por el contrario, el que hace daño a la salud, y el cual se debe evitar a toda costa.

1.2.2. Eustrés y distrés.

El estrés es la respuesta emocional ante una situación desagradable e incómoda. Tradicionalmente ha sido entendido como el desequilibrio interior provocado por alguna causa exterior (inestabilidad laboral, exceso de trabajo o cualquier otra circunstancia que pueda generar tensión). Sin embargo, no siempre el estrés es negativo, pues existe un estrés positivo, también conocido como (Oblitas Guadalupe, 2010, p. 27).

El estrés positivo consiste en que nuestro organismo reacciona con motivación ante una dificultad, de tal manera que la tensión que sentimos nos resulta estimulante, pues consideramos que la superación de la tensión va ir acompañada de algún tipo de recompensa, el eustrés se considera una respuesta adaptativa que permite afrontar los estímulos estresantes de manera exitosa, y que permite la funcionalidad del sujeto, ya que el mecanismo de activación fisiológica se detiene cuando deja de ser necesario (González - Rivera , y otros, 2020, p. 22).

El distrés es entendido como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga, va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo: malestar, disgusto, tristeza (Espinoza, y otros, 2018, p. 15).

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma, centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social; el distrés puede conducir a problemas cuando los imperativos profesionales son elevados y es reducida la influencia que el profesional ejerce en sus condiciones de trabajo, cuando el apoyo social de la dirección o de los colegas es insuficiente (Isabel Paula, 2007, p. 13).

En efecto, cuando se trabaja bajo tensión o en un ambiente laboral pesado los resultados son fatales tanto para la organización como para el empleado, las expectativas y los objetivos no se cumplen, llevando a la empresa al fracaso. En definitiva, el buen

funcionamiento de una institución tiene relación directa con sus colaboradores, por lo que fomentar la cooperación, la armonía y el buen vivir es imprescindible, es un escenario que todo jefe, gerente debe tener presente.

1.2.3. Estudios empíricos sobre la relación entre estrés y enfermedad

A lo largo de los años transcurridos, y con todos los estudios que se han realizado, se ha determinado que el estrés contribuye a la aparición de enfermedades o tienden a empeorar el estado de salud de una persona, como es de conocimiento general, las enfermedades siempre tienen un causal que en la mayoría atribuyen como físicas, como por ejemplo, la gastritis es ocasionada por consumir alimentos muy condimentados, no comer a las horas debidas, beber gaseosas, etc., tener un hígado graso es consecuencia de consumir alimentos saturados en grasas, ingesta de bebidas alcohólicas. Aunque la gran mayoría de personas aún no asocian el estrés con las enfermedades lo cierto es que están muchos más ligadas de lo que se estima, 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 (Cabrera, y otros, 2017, p. 45). Este análisis es similar a otros que han hecho diferentes investigadores, con lo que se ha determinado que realmente el estrés influye en los campos de la salud y no solo en el aspecto mental sino también en el físico de los seres humanos.

1.2.4. Modelos de intervención basados en Mindfulness para la reducción de estrés.

Los buenos resultados obtenidos mediante la práctica de Mindfulness, ha conllevado que estas se incrementen, y que además sean diversificadas y aplicadas en otros campos como la psicología y la medicina, el interés propiciado en las mediaciones establecidas en mindfulness, ha sido destacado, debido a que su uso en tratamientos para enfermedades tanto físicas como psicológicas han tenido excelentes resultados, generando con ellos un mayor número de pacientes que han incrementado su bienestar. Cabe destacar que no solo se centra en la meditación, también incluyen ejercicios de yoga y psicoeducación sobre la fisiología del estrés y formas saludables de responder a él (Hervás , y otros, 2016, p. 21).

A continuación, se presenta los modelos de intervención basados en Mindfulness que se aplican para reducir el estrés:

TABLA Nro. 1
Modelos de Intervención

Modelo	Nombre	Autor
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction Reducción de Estrés basado en Mindfulness	Jon Kabat- Zinn 1990
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy Terapia Cognitiva basada en Mindfulness	Segal, Willians y Teastale 2002
MBT-I	Mindfulness-Based Therapy for Insomnia Terapia Basada en Mindfulness para el insomnio	ONG 2016
MB – EAT	Mindfulness-Based Eating Awareness Training Entrenamiento basado en Mindfulness en Alimentación Conciente	Kristeller, 1999
MSC	Mindful-Self-Compassión Mindfulness y Autocompasión	Neff, Germer, 2012
MBCT	Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Mindfulness para el embarazo, Nacimiento y Crianza	Bardacke, 1998
MBRP	Mindfulness-Based Relapse Prevention Prevención de recaídas en Adicciones basado en Mindfulness	Bowen, Chawla and Marlatt, 2010
MBCT-Ca	Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness para el Cáncer	Bartley, 2011
MBEB	Mindfulness-Based Emotional Balance Equilibrio Emocional	Cullen, 2007

(mindfulness-salud.org, s.f.)

1.3 Antecedentes contextuales

1.3.1 Descripción del ámbito de aplicación

El Ecuador como todos los países del mundo está afrontando una situación muy precaria, la aparición del virus COVID 19, ha afectado en gran medida todos los sectores de la economía, quebrantándola inexorablemente. Muchas son las consecuencias fatales que se están viviendo actualmente como, por ejemplo, el desempleo, el quiebre de empresas, escasez de alimentos y medicina, sobre todo ha traído consigo la pérdida de seres queridos. Hay otros eventos que también han contribuido a la desestabilización emocional de los ecuatorianos, los casos de corrupción, de estafa por parte de los políticos y autoridades de turno han incidido negativamente en la situación económica del país. Las estrategias que la máxima autoridad del Ecuador ha tomado, han afectado un gran porcentaje de familias, debido a que entre las alternativas de solución implementadas están el despido de cientos de trabajadores de varias empresas gubernamentales, la reducción de sueldos y de horas de trabajo, que provocó el caos entre la población pues después de que el 16 de marzo empezara el confinamiento, las deudas contraídas con bancos, cooperativas u otras instituciones financieras se incrementarían desmedidamente. En el caso de los docentes la situación se hizo difícil, en primer lugar, debieron postergar 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 incrementaron, debido a la crisis económica, muchos hogares no disponían de internet, dificultando la labor del docente, pues no podían llegar a sus alumnos de otra manera. A más de esto, las demandas de los representantes legales, el descontento que manifestaban, las quejas de los alumnos que no entendían la clase, y, por último, el detalle más importante sus sueldos estaban impagos. Ante esta situación, debieron recurrir a un cese de sus actividades, pues no sólo les habían reducido su salario, sino que además debía cancelar de su bolsillo el internet, la luz, y otros rubros, muchos de ellos manifestaban que la situación se volvía insostenible.

1.3.2 Análisis de los resultados

Para confirmar esta problemática se aplicaron los métodos empíricos: el estudio de documentos (permisos, actas, memorandos), la observación no estructurada, y la entrevista semiestructurada.

La triangulación de fuente se realizó con el objetivo de analizar a través del método analítico – sintético los documentos de la institución como 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 sus docentes.

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 certificados médicos en docentes.
- Los docentes se quejan en las reuniones de cansancio.
- Irritabilidad en algunos docentes cuando se les exige la presentación de documentos académicos.
- Impuntualidad al llegar al trabajo.
- Salen con frecuencia del aula.

Continuando con el análisis de los resultados se precisó de la colaboración de 13 docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, de los cuales cuatro son hombres, lo que corresponde al 31 % del total de la población, y el resto son mujeres que representa el 69 %; este proceso contó con la aprobación de la autoridad de la institución, quien dio las comodidades y facilidades del caso para que puedan realizarse tanto las encuestas como los procesos de observación. De igual forma los docentes dieron la apertura para poder llevar a cabo la investigación correspondiente.

Se aplicaron 2 cuestionarios a los docentes, el primero fue el “Test de Hamilton” (ver anexo A), el mismo que contiene 20 preguntas, cuyas respuestas servirán para establecer el nivel de estrés que tienen los evaluados. Una vez levantados los datos, se hará el respectivo análisis de la información recabada, con lo que se podrá elaborar el respectivo programa que será una alternativa de acción como solución al problema detectado.

El segundo fue el test de Mindfulness o Atención Plena, conocido también como Mindful Attention Awareness Scale (MASS), (ver anexo B) el mismo que consta de 15 preguntas con propiedades psicométricas, que servirán para medir el nivel de Mindfulness en el que se encuentran los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”. La particularidad de este test radica en el hecho de que su aplicación se dará antes del

programa de tratamiento y prevención del Estrés y se lo repetirá después de haber concluido los talleres de dicho programa, para medir los alcances y efectos de la prueba.

Test de Hamilton

Pregunta uno - Me siento más nervioso y ansioso de lo normal.

Tabla 2

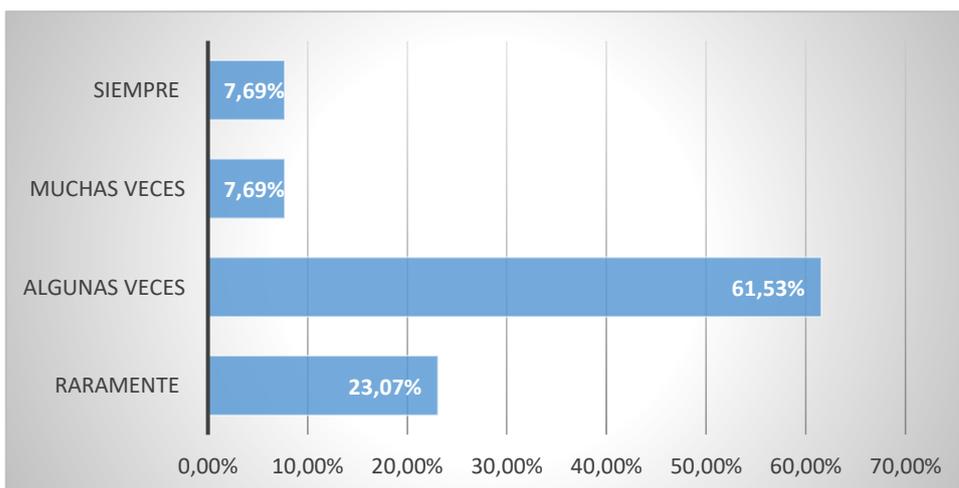
Me Siento más Nervioso y Ansioso de lo Normal.

Criterio	Cantidad	%
Raramente	3	23.07%
Algunas veces	8	61.53%
Muchas veces	1	7.69%
Siempre	1	7.69%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo.

Figura 1

Me Siento más Nervioso y Ansioso de lo Normal.



Elaborado por: Johanna Crespo

De acuerdo con los resultados de la encuesta aplicada a los docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, 3 docentes que corresponde al 23.07 % del total de los 13 encuestados, manifestaron que raramente se sienten más nerviosos y ansiosos de lo normal, en tanto que 8 que corresponde al 61.53 % del total señalaron que algunas veces se sienten más nerviosos y ansiosos de lo normal, mientras que 1 que corresponde al 7.69 % del total tiene estos síntomas muchas veces y del mismo modo 1 que corresponde al

7.69 % manifestó que siempre tiene siempre esta sensación. Este resultado indica que los nervios y la ansiedad, se presenta en la mayoría de los docentes.

Pregunta dos: Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 5 docentes que corresponde al 38.46 % del total de los encuestados, manifestaron que raramente sienten miedo sin ver razón para ello, de igual manera 5 que corresponde al 38.46 % indicaron que algunas veces sienten miedo sin ver razón para ello, mientras que 3 que corresponde al 23.07 % indicaron que tuvieron miedo sin ver razón para ello.

Pregunta tres. - Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 6 docentes que concierne al 46 .15 % del total de los encuestados, revelaron que raramente se enfadan con facilidad o sienten momentos de mal humor, de similar forma 6 que corresponde al 46 .15 % enseñaron que algunas veces se enfadan con facilidad o sienten momentos de mal humor, mientras que 1 representa el 7. 69 %, enseñó que muchas veces se enfadó con facilidad o sintió momentos de mal humor.

Pregunta cuatro. - Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 7 docentes que representa al 53.84 % del total de los encuestados, ilustraron que raramente sienten como si se derrumbaran o se fueran a desintegrar, mientras que 5 que pertenece al 38.46 % enseñaron que algunas veces sienten como si se derrumbaran o se fueran a desintegrar, y 1 que representa el 7. 69 %, señala que muchas veces sintió como si se derrumbara o se fuera a desintegrar.

Pregunta cinco: Siento que todo va bien, que nada malo puede ocurrirme

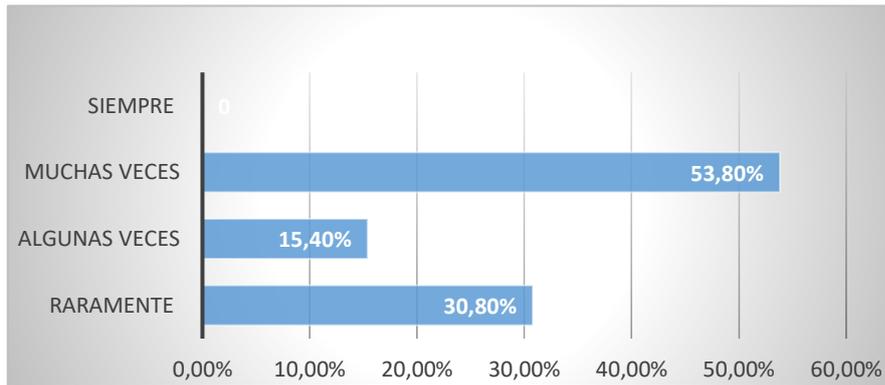
Tabla 3

Siento que Todo va Bien

Criterio	Cantidad	%
Raramente	4	23.07%
Algunas veces	2	61.53%
Muchas veces	7	7.69%
Siempre	0	7.69%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo.

Figura 2
Siento que Todo va Bien



Elaborado por: Johanna Crespo.

Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 4 docentes que representa el 30.80 % del total de los encuestados, enseñaron que raramente sienten que todo va bien y nada malo les puede suceder, mientras que 2 que representan al 15.40 % indican que algunas veces sienten que todo va bien y nada malo les puede suceder, además 7 que corresponde al 53.80 % manifestaron que muchas veces sienten que todo va bien y nada malo les puede suceder.

Pregunta seis.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 6 docentes que representa el 46.15 % demostraron raramente que los brazos y las piernas se le ponen trémulos y le tiemblan, mientras que 5 que corresponde al 38.46 % indican algunas veces los brazos y las piernas se le ponen trémulos y le tiemblan, además 2 que representa el 15.38 señalan que muchas veces los brazos y las piernas se le ponen trémulos y le tiemblan.

Pregunta siete.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 3 docentes que representa el 23.07 señalaron que raramente se sienten molestos por los dolores de cabeza, cuello y espalda , mientras que 6 que representa el 46.15 % indicaron que algunas veces se sienten molestos por los dolores de cabeza, cuello y espalda ,además 4 que representa el 30.76 % manifestaron que muchas veces sienten molestos por los dolores de cabeza, cuello y espalda.

Pregunta ocho. - Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 3 docentes que representa el 23.07 señalaron que raramente se sienten débil y me canso con facilidad, mientras que 5 que representa el 38.46 indicaron que algunas veces sentirse débil y me canso con facilidad,

de similar forma 5 que representa el 38.46, indicaron que muchas veces sentirse débil y me canso con facilidad.

Pregunta nueve.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 4 docentes que representa el 30.76 % exteriorizaron que algunas veces se sienten tranquilos y pueden permanecer sentados fácilmente, por otro lado 7 que representa el 53.84 % indican que muchas veces se sienten tranquilos y pueden permanecer sentados fácilmente, además 2 que representa el 15.38 % expresaron que siempre se sienten tranquilos y pueden permanecer sentados fácilmente.

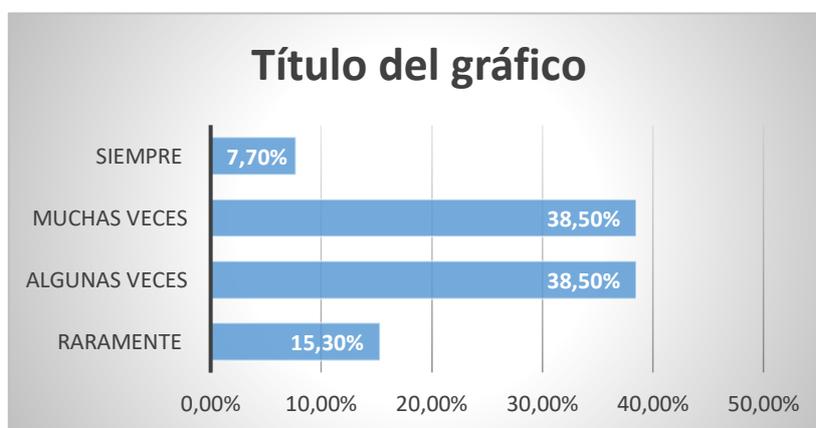
Pregunta diez. – Siento que mi corazón late con rapidez.

Tabla 4
Siento que mi Corazón Late con Rapidez

Criterio	Cantidad	%
Raramente	2	
Algunas veces	5	
Muchas veces	5	
Siempre	1	
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo.

Figura 3
Siento que mi Corazón Late con Rapidez



Elaborado por: Johanna Crespo.

Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 2 docentes que representa el 15.38 % expresaron que raramente sienten su corazón latir con rapidez , además 5 que representa el 38.46 %

indicaron que algunas veces sienten su corazón latir con rapidez, similar 5 que representa el 38.46 % indicaron que muchas veces su corazón latir con rapidez , por otro lado 1 que representa el 07.69 % señaló que siempre su corazón late con rapidez.

Pregunta once. - Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 3 docentes que representa el 23.07 % indicaron que raramente están preocupados por los momentos de mareo que sienten, similar 3 que representa el 23.07 % expresaron que algunas veces están preocupados por los momentos de mareo que sienten, mientras 6 que representa el 46. 15 % manifestaron que muchas veces están preocupados por los momentos de mareo que sienten, por otra parte 1 que representa el 7.69 % señaló que siempre está preocupado por los momentos de mareo que siente.

Pregunta doce.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 9 docentes que representa el 69.23 % expresaron que raramente tener periodos de desmayo o algo así, mientras 2 que representa el 15.38 % indicaron que algunas veces tener periodos de desmayo o algo así , además 1 que representa el 07.69 % expresó que muchas veces tener periodos de desmayo o algo así, similar 1 que representa el 07.69 reveló que siempre tener periodos de desmayo o algo así.

Pregunta trece.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 % , 2 docentes que representa el 15.38 % mostraron que raramente pueden respirar bien, con facilidad , mientras que 3 que representa el 23 .07 % revelaron que algunas veces pueden respirar bien, con facilidad, similar 3 que representa el 23 .07 % expresaron que muchas veces pueden respirar bien, con facilidad , mientras que 5 que representa el 38.46 % exteriorizaron que siempre pueden respirar bien, con facilidad.

Pregunta catorce.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 % , 1 docente que representa el 07.69 % reveló que raramente siente adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies, mientras 8 que representa el 61.53 % reveló que algunas veces sienten adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies, por otro lado 2 que P15.- representa el 15.38 % consideraron que muchas veces sienten adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies, similar 2 que representa el 15.38 % consideraron que siempre sienten adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos.

Pregunta quince. – Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones

Tabla 5

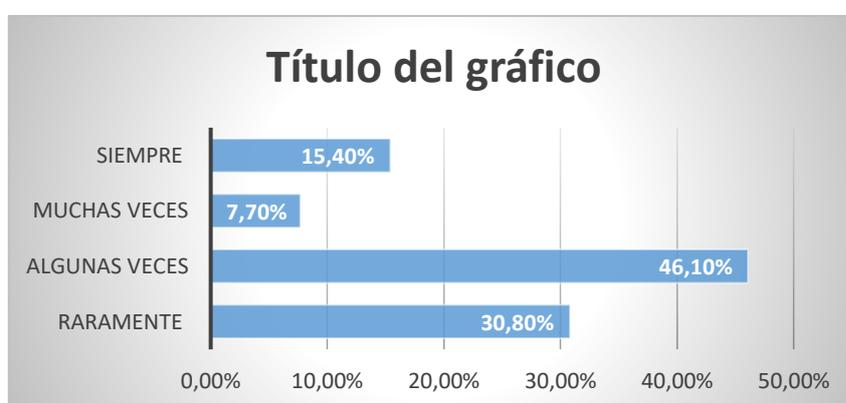
Me Siento Molesto por los Dolores de Estómago y Digestiones

Criterio	Cantidad	%
Raramente	4	30.80%
Algunas veces	6	46.10%
Muchas veces	1	7.70%
Siempre	2	15.40%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo.

Figura 4

Me Siento Molesto por los Dolores de Estómago y Digestiones



Elaborado por: Johanna Crespo.

Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 4 docentes que representa el 30.80 % indicaron raramente sentirse molestos por los dolores de estómago y digestiones, por otro lado 6 que representa el 46.10 % mostraron que algunas veces sentirse molestos por los dolores de estómago y digestiones, mientras 1 que representa el 07.70% reveló que muchas veces sentirse molestos por los dolores de estómago y digestiones, además 2 que representa el 15.40 % exhibieron siempre sentirse molestos por los dolores de estómago y digestiones.

Pregunta dieciséis. - Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 7 docentes que representa el 53.84 % probaron raramente tener que orinar con mucha frecuencia, mientras 5 que representa el 38.46 % mostraron algunas veces tener que orinar con mucha frecuencia,

mientras 1 que representa el 07.69 % reveló que siempre tiene que orinar con mucha frecuencia.

Pregunta diecisiete .- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 3 docentes que representa el 23.07 % expusieron que raramente las manos la sienten secas y cálidas, además 4 que representa el 30.76 % indicaron algunas veces las manos la sienten secas y cálidas, por otro lado 5 que representa el 38.46 % expresaron muchas veces las manos la sienten secas y cálidas, mientras 1 que representa el 07.69 % indicó que siempre las manos la sienten secas y cálidas.

Pregunta dieciocho .- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 8 docentes que representa el 61.53 % indicaron que raramente sienten que la cara se enrojece y ruboriza , mientras 3 que representa el 23.07 % opinaron algunas veces sienten que la cara se enrojece y ruboriza, simultáneamente 1 que representa el 07.69 % probó que muchas veces siente que la cara se enrojece y ruboriza, similar 1 que representa el 07.69 % evidenció que siempre siente que la cara se enrojece y ruboriza.

Pregunta diecinueve.- Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 % , 2 docentes que representa el 15.38 % enseñaron que raramente pueden dormir con facilidad y descansar bien, también 2 que representa el 15.38 % enseñaron que algunas veces pueden dormir con facilidad y descansar bien, por otro lado 4 que representa el 30.76 % expusieron que muchas veces pueden dormir con facilidad y descansar bien, conjuntamente 5 que representa el 38.46 % manifestaron que siempre pueden dormir con facilidad y descansar bien.

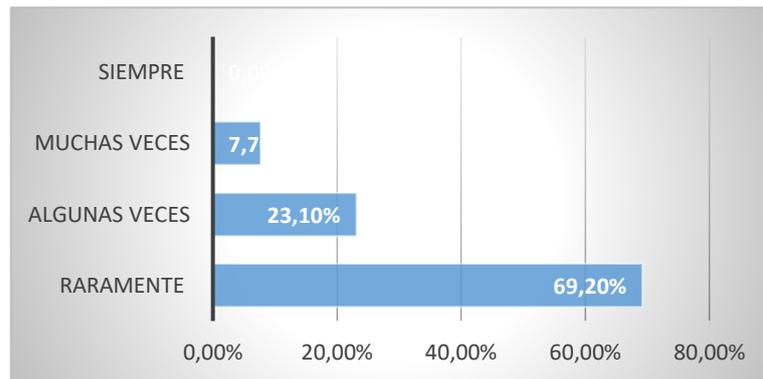
Pregunta veinte. Tengo Pesadillas

**Tabla 6
Tengo Pesadillas**

Criterio	Cantidad	%
Raramente	9	69.20%
Algunas veces	3	23.10%
Muchas veces	1	7.70%
Siempre	0	0
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo.

Figura 5
Tengo Pesadillas



Elaborado por: Johanna Crespo.

Con la encuesta aplicada a los 13 docentes de la institución educativa Bolívar Madero Vargas, que representan el 100 %, 9 docentes que representa el 69.23 % ilustraron que raramente tienen pesadillas, mientras 3 que representa el 23.07 % indicaron que algunas veces tienen pesadillas, en contraste a 1 que representa el 07.69 % evidenció que tiene pesadilla.

Para la determinación de los niveles de estrés detectados en los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, se ha establecido la siguiente tabla de valores.

Tabla 7
Puntuación Para Determinar el Nivel de Estrés

Puntaje	Nivel de Estrés
0 – 20	No tiene depresión
21 – 40	Depresión leve
41 – 60	Depresión severa
61 – 80	Depresión muy severa

Elaborado por: Johanna Crespo

Con los datos recopilados se pudo establecer que los docentes de dicha escuela, con un rango entre 41 – 60, presentan un cuadro depresivo severo, lo cual indica un diagnóstico preocupante tanto para las autoridades como para ellos mismos, situación que exige con urgencia medidas para el tratamiento y prevención del estrés, puesto que, de no tratarse esta patología a tiempo, puede convertirse en un gran problema de salud, tanto para los docentes como para los que están a su alrededor.

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA (MASS)

Pregunta uno. – De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, manifestaron que casi siempre experimentan una emoción y no son conscientes de ello hasta algo más tarde, en tanto que dos de los encuestados que corresponde al 15.40% del total manifestaron que lo sienten frecuentemente, mientras que uno de ellos que equivale al 7.70% del total señalaron que experimentan esta emoción con cierta frecuencia, en cambio cuatro de los 13 encuestados que representa el 30.80% del total expresaron que no lo sienten frecuentemente, por otra parte dos de los encuestados que equivale al 15.40% indicaron que sienten estas emociones con poca frecuencia, por último uno de ellos que representa el 7.70% del total dijeron que casi nunca sienten este tipo de emociones.

Pregunta dos. – De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% dijeron que casi siempre rompen o derraman algo por falta de cuidado, o no prestar atención o estar pensando en algo distinto, en cambio tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, manifestaron que les pasa este tipo de situaciones frecuentemente, en tanto que dos de los encuestados que equivale al 15.40% indicaron que les sucede esta situación con cierta frecuencia, mientras que otros dos docentes que equivale de igual forma al 15.40%, alegaron que rompen o derraman algo no frecuentemente, sin embargo cuatro de ellos que representa el 30.80% lo hacen con poca frecuencia, por último, uno de los 13 docentes que equivale al 7.70% sostuvo que casi nunca pasa por esta situación.

Pregunta tres. – De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, dos de ellos que corresponde al 15.40% del total indicaron que encuentran difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente, en tanto que uno de ellos que equivale al 7.70% sostuvo que frecuentemente pasa por esta situación, mientras que dos de ellos que corresponde al 15.40% señalaron que esto les pasa con cierta frecuencia, por otra parte tres de los 13 docentes que fueron encuestados y que equivale al 23.10% alegaron que dicha situación no le pasa frecuentemente, por último cinco de ellos que representa el 38.50% del total de encuestados que fueron 13 casi nunca encuentra difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.

Pregunta cuatro. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% del total de docentes encuestados, indicaron que casi siempre tienden a andar rápidamente para y no prestan atención a lo que experimenta mientras se dirigen a casa, en tanto que dos de ellos que corresponde al

15.40% del total indicaron que frecuentemente hacen esto, mientras que cinco de ellos que equivale al 38.40% del total, sostuvieron que lo hacen con cierta frecuencia, en cambio cuatro de los 13 encuestados que representa el 30.80% del total, señalaron que no lo hacen frecuentemente, finalmente uno de ellos que corresponde al 7.70% del total manifestaron que no lo hacen casi nunca.

Pregunta cinco. –

Tabla 8

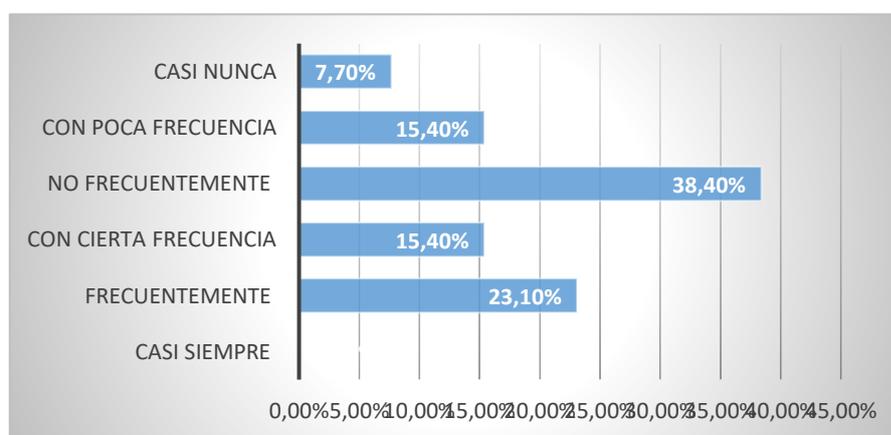
Tiendo a no Darme Cuenta de Emociones de Tensión o Incomodidad hasta que Realmente Reclaman mi Atención.

CRITERIO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Casi Siempre	0	0
Frecuentemente	3	23.10%
Con cierta frecuencia	2	15.40%
No frecuentemente	5	38.40%
Con poca frecuencia	2	15.40%
Casi nunca	1	7.70%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo

Figura 6

Tiendo a no Darme Cuenta de Emociones de Tensión o Incomodidad hasta que Realmente Reclaman mi Atención.



Elaborado por: Johanna Crespo

De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, indicaron que frecuentemente tienden a no darse cuenta de emociones de tensión o incomodidad hasta que realmente reclaman su atención, en

cambio dos de ellos que corresponde al 15.40% del total señalaron que lo hacen con cierta frecuencia, mientras que cinco de los encuestados que equivale al 38.50% del total, alegaron que no lo hacen frecuentemente, en tanto que dos de ellos que corresponde al 15.40% manifestaron que no se dan cuenta de emociones de tensión e incomodidad, finalmente uno que corresponde al 7.70% del total de los encuestados que son 13, sostuvo que casi nunca les sucede esto.

Pregunta seis. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% indicó que frecuentemente olvida el seudónimo de la persona cuando se lo dice por primera vez, mientras que tres de los 13 docentes que fueron encuestados y que equivale al 23.10% del total, alegaron les pasa esta situación con cierta frecuencia, mientras que cinco de ellos que corresponde al 38.40% del total indicaron que no olvidan frecuentemente el nombre de la persona tan pronto como se lo dicen, en tanto que tres de ellos que representa el 23.10% del total de los encuestados manifestaron que esto les pasa con poca frecuencia, por último; dos que equivale al 15.40% del total que son 13 docentes, revelaron que esto no les pasa casi nunca.

Pregunta siete. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, dos de ellos que corresponde al 15.40% del total manifestaron que frecuentemente les parece como si se estuvieran moviéndose en piloto automático sin mucha conciencia de lo que está haciendo, mientras que cuatro de ellos que representa el 30.80% del total indicaron que sienten esta sensación con cierta frecuencia, así mismo otros cuatro docentes que representan igualmente el 30.80% del total, señalaron que esto no les pasa frecuentemente, finalmente tres que corresponde al 23.10% del total de los 13 docentes encuestados, alegaron que esto les pasa con poca frecuencia.

Pregunta ocho. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% manifestó que casi siempre corre a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas, mientras que cuatro de ellos que representa el 30.80% del total sostuvieron que frecuentemente les pasa esta situación, en tanto que cuatro de ellos que representa el 30.80% del total indicaron que con cierta frecuencia corren a través de las actividades sin estar atentos a ellas, en cambio que tres de ellos que representa el 23.10% del total de los encuestados manifestaron que esto no les pasa frecuentemente, finalmente; uno que corresponde al 7.70% del total de los encuestados que son 13, sostuvo que esto le sucede con poca frecuencia.

Pregunta nueve. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, cinco de ellos que corresponde al 38.40% del total manifestaron que casi siempre

se centran tanto en el objetivo que desean lograr que pierden contacto con lo que están haciendo en ese momento para llegar a él, mientras que dos de ellos que corresponde al 15.40% del total señalaron que frecuentemente les sucede esta situación, en tanto que cuatro de ellos que representa el 30.80% del total indicaron que con cierta frecuencia pasan por esta situación, por último, dos que equivale al 15.40% del total de encuestados expresaron que esto no les pasa frecuentemente.

Pregunta diez. –

Tabla 9

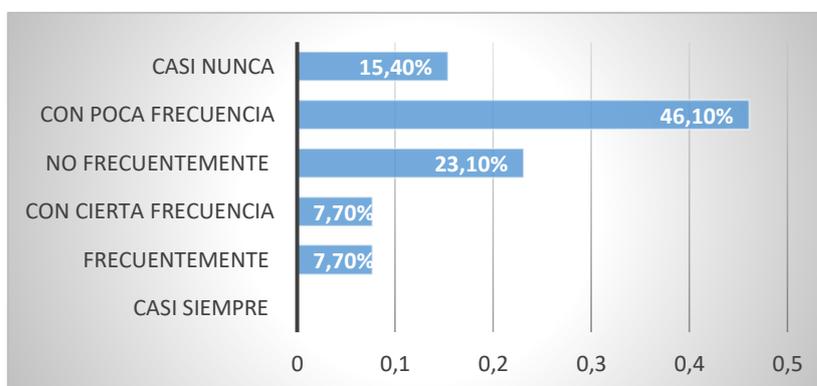
Hago Trabajos o Tareas Automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

CRITERIO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Casi Siempre	0	0
Frecuentemente	1	7.70%
Con cierta frecuencia	1	7.70%
No frecuentemente	3	23.10%
Con poca frecuencia	6	46.10%
Casi nunca	2	15.40%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo

Figura 7

Hago Trabajos o Tareas Automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.



Elaborado por: Johanna Crespo

De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% del total manifestó que frecuentemente hacen trabajos o tareas automáticamente sin ser consciente de lo que está haciendo, mientras que otro docente

que equivale igualmente al 7.70% del total de los 13 que fueron encuestados reveló que esto lo hace con cierta frecuencia, en cambio tres de ellos que equivale al 23.10% del total expresaron que no lo hacen frecuentemente, mientras que seis de los encuestados que representa el 46.10% del total de los 13 docentes, indicaron que con poca frecuencia realizan las tareas o trabajos de esta forma, y por último, dos que corresponde al 15.40% del total de encuestados, alegaron que casi nunca trabajan de esta manera.

Pregunta once. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, manifestaron que casi siempre se encuentran escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo, mientras que cinco de ellos que corresponde al 38.40% del total indicaron que frecuentemente actúan de esta forma, en tanto que cuatro de ellos que representa el 30.80% del total señalaron que lo hacen con cierta frecuencia, por último uno de ellos que corresponde al 7.70% expresó que no lo hace frecuentemente.

Pregunta doce. – De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, dos de ellos que corresponde al 15.40% del total expresaron que frecuentemente conducen el auto en piloto automático y luego se preguntan por qué fueron allí, mientras que dos que equivale de igual forma al 15.40% indicaron que con cierta frecuencia les pasa esta situación, en tanto que uno de ellos que corresponde al 7.70% del total manifestó que esta situación no le pasa frecuentemente, así mismo , tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, señalaron que pasan por esta escena con poca frecuencia, finalmente, cinco de ellos que corresponde al 38.40% del total concluyeron en que casi nunca conducen el auto en piloto automático para luego no saber dónde están.

Pregunta trece. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, seis de ellos que corresponde al 46.10% del total señalaron que casi siempre se encuentran preocupados por el pasado o por el futuro, mientras que tres de ellos que representa el 23.10% del total de encuestados sostuvieron que frecuentemente lo están, en cambio otros tres docentes adujeron que con cierta frecuencia se sienten así, finalmente un docente que representa el 7.70% de los encuestados en total mencionaron que no se sienten así frecuentemente.

Pregunta catorce. - De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, cuatro de ellos que corresponde al 30.80% del total alegaron que casi siempre se encuentran haciendo cosas sin prestar atención, en tanto que seis de ellos que corresponde al 46.10% del total señalaron que frecuentemente les pasa esto, mientras que dos de ellos que corresponde al 15.40% del total expresaron que con cierta frecuencia les pasa esta

situación, por último uno de los docentes que equivale al 7.70% del total de encuestados que son 13, manifestó que con poca frecuencia se encuentra haciendo cosas sin prestar atención.

Pregunta quince. –

Tabla 10

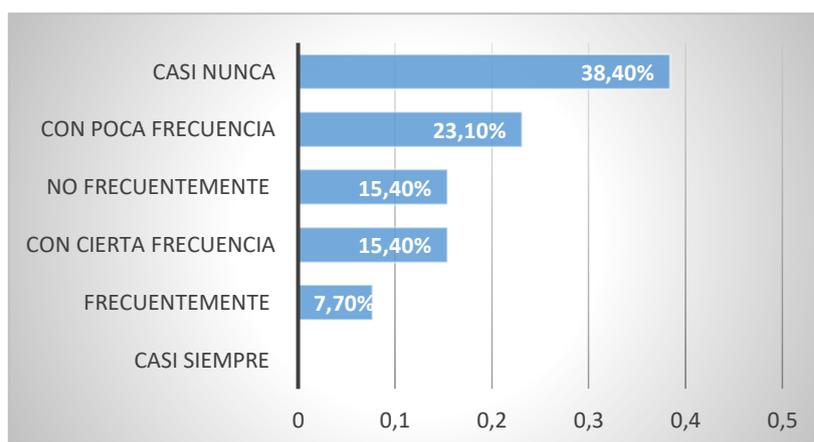
Tomo Comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo

CRITERIO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Casi Siempre	0	0
Frecuentemente	1	7.70%
Con cierta frecuencia	2	15.40%
No frecuentemente	2	15.40%
Con poca frecuencia	3	23.10%
Casi nunca	5	38.40%
TOTAL	13	100%

Elaborado por: Johanna Crespo

Figura 8

Tomo Comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo



Elaborado por: Johanna Crespo

De la encuesta aplicada a los 13 docentes que equivale al 100% del total, uno de ellos que corresponde al 7.70% del total, indicó que frecuentemente toma comida sin ser consciente de lo que está comiendo, en tanto que dos de ellos que corresponde al 15.40% del total expresaron que con cierta frecuencia pasan por esta situación, mientras que dos docentes que equivale al 15.40% del total señalaron que esta situación no les sucede frecuentemente, así mismo , tres de ellos que corresponde al 23.10% del total, señalaron que pasan por esta con poca frecuencia, por último cinco de ellos que corresponde al

38.40% del total de los encuestados expresaron que casi nunca toman comida sin ser conscientes de lo que están comiendo.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO.

- ✓ La utilización del método histórico lógico permitió determinar cómo se han desarrollado los procesos de estrés en los docentes y como han ido mejorando con el mindfulness.
- ✓ La revisión de información bibliográfica facilitó la conceptualización del campo de acción como es el estrés y el objeto el cual es el mindfulness en los docentes.
- ✓ El diagnóstico contextualizado en la institución educativa donde se realizó la investigación permitió determinar las principales dificultades presentadas en los docentes referentes a su estrés.

CAPÍTULO 2

MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se expone el diseño metodológico a utilizarse en la investigación. Es aquí donde se detallan los mecanismos requeridos para el análisis de la problemática propuesta en este proyecto, puesto que tienen una estrecha relación entre los elementos que participan en el proceso investigativo, como son el planteamiento del problema, objetivos, entre otros. Para Pérez y otros (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 válido”. (p. 13)

2.1. Tipo de investigación

Una vez realizada la revisión literaria correspondiente al tema de investigación planteado, se debe visualizar el alcance que tendrá la presente investigación, por lo que es necesario establecer el tipo de investigación que se va a considerar en ella. Según el autor Corona (2016) explica que 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) Este proceso se puede aplicar en cualquier ámbito, ya sea este de tipo científico, humanístico y/o tecnológico, todo depende de los objetivos que en su investigación tenga planteados. Tomando esto en consideración; pues tal como lo asegura el autor Rodríguez (2005) cuando se va a resolver un problema en forma científica es conveniente tener conocimiento de los tipos de investigación que se pueden seguir, tener de antemano este conocimiento evita que se puedan producir errores que en lo posterior entorpezca la investigación que se está realizando.

Y es que la investigación es una parte imprescindible en todo proyecto, pues a través de ella es como se pueden obtener datos, cifras, conceptos, entre otros, que son elementos importantes para la comprobación de hipótesis. Por lo que se establece que existen diferentes tipos de investigación y esto se debe a que el conocimiento científico siempre avanza se mueve, en esencia, desde lo conocido hacia lo desconocido hacia lo desconocido (Díaz, y otros, 2016, p. 12).

2.2. Paradigma

Desde el ámbito de la investigación, un paradigma es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y procedimientos que definen cómo hay que hacer ciencia; son los modelos de acción para la búsqueda del conocimiento. Los paradigmas, de hecho, se convierten en patrones, modelos o reglas a seguir por los investigadores de un campo de acción determinado (Ramos , 2015, p. 8).

El siguiente trabajo de titulación tiene un enfoque Mixto de tipo explicativo, Los paradigmas mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta (Teddlie y otros, 2003; Creswell, 2005; Mertens, 2005; Williams, y otros, 2005, citado en Hernández - Sampieri y cols, 2006).

También se analizará desde el paradigma socio-crítico, cuyo objetivo es promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros, partiendo de un estudio comunitario (Vera, 2018, p. 11).

2.3 Unidad de análisis

Población y muestra

En una investigación uno de los elementos importantes a considerar es la población que será parte del estudio, pues de ella se tomarán datos relevantes para la afirmación o negación de una teoría (Ventura y otros, 2017, p. 7). Se debe procurar que la muestra sea representativa, esto implica incluir personas o unidades que representen las características de la población de estudio, lo que ayuda a garantizar la riqueza de la información. Para (Icart, y otros, 2006) “la población o también denominado universo es el conjunto de individuos que tienen ciertas características o propiedades que son las que se desea estudiar” (p. 33); además las mismas autoras señalan que la muestra es el grupo de individuos que realmente se estudiarán, es un subconjunto de la población.

En este caso la población y la muestra se define como un solo grupo el cual está constituido por 13 docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, entidad educativa que contribuyó de la mejor forma para la realización de este proyecto investigativo.

2.4 Métodos teóricos

Sin excepción alguna todo trabajo de investigación debe sustentarse en documentos previamente analizados y aceptados como fuente de información bibliográfica, en esta documentación deberán estar obviamente dotados de suficiente información así mismo verificable. 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 observarse. Según lo descrito anteriormente los métodos teóricos pueden explicar aquellos elementos relevantes estrechamente relacionados con el objeto de estudio que no se puede observar de forma directa.

Teniendo en cuenta lo descrito en líneas anteriores, se puede establecer la importancia de su manejo en el desarrollo de la presente investigación, puesto que estos métodos son los que llevarán a una correcta interpretación de los resultados observados al término de este proyecto, los mismos que servirán para la aplicación de la propuesta, como una solución a la problemática planteada. Entonces, para una mejor comprensión por parte de futuros investigadores seguidamente se realiza una breve representación de los métodos teóricos que se emplearon en el trabajo de titulación; los cuales nos permitirán obtener información necesaria y relevante para dar cumplimiento a los objetivos de investigación antes planteados:

Método inductivo – deductivo

Se determina por la incitación de manuales aclaratorios en base a los fenómenos observados, y después en una segunda fase, sobre estos principios se construyen enunciados que los contengan y se refieran a los fenómenos. Ambos métodos se complementan, así lo indican los autores (Rodríguez, y otros, 2017) quienes sostiene que “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” (p. 65). En tanto que (Andrade, y otros, 2018) 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. 12).

Método analítico – sintético

Para Rodríguez, y otros, (2017) tanto el análisis como la síntesis funcionan se complementan, puesto que “el análisis se produce mediante la síntesis de las propiedades

y características de cada parte del todo, mientras que la síntesis se realiza sobre la base de los resultados” (p. 9). Aprende las realidades, iniciando por la desintegración del objeto de estudio, tener sus partes por separado y así poder aprender de manera individual y posterior estudiarlas de forma holística e integral. La importancia de este método radica en lo que permite realizar en la investigación que es lograr el conocimiento del objeto de estudio en sí, para ello debe conocer y comprender cada una de las partes y sus particularidades que conforman ese todo. En la presente investigación se implementará este método para dar respuesta a la problemática planteada, mediante el análisis de las respuestas que serán recabadas a los docentes, su estudio en conjunto dará una visión ampliada de lo que está generando el estrés en ellos.

Método histórico-lógico

Las investigaciones necesitan estar sujetas a comprobación, necesitan ser explicadas y esto se puede realizar mediante la revisión de los antecedentes históricos sobre el tema en cuestión, apartados e investigaciones realizadas con anterioridad. El autor (Torres, 2020) explica que “este método se integra en una estructura investigativa o proceso de investigación 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 añade que permite al investigador sintetizar la información para construir una información coherente de los acontecimientos ocurridos asociados al objeto que se está estudiando. Estudian las leyes fundamentales de los fenómenos el método lógico debe basarse en los datos que proporciona el método histórico, lo histórico no debe limitarse sólo a la simple descripción de los hechos, sino también debe descubrir la lógica objetiva del desarrollo histórico del objeto de investigación.

2.5. Métodos empíricos

Otro de los métodos utilizados en la presente investigación son los empíricos, los mismos que según Martínez y Rodríguez, (2020) sostienen que su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia (p. 8). Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio. En tanto que los autores Del Sol Fabregat , y otros, (2017) afirman que “participan en el descubrimiento y acumulación de hechos y en la verificación de hipótesis, pero no son suficientes para poder profundizar en las relaciones esenciales de los fenómenos pedagógicos” (p. 4). En virtud de los conceptos expuestos se agrega que

los métodos empíricos que fueron utilizados para detectar la presencia de estrés en los docentes fueron:

- Observación semi estructurada
- Encuesta a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”.

2.6 Descripción de técnica y recolección de datos

Las técnicas que son aplicadas en la recolección de información y datos van a permitir el estudio y análisis del problema que se está investigando, de los resultados que arrojen estos estudios, dependerá las alternativas de solución que se propondrán. En este sentido, (Alonso , y otros, 2017) aseveran que “la recolección de información se realiza a partir de criterios previamente definidos conforme los objetivos de la investigación” (p. 415). Por su parte el autor (Certad, 2015) explica que es recomendable la aplicación de herramientas que guíen esta captación de datos y metadatos como lo son los instrumentos de recolección de información. Siguiendo con el curso de la investigación se aplicó una encuesta a los docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas” para medir el nivel de estrés que presentan los docentes en la institución educativa.

2.7 Técnicas estadísticas

La estadística, que por lo general está presente en investigaciones en las cuales se realiza acopio de datos, brinda al investigador un valioso aporte para la fundamentación de las hipótesis que tuviere, puesto que describe propiedades comunes de un determinado universo o población, al momento de realizar sus proyectos ya sea en el ámbito académico o profesional. Los autores (Rendón - Macías , y otros, 2016) describe la importancia de la estadística pues señala que “el objetivo final de cualquier investigación es proporcionar evidencia objetiva suficiente para apoyar o refutar la o las hipótesis planteadas. En síntesis, la estadística será la que proyecte los resultados de las técnicas implementadas para la obtención de los mismos, y luego basados en estos resultados poder plantear las respectivas recomendaciones.

Conclusiones del capítulo

El diseño metodológico que se utiliza para la elaboración del programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes, permite la fundamentación y facilita la recolección de datos de fuentes principales y los ordena para la adquisición de nuevos conocimientos.

CAPITULO 3

PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “BOLÍVAR MADERO VARGAS”.

El siguiente capítulo expone la propuesta de innovación que atiende la necesidad actual de mejora de una salud física y mental de los seres humanos, a través de la técnica del Mindfulness

A continuación, 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. Mindfulness también describe la técnica psicoterapéutica que permite alcanzar este estado. Mindfulness se considera una terapia de tercera generación, caracterizada más por modificar nuestra relación con pensamientos y emociones que por cambiar su contenido de negativo a positivo.

La práctica de meditación basada en mindfulness inicia su adelanto en los Estados Unidos de Norteamérica en 1979. Su fundador, Jon Kabat-Zinn, implementó un programa formal de reducción de estrés denominado *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Este programa presenta una gran evidencia científica y, pese a su origen en las tradiciones meditativas orientales, no tiene ninguna reminiscencia religiosa. Mindfulness es muy efectiva a nivel clínico en trastornos psiquiátricos (depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de conducta alimentaria) y médicos (hipertensión, cáncer, dolor crónico). También se ha verificado una enérgica disminución de estrés.

Un estudio piloto de control aleatorio prospectivo muestra que los profesionales de asistencia sanitaria que participaron en una intervención basada en Mindfulness de ocho semanas de duración experimentaron menos estrés; mayor calidad de vida y mayor autocompasión (Shapiro et al., 2005, p. 121).

3.1 Antecedentes.

En la Unidad Educativa “Bolívar Madero Vargas” los docentes han presentado una sucesión de sintomatologías que señalan la aparición de malestar tanto físico como mental, lo cual influye notablemente en el desempeño de sus actividades laborales, puesto que no hay total predisposición en el normal desarrollo de los programas establecidos por

la institución educativa en la cual labora. Las autoridades del plantel consideran que estos síntomas son provocados por el estrés originado por una serie de factores, como problemas familiares, económicos, laborales, entre otros. Por tal motivo es de vital importancia establecer las causales del estrés y poder así implementar un programa de intervención psicoeducativo en el cual se disminuyan los síntomas producidos por el estrés y reparar de manera óptima la vida de los docentes.

A través de esta intervención se puede tener el control de la atención y de las emociones, factores básicos para la reducción del estrés y sus negativos efectos, que conllevará 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, ya sea de estos, representantes legales, u otros actores educativos que estén a su alrededor.

3.2 Título del programa.

Programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes de la escuela fiscal mixta “Bolívar Madero Vargas”.

3.3 Justificación.

La presente propuesta nace 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 incremento de las exigencias laborales, problemas económicos y familiares.

El mindfulness se expone como una técnica de relajación, meditación y concentración que permite a los docentes escuchar su cuerpo y alma, saber con más certeza lo que quiere, relajar tensiones y mejorar su atención. Además, mejora las relaciones entre compañeros/as, reduce los niveles de estrés, incrementa la creatividad y reduce la violencia.

El mindfulness nos ofrece un camino mediante el que podemos separar los pensamientos de la importancia que le atribuimos. Esto nos permite observar y aceptar, sin necesidad de cambiar, los procesos de pensamiento y nuestras reacciones emocionales con cada experiencia (Simón, 2006, p. 78).

3.4 Beneficiarios.

Docentes de la escuela fiscal mixta “Bolívar Madero Vargas” podrán prevenir el estrés y en los casos diagnosticados se realizará tratamiento a través del programa propuesto basado en técnicas de mindfulness para reducir los síntomas causados por el estrés.

3.5 Ubicación

El Programa de intervención psicoeducativo se ejecuta en la infraestructura de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”, ubicada en las calles Vella y 8va B Norte.

3.6 Objetivos.

3.6.1 Objetivo general.

Reducir el nivel de estrés en los profesores de la Escuela Fiscal Mixta “Bolívar Madero Vargas”.

3.6.2 Objetivos específicos.

Objetivos:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Conocer el estrés y la ansiedad de los docentes
- Identificar los patrones de pensamiento y cambiar las reacciones automáticas
- Reducir estados mentales de rumiación
- Aprender a gestionar las emociones y mejorar los estados de ánimo
- Mejorar enfermedades y problemas crónicos. Aumentar el bienestar
- Aumentar la atención y concentración
- Reducir la autocrítica y aprender formas nuevas de relación con uno mismo
- Adquirir mayor conciencia corporal
- Mejorar nuestra presencia en el momento presente.
- Conseguir introducir las técnicas de Mindfulness en nuestra vida cotidiana

3.7 Aporte teórico de mindfulness en el tratamiento y prevención del estrés

La práctica de mindfulness ayuda a revertir nuestra tendencia a meter la cabeza en el momento siguiente, a precipitarnos hacia el nivel de la macro-construcción. Al llevar una atención deliberada y sostenida al campo de los fenómenos propiamente tales, entrenamos la mente para que habite en el espacio más abierto y no formado de la experiencia que surge de manera renovada. La mente se inclinará, naturalmente, hacia sus varios proyectos de construcción (pensamientos, recuerdos, planes, fantasías, etcétera), pero en esa misma acción seremos capaces de ver más claramente que está haciendo eso y cómo lo está haciendo. Al observar el movimiento de los fenómenos que surgen a la creación del pensamiento, empezaremos a revelar la naturaleza sumamente construida de la experiencia. A partir de este punto de una consciencia realzada de la actividad de la mente en el momento presente, estará más accesible toda una serie de opciones para aprender y crecer.

El entrenamiento básico de mindfulness se centra en los siguientes aspectos

3.7.1 *Mindfulness del cuerpo*

En la tradición clásica, el cultivo de mindfulness se hace aplicándose sistemáticamente a los cuatro objetos generales. El primero es el cuerpo. Atender cuidadosamente a las sensaciones físicas que surgen de manera conjunta con la respiración, por ejemplo, produce una serie de fenómenos a observar, los cuales, aunque omnipresentes, son constantemente cambiantes. La cualidad de la atención llevada a estas sensaciones cambiantes se hacía cada vez más profunda con el desarrollo de la práctica. Al principio, el simple inspirar puede parecer que va acompañado sólo de unas pocas sensaciones discernibles en la nariz, el abdomen, o en cómo contacta la ropa con la piel; pero a medida que aumente la habilidad, tenderemos a notar cada vez más cosas. Antes de que pase mucho tiempo, una sola inspiración podría parecernos llena de todo un universo de fenómenos físicos matizados, cada cual por breve que sea con su propia y única textura. Cada una de estas posturas suministra su propio universo de sensaciones únicas, un paisaje sin fin para la exploración fenomenológica. Centrados pues en el cuerpo, podemos desarrollar mindfulness observando objetos físicos de tacto a medida que atravesamos la serie de conductas normales, como por ejemplo comer, beber, dormimos o despertamos; o aumentar nuestra capacidad para discernir las manifestaciones físicas primarias de la resistencia, el movimiento y la temperatura, que para los budistas constituyen los componentes básicos de toda sensación física.

Otro ejercicio es "barrer" el cuerpo con consciencia Mindful desde lo más alto de la cabeza hasta la última parte baja de los pies, identificando la sensación en cada uno de los diferentes componentes del cuerpo. El objetivo de todos estos pasos es ser y permanecer conscientes sólo de las sensaciones físicas que surgen a través de una de las puertas sensoriales, la "puerta del cuerpo", sin tener que volver al acto de ver, oír, pensar o a cualquiera de los demás modos de experiencia.

La técnica de centrarnos en el cuerpo como forma de calmar la mente se ha ejercido desde miles de años atrás y es también un elemento esencial del yoga (Iyengar, 1966). Las técnicas de meditación que se centran en el cuerpo son una manera directa y eficaz de apartar la atención de la corriente de pensamiento obsesiva, en la que estamos constantemente preocupados por el futuro o pesarnos por el pasado. Shapiro (2009) afirma que si atendemos a la experiencia corporal de manera abierta aprenderemos a "repercibir" nuestra situación y nos volveremos "menos identificados con ella y más capaces de verla con claridad y objetividad" (p. 558). En su opinión, este proceso de desidentificación sirve de mediación para el cambio.

3.7.2 *Mindfulness del sentir.*

Mindfulness puede aplicarse también a los tonos sensoriales o afectivos. Aquí, el practicante lleva la atención a la cualidad agradable o desagradable de cada experiencia. Esto requiere y desarrolla la capacidad para distinguir, por ejemplo, una sensación corporal de la sensación o sentimiento que surge juntamente con ella. Así, nos volvemos capaces de distinguir las sensaciones físicas que surgen en nuestra rodilla, por ejemplo, del profundo desagrado e incluso dolor resultante. Un fenómeno es el tacto o toque de la sensación corporal, y otro distinto es el dolor de este tacto o toque. La meditación mindfulness clásica busca alimentar este nivel de precisión.

Lo mismo se puede decir también de los objetos mentales que surgen en la mente. Cada recuerdo, pensamiento o imagen va acompañado de un tono sensorial o afectivo agradable, desagradable o neutro. Aunque este tono no se resuelve fácilmente bajo nuestro escrutinio como algo particularmente agradable o desagradable (como ocurre en el caso de la sensación neutra), sigue suministrando una sensación continuada, tangible, a todos los modos de experiencia, que el meditador con práctica puede discernir bien. Por ejemplo, la temperatura de la sala de meditación, tal y como es experimentada por los receptores nerviosos de la piel, puede no parecer demasiado elevada o baja, pero sí puede producir una corriente constante de tonos afectivos. El ser capaces de desenredar estos dos hilos de la experiencia un objeto conocido a través de una puerta del sentido y el tono sensorial que acompaña a este objeto empieza a revelar el inquieto movimiento de la mente y contribuye a una comprensión más profunda de su naturaleza construida.

3.7.3 *Mindfulness de la mente.*

Cuando la mente propiamente tal se convierta en el objeto de la meditación mindfulness, se invitará al observador a notar si este momento particular de consciencia va acompañado de una de las tres causas básicas del sufrimiento (o constructos intencionales aflictivos): la avaricia, el odio o la vana ilusión. En cualquier momento dado, la mente o bien se ve presa de una o más de estas causas o no, siendo esto algo de lo que podemos aprender a ser conscientes. La avaricia y el odio son los dos polos del deseo, el intenso desear o no desear un objeto, mientras que la vana ilusión es una forma poderosa del malentendido básico que otorga al deseo un gran poder sobre nosotros.

Por ejemplo, cuando detectamos malestar en el cuerpo porque llevamos demasiado tiempo sentados, podemos notar la creciente resistencia a la información sensorial que recibimos del cuerpo. Podemos casi paladear la insatisfacción que se va construyendo, el “deseo que las sensaciones físicas desagradables se marchen” o se transformen en otra

cosa. En el momento siguiente, podemos experimentar la misma situación bajo otra luz, el “agradable deseo que surjan sensaciones físicas agradables” en el cuerpo. Puede resultar bastante difícil discernir cuando desaparece el “no desear sensaciones desagradables” y cuándo empieza a surgir el “desear sensaciones agradables” y sustituir lo primero. Mindfulness consiste en explorar la textura de esta ambigüedad, aunque pueda manifestarse como confusión, y esta exploración contribuye a una creciente inteligencia fenomenológica.

No se trata de decidir conceptualmente si uno de estos momentos es sano y el otro es malsano, pues este tipo de pensar acerca de la experiencia es precisamente contraproducente para el proceso. Antes bien, desarrollaremos una comprensión intuitiva, como manifestación de insight o sabiduría, sobre el efecto relativo de un estado mental u otro. Todavía seguimos enteramente en el ámbito de la fenomenología descriptiva más que en el de la intelección cognitiva de nivel superior.

3.7.4 Mindfulness de los objetos mentales.

Un cuarto pilar sobre el que se puede cimentar mindfulness es mindfulness de los objetos mentales o de los fenómenos mentales: Aquí, llevamos la misma cualidad de una consciencia matizada de lo que surge al contenido real de la experiencia mental. Pero como ahora ya estamos en la culminación del sendero transformador de mindfulness, no se trata simplemente de ser conscientes de lo que puede entrar y salir la mente; existe un orden del día detallado, siguiendo las enseñanzas básicas de la psicología budista, sobre qué buscar y cómo trabajar en orden a abandonar los factores que inhiben la comprensión al tiempo que cultivamos los factores que la incrementan.

3.7.5 Mindfulness y la autorregulación de las emociones.

Uno de los postulados del marco conceptual de mindfulness concierne al comportamiento habitual de «piloto automático» (mindlessness), considerada como la causa de «vivir huyendo» del estrés y del dolor emocional causado por situaciones adversas de la vida. Este tipo de hábito contribuye únicamente a elevar los niveles de distrés, ansiedad, preocupación, temor y rumiación en el individuo (Farb et al., 2007, p. 54). El entrenamiento terapéutico basado en mindfulness facilita un estado consciente de vigilia (awareness) acerca de los pensamientos, sensaciones corporales, emociones y conductas que se presentan aquí y ahora (Tang et al., 2007, p. 77). Dichos pensamientos y emociones son representados en el campo atencional de la persona «tal como son» y observados como «eventos propios de la mente». Esta experiencia vivencial tiene un efecto terapéutico en la reducción de distrés emocional y posibilita una base sólida y genuina de

aceptación, autocompasión, calma, armonía, y un profundo sentido de transformación personal (Moscoso Lengacher y Reheiser, 2012, p. 85).

3.7.6 La práctica de Mindfulness en la vida diaria.

Se ha podido demostrar que teniendo en cuenta que los beneficios de la meditación son dependientes de la dosis (Segal y otros, 2012, p. 11), las tareas asignadas para casa suelen incrementar la eficacia. Los profesores de meditación sugieren que un solo minuto de práctica puede ser útil, especialmente para quienes acaban de empezar. Para pacientes que quieran dedicar más tiempo a practicar, se ha demostrado que treinta minutos producen cambios cerebrales significativos (Hölzel y otros, 2010, p. 55). El objetivo es encontrar una práctica amigable que resulte agradable y no pesada, la práctica informal en el transcurso de la vida cotidiana ayuda a los pacientes a tener valentía y poder tomar con calma los problemas de la vida diaria.

3.8 Aporte práctico para nuestros tiempos.

El propósito clínico del entrenamiento de mindfulness es reducir los niveles de estrés emocional y dolor físico. Para lograr este objetivo, este modelo terapéutico utiliza la omisión de juicios de valor y de pensamientos rumiativos. El objetivo al que tiende esta práctica es nada menos que la transformación completa y radical del organismo psicofísico humano. Esta transformación puede ser modesta al principio, implicando momentos ocasionales de insight de nuestras motivaciones, de libertad respecto de la mano de hierro de algunos condicionantes, y de refugio respecto de los constantes embates del egoísmo y el deseo. Pero estos momentos son acumulativos y van ganando poco a poco en dinamismo a medida que quedan al descubierto cada vez más modelos subyacentes de nuestro proceso psicológico.

Estamos, así, ante una persona contenta en cualquier circunstancia, libre del condicionamiento involuntario y en modo alguno empujada a actuar por compulsión. Semejante persona acepta la constante mutabilidad del mundo, no espera gratificación más allá de la satisfacción de ciertas necesidades contextuales (como por ejemplo comer o beber cuando hay que hacerlo, pero sin apego), no abriga pretensiones de propiedad sobre ningún objeto ni elemento de la experiencia y, lo que tal vez sea más importante, no padece la vana y narcisista ilusión de una identidad personal inflada. Semejante visión del potencial humano sugiere la transformación del organismo psicológico humano en una fase de desarrollo superior.

3.9 Cronograma de actividades.

Participantes	Eventos	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Maestrante	Elaboración propuesta																
Maestrante y docentes	Sesión N° 1.																
Maestrante y docentes	Sesión N° 2.																
Maestrante y docentes	Sesión N.º 3.																
Maestrante y docentes	Sesión N° 4.																
Maestrante y docentes	Sesión N.º 5.																
Maestrante y docentes	Sesión N.º 6.																
Maestrante y docentes	Sesión N° 7.																
Maestrante y docentes	Sesión N.º 8.																

3.10 Programa específico de intervención en 8 sesiones

Este programa de tratamiento ha sido desarrollado como un protocolo orientativo de tratamiento para pacientes con estrés, en la modalidad de trabajo grupal.

El programa que se presenta cuenta con muy buenos resultados terapéuticos incluso a largo plazo la forma de vivir de los docentes había mejorado. El programa ha sido adaptado para docentes. En el programa de mindfulness de 8 semanas, las sesiones son una vez a la semana, de 1,5 horas de duración. Las sesiones tienen un contenido que está proyectado para que el participante evolucione de manera paulatina en las prácticas y los conceptos y aprenda a llevar las técnicas a su vida: trabajo, familia, amigos, hijos, estudios.

En las sesiones se pondrán en común las dudas y dificultades que hayan surgido con los ejercicios durante la semana.

El programa utilizado se basa en el MBSR, pero utilizando los conceptos y ejercicios propios del Mindfulness. las técnicas de Mindfulness, podía servir para mejorar la eficacia a corto y medio plazo del tratamiento. Que ello ayudaría a incrementar la conciencia de todas las sensaciones y a promover la acción a pesar de pensamientos y emociones dolorosos, mejorando la calidad de vida.

Basándonos en lo investigado este modelo consta de cuatro fases con ocho semanas de duración para enseñar a los participantes a adquirir habilidades en mindfulness.

1. Psicoeducación Respecto al estrés

Centrada en los siguientes puntos

- a. Propósito y función del estrés y ansiedad
- b. Los diferentes componentes en la respuesta de ansiedad.
- c. Los costes del estrés.

2. Observar los fenómenos mentales como pasajeros

Las creencias ocurren, pero no configuran ni determinan la realidad si aprendemos a tratarlas de esta forma. Nos ponemos en un estado de supervisión metacognitiva, es decir, en un nivel de funcionamiento cerebral distinto al habitual.

3. Exposición interoceptiva:

Exposición repetida a sensaciones internas amenazadoras para debilitar las asociaciones hechas entre síntomas corporales específicos y reacciones de pánico o ansiedad. En este paso el modelo clásico utiliza además técnicas de relajación y respiración diafragmática para aliviar los síntomas físicos.

En el modelo adaptado integrando Mindfulness, la respiración se usa más que como una técnica de relajación, como una técnica de exposición centrada en el presente y en explorar las sensaciones internas. Más que relajarse, se trata de estar atento para ubicar las sensaciones de miedo, vergüenza o preocupación en el organismo y tratar de inspirar y expirar con ellas. Se trata de desarrollar una atención serena y concentrada ante la experiencia de cada momento.

Para ello enseñamos al paciente las siguientes prácticas de Mindfulness:

- a. Práctica de los 3 minutos para momentos de estrés
- b. Respiración focalizando en la Expiración
- c. Meditación del Ahora
- d. Meditación Formal Caminando
- e. Barrido Corporal (Body Scan)

Todas ellas aparecen en el CD que se entrega a los participantes

4. Exposición situacional in vivo

Exposición a las situaciones o lugares temidos para debilitar las relaciones entre los ataques de pánico y las situaciones evitadas, que se presenta como una oportunidad para vivir conforme a los valores del paciente a pesar de los sentimientos de estrés o ansiedad

en vez de presentarla como una habituación racional y a realizar acciones consistentes con esos valores y para practicar los siguientes aspectos:

- f. Centrarse en el presente momento
- g. Tomar conciencia detallada de la emoción y la situación
- h. Practicar la compasión con la emoción: aceptarla, acogerla
- i. Darse cuenta que uno no es la emoción: Defusión cognitiva
- j. Practicar la compasión con uno mismo porque sufre

Una vez planteados los fundamentos básicos del programa, pasamos a detallar su aplicación práctica taller a taller.

Sesión 1: Evaluación. Psicoeducación: mecanismos del estrés

A parte de los instrumentos para medir el estrés, utilizamos los siguientes instrumentos específicos para medir distintos aspectos de Mindfulness en el paciente antes del tratamiento:

- a) MAAS: Mide variables de mindfulness, a través de 15 ítems, usando una escala tipo Likert con 6 rangos de respuesta.
- b) FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire de Ruth Baer. Mide cinco factores fundamentales a través de 39 ítems, usando una escala tipo Likert con cinco rangos de respuesta. Los cinco factores son: describir, observar, no juzgar ni reaccionar y actuar con conciencia.

Estas escalas se vuelven a pasar en la 5ª sesión y al final del tratamiento, para tener datos más objetivos acerca de la evolución del paciente.

El resto de la sesión se centra ya en Psicoeducación explicando los mecanismos del estrés. A continuación, se hace un escalado jerarquizado pidiendo al paciente que describa todos los contenidos interoceptivos y las situaciones externas que le causan estrés. Tal escalado nos guiará en los objetivos de mindfulness que vamos a desarrollar a lo largo de las sesiones.

Sesión 2: Psicoeducación: concepto de mindfulness y sus componentes. Lo que mindfulness no es.

La psicoeducación se inicia entrando ya de lleno en el concepto de Mindfulness y sus componentes. Para ello se utilizan una serie de fichas educativas que se entregan al paciente cuyo contenido se puede extraer del marco teórico de esta tesis.

En este punto es importante que el paciente comprenda que va a aprender una nueva herramienta para mejorar de forma generalizada su vida que le va a suponer un cambio de actitud vital. Ello se traducirá en practicar en su vida cotidiana una serie de ejercicios

que le va a ir enseñando su psicoterapeuta. Se le indica que cada ejercicio será practicado conjuntamente con el terapeuta en las sesiones, que algunos se grabarán para que luego los pueda escuchar a lo largo de la semana y que se registrarán una serie de datos por escrito en torno a los ejercicios realizados. También es importante en este taller introducir al paciente en lo que NO ES Mindfulness y evitar ciertas confusiones

Sesión 3: Psicoeducación: mecanismos de acción de mindfulness. Introducción a la práctica.

Se le resumen de forma clara los efectos de Mindfulness sobre el estrés.

A continuación, se introduce al paciente en las reglas básicas para practicar Mindfulness, enseñándole a diferenciar entre la práctica formal y la informal. Se le dan las siguientes instrucciones fundamentales.

1. Detenerse y recogerse en uno mismo

2. Observar la experiencia

3. Regresar al momento presente usando los anclajes: Respiración, Sensaciones Corporales

Se termina el taller haciendo una primera práctica breve como por ejemplo el ejercicio de la pasa (Mindfulness informal) y el ejercicio de Mindfulness de 3 minutos (Mindfulness formal) aplicado a momentos de estrés con respiración diafragmática focalizando la atención en la expiración.

Es muy importante empezar con ejercicios fáciles y que sean muy cortos para que el paciente no se frustre rápidamente y vaya entrenando la atención de la forma más progresiva posible.

TAREAS PARA LA VIDA COTIDIANA: Se practica durante la semana cuantas veces se sienta un pico de estrés o ansiedad. Y como mínimo dos veces al día con la grabación. Practica informal: comer un alimento al día tal y como hemos practicado en el ejercicio de la pasa.

Se entrega una plantilla de registros para el paciente de forma que vaya anotando lo que sucede en las prácticas.

Sesión 4: Meditación del ahora. Anclaje 1º: práctica de la respiración focalizando en la expiración.

A partir de este taller se revisan siempre con el paciente los registros de las tareas asignadas en la sesión anterior, se resuelven todas las dudas que le hayan ido surgiendo y se vuelven a practicar con él.

En esta sesión se introduce el concepto del Estado de Presencia en oposición al estado de estrés que nos ocupan un desplazamiento hacia el futuro. Es de suma importancia que los docentes conciban que para dejar de tener ansiedad hay que cesar el hábito de escapar de lo único que realmente existe, o sea, el presente y dado que la mente está muy habituada a desplazarse continuamente a un futuro que no existe, le vamos a enseñar a lo largo de esta y la siguiente sesión lo que denominamos anclajes al presente, que son la atención en la respiración y en las sensaciones corporales.

Después enseñamos al paciente la Práctica de la Respiración focalizando en la Expiración. se hacen inspiraciones normales y la atención se intensifica en las expiraciones, que se hacen más largas procurando soltar todo el aire. De esta forma, trabajando a fondo la exhalación se produce un estado calmado, sereno porque se incide en el concepto de SOLTAR. Es un **anclaje** para volver la atención al interior y conectar con uno mismo en el presente pues la respiración sólo acontece en el presente, es un punto de encrucijada mente-cuerpo y es un **salvavidas** en situaciones de emergencia.

A continuación, se practica con el paciente la Meditación del Ahora (utilizamos el guion desarrollado por el Dr. Vicente Simón).

TAREAS PARA LA VIDA COTIDIANA: Practicar a diario la Meditación del Ahora y la Meditación de la Respiración. El paciente puede elegir los horarios de práctica que mejor le acomoden y puede hacer las dos prácticas seguidas o por separado, según le parezca. Se trata de plantear los ejercicios con la máxima flexibilidad posible, anticipándose a sus resistencias.

También se le propone que elija una práctica informal para ese periodo de tiempo entre sesiones. Puede ser conducir, ducharse, limpiar...Lo que prefiera.

Se continúa con el uso de los registros.

Sesión 5: Aceptación vs. Lucha y evitación. Anclaje 2º: practicar la conciencia de las sensaciones corporales. Meditaciones en movimiento para situaciones agudas.

En esta sesión trabajamos a fondo el concepto de Aceptación vs. Lucha y Evitación. Se explica al paciente la función de las diferentes emociones y sus correlatos fisiológicos, y la diferencia entre un peligro real y el miedo psicológico divorciado de la realidad. Se trata de dejar el hábito de intentar cambiar las cosas que se perciben durante las prácticas y de dejar de intentar ser ninguna otra persona u otra cosa en ese momento. Empezamos por la aceptación de las sensaciones corporales tal y como van surgiendo y las utilizaremos para volver al presente cada vez que la mente se identifique con otros contenidos mentales ubicados en el pasado, el futuro o la fantasía. De esta manera, el

paciente va a tener dos anclas fundamentales que le van a permitir estar aquí y ahora con lo que sucede en cada instante: la respiración y el cuerpo.

MEDITACIÓN FORMAL CAMINANDO

Se le indica que deje en paz a su malestar, como en un segundo plano, y que haga retornar su atención a los movimientos y sensaciones kinestésicas que se producen en las distintas partes del cuerpo al caminar. Hay pacientes con muy poca conciencia corporal. En ese caso podemos sugerir que se centren solo en las sensaciones de las plantas de los pies y, cuando hayan afianzado la práctica, se pueden ir aumentando las zonas sobre las que proyectan su conciencia: empeine, pantorrillas, muslos, caderas, etc.

PASEO MEDITATIVO INFORMAL

Se utiliza para los mismos fines que la meditación anterior y es muy útil en casos de emergencia, especialmente cuando no se dispone del espacio o tiempo para la meditación formal caminando, que se hace en un circuito establecido. El paseo meditativo consiste en empezar a caminar por la calle, y si es posible en un entorno natural como la playa o la montaña sería una práctica ideal para combatir estados agudos de ansiedad. Se aconseja una duración de no menos de 30 minutos. Cada vez que uno sienta que los pensamientos, preocupaciones o síntomas del estrés nos arrollan, se vuelve de nuevo, suavemente y sin juzgar, al ancla de esas sensaciones.

TAREAS PARA LA VIDA COTIDIANA: Practicar a diario la meditación formal caminando. Practicar al menos dos veces a la semana el paseo meditativo. Practicar cualquiera de las dos siempre que haya agudizaciones. Luego se le pedirá una narración descriptiva detallada de lo que ha percibido en el paseo meditativo.

Se le sigue proponiendo que elija una práctica informal para ese periodo de tiempo entre sesiones, pidiéndole que elija alguna acción habitual de su vida diaria.

Sesión 6: Anclaje 2º: practicar la conciencia de las sensaciones corporales. Práctica de barrido corporal. Práctica de exposición mindful interoceptiva: mindfulness focalizando en las sensaciones corporales de ansiedad.

Dedicamos otra sesión más a desarrollar la conciencia de las sensaciones corporales, o dicho de otra forma a habitar el cuerpo de forma consciente, habida cuenta de la interacción absoluta que existe entre las emociones y sus correlatos fisiológicos en el estrés.

La práctica de barrido corporal permite eventualmente romper el círculo vicioso que se crea entre pensamientos-emociones-sensaciones y lleva a una conexión más profunda,

consciente y real con uno mismo. Podremos manejar las emociones mejor si sabemos lo que está sucediendo en el cuerpo. Ha demostrado ser una de las prácticas más efectivas para disolver el sesgo interpretativo y lograr una percepción más objetiva y profunda sobre el propio cuerpo.

TAREAS PARA LA VIDA COTIDIANA: Realizar la práctica del barrido corporal (una cada día).

Sesión 7: Compasión o bondad amorosa hacia uno mismo. Trabajo con valores. Práctica de metta para sentirse a salvo.

En esta sesión se introduce el concepto de Autocompasión o Bondad hacia uno mismo. Se trata de ser capaz de permanecer amoroso, abierto, sensible, delicado, solidario de forma incondicional, tanto ante nosotros mismos, como ante todos nuestros contenidos y situaciones vitales. La práctica incondicional de Mindfulness requiere la voluntad de prestar atención, estar presente e investigar el profundo dolor interior, incluidos el dolor del miedo, la ansiedad o incluso el pánico. Abordar el dolor con bondad y compasión es fundamental. Afrontar el dolor con ira no ayuda. Acercarnos a propio miedo o ansiedad con irritación u hostilidad tan sólo lo multiplicarán. Es la piedra angular de Mindfulness, que constituye un factor curativo poderosísimo. La autocompasión lleva a la flexibilidad cognitiva, lo cual produce que el paciente sea más capaz de elegir acciones congruentes con sus necesidades emocionales.

Las emociones de miedo, preocupación, terror, vergüenza, etc., son vistas como aspectos muy importantes de la experiencia, y, por lo tanto, deberían ser permitidas y sentidas por la persona que padece estrés o ansiedad. La clave es consentir que la emoción nazca, se expanda y dejar que se vaya, sin tratar de ensayar un control sobre la emoción o evitar esta experiencia y, por lo tanto, el paciente será más capaz de sobreponerse a ella.

TAREAS COTIDIANAS PARA CASA: Se Practicará esta meditación cada vez que se produzca un estado emocional desagradable durante 20-25 minutos. Seguimos con objetivos situacionales de exposición aplicando la compasión a uno mismo, a la situación y a los contenidos internos que concurren en esa situación.

Sesión 8: Cierre. Revisión del tratamiento. Objetivos postratamiento. Evaluación final.

En esta sesión es importante revisar juntos los objetivos terapéuticos planteados al inicio y hacer un balance con los participantes. Se les pasarán los cuestionarios que se pasaron en la cuarta sesión para medir los cambios en diferentes aspectos y factores de Mindfulness.

A continuación, reflexionar con los participantes las siguientes cuestiones clave:

¿Podemos ir más allá de la idea de que el estrés es un enemigo intruso?

¿Podemos descubrir las lecciones de transformación que encierran?

¿Eres capaz de encontrar un sentido y propósito más profundos a tu vida, teniendo en cuenta qué pregunta te formula la vida a través del miedo, el estrés y la ansiedad?

También dedicamos una parte de la sesión a hablar sobre las resistencias y dudas que queden en este momento y se programa un plan personalizado de práctica para que el participante consolide su práctica en Mindfulness.

Terminaremos con una práctica conjunta en silencio, permitiendo que afloren cuantos contenidos surjan espontáneamente y reposando en la consciencia abierta del observador. Terminaremos con unos minutos la práctica del círculo cerrado.

Si resulta adecuado puede potenciar la posibilidad de participar o de formar un grupo de practica regular de Mindfulness. Sería una manera de mantener la cohesión del grupo

En resumen:

1. Todo ocurre en el momento presente
2. El estrés, la ansiedad o el miedo son experiencias que fluyen dentro y fuera del momento presente
3. Mindfulness se entiende como un proceso de transformación interior que implica establecer una atención calmada y concentrada.

Evaluación de los talleres

La evaluación es un proceso sistemático, constante e integral que se implementa para constatar que se cumplan los objetivos planteados para la ejecución de alguna actividad, en este caso evaluar si el programa disminuyó los niveles de estrés en los docentes de la institución educativa.

A través de la implementación del programa se espera:

- Disminuir los niveles de estrés en los docentes.
- Mejorar los estados de ánimo, el bienestar y la autoconciencia
- Aumentar la atención, concentración y empatía.

Conclusiones del Capítulo

Las actividades planteadas en los talleres son prácticas, vivenciales y desarrollan una nueva manera de adquirir técnicas y herramientas para disminuir el estrés.

La propuesta con la estructura planteada podrá ser aplicada en diferentes contextos.

CAPÍTULO 4

VALORACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Las investigaciones requieren que sus resultados sean validados 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 aplica y el método para determinar la validez.” (p. 194), es decir que en el presente capítulo se presenta 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.

La valoración de los expertos admite tener un criterio sobre la calidad del programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes.

4.1. Descripción del proceso realizado

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

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

Para la selección de los expertos se determinó que cumplan con requisitos mínimos desde los años de experiencia hasta su formación profesional. También se tiene 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, de los cuales tenemos una Dra. cuatro másteres y dos magísteres con una amplia trayectoria educativa y profesional entre las que se desenvuelven como docentes universitarios, profesionales independientes, entre otras actividades, a todos ellos se les entregó el programa y la ficha de juicio de expertos para que procedieran a calificar, en la siguiente tabla se resumen sus datos:

Tabla 11
Perfil de los Jueces Seleccionados

Expertos	Formación Posgrado	Experiencia profesional en años
1	Máster en Psicopedagogía	15 años
2	Máster en Metodología aplicada a las ciencias del comportamiento humano y la salud.	3 años
3	Dra. en Desarrollo Psicológico aprendizaje y salud	20 años
4	Máster Universitario de psicología de la educación.	15 años
5	Magister en psicoterapia familiar sistémica	15 años
6	Máster universitario en neuropsicología y educación	5 años
7	Magister en psicoterapia integrativa	9 años

Fuente: Johanna Crespo

De igual forma se elaboró la ficha para el juicio de expertos, con la finalidad que los jueces procedieran a la validación del programa. El instrumento consta de criterios y su respectivo indicador entre los que se tiene: objetividad, claridad, organización, actualidad, intencionalidad, suficiencia, coherencia, consistencia, pertinencia y metodología, además se incorporó un espacio las observaciones o recomendaciones que consideren los expertos. Una vez recibido las valoraciones de los expertos se procedió a tabular mediante una escala de Likert aplicable a la valoración de los indicadores.

Tabla 12

ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO VALORATIVO

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																				
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				
3. Actualidad	Adecuado al 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																				

Fuente: Johanna Crespo

Es importante mencionar que la ficha para la valoración del juicio de los expertos cuenta con un encabezado, una presentación del tema del programa y el procedimiento a seguir para la valoración, así mismo se la envió a los siete expertos seleccionados; luego de su evaluación (Aiken, 1980, p. 2) se procedió a analizar los resultados.

4.2. 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 contenido a partir del coeficiente V de Aiken” (Aiken, 1980, p. 2), el cual en una matriz de Excel se aplicó las fórmulas y se obtuvo los resultados finales.

Tabla 13.
Resultados de la V de Aiken

Indicadores	Criterios	EXPERTO							V DE AIKEN
		1	2	3	4	5	6	7	PROMEDIO
CLARIDAD	Está formulada con lenguaje apropiado	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	0,75	0,93
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,96
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	0,93
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	0,96
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	0,93
INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar la gestión pedagógica	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,89
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	0,96
COHERENCIA	Entre los índices indicadores	0,75	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	0,93
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,96
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	0,75	0,89
		0,93	0,98	0,95	0,90	0,93	0,98	0,90	0,94

Fuente: Johanna Crespo

Una vez establecida la información procedente de la valoración de los jueces, se procedió a la determinación de la V de Aiken por indicadores y criterios y como se considera en la tabla anterior los resultados comprenden entre cero y uno, por lo que a criterio de los 7 expertos el programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes reúne las condiciones para su aplicación en el contacto objeto de estudio. El análisis de los indicadores y criterios emitidas por el juicio de los expertos en los resultados del instrumento evidenció la aplicabilidad y pertinencia de la propuesta teniendo como resultados los siguientes:

En el análisis se constató en el indicador de claridad, el mismo que tiene como criterio si se encuentra formulada con lenguaje apropiado a lo que los expertos valoran con una media de 0,93.

En atención al indicador de objetividad que evalúa si la propuesta está expresada en conductas observables, los expertos valoran con una media de 0,96; así mismo valoran con 0,93 al indicador de actualidad lo que determina que es adecuado al avance de la de la ciencia pedagógica.

En el análisis del indicador de organización los expertos valoran con 0,96 entendiéndose que existe una organización lógica en el programa, de igual manera el indicador de suficiencia es calificado con 0,93 el mismo que pretende comprender los aspectos en cantidad y calidad.

Los expertos valoran indicador de intencionalidad de 0,89 el cual tiene como criterio si es adecuada para valorar la gestión pedagógica; en el indicador de consistencia en donde su criterio es si se encuentra basado en aspectos teóricos científicos los expertos dan una valoración de 0,96.

El análisis del indicador de coherencia los expertos valoran con 0,93 lo que determina que existe relación entre los indicadores. En relación con el indicador de metodología los expertos dan una valoración de 0,96 obteniendo que el programa responde al propósito del diagnóstico. Y como último indicador los expertos valoran con 0.89 a la pertinencia, determinando que es útil y adecuado para la investigación.

Como última parte en atención a los resultados de la V de Aiken y la ponderación de los indicadores y criterios del programa, se evidencia que el programa fue calificado con 0,94. Esto quiere decir que existe un mayor acuerdo de los expertos, como también la pertinencia y validez del contenido.

Conclusiones del capítulo

El resultado emitido por el criterio de los siete expertos admitió la valoración de los contenidos del programa, a partir de la determinación del coeficiente de V de Aiken, obteniéndose resultados que corroboran su claridad, coherencia, importancia y pertinencia para ser aplicada en el contexto objeto de estudio.

El programa presenta claridad, coherencia y relevancia y de acuerdo con la valoración de los expertos, la propuesta se encuentra estructurada con las características pertinentes para ser aplicada.

CONCLUSIONES

- La utilización de los diferentes métodos permitió determinar cómo se han desarrollado los procesos de estrés en los docentes y como han ido mejorando con el mindfulness, como también facilitó la conceptualización del campo de acción como es el estrés y el objeto el cual es el mindfulness en los docentes.
- El diagnóstico contextualizado en la institución educativa donde se realizó la investigación permitió determinar las principales dificultades presentadas en los docentes referentes a su estrés.
- La propuesta con la estructura planteada podrá ser aplicada en diferentes contextos y las actividades planteadas en las sesiones son prácticas, vivenciales y desarrollan una nueva manera de adquirir técnicas y herramientas para disminuir el estrés.
- El resultado emitido por el criterio de los siete expertos admitió la valoración de los contenidos del programa, a partir de la determinación del coeficiente de V de Aiken, obteniéndose resultados que corroboran su claridad, coherencia, importancia y pertinencia para ser aplicada en el contexto objeto de estudio. El programa presenta claridad, coherencia, relevancia y se encuentra estructurada con las características pertinentes para ser aplicada.

RECOMENDACIONES

- Aplicar el Programa de técnicas de mindfulness para prevenir el estrés en los docentes, en atención a que la validez de contenido corroboró su pertinencia.
- Promover la continua aplicación de los test establecidos para la determinación de los niveles de estrés y ansiedad, dada la importancia tanto de la salud mental y física, considerando que esta patología afecta en cualquiera de estas circunstancias.
- 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 que a través de una actitud positiva y empática podrá alcanzar mayores niveles de satisfacción personal.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Roldán, A., & Quijano Barriga, A. (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.
- Aiken, L. (1 de febrero de 1980). *Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaire. Educational and Psychological Measurement* 40, 955-959. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/247727020_Content_Vailidity_and_Reliability_of_Single_Ite
- Almeida Freire, M., Oliveira , E., Guimaraes Ximenes Neto, F., Evangelista Lopes, R., Gomes Nogueira Ferreira, A., & Vieira Gomes, B. (2015). Síndrome de Burnout: un estudio con profesores. *Salud de los Trabajadores*, 19 - 27.
- Alonso , J., 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 consumidor de fruta en fresco. *Estudios Gerenciales* , 412 - 420.
- Andrade Zamora , F., Alejo Machado , O., & Armendariz Zambrano, C. R. (2018). MÉTODO INDUCTIVO Y SU REFUTACIÓN DEDUCTISTA. *Revista Conrado*, 117 - 122.
- Bustamante, E., Bustamante , F., González , 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 Macías , Y., Alonso Remedios , A., López González, E. J., & López Cabrera, E. (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. *MediSur*, 839-852.
- Castillero Mimenza, O. (s.f.). *wwwpsicologíaymente.com*. Recuperado el 4 de Noviembre de 2020, de [wwwpsicologíaymente.com](https://psicologíaymente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion): <https://psicologíaymente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion>
- Certad Villaroel, P. A. (2015). DISEÑO DE INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE UN ENTORNO DE APRENDIZAJE COLABORATIVO. *Vivat Academia* , 131 - 155.
- Colino, N., & Pérez de León , P. (2015). El Síndrome de Burnout en un grupo de profesores de enseñanza secundaria en Montevideo. *Cincias Psicológicas* , 27-41.
- Corona Lisboa, J. (2016). Investigación científica. A manera de reflexión . *MediSur*, 1 - 2.
- Cullen , M., & Brito Pons, G. (2015). *THE MINDFULNESS - BASED EMOTIONAL BALANCE WORKBOOK*. Oakland : SIRIO S.A.
- Del Sol Fabregat , L. A., Tejeda Castañeda, E., & Mirabal Díaz, J. M. (2017). Los métodos teóricos: una necesidad de conocimiento en la investigación científico - pedagógica. *EduMecentro*, 250 - 253.

- Díaz - Narváez, V. P., & Calzadilla - Nuñez, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Científica Salud*, 115 - 120.
- Díaz Bambula, F., & Carolina Gómez, I. (2016). La investigación sobre el síndrome de Burnout en latinoamérica entre 2000 y 2010. *Psicología desde el Caribe*, 113 - 131.
- Díaz Narváez, V. P. (2009). *METODOLOGÍA*. Chile: RIL editores.
- Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., & González Maldonado, R. d. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 697-717.
- García Moran, M., & Gil - Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 11-30.
- González - Rivera , I., Paz - Trejo , D., Galicia - Castillo, O., & Sánchez - Castillo , H. (2020). Implicaciones del sistema serotoninérgico y la neuroglia en los mecanismos del estrés: Una breve revisión. *Psicología Iberoamericana*, 22 - 30.
- Guillazo Blanch, G., Redolar Ripoll, D. A., Torres García, M., & Vale Martínez, A. (2007). *Fundamentos de Neurociencia*. UOC.
- Hermosa R, A. M., & Perilla T, L. E. (2015). Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: el estrés laboral. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 252 - 261.
- Hervás , G., Cebolla , A., & Soler , J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 115-124.
- Hervás , G., Cebolla , A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 115 - 124.
- Hervás , G., Cebolla, A., & Soler , J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 115 - 124.
- Hurtado León , I., & Toro Garrido, J. (2007). *PARADIGMAS Y MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN TIEMPOS DE CAMBIO*. Venezuela: CEC. SA.
- Icart Isern, M. T., FuenteIsaz Gallego, C., & Pulpón Segura, A. M. (2006). *ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y UNA TESIS*. Barcelona: Gráficas Rey S.L.
- Isabel Paula. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo -conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- López Agrela, J., Montenegro Guillán , V., Sánchez Garzón , T., Mateo Martínez, T., & Rodríguez García, L. (2016). Importancia de la vocación profesional en la incidencia del Síndrome de Burnout en el personal sanitario. *ReiDoCrea*, 49-53.
- López -Hernández , L. (2016). *TÉCNICAS MINDFULNESS EN CENTROS EDUCATIVOS. DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL DE SUS*

PARTICIPANTES . *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 134 - 146.

- Martínez Pérez , R., & Rodríguez Espanda , E. (s.f.). *www.sld.cu*. Recuperado el 04 de 12 de 2020, de *www.sld.cu*: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual_de_metodologia_de_investigaciones._1.pdf
- mindfulness-salud.org. (s.f.). *Sociedad, Mindfulness y Salud*. Recuperado el 28 de Octubre de 2020, de Sociedad, Mindfulness y Salud: <https://www.mindfulness-salud.org/formacion-profesional/mindfulness-y-psicoterapia/modelos-de-intervenciones-clinicas/>
- Munoz - Martínez, A., Monroy - Cifuentes , A. L., & Torres - Sanchez, L. M. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicología USP*, 298 - 303.
- Muñoz , S., Vega, Z., Berra , E., Nava , C., & Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes . *Intercontinental de Psicología y Educación* , 11-29.
- Muse, M.-D. (1983). *Stress y Relax*. Buenos Aires: IPPEM.
- Oblitas Guadalupe, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning editores.
- Osorio , J. E., & Cárdenas Niño , L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 81 - 90.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Pérez Solís, M. (2005). *La Orientación Escolar en Centros Educativos*. FER/EDIGRAFOS.
- Pérez Vera, M. G., Ocampo Botello, F., & Sánchez Pérez, K. R. (2015). Aplicación de la metodología de la investigación para identificar las emociones. *RIDE Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo* .
- Puhl, S., Izcurdia, M., Oteyza, G., & Escayol , M. (2016). Síndrome de Burnout en Profesionales que asisten a Víctimas de Violencia Familiar. *Anuario de Investigaciones*, 229 - 236.
- Pulido Polo, M. (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Opción*, 1137 - 1156.
- Ramos , C. A. (2015). Los paradigmas de la Investigación Científica. *Avances Psicológicos*, 9 - 17.
- Regader, B. (s.f.). *psicologíamente.com*. Recuperado el 25 de octubre de 2020, de *psicologíamente.com*: <https://psicologíamente.com/meditacion/que-es-mindfulness>
- Rendón - Macías , M. E., Villacís - Keeve , M. Á., & Miranda - Novales , M. G. (2016). Estadística Descriptiva. *Revista Alergia México*, 397 - 407.

- Robles, B. (1 de febrero de 2018). *Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken*. Obtenido de Pueblo Continente: <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/991>
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN* , 179 - 200 .
- Rodríguez Moguel, E. A. (2005). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México.
- Roselló, J., Zayas , G., & Lora, V. (2016). IMPACTO DE UN ADIESTRAMIENTO EN MEDITACIÓN EN CONSCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) EN MEDIDAS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, IRA Y ESTRÉS Y CONSCIENCIA PLENA: UN ESTUDIO PILOTO. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 62 - 78.
- 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. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* , 541 - 553.
- Simón, V. M. (2015). Mindfulness y Neurobiología. *Mindfulness y Psicoterapia*, 5 - 30.
- Solé Cases, S. (04 de 03 de 2011). www.efisioterapia.net. Recuperado el 20 de 12 de 2020, de www.efisioterapia.net: <https://www.efisioterapia.net/articulos/el-mindfulness-based-stress-reduction-mbsr-una-nueva-herramienta-el-fisioterapeuta>
- Torres Miranda, T. (2020). En defensa del método histórico - lógico desde la Lógica como ciencia. *Revista Cubana de Educación Superior* .
- Vásquez - Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría* , 42 - 51.
- Vásquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neurpsiquiatr*, 42 - 51.
- Ventura - León , J. L., & Barbosa - Palomino, M. (2017). El tamaño de la muestra: ¿Cuántos participantes son necesarios en estudios cualitativos? *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 1 - 2.
- Vera Sagredo, A., & Jara Coatt, P. (03 de 08 de 2018). www.innovare.udec.cl. Recuperado el 01 de 12 de 2020, de <http://innovare.udec.cl/wp-content/uploads/2018/08/Art.-5-tomo-4.pdf>

ANEXOS

ANEXO A

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
CENTRO DE POSTGRADO
PROGRAMA: MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**ENCUESTAS A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
“BOLÍVAR MADERO VARGAS” DE LA CIUDAD DE MACHALA.**

OBJETIVO DE LA ENCUESTA:

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

INSTRUCCIONES:

- 1.- Si no es de su agrado revelar su nombre, no lo registre.
- 2.- Lea con mucha atención cada pregunta antes de escribir la respuesta.
- 3.- No deje ninguna pregunta sin responder, marcando con una equis en el recuadro que usted considere apropiado.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

DATOS GENERALES

Nombre del encuestado (Opcional).....

Test de estrés de Hamilton

R= Raramente

A= Algunas veces

M= muchas veces

S= Siempre

	TEST DE HAMILTON	R	A	M	S
1	Me siento más nervioso y ansioso de lo normal				
2	Siento miedo sin ver razón para ello				
3	Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4	Siento como si me derrumbara y me fuera a desintegrar				
5	Siento que todo va bien y nada malo puede suceder				
6	Los brazos y las piernas me ponen trémulos y me tiemblan				
7	Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda				
8	Me siento débil y me canso con facilidad				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10	Siento que mi corazón late con rapidez.				
11	Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12	Tengo periodos de desmayo o algo así.				
13	Puedo respirar con facilidad.				

14	Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies.				
15	Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones.				
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia.				
17	Mis manos las siento secas y cálidas				
18	Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo				
19	Puedo dormir con facilidad y descansar bien.				
20	Tengo pesadillas				

ANEXO B

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

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

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y 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 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tiende cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que si 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

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1 2 3 4 5 6

Rompo o derramo por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando algo distinto

1 2 3 4 5 6

Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1 2 3 4 5 6

Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino

1 2 3 4 5 6

Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención

1 2 3 4 5 6

Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez

1 2 3 4 5 6

Parece como si me estuviera moviéndome en “piloto automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo

1 2 3 4 5 6

Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas

1	2	3	4	5	6
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí					
1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo					
1	2	3	4	5	6
Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto porque fui allí					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención					
1	2	3	4	5	6
Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo					
1	2	3	4	5	6