

Intervención psicocorporal en favor del bienestar emocional de una muestra de docentes de educación secundaria.

Lourdes, C. Gutiérrez Alvarado; Santiago, X. López Tutillo y Jaclyn, S. Solano Ricardo.

Programa: Desarrollo y Transformación Social

Línea: Ciencias Psicológicas

Fecha de defensa: 14 de septiembre de 2021

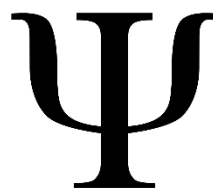
Director del proyecto: Gabriela Pazmiño, PhD.

Tutor Principal: Gabriela Pazmiño, PhD.

PALABRAS CLAVE

Mindfulness, conciencia, emociones, bienestar, docentes.

Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador



Resumen

El trabajo que se presenta tiene la finalidad de conocer los efectos que produce la aplicación de mindfulness, en el bienestar emocional de profesores de secundaria. El proyecto consistió en la aplicación de entrevistas previas semiestructuradas, talleres y entrevistas posteriores sobre una muestra de docentes de educación pública perteneciente a una zona rural. Las respuestas de las entrevistas previas fueron la base sobre la cual se construyeron los talleres, mismos que abordaron las temáticas de estrés, ansiedad y depresión. Los resultados indicaron que este tipo de intervenciones son viables para la población rural y que además, pueden brindar herramientas nuevas para el afrontamiento de emociones. Se concluye que este tipo de talleres mediante mindfulness incrementan el bienestar emocional en los docentes. No obstante, se recomienda que estas prácticas se realicen periódicamente de forma presencial.

KEYWORDS

Mindfulness, awareness, emotions, wellness, teachers.

Introducción

El presente artículo tiene la finalidad de fomentar el bienestar emocional a través del modelo denominado mindfulness en una muestra designada de educadores de bachillerato del cantón Guayaquil, donde el DECE (Departamento de Consejería Estudiantil) ha detectado diversas problemáticas en general, como: ausentismo laboral por permisos médicos, experiencia subjetiva de malestar por agotamiento, escasas habilidades para trabajo a presión, irritabilidad, poca motivación hacia actividades laborales, ansiedad, intolerancia al cambio, etc. La sintomatología antes descrita influye directamente en otros aspectos de la vida del personal docente, además de lo laboral, lo cultural, lo social, etc.

Desde el enfoque psicocorporal, que implica el abordaje del conjunto de emociones contenidas en el cuerpo, se pueden vincular a diversos recursos terapéuticos que permiten mitigar de una forma práctica los malestares antes planteados. Al interior de este paradigma, el mindfulness se convierte en un modelo terapéutico funcional que permite reinterpretar las emociones desde el presente. Por ende, en la actualidad el mindfulness se presenta como una práctica que nos permitirá centrarnos en diversas implicaciones como la atención plena y consciente, una mejor comprensión de vivir el presente, la aceptación de las emociones sin juzgamiento de las mismas, etc.

Abstract

The work that is presented has the purpose of knowing the effects that the application of mindfulness produces on the emotional well-being of secondary school teachers. The project consisted of the application of semi-structured previous interviews, workshops and a subsequent interview to a sample of public education teachers from a rural area. The answers from the previous interviews were the basis on which the workshops were built, which addressed the themes of stress, anxiety and depression. The results indicate that this type of intervention is viable for the rural population and also that it can provide new tools for facing with emotions. It is concluded that this type of mindfulness workshops increases the emotional well-being of teachers. However it is recommended that these practices be carried out periodically with physical attending

Dentro del mindfulness se identifica el concepto referente al aquí y el ahora, premisa fundamental que consiste prestar atención sin juzgamiento a lo que se vive en el momento presente, sin divagar en el pasado o en el futuro. Entonces, el concepto de lo referente al aquí y el ahora “la realidad del estar aquí y ahora implica que solo tienes que ser consciente de las cosas, tal y como están ahora”. (Kabat-Zinn, citado por Alidina, 2017) será un eje esencial en este estudio. Es así, que este artículo está vinculado directamente a potenciar el bienestar emocional del personal docente, donde el mindfulness y el abordaje de sus técnicas permitirán generar mayor conciencia corporal en los participantes.

Implicaciones previas al estudio del bienestar en docentes

Se considera que la realización de talleres permitirá aplicar este modelo psicocorporal al entorno educativo mediante una perspectiva consciente ante los diversos malestares a nivel emocional-laboral. Con autorización previa de las autoridades, la institución ha brindado la siguiente información mediante una entrevista proporcionada desde el Departamento de Talento humano, quienes facilitaron una base de datos con la información básica del personal en general como datos personales, académicos y de salud, entre estos últimos se especificaba también las situaciones de vulnerabilidad como enfermedades crónicas,

embarazos o licencias de maternidad; la información recolectada en esta base de datos evidenció que existe una minoría en el personal docente que presenta enfermedad sin una especificación en el documento. Sin embargo, al momento de la entrevista se obtuvieron los siguientes datos sobre los profesores, en general están expuestos a diversos factores estresantes, tanto por las actividades adaptadas a las modalidades tecnológicas, las presiones personales o familiares que juegan un rol influyente, como a su vez el ámbito laboral y económico.

A partir de un análisis documental en relación al desempeño de los docentes, Pedroza (2018) explora el comportamiento de esta población y descubre que muchos de ellos inician una carrera educativa con prácticas pedagógicas acordes a las recomendaciones actuales. No obstante, son absorbidos por el sistema educativo del método antiguo de enseñanza. Es así que, este proceso se va desarrollando sin que el docente lo perciba como tal. Por tanto, se deja de lado el ejercicio personal en áreas como el ámbito emocional, desestimando habilidades como: el ingenio, la libre expresión y creatividad de los niños o jóvenes; lo que a su vez suele liberar otro tipo de conductas no apropiadas, como la agresividad de estudiante a docentes, y viceversa.

En consecuencia, procesar una emoción de manera diferente a las aprendidas anteriormente por los participantes, será útil para generar herramientas que permitan afrontar en la actualidad las vivencias que sobrelleva el personal docente en el entorno educativo. Por tanto, este programa de talleres se enfoca en que los participantes puedan conocer de forma consciente su malestar, para también a la par puedan generar nuevas formas de vivenciar sus emociones.

A través de este modelo terapéutico se espera que la experiencia subjetiva del desempeño laboral de los profesores se adapten a nuevas formas de concebir la educación, especialmente ahora hacia la modalidad virtual.

Mindfulness y la práctica clínica

Para la realización de este artículo científico, se toman en cuenta los postulados de Jon Kabat Zinn (2017) uno de los autores más conocidos en el

ámbito del Mindfulness. Kabat explica que la práctica vivenciada de la atención plena es, en otras palabras, darle sentido y valor al momento presente.

La aplicación de la atención plena en la vida cotidiana previene el apareamiento de la ansiedad y permite de esta forma que las personas encajen proactivamente sus emociones y pensamientos en proyectos actuales y futuros; así como también disminuye la añoranza continuada de eventos del pasado, la misma que se fundamenta en la experimentación de acontecimientos relacionados a la tristeza o la depresión. Tales hábitos limitan la percepción y el camino hacia el encuentro con el momento actual.

En una recopilación de entrevistas, Langer expresa, que este enfoque se convierte en la observación activa y constante de los cambios que suceden en el desempeño de las actividades cotidianas, eliminando la creencia errada que al practicar la atención al ciento por ciento nos predisponemos a niveles altos de estrés; el mindfulness se trata de un proceso generador de energía y que al mismo tiempo posibilita su ahorro (Langer citada en Beard, 2017).

Altman (2014) señala también que el Mindfulness es una forma de proporcionar a las personas nuevas habilidades que permitan comprender y fomentar una aceptación por sí mismos y por otros, a esto se le denomina “conciencia tu-yo”. La cual, mejora las formas de socialización a nivel personal y laboral, y en este caso al personal docente.

Esta sensibilidad activa permite que los individuos tomen conciencia en los agentes externos que nos rodean, permitiendo per se, una nueva visión de lo que está a nuestro alrededor. Este tipo de observación detallada o activa, ilustra posibles soluciones centradas en el momento presente, las mismas que tramitarán de mejor manera los pensamientos negativos, las críticas no constructivas y las suposiciones perjudiciales del desempeño laboral y social, como también el desgaste de energía y de tiempo. Ante ello, Miró y Simón (2012) estipulan que el Mindfulness dentro de la práctica clínica se convierte en una herramienta de tratamiento funcional en el abordaje de los trastornos psicológicos.

Estos procedimientos se incorporan así en esta intervención, en favor del tratamiento de la sintomatología que se expone en el personal docente designado. Además de la práctica clínica, la explicación de Puig (2017) concerniente a la aplicación del mindfulness en el personal docente, permite entender las modificaciones a las que se expone el cerebro y su funcionamiento, para ampliar el bienestar en el sujeto. Por tal motivo, el autor define al mindfulness como una forma de encontrar en cada ser humano nuevas posibilidades de sanar su mente ante una enfermedad, al ser consciente del malestar. Siegel (2010) además fundamenta que mediante el proceso de conexión o integración entre la mente y el cuerpo se obtendrá una conciencia plena, la cual facilitará el bienestar. Así que, acerca de este tema el autor señala que al crear una conciencia del tu-yo el cerebro crece y se fomenta la autorregulación debido a la integración neuronal, y también a la flexibilidad mental que se adquiere con la práctica constante.

REBAP (Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena)

Kabat-Zinn (2012), estructura un planteamiento introductorio para principiantes de la práctica del mindfulness, asignada a la comprensión de la conciencia. La importancia de su investigación surge a partir de la atención edificada desde lo concreto, lo sostenido, lo deliberado, y la ausencia del juzgamiento en el presente; el mindfulness encarna un acto de amor junto a la vida a través de la imaginación, el cuerpo y la mente. De esta forma, lo que plantea es el entendimiento del mindfulness como una idea que merece ser integrada a la vida cotidiana, para cultivarla. Incluso, añade como algo beneficioso de esta práctica la reducción del estrés, el dolor y la enfermedad, donde el REBAP, se integra como parte de una investigación científica para asimilar de mejor manera el funcionamiento del cerebro, nuestros pensamientos y emociones, en especial lo concerniente a lo reactivo.

Del mismo modo, Goldstein y Stahl (2016) promueven al mindfulness como modelo psicocorporal, a partir de este concepto (REBAP en español y MBSR en inglés), presenta distintas formas de mantener un equilibrio dentro de la vida cotidiana. Incluye además que la práctica

constante se puede evidenciar a través de sensaciones corporales potentes, es decir sensaciones traducidas en amor propio, donde se incorporan diferentes conexiones por medio de los sentidos para así restaurar el equilibrio en el ser.

Educación consciente, enfoque mindfulness y técnicas en el entorno educativo

La visión de López-Hernández (2016) es compartida en nuestro artículo, porque manifiesta que el mindfulness se convierte en un comprender terapéutico que surge a partir del despertar de la atención consciente en el aquí en el ahora, ya que centra su abordaje en el bienestar físico y mental.

Esta autora plantea como finalidad de la pedagogía budista encontrar la atención de los participantes en sus sensaciones corporales, en actividades como: respirar, comer, tomar asiento, acostarse o caminar. En consecuencia, este entrenamiento de la mente permite evidenciar logros importantes en el entorno educativo, especialmente en el personal docente, en razón de que en sus estudios se ha vislumbrado una reducción del agotamiento, mejor organización, compasión, trabajo en equipo e interacción social.

Además, menciona la práctica del mindfulness desde la tradición “vipassana”, la misma que se refiere a vivir el momento presente de forma objetiva, y con aceptación. Cabe acotar, que este autor a su vez centra su planteamiento en la aplicación de técnicas mindfulness en los centros educativos, asociado a un programa realizado en Reino Unido, el mismo que sugiere la intervención por medio de una pedagogía budista, en favor de la enseñanza de la atención consciente.

Por ende, el mindfulness dentro del entorno educativo se establece en esta investigación, como una práctica que conectará a las sensaciones con lo corporal como la respiración al momento de estar sentados percibida desde el cuerpo, el sentir estar de pie, en contacto con el suelo, caminar, reír, entre otras. Cabe indicar, que sería recomendable para los participantes que este tipo de ejercicios puedan ser implementados también fuera de la rutina educativa. En consecuencia, Asmal (2020) acorde a las diversas estrategias de atención plena que plantea a partir del mindfulness, profundiza sobre los estudios de este autor en la aplicación de técnicas y métodos psicológicamente

comprobados para fortalecer las habilidades docentes.

Por el mismo lado, Mañas et al. (2014) consideran que la educación consciente se convierte en un modelo educativo necesario y adaptado para desarrollar habilidades que permitan tranquilizar al adulto, quien es el responsable de educar. Incluso destacan la importancia en todo momento de que el profesorado se encuentre capacitado en la conciencia plena para transmitir a sus estudiantes esta información; no solamente mediante la aplicación de técnicas, sino mediante el ejemplo de vivir la conciencia plena, tanto en el entorno educativo, como en su vida diaria. En países como España, según Fernández (2019) las prácticas de la atención plena en los docentes fueron estudiadas para evidenciar los beneficios en un determinado sector del campo educativo, y con ello, proponerlo como una actividad que llegue a integrar el servicio del bienestar de los docentes.

En el trabajo de Fernández se analizan los beneficios de la aplicación del mindfulness en el rendimiento laboral de los docentes, ya que estas estrategias facilitan la aplicación de la enseñanza y la pedagogía actual, complementando las intenciones de modernizar los procesos educativos con técnicas del mindfulness.

Brito y Corthorn (2018) confieren algunas investigaciones del mindfulness en entornos educativos, enfocadas con especial atención en el cuidado y la atención plena del personal docente, en vinculación directa con la influencia del mismo, con respecto al proceso de formación. Ellos lo llamaban “enfoque mindfulness”, el cual consiente una estructura de orden sistémico, que permite intervenir dentro de todo el sistema educativo, y el cual podría ser de mucha utilidad para la finalidad del presente artículo.

De esta forma, hacerles frente a las diversas problemáticas que vive el personal docente cuando se encuentra expuesto a condiciones laborales desgastantes, permite vislumbrar efectos dañinos como: reducción en su motivación laboral, bajo rendimiento académico, poca creatividad, ausentismo laboral, diversas dificultades en sus relaciones interpersonales, entre otras.

Altman (2014) propone algunas recomendaciones de intervención que servirán para orientar los

talleres con el personal docente mismas que se describen a continuación:

- Establecer información preliminar para entender la manera en que se desea intervenir.
- Tener en cuenta los estilos de aprendizajes de los participantes, ya que permitirá que la información sea captada de manera más eficiente.
- Utilizar guiones que sean legibles, los cuales se puedan leer en las sesiones para evitar improvisaciones.
- Crear una caja de herramientas y materiales que podrán ser de mucha utilidad a lo largo de los talleres.

Es de esta manera, que Ramos, Recondo y Enriquez (2012) en contraposición a lo que establece la educación de metodología tradicional, proclaman que la educación debe venir desde el afecto, para elegir de mejor manera nuestro sistema social, familiar y educativo, en aras de gestar cambios esenciales desde las nuevas generaciones.

Por tanto, surge como una propuesta para el sistema social y educativo, una educación que no éste centrada en metas, sino en procesos, la misma que permite encontrar mejores caminos a nuestras relaciones interpersonales, como también nuestra vinculación con el mundo a través de soluciones ante las problemáticas de la posmodernidad, siendo esto a la vez entendido como una forma de contraponer lo que Seligman señala como, indefensión aprendida, venciendo así las desilusiones y fracasos que cobijan la imagen de la sociedad actual. Es decir, que la aplicación del modelo del mindfulness en esta muestra de docentes, puede convertirse en una herramienta esencial para encontrar mejores alternativas de manejo de emociones a mediano y largo plazo a través de la formación y procesos que se adapten a la realidad actual. Por consiguiente, trabajar desde la aceptación y el amor, profundizará el reconocimiento hacia las fortalezas y debilidades del entorno educativo, siendo así un fin primordial en la búsqueda de una mejor calidad de vida a nivel estructural.

Materiales y métodos

El enfoque que se plantea en la presente investigación, es de carácter cualitativo. Al

referirnos a este tipo de modelo metodológico se indica que debe existir una recopilación de la información fuera del ámbito numérico-contable, donde lo que se prioriza es la utilización de preguntas de orden categórico-interpretativo. Hernández et al. (2010), mencionan, además que su técnica busca dar claridad a preguntas concernientes a la investigación. Los instrumentos que se utilizarán no son estandarizados, son contruidos en base a los datos de salud y desempeño laboral que anteceden al estudio, y que determinan el objetivo del mismo; esto nos brinda mayor apertura en el campo de indagación y ajustes a los intereses de las partes involucradas.

Por tanto, los instrumentos metodológicos de orden cualitativo que figuran para la recolección de información de este proyecto serían: Las entrevistas semiestructuradas, las mismas que adquirirán en su desarrollo un carácter personalizado ya que aportarán con información del lenguaje verbal y corporal propio de cada participante. De igual forma, se realiza un cuestionario para el bienestar emocional de aplicación previa y posterior a los talleres, el mismo que permite evidenciar el desarrollo integral de esta intervención a lo largo del desarrollo de este proceso.

Por ende, la propuesta de esta intervención va enfocada hacia la recopilación de información de las prácticas de los participantes, al principio y al final de este programa de tres talleres.

La aplicación de esta intervención psicocorporal desde el mindfulness está dirigida a una muestra de diez docentes de educación secundaria pública, determinados por la misma Institución educativa en el periodo de mayo-julio del 2021. Por lo que se corresponde con un tipo de muestra no probabilística de participantes asignados por conveniencia.

Cabe indicar, que este proyecto cuenta con la autorización de las autoridades educativas correspondientes quienes son los encargados de designar el personal docente que integrará el grupo participante, y cumple con el consentimiento informado en el cual se explicó a los docentes que la participación es voluntaria, además que su información será confidencial y usada solamente para fines académicos, es decir que su identidad no será divulgada; también se

manifestó que podían dejar de participar si lo deseaban, así como los riesgos y beneficios que se podrían presentar dentro de los talleres. Adicionalmente también se presentó el propósito del estudio y duración de la intervención.

Los procedimientos utilizados en esta investigación están divididos en dos apartados: la entrevista previa a los talleres que se orientó a evidenciar la experiencia subjetiva de bienestar y la segunda parte que es la construcción de talleres.

Entrevista previa a los talleres

Conocimiento/Práctica previa en relación a la meditación y mindfulness.

La mitad de participantes adjudica haber participado en experiencias ligadas a la práctica de la meditación. Sin embargo, este primer grupo tiene una noción de lo que es la meditación que está más anclada a aspectos como la “reflexión”, “equilibrio”, “creencias religiosas”, etc. Cabe destacar que solo una persona de la muestra tenía experiencia previa dentro de la práctica de esta temática. Por el contrario, una segunda parte de los participantes no tenía una idea clara al respecto.

Se evidencia además que los 10 docentes que han participado dentro de esta intervención desconocían el concepto de “atención plena” o de “mindfulness” a profundidad. Ante ello, 7 de los participantes propusieron diferentes hipótesis al respecto, relacionándolo con el hecho de “prestar mucha atención”, “actuar con asertividad”, con un “proceso de plenitud no superficial” o una forma de “atención enfocada exclusivamente a una persona”, entre otras respuestas similares.

Sensación de malestar físico, cuidado de su cuerpo/salud, hábitos alimenticios y hábitos de sueño.

De entre 10 participantes, 8 afirman sentir presión en los hombros, en la nuca, dolores de cuerpo, cansancio, síntomas gástricos, estrés, etc. Solo 2 participantes indican que no han tenido ningún malestar físico en las últimas semanas.

Por otro lado, 6 de los participantes consideran que no tiene un buen cuidado de su cuerpo y de su salud. Indican que padecen enfermedades como diabetes, presión arterial alta u otras situaciones

ligadas a sus hábitos alimenticios y a la escasa actividad física. Uno de los participantes señala sentirse “vulnerable” a nivel de salud actualmente. Otro participante manifestó que “no se arriesga a realizar deporte porque eso le puede causar algún daño físico”. Otro docente contempla que, a pesar de no tener una buena alimentación, toma vitaminas cuando se siente cansado para trabajar. Por otro lado, solamente 4 de los 10 participantes consideran que llevan un buen cuidado de su cuerpo y de su salud, cuidan su alimentación, hacen ejercicio, comparten con su familia y amigos.

En 7 de los 10 docentes de la muestra se enuncia que sus hábitos de sueño están alterados, a partir del confinamiento por pandemia en 2020. En particular, se identifica a la carga laboral como un elemento influyente que altera los hábitos de sueño. Por el contrario, 3 docentes de la muestra manifiestan que se sienten más satisfechos con los cambios que tuvieron lugar durante los períodos de aislamiento, ya que han podido concluir ciertos proyectos personales como por ejemplo, estudios universitarios. Sólo un participante menciona que sus dificultades para dormir se deben a situaciones personales.

Emociones dentro y fuera del ámbito laboral

Las emociones que presentan los docentes de la muestra con más frecuencia en las últimas semanas dentro del ámbito laboral son las siguientes:

- Desánimo: algunos docentes refieren hacer un gran esfuerzo y aun así los resultados finales no son satisfactorios.
- Ansiedad: otros docentes sienten preocupación y enojo por la carga laboral. Para la mayoría de participantes la adaptación de las clases a la modalidad virtual ha sido particularmente exigente. Algunos consideran incluso que la tecnología ha sido un obstáculo. A pesar de ello, sólo 2 de los participantes esperan reincorporarse lo antes posible a la modalidad presencial.
- Tristeza: algunos docentes lamentan no poder compartir con los estudiantes de forma presencial.
- Alegría: cuando, ocasionalmente, las interacciones ocurren de forma presencial.

- Satisfacción: al término del cumplimiento de disposiciones.

Se evidencia sin embargo la complejidad de las emociones experimentadas. Por ejemplo, muchos docentes se sienten desanimados al recibir llamados de atención por parte de las autoridades, cuando para otros participantes esta misma situación se convierte en una oportunidad para mejorar. Otros experimentan emociones mixtas, por ejemplo, alegría y tristeza a la vez.

Cabe señalar que existe un desconocimiento general de lo que son las emociones: 8 de los participantes tuvieron dificultades para describir qué emociones estaban asociadas a un hecho, evento o idea. Otros dos participantes propusieron respuestas ambiguas e imprecisas en relación a sus emociones, denotando mayor dificultad para caracterizar sus propias experiencias. Podían afirmar, por ejemplo: “[No siento] emociones, ni decepciones”.

Fuera del ámbito laboral, las emociones que presentan los docentes con más frecuencia en las últimas semanas son:

- Alegría: compartir con la familia y viajar.
- Tristeza: duelos, rupturas amorosas, cargas laborales, asumir nuevas responsabilidades en el hogar, distanciamiento de amistades y accidentes
- Tranquilidad: bienestar, armonía.
- Preocupación: temor a equivocarse.

Del mismo modo, en el ámbito personal y familiar las emociones aparecen mezcladas, indistintas. Se puede experimentar, por ejemplo, alegría y preocupación a la vez en relación a la pareja o a los hijos. Los participantes conectan sus emociones con determinados eventos que atraviesan en su vida personal, el rol que cumplen en su familia, proyecciones que tienen para el futuro, etc.

La mitad de los participantes de la muestra considera que las emociones influyen en su actividad docente actual. Para este grupo, la actividad docente se encuentra atravesada por diversas emociones, como la necesidad de soporte familiar, la cohesión social en el ámbito profesional y la necesidad de respaldo en el trabajo desde la modalidad virtual especialmente. Incluso, uno de los participantes afirma que la actividad laboral y la

vida personal son interdependientes y se afectan una a otra.

La otra mitad de los participantes considera que las emociones no tienen relación con su trabajo. Un participante menciona que, aunque ha vivenciado muchas emociones, cuando ingresa al aula virtual trata de olvidarlas: “No hay tiempo que llegue la tristeza; solo al momento de despertar y dormir”. Algunos participantes de este grupo indican incluso que el trabajo se convierte en un desahogo de su rutina diaria.

Redes de apoyo dentro y fuera del ámbito laboral

La mayoría de los participantes dice tener relaciones sociales de calidad con sus compañeros/as, autoridades y personal en general dentro del ámbito educativo. Afirman sentirse en un ambiente de confianza en el que pueden solventar dudas de forma conjunta con otros docentes e inclusive compartir actividades de integración fuera del ámbito profesional,

Sólo uno de los docentes de la muestra indica no tener relaciones sociales de calidad dentro del ámbito laboral en este momento. Explica que la modalidad virtual incrementa los malos entendidos con las autoridades y afecta el trabajo en equipo. Finalmente, dos docentes se han incorporado recientemente a la institución educativa, por lo que no ha habido un acercamiento directo con sus compañeros.

Fuera del ámbito laboral, la mayor parte de los participantes se siente satisfecho con sus relaciones sociales y familiares. Se sienten integrados a sus respectivas comunidades. Sólo un participante menciona que sus relaciones familiares son complicadas en este momento, debido a situaciones personales específicas.

Construcción y desarrollo de los talleres

En la actualidad el mindfulness es considerado una técnica psicocorporal legítima, que cuenta con una gran aceptación entre quienes acuden a los diferentes espacios psicoterapéuticos. Cabe señalar que aún existen prejuicios alrededor de esta práctica, muchas veces considerada como exclusiva de usuarios de mayor capacidad económica.

Sin embargo, este proceso de intervención fue llevado a cabo en una institución educativa ubicada en una zona rural del cantón Guayaquil, demostrando que la práctica del mindfulness puede ser eficaz incluso en lugares donde los servicios de comunicación y educación suelen ser limitados. Por el contrario, la implementación de terapias psicocorporales como el mindfulness en este entorno se convirtió en una alternativa novedosa, útil e inclusiva que se enfocó en aplicar los principios de la terapia psicocorporal, para despertar la conciencia de las emociones en los participantes.

La estrategia seleccionada para la intervención psicocorporal fue la implementación de talleres virtuales. Esta herramienta nos permitió ejecutar una intervención segura con los docentes que integraron la muestra. El mindfulness fue la base sobre la cual se eligieron las técnicas y ejercicios para esta intervención.

Las temáticas resultantes fueron organizadas en torno a tres grandes aspectos que se presentaron durante los talleres: “Estrés”, “ansiedad” y “depresión”. A pesar de que, ninguno de los participantes señaló padecer abiertamente alguno de estos estados, en varias respuestas los docentes se identificaron con estos términos, manifestando directa o indirectamente signos y síntomas relacionados con ellos.

La estructura general de los tres talleres virtuales fue la siguiente: Bienvenida y normas de participación como por ejemplo mantener la cámara encendida, participación activa, entre otras. Como segundo punto se realizaron dinámicas acordes al tema de cada taller que se explicarán en los siguientes apartados. Posteriormente se realizó una breve psicoeducación del tema central del taller y seguidamente se realizaron prácticas de mindfulness. Como cierre de cada uno de los talleres se ejecutó la retroalimentación en la que intervinieron todos los participantes con sus aportaciones en referencia a sus estados de ánimo.

Taller enfocado al Estrés

Gran parte de los docentes entrevistados considera que han experimentado estrés. Señalaron haber vivenciado ciertas condiciones estresantes dentro de sus actividades laborales

cotidianas, por ende, este término se ha constituido en algo constante en sus discursos, razón por la cual se estableció como la primera temática a abordar dentro de esta intervención.

Se ha comprobado que el estrés es un estado mental producto de la frecuente tensión por factores ambientales o emocionales. En consecuencia, los ejercicios de mindfulness practicados se orientaron a la identificación de diversas situaciones que producen malestar, para que posteriormente se reconozcan los recursos personales con los que se cuenta dentro de la esfera individual y social.

Cabe indicar que en este taller se realizaron las actividades detalladas a continuación: El astronauta, diario de agradecimiento y búsqueda de redes de apoyo. Así, los participantes focalizaron su atención en el momento presente; en las sensaciones, emociones y sentimientos que afloraron durante las dinámicas.

Taller enfocado a la Ansiedad

El segundo tema de aplicación estuvo enfocado a la ansiedad, debido a las diferentes expresiones vertidas por los docentes. Expresiones en torno a las preocupaciones, el enojo, la frustración o emociones derivadas de estos estados fueron considerados al interior de esta categoría. Los ejercicios para abordar esta temática se orientaron a señalar la ansiedad por medio de una autoevaluación. Posteriormente se aplicaron técnicas que tuvieron como objetivo mejorar las capacidades de concentración y manejo adecuado del tiempo que se destina a cada tarea.

El taller enfocado hacia la ansiedad también brindó a los participantes las siguientes técnicas: Clarificando el espacio y el escáner de las emociones, otorgando la posibilidad de conectar los problemas o dificultades que se presentan a nivel del pensamiento con las áreas corporales donde el malestar mental se hace físico.

En otras palabras, se buscó generar conciencia del momento presente, así como una conexión con el cuerpo. Se propició un espacio de explicación y comprensión de la ansiedad, misma que se concibe como un mecanismo de adaptación humana que se puede aprender a identificar como medida preventiva.

Taller enfocado a la Depresión

El abordaje de la depresión en el tercer y último taller, fue propuesto debido a la identificación de procesos de duelos en la población muestra. Se reconoció la necesidad implícita de elaborar estrategias personales que permitan elaborar las pérdidas o duelos. Se considera que los duelos no tratados dejan a la persona en un estado de tristeza latente que se activa con determinados estímulos, interfiriendo de esta forma en el desempeño óptimo en su rutina diaria.

Por lo expuesto, el trabajo con esta temática impulsó la experimentación del dolor, que condujo a los participantes a conectarse con el tiempo que han permanecido sujetos a la tristeza, el desconsuelo, para el efecto se utilizó la técnica: Dejar atrás el capullo protector del dolor. Se produjo una reflexión acerca de las modificaciones surgidas a raíz de un duelo o pérdida, de los mecanismos de afrontamiento con los que se cuenta, así como de las redes de apoyo de las que se dispone para afrontar la tristeza.

Resultados

Al finalizar los tres talleres se solicitó a los docentes participar en una encuesta cuyo objetivo era indagar sobre la percepción, los beneficios y dificultades que cada participante experimentó tras el proceso de intervención. Se exponen a continuación los resultados obtenidos.

Cuidado del cuerpo: salud.

La totalidad de los participantes manifestó sentir una mayor concienciación en el cuidado del cuerpo y de la salud, a partir de la creación de un espacio externo al ámbito laboral como la presente intervención psicocorporal realizada. Una participante dice: "Antes me sentía muy estresada, sólo en lo mismo." Además de permitir una fuente de distracción, los talleres brindaron técnicas que facilitaron el manejo emocional, principalmente en el área del estrés. Como consecuencia de ello, la conexión con el propio cuerpo y la conciencia de la respiración se incrementó en el transcurso de los talleres.

Beneficios y dificultades de los talleres.

La totalidad de los participantes mencionó haber experimentado beneficios en la realización de la intervención. Indicaron percibir una sensación de tranquilidad, conexión con el presente, control de emociones y manejo de estrés. Uno de los participantes incluso señaló que ahora siente la capacidad de “aumentar su concentración”.

Por otro lado, 2 de los participantes señalaron problemas técnicos (acceso limitado a internet) como una de las principales dificultades de los talleres. Además, un participante mencionó inconvenientes al emprender una práctica que desconocía, pero el concentrarse en su cuerpo y sensaciones presentes resultó algo novedoso. Los demás participantes no señalaron ninguna dificultad.

Experiencias durante la práctica

Las experiencias que se obtuvieron durante el taller fueron variadas acorde a lo que cada persona ha experimentado. Dos de los participantes señalaron un “aumento en su propia conciencia de cómo vivir el presente y apreciar lo que los rodea”. Por otro lado, el mayor número de participantes subraya la “relajación” y “disminución de estrés” como efecto de los talleres. Se reportaron experiencias particulares de otros 3 participantes que afirmaron que los talleres fueron “un espacio de autocuidado”, de “aumento en el reconocimiento de su cuerpo” y “mejoría en la actitud hacia actividades desconocidas”.

Percepción del mindfulness. FENÓMENO

También se evidenció como resultado de la intervención que todos los participantes consideraron a la práctica del mindfulness como una opción que permite fomentar su bienestar a nivel emocional. El mindfulness se estableció como un método para manejar el estrés, mejorar la relación con el propio cuerpo, con la familia, los amigos y el entorno en general.

Conclusión

Al llegar a este punto en esta investigación, se evidencia que existe un desconocimiento general del concepto de meditación dentro del contexto rural, lo que provoca confusiones sobre esta temática, entonces se puede manifestar que la meditación es un método psicocorporal que no ha sido extendido a profundidad en nuestro entorno.

Si bien es cierto, en los entornos urbanos existe un mayor auge de dichas prácticas, no es suficiente para que este tipo de hábitos se practiquen en las poblaciones rurales en donde la meditación se reduce, en muchos casos a una palabra sinónimo de reflexión.

El presente estudio ha respondido de forma favorable a la pregunta inicial de investigación en la que se plantea al mindfulness como un enfoque psicocorporal adecuado para potenciar el bienestar emocional en el personal docente, ya que contempla un proceso de conexión con el cuerpo desde la respiración en el momento presente, permitiendo que las emociones sean localizadas, nombradas y vivenciadas de manera que se facilite su gestionamiento; es así, que este modelo surge como una alternativa de manejo emocional, autoconocimiento y atención plena aplicable dentro del entorno educativo rural.

En base a los objetivos trazados en primera instancia se determina que los aspectos que reducen el bienestar emocional de los docentes de educación secundaria pública se evidencian a través del estrés, cargas laborales, duelos, dificultades en el manejo de plataformas virtuales y el distanciamiento social debido a la pandemia. Por consiguiente, la aplicación del mindfulness en esta intervención se convierte en un modelo útil para la regulación emocional de su vida cotidiana en el presente, para lo cual se brindaron diferentes herramientas como la respiración plena, diario de gratitud, escáner emocional, etc.

Una limitación en el contexto rural encontrada dentro de la intervención fue la aplicación del modelo mindfulness con esta población, debido a que el abordaje de estas técnicas, en ocasiones requieren llevarse a cabo de forma presencial.

A modo de sugerencia, es necesario tomar en cuenta la importancia de establecer espacios de descarga emocional periódicos para los empleados de las instituciones educativas públicas. En primer lugar, para facilitar el bienestar emocional en sus trabajadores, y así incrementar su rendimiento laboral, y en segundo lugar, porque se constituye como un espacio de encuentro entre los docentes, los estudiantes y el personal en general de la institución para promover el fortalecimiento de sus

capacidades cognitivas, sociales, afectivas y redes de apoyo dentro del ámbito educativo.

Referencias

Altman, D. (2014) "50 técnicas de mindfulness para la depresión, el estrés y dolor"

Málaga: SIRIO S.S. pp. 10-14

Alidina, S. (2017). "Mindfulness para Dummies". Barcelona, España: Planeta de Libros.

Asmal, K. e. (2020). "Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula. Universidad Católica de Cuenca". Universidad Católica de Cuenca. pp. 1-16

Beard, A. (2017). "Inteligencia Emocional Mindfulness: Atención Plena". Boston: Harvard Business School Publishing Corporation.

Brito R., Corthorn C. (2018) "La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. Estudios Pedagógicos" Chile: Universidad Andrés Bello. pp. 241-258.

Departamento de Talento Humano – Unidad Educativa Luis Fernando Vivero (2021) Matriz de Datos Docentes 2020 [Comunicación por correo electrónico] 20 de mayo de 2021.

FERNÁNDEZ, I. (2019). MINDFULNESS Y EDUCACIÓN: Beneficios y aplicaciones de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional. Obtenido de Barcelona: Universidad de Navarra.

Goldstein, E. Stahl, B. (2016) "El manual del mindfulness: Prácticas diarias del programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR)". Barcelona: Kairós S.A. pp. 7-10

Hernández, Fernández, & Baptista. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Kabat-Zinn, J. (2012) "Mindfulness for Beginners, Reclaiming the Present Moment and Your Life, by Jon Kabat-Zinn" Barcelona: Editorial Kairós, S.A. pp. 1-132.

Kabat-Zinn, J. (2017). "Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás". Massachusetts: Ediciones Paidós.

López, H. (2016) "Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes". Revista Española de Orientación y Psicopedagogía. Madrid. pp. 134-146.

Mañas, I. Justo, C. Gil, M. Gil, C. (2014) "Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes" Sevilla: Aconcagua libros. Pp. 17-19

Miró, T. Simón, V. (2012) "Mindfulness en la práctica clínica". Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A. pp. 322

Pedroza, R. (2018). "Terapia Breve Mindfulness". México: Editorial Miguel Ángel Porrúa.

Puig, M. (2017) "¡Tomate un respiro! Mindfulness El arte de mantener la calma en medio de la tempestad" Barcelona: Espasa S.L.U. pp: 8-10

Ramos N., Recondo O., (2012) "Práctica la inteligencia emocional plena". Barcelona: Editorial Kairós, S.A. pp. 157

Siegel, D. (2010) "Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar" Barcelona: Paidós S.A. pp. 12-16