



Seminario para acceder al grado académico de Licenciado en Psicología

Efecto sobre el estrés percibido antes y después de una intervención breve basada en Mindfulness en un grupo de profesores de un establecimiento educacional de Santiago de Chile.

POR:

María Belén Ramírez

Nastassja Herrera Cid

Ygor Verdugo Navea

PROFESORA GUÍA:

Ps. Paulina Soto V.

Santiago de Chile, 2022

1. Resumen

El estrés laboral es una problemática presente en la actualidad y el Burnout es su mayor consecuencia, cuando se observan entornos educacionales resulta necesario revisar herramientas para la gestión de este. El objetivo de esta investigación es determinar el efecto de una intervención breve basada en Mindfulness sobre un grupo de profesores de un establecimiento educacional. La metodología es cuantitativa con enfoque pre y post intervención. La muestra estuvo compuesta de 22 profesoras/es de un colegio de enseñanza básica de tipo municipal de la comuna de Renca, Santiago, Los resultados son que la intervención breve basada en Mindfulness produjo una variación en los resultados, se visualiza en los 3 niveles que mide el instrumento. Para el proceso de procesamiento de la información se usó el Maslach Burnout Inventory (MBI) Este instrumento fue elaborado por Maslach y Jackson en 1981 (en Maslach et al., 2001).

Conceptos clave: Psicología positiva, intervención, burnout, bienestar y mindfulness, Maslach Burnout Inventory (MBI)

2. Abstract

Work stress is a problem present today and Burnout is its greatest consequence, when we observe educational environments it is necessary to review tools for its management. The objective of this research is to determine the effect of a brief intervention based on Mindfulness on a group of teachers from an educational establishment. The methodology is quantitative with a pre and post intervention approach. The sample consisted of 22 teachers from a municipal elementary school in the commune of

Renca, Santiago. The results are that the brief intervention based on Mindfulness produced a variation in the results, which is displayed in the 3 levels measured by the instrument. For the information processing process, the Maslach Burnout Inventory (MBI) was used. This instrument was developed by Maslach and Jackson in 1981 (in Maslach et al., 2001).

Key concepts: Positive psychology, intervention, burnout, wellness and mindfulness, Maslach Burnout Inventory (MBI)

Introducción y Formulación del Proyecto

El presente proyecto es acerca del estrés laboral o síndrome Burnout y si este es factible de ser modificado con la práctica del Mindfulness en una intervención breve del programa de MBSR en docentes de un establecimiento educacional de enseñanza básica en la comuna de Renca. Puesto que, el trabajo mirado desde la especialidad organizacional tiene sentido estudiar el estrés, debido a que, es un componente fundamental al entender el ambiente laboral de las organizaciones y cómo es que éste impacta en las relaciones interpersonales que se generan, siendo en algunos contextos un gran motivo que “conlleva un comportamiento que evidencia ausentismo, bajas expectativas, desmotivación, etc. lo cual, impacta en el funcionamiento de la organización, el logro de objetivos y el clima laboral” (Arias & González; 2009; Gil-Monte, 2005 en Olivares & Gil-Monte, 2009, p. 42). En el caso de las y los profesores, estos están expuestos a múltiples factores que son conducentes a la generación de estrés con un alto impacto en su vida personal, social y familiar. Por lo tanto, se considera que es cada vez más necesario diseñar investigaciones e intervenciones que sean conducentes a mejorar su calidad de vida, lo cual, impacta directamente con su desempeño académico y cómo es que éstas se presentan en su rol diario como profesores y profesoras.

La idea central es fortalecer y potenciar las distintas habilidades socio-emocionales a través, de intervenciones breves basadas en herramientas probadas y aplicadas durante años en el contexto de la salud; como es en esta presente investigación, el Mindfulness e implementar un soporte que permita a las y los profesores desempeñarse de mejor manera alcanzando niveles de bienestar y desarrollo pleno como el objetivo fundamental (Fernández, 2017, p27).

Calidad de Vida

La calidad de vida es un concepto muy amplio que difícilmente se puede definir desde una perspectiva única, lo que dificulta su estudio global, es por ello, por lo que, se hace muy necesario, desde la mirada de la salud integral, generar herramientas que permitan mejorar y favorecer la calidad de vida de las personas, considerando, además, el difícil momento que se vive a consecuencia de la pandemia en el mundo. Por tanto, se entiende al Mindfulness como una estrategia y herramienta fundamental para gestionar el estrés y un gran aporte para mejorar el desarrollo integral de las personas.

Se consideró que trabajar con un grupo de profesores y profesoras y aplicar técnicas de Mindfulness, es una de las mejores herramientas existentes para afrontar el estrés o las causas que lo manifiestan, resulta útil y según Greeson (2009) los beneficios físicos del entrenamiento de atención plena pueden ocurrir, en parte, por el aprendizaje de mejores formas de lidiar con las tensiones inevitables de la vida cotidiana.

Se estableció al Mindfulness como un recurso válido al comprender que es una práctica que se remonta a 2.500 años atrás y se origina en tradiciones filosóficas y espirituales de tipo contemplativo provenientes del budismo. Esta práctica milenaria nos permite visualizar que pasamos bastante tiempo en una desconexión entre mente y cuerpo, lo cual, es resultado de hábitos arraigados, derivados de la

tendencia de aferrarse a cierto tipo de experiencias y a rechazar otras (Varela, 2011). Por tanto, invita a intencionar de manera consciente el habitar el momento presente. Una aproximación conceptual es que el Mindfulness es un proceso en el cual, el estado mental de una persona se dirige hacia una conciencia sin juicios enfocada en el momento presente, con un rasgo compasivo incluyendo en ello las sensaciones corporales independientes de la naturaleza de estas y que puedan resultar agradables o no (Kabat-Zinn, 2003).

“El estrés académico en estudiantes es además un componente en la vida de los profesores, según concluye un estudio de la Universidad de Osorno afecta al 98% de los estudiantes del Departamento de Salud de un total de 314 encuestados” (Martín, 2007, p. 87).

Berrío, hace referencia a un estudio realizado en México en el año 2008, en el cual, de un total de 152 estudiantes, concluye que el 95% de los alumnos y alumnas de maestría reportan estrés académico en intensidad medianamente alta. (Berrío, Mazo, 2011, p. 72)

La constante interacción con otros en diversos espacios, el contexto socio-cultural y la presión que esto puede significar, y que bien, puede derivar en un agotamiento laboral hace urgente poner el foco en gestionar de mejor manera su presente, el ahora, estar aquí, es decir, enfocarnos en nuestra plena presencia y acciones, de tal manera que nuestra conducta sea más consciente y a la vez más sensible.

Al querer medir el estrés de las y los profesores, se consideró que una mejor definición de este sería Burnout, ya que se relaciona específicamente con su ámbito laboral y hace referencia a la “respuesta conductual basada en la coexistencia de un conjunto de respuestas motoras, verbales-cognitivas y fisiológicas ante una situación laboral con exigencias altas y prolongadas en el tiempo” (Martinez, 2010, p. 46).

Es bien sabido que el estrés es una emoción común y normal en los seres humanos, sin embargo, existen indicadores que permitan visualizar un nivel elevado de estrés, es decir, un nivel de estrés que esté alterando la vida cotidiana de una persona, en este caso en particular, en los profesores y profesoras, ya que, se han visto expuestos a cumplir diversos roles que antes no ejercía, como realizar clases híbridas (online y presencial, al mismo momento), atender eventualidades respecto a las dinámicas familiares de sus alumnos y alumnas, responder a otros medios de comunicación con los apoderados que antes se consideraban informales, pero con las nuevas formas de interactuar fueron validadas con el fin de mejorar y hacer más eficiente la comunicación entre padres/madres/colegio/alumnos (WhatsApp, redes sociales) lo que, suma más carga laboral y, entre otros, mayor trabajo administrativo, debido a que, se exige sumar conocimientos en plataformas digitales y mejorar la didáctica, lo cual, debe complementarse con los quehaceres cotidianos de su vida personal, social, familiar, etc. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en la herramienta indispensable para el docente, con el fin de continuar con las clases de manera de cumplir con el curriculum de una forma no presencial (virtual), y como una nueva oportunidad para innovar en la metodología de la enseñanza escolar (De Mendoza, 2020; Quispe, 2020)

Esto más allá de su profesión directa, debido al contexto han tenido que adaptarse y estar al tanto de la tecnología, de la salud, de la situación particular de cada alumno y alumna, lo cual, debe complementarse con los quehaceres cotidianos de su vida personal. Por tanto, el estrés “normal” de la profesión, se ha acrecentado (Cortés & Luís, 2021).

Resulta necesario entonces encontrar herramientas que permitan mejorar las condiciones actuales de las y los profesores y su contexto profesional, por lo que, esta investigación tiene sentido y coherencia, pues busca determinar si es viable generar cambios en el Burnout con Mindfulness.

Marco Teórico y Discusión Temática

Se comprende que a esta altura ya se pueden encontrar estudios de los efectos del COVID en la vida de las personas y más directamente ligado al estrés, tanto en trabajadores de la salud y de otras áreas y/o profesiones u ocupaciones como, los estudiantes o los profesores, un ejemplo, es el estudio realizado por Huan Jizeng (2020) sobre los trabajadores de la salud en China el cual, da cuenta de una incidencia clara de ansiedad severa en enfermeras y médicos. La educación no ha sido la excepción y se evidencia cómo un 77% de los docentes padece de estrés por la educación a distancia según el primer sondeo de la fundación ELIGE EDUCAR (2021). Es en ese sentido, que se hace interesante problematizar el rol de las y los profesores desde su sentir, respecto a sus responsabilidades y obligaciones, y como es que esto impacta en su vida, considerando que “el trabajo es visto como una fuente facilitadora hacia el crecimiento personal y económico del país y también, como fuente de diversos malestares emocionales, físicos y psicológicos; afectando directamente a organizaciones” (Gil-Monte, 2005, p.167).

Entendiendo, además, que el mayor tiempo de la vida de una persona se pasa en el trabajo, lo cual, genera una serie de estresores que se encuentran en el espacio geográfico, además, de una carga emocional al relacionarse e interactuar con diferentes personas (Mercado-Salgado & Gil- Monte, 2010). Lo que, parece muy apropiado de atender con urgencia, puesto que, si las y los docentes cuentan con recursos para gestionar mejor su sentir en el momento presente, existe una gran probabilidad de que sean capaces de sobrellevar de mejor manera los espacios que habiten, considerando los factores de interacción, reactividad, etc.

Mindfulness

El Mindfulness recibe diversas interpretaciones, sin embargo, se comparten elementos comunes entre los distintos autores. Mañas, Justo y Martínez (2011), sostienen que diversos estudios muestran la eficacia y diversas aplicaciones de los programas basados en el Mindfulness (Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006)

Una aproximación conceptual se refiere a la atención plena como el proceso de dirigir un estado mental caracterizado por la conciencia sin juicio y actitud de compasión en el momento de la experiencia presente, incluyendo sensaciones, pensamientos y estados corporales, independiente de si resultan agradables o desagradables. (Kabat-Zinn, 2003).

Según Greeson (2009) los beneficios físicos del entrenamiento de atención plena pueden ocurrir, en parte, por el aprendizaje de mejores formas de lidiar con las tensiones inevitables de la vida cotidiana.

Por otra parte, Brito (2011), basado en diversos autores, afirma que la meditación de atención plena, meditación de conciencia plena o Mindfulness, constituye un modo específico de atención a la experiencia presente y que tiene su origen en las tradiciones budistas. El elemento central de esta técnica de meditación es la focalización en la experiencia presente y basada en una actitud de aceptación sin juicios de valor.

Intervenciones en Mindfulness

En el caso de Chile (Brito-Pastrana, 2018) realiza una revisión teórica sobre las publicaciones que se han desarrollado en el país en el ámbito educacional y en particular orientado a los profesores, señala que es

claro que en Chile es necesario implementar este tipo de práctica a los docentes por su condición frente al estrés en todas sus formas. Los estudios que dan cuenta de la aplicación de herramientas de Mindfulness en profesores van en aumento y en su gran mayoría apuntan a mejoras sobre el estrés percibido.

Flook et al. (2013) realizó una intervención basada en el programa MBSR (Mindfulness basado en la reducción de estrés) esto le permitió adecuar actividades para favorecer la aceptación de los docentes hacia el formato y diseño de intervención. En este sentido, exploró la factibilidad de realizar esta intervención, concluyendo que la práctica del Mindfulness en docentes causó un impacto positivo en su efectividad en el aula y en la relación entre profesor y estudiante.

Recientemente Emerson et al. (2017) a partir, de una revisión de trece investigaciones actuales basadas en Mindfulness para profesores, propone un modelo de reducción del estrés del profesor en donde afirma que, a través, de la participación en el entrenamiento de la atención plena un individuo puede ver ganancias en la regulación de la atención, la autocompasión, la reducción del estrés y la auto eficacia.

Por otra parte, Emerson et al. (2017) afirma que aún existen limitaciones debido al estudio incipiente de intervenciones en la práctica de la atención plena en profesores, sin embargo, ya se han evidenciado cambios significativos en la auto eficacia de los docentes lo que sugiere incorporar este constructo en futuras investigaciones. En este sentido se considera que la autoeficacia del maestro es un factor protector contra los efectos del estrés y el agotamiento.

La baja regulación emocional en los profesores se ha asociado con un efecto negativo más frecuente y duradero, un aumento de las interacciones negativas con los alumnos, el estrés, el agotamiento y la deserción de la profesión (Darling-Hammond, 2001, Montgomery y Rupp, 2005). Según Emerson et al.

(2017) información cualitativa de distintas investigaciones de intervenciones en Mindfulness en profesores, demuestran que el docente percibe como útil la intervención y la relaciona con la conciencia, reconocimiento y la comprensión de emociones.

El Mindfulness tiene elementos básicos que nos permiten visualizar lo innovadora de su forma. Estos componentes son descritos por Vásquez-Dextre (2016):

1. Atención al momento presente: se entiende como centrarse en el presente en lugar de estar pensando en el pasado o el futuro, lo cual evita las expectativas y miedos. Junto con esto, permite centrarse en la tarea que se está realizando.
2. Apertura a la experiencia: significa no interponer los juicios, sino que observar las experiencias.
3. Aceptación: experimentando la realidad sin resistirse a ella. Las personas incurren en conductas desadaptativas para evitar experiencias displacenteras.
4. Dejar pasar: el afán de aferrarse nubla la visión de la realidad percibida
5. Intención: es lo que cada persona quiere lograr.

El Mindfulness se basa en la práctica, es decir, la capacidad de “estar presente” bajo “conciencia plena” puede ser entrenado, por tanto, desde la clínica, existen diversas psicoterapias en donde, se utiliza como base para el manejo de diversas patologías (Vásquez-Dextre, 2016):

1. Psicoterapia gestáltica: nace en el año 50 del psiquiatra y psicoanalista Fritz Perls. (1950).

Esta terapia de corte vivencial usa dinámicas grupales, psicodrama y postula que no se llega a estar en el aquí y en el ahora con solo desearlo, sino que necesitamos descondicionarnos y aprender a estar conscientes.

2. Terapia Conductual Dialéctica (TCD): Creada por la psicóloga Marsha Linehan (1990)
Combina terapias conductuales con validación y aceptación. En la TCD el Mindfulness forma parte de una de las 4 habilidades que los pacientes deben aprender, que les sirve para tolerar el malestar, así como para regular sus emociones.
3. Terapia de aceptación y compromiso (ACT): Desarrollada por Hayes en 1999 y trabaja a través, del Mindfulness la fusión cognitiva, la cual se refiere a la tendencia a que el conocimiento verbal domine otras fuentes de regulación conductual.
4. Terapia Breve Relacional (BRT): Desarrollada por Safran y Muran en el 2005, considera al Mindfulness como básico para que los pacientes obtengan el logro de los objetivos de la psicoterapia.
5. Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR): Desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el año (1982) Se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como cáncer, psoriasis, fibromialgia, etc.
6. Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT): Desarrollado por Segal, Williams y Teasdale en 2002. Utilizado para prevenir recaídas en la depresión crónica. Esta terapia utiliza al Mindfulness para que los pacientes tomen conciencia de sus pensamientos negativos.

¿Todos podemos practicar Mindfulness?

Parece importante mencionar que el Mindfulness, también puede ser un rasgo (Brown y Ryan, 2003; en Delgado, 2009) si se considera que las personas difieren en la propia disposición y también en la voluntad de “darse cuenta” y sostener la “atención plena”, por lo que, resulta relevante comprender que es una herramienta que requiere de practica constante y también, de personas que dispongan su interés en realizar estos ejercicios, puesto que, de acuerdo a Delgado (2009) la diferencia mencionada, se debe

a factores que inciden en disposiciones neuronales y procesos psicológicos. Por lo que, la intención es que las y los profesores del establecimiento educacional sean capaces de comprender y conocer que el Mindfulness, además de ser un rasgo disposicional y un estado de consciencia plena, es una práctica que pretende incrementar el “foco mental” y la posibilidad de “darse cuenta” del individuo que lo practica, al desplegar componentes actitudinales y la intención de estar presente en el aquí y ahora mediante la aceptación de aquello que está vivenciando (Guendelman y Solari, 2013).

El síndrome de Burnout

Por otro lado, atenderemos el Burnout, el cual, se entiende como una palabra en inglés simple para lograr expresar una definición que podría extenderse en muchas palabras relacionadas con el estrés laboral, en sí la expresión Burnout viene de las palabras en inglés “Burned out” que literalmente indica “quemado”, lo que hace referencia a la experiencia de estar agotado, rendido, exhausto con el trabajo (Maslach, 2009), si bien es realidad que todos perciben el estrés de manera diferente, puesto que, cada uno interpreta los hechos o sentir de acuerdo a su propia experiencia, personalidad, lo aprendido en sus sistemas más cercanos, familia, comunidad, etc., es también, bien sabido que lo propio que suceda en los ambientes laborales afecta o desencadena una respuesta al estrés o Burnout, si este espacio o contexto laboral funciona naturalmente con componentes que pueden ser estresores determinantes.

El síndrome de Burnout según la definición de la Organización mundial de la salud (2000) es un factor de riesgo laboral, pues, puede afectar la salud mental y calidad de vida de las personas, ya que, es un síndrome de cansancio emocional que menoscaba la motivación del individuo que lo padece, conlleva por consiguiente, hacia sentimientos de fracaso e inadecuación; en este sentido Maslach citado en

Moriana (2003) es quien describe el Burnout como una manera inadecuada de enfrentar el estrés, sus rasgos distintivos son:

- La despersonalización
- El agotamiento emocional
- Disminución del desempeño personal y laboral

Docentes, sistema educativo y el Burnout

La práctica docente es una de las más propensas y vulnerables a padecer problemas de salud mental, en donde, se entiende el agotamiento físico y emocional que implica el desarrollo de actitudes negativas hacia el trabajo, pobre autoconocimiento y pérdida de interés por usuarios del servicio (Maslach et al. 2001). Este fenómeno altera el funcionamiento mental, origina una capacidad de toma de decisiones más lenta y menos segura, aumenta la ansiedad y reduce la autoestima, la confianza y el autocontrol. A largo plazo conlleva insatisfacción, ejecución empobrecida y hasta el abandono de la actividad.

(Márquez, 2006). Este síndrome toma más fuerza y se ha ido convirtiendo en una problemática, no sólo docente, sino que, para el sistema educativo en general, debido a las consecuencias directas que el Burnout significa en cuanto a la calidad de enseñanza. Estos efectos se ven reflejados en situaciones que se repiten en diversos contextos educativos, ya que, comienza a reflejarse el aumento de licencias médicas, bajas laborales, rotación, absentismo, decremento en la productividad y calidad de la enseñanza (Doménech, 1995). Así mismo, parece relevante considerar que existen evidencias que sugieren la existencia de factores de personalidad y habilidades emocionales que influyen en los niveles globales del estrés laboral del profesorado, incluso, cuando se controlan los estresores típicamente organizacionales y del entorno del trabajo (Mearns y Cain, 2003) variables de personalidad tales como

el autoestima y locus de control (Byrne, 1994) resultan ser factores que inciden en los procesos que se vivencian a propósito de habitar espacios que pueden resultar en un agotamiento mental, emocional, físico y psicológico dentro de una organización educacional.

Las consecuencias para la salud relacionadas con el síndrome de Burnout son diversas. Entre ellas, cabe mencionar la aparición de numerosos síntomas de carácter psicosomático (Melamed et al., 2006) y síntomas de carácter psicológico como depresión (Hatinen et al., 2004), ansiedad (Bruce et al., 2005) y alteraciones cognitivas que llevan a un incremento de la distracción, baja eficacia y errores en el trabajo (Van der Linden et al., 2005).

Es por todo lo mencionado que es un desafío cumplido el relacionar el efecto del estrés percibido en los profesores de un establecimiento educacional de educación básica de la comuna de Renca, con una intervención de sesiones breves de Mindfulness basado en el programa MBSR, en donde, se realizó una intervención más acotada de la original (ocho), es decir, se utilizaron 2 sesiones adecuadas al contexto organizacional del establecimiento educacional, para luego profundizar con las y los profesores en sus experiencias, además, de entregar estrategias de afrontamiento mediante este programa.

Evidencia desde Las Neurociencias

Hasenkamp y Barsalou (2012) en un estudio que exploró la conectividad cerebral durante la experiencia de meditación, determinó cuatro estados cognitivos asociados al Mindfulness y evidenció los cambios de actividad neuronal en la práctica de la meditación. Estos y otros hallazgos sustentan la importancia de incorporar estas técnicas de meditación para fortalecer y favorecer el bienestar personal.

Por otra parte, Lutz et al. (2004) han investigado a meditadores con más de diez mil horas de practica en contraste con practicantes de baja experiencia. Entre sus hallazgos se mostraron oscilaciones gamma mejoradas en los meditadores expertos, lo que, sugiere una mayor sincronización neural. Esta evidencia se fundamenta también en la plasticidad neuronal y se plantea que las conexiones neuronales se establecerían durante la práctica sostenida a través, de los años.

En esta línea de análisis Davidson y McEwen (2012), afirman que existe creciente evidencia en la literatura que documenta los cambios funcionales y estructurales en el cerebro con intervenciones específicas y tratamientos sistematizados. En este sentido, Lutz et al. (2008) en una investigación sobre el circuito neural de la emoción en la meditación compasiva en expertos meditadores, encontraron mejorada la respuesta a sonidos emocionales en las regiones cerebrales, esto incluye la ínsula, la unión temporo-parietal que han estado también implicadas en estudios de empatía. También la comparación entre meditadores expertos y novatos demostró una mayor activación de la amígdala, la unión temporo-parietal derecha y el surco temporal superior posterior en respuesta a todos los sonidos. Finalmente, afirma el autor que esto sugiere una mayor capacidad para responder a sonidos y vocalizaciones humanas emocionales en meditadores expertos.

Desde la neurociencia se menciona que los efectos de la práctica del “estar atento” sobre el sistema nervioso se relaciona con la promoción de un estado de relajación del sistema nervioso periférico y la activación del sistema nervioso central. Creswell (citado por Moreno, 2012), lo cual, se manifiesta al estar plenamente concentrados en el estado actual de nuestro cuerpo y mente.

Existen estudios respecto al funcionamiento cerebral en sujetos que practican Mindfulness, los cuales, han demostrado la utilidad de la meditación de atención plena para aumentar el bienestar físico y psicológico (Peláez, Lozano, Narváez y Becerra, 2021).

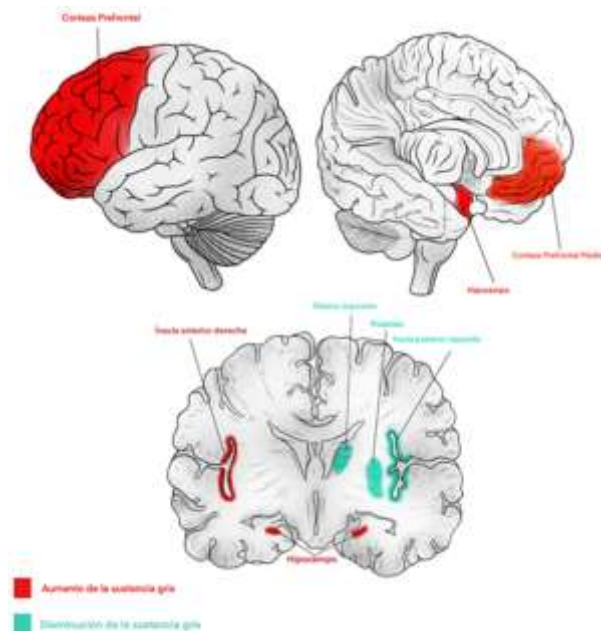


Figura 1. Hallazgos de cambios estructurales y volumétricos en personas meditadoras. Cambios morfológicos en regiones cerebrales de meditadores estudiados a través de neuroimagen estructural (resonancia magnética nuclear y morfometría basada en vóxeles). Las regiones en rojo corresponden a sectores cerebrales de meditadores adultos, donde se evidenció un incremento del volumen en comparación con los no meditadores. Las regiones en verde corresponden a sectores cerebrales de meditadores adolescentes, en los cuales se encontró una disminución del volumen posterior a una intervención de 12 semanas de meditación, comparado con sus propios cerebros antes de esta (Peláez, Lozano, Narváez y Becerra, 2021)

En la imagen se visualizan cambios que se sugieren a propósito de la “influencia de la meditación de atención plena en sectores que se relacionan con tareas cognitivas, tareas interoceptivas, emocionales y sensoriales” (Peláez, Lozano, Narváez, Becerra, 2021) lo que, se vincula directamente a la práctica de Mindfulness, es decir, el entrenamiento en meditación basado en la reducción del estrés ha demostrado eficacia en clínica como tratamiento coadyuvante para el control y reducción de síntomas de ansiedad, depresión, dolor y otros asociados al estrés. “La corteza insular se relaciona con funciones como la conciencia de la experiencia interoceptiva, y se asume que el incremento de su actividad durante la práctica meditativa se vincula con mayor conciencia del momento presente” (Peláez, Lozano, Narváez, Becerra, 2021). Se entiende entonces que las respuestas sugieren un papel determinante de la ínsula en la no reactividad ante las experiencias internas, al disminuir, con la práctica de Mindfulness, las respuestas emocionales automáticas.

Lo expuesto anteriormente, provocaría un “incremento en la materia gris de las áreas del cerebro involucradas en los procesos de aprendizaje, memoria y regulación de emociones”. (Holzel et al, 2011).

Hay reportes de que “el entrenamiento en atención plena mejora la conectividad cerebral” (Kilpatrick, et al., 2011) lo que, significa que se percibe de una forma más consciente el ambiente del que somos parte.

OBJETIVOS

General

Determinar si existe una variación en el síndrome de Burnout después de una intervención breve de mindfulness en un grupo de profesores de un establecimiento de educación básica pública, de la comuna de Renca, en Santiago de Chile.

Específicos:

1. Evaluar y describir, mediante el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), el síndrome Burnout de un grupo de profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile,
2. Medir la existencia de una variación en el Burnout percibido posterior a la práctica de sesiones breves de Mindfulness de un grupo de profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile, medido con la aplicación del cuestionario MBI.

HIPÓTESIS

- ¿Existe un efecto estadísticamente significativo en el síndrome de Burnout después de dos sesiones de Mindfulness en un grupo de profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile?

•Hi: El nivel de Burnout varía significativamente en las medias total Burnout y en las tres subdimensiones si se aplican dos sesiones de Mindfulness en los profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile.

•H0: El nivel de Burnout no varía significativamente en las medias total Burnout y en las tres subdimensiones si se aplican dos sesiones de Mindfulness en los profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile.

MÉTODO

Paradigma

Entendiendo que el paradigma es lo primero que el investigador debe definir para poder formular un proceso investigativo, como señala Guba y Lincoln (1994) no es posible introducirse a un terreno investigativo sin tener claro en qué paradigma se sitúa la investigación, puesto que, este determinará la aproximación o abordaje que se realice del mismo. En este caso, se ha considerado la aplicación de un programa de Mindfulness en un establecimiento educacional de la comuna de Renca en Santiago de Chile, orientado a un grupo de profesores y profesoras, en dos sesiones de intervención basadas en Mindfulness del programa MBSR.

Es por ello, que el paradigma que mejor se asocia con la medición de niveles de estrés, para la aplicación del programa y una posterior medición para observar las modificaciones en el estrés percibido es el post positivismo, que como señala Flores (2004) es una versión del positivismo en el cual existe la realidad, pero no puede ser completamente aprehendida. Lo cual, lleva al análisis del objeto de estudio, desde el cual, se observa que la forma de medición del estrés es cuantitativamente a

través, de escalas y de test de percepción de este, sin embargo, no se puede definir como una realidad exacta, pues está subjetivado a la imperfección propia del ser humano.

Descripción de las sesiones

El proceso de ejecución de los talleres se inició con una reunión de introducción o sesión en la cual se realiza la explicación a los participantes de la investigación, se aplica el consentimiento informado, además, se realiza la presentación de la profesora a cargo Marcela Encina quien tiene la certificación como instructora en Mindfulness con lo cual, los investigadores podrán contar con una persona especializada en la materia. En esta primera etapa se realiza una introducción al Mindfulness, cómo se ha conocido en el tiempo, su uso en el contexto de la salud, así como la metodología con la cual, se va a desarrollar.

Contenido de los talleres

Taller 1.

¿Qué es el mindfulness?

Atención plena a la respiración

Practica del Mindfulness

Piloto automático

Taller 2

Permaneciendo presente

Permitir y dejar ser

Estados de ánimo

Práctica de mindfulness

Variables:

La variable independiente del estudio: el síndrome de Burnout, el programa de intervención basado en Mindfulness (MBSR) y la edad, género y demás condiciones humanas subjetivas.

La variable medida es el Burnout en profesores y profesoras de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile. Operativamente hablando se ocupó el cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory).

El enfoque fue trabajar con el PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR), puesto que, la ejecución de este programa ... “tiene evidencias de que existe una inducción en cambios neuroplásticos en áreas del cerebro que permiten la reactividad emocional, consciencia corporal, autoconciencia y regulación” ... (Guendelman, Madeiros & Rampes, 2017). Así mismo, se comprende que el programa es una intervención instructiva y psicoeducativa, estructurada, diseñada para mejorar y entrenar la conciencia plena de los participantes de esta práctica, con la intención de la focalización en el presente.

Enfoque

El proyecto fue desarrollado con un enfoque cuantitativo, esto derivado de que se realizaron mediciones y comparaciones de resultados pre y post intervención. Para el diseño de la investigación los autores decidieron realizar un estudio descriptivo de tipo longitudinal. Este diseño es planteado directamente relacionando los objetivos, el alcance y las hipótesis planteadas.

“Los estudios descriptivos permiten más que nada describir y explicar lo que, está en estudio, no llegar a las razones del fenómeno investigado” (Ocho y Yunko, 2021). Lo que se apega a nuestra investigación, ya que, se expone el Burnout y si este puede enfrentarse con unas sesiones breves de Mindfulness.

En este caso el diseño es longitudinal ya que, se realizó en intervalos de observación seguida y en un periodo de tiempo establecido.

Alcance

Tanto el alcance y el tipo de estudio descriptivo del proyecto de investigación permitió abrir un espacio de indagación respecto a la práctica del Mindfulness en sesiones abreviadas y su real impacto en las y los docentes de un establecimiento educacional de educación básica de Santiago de Chile. Este tipo de análisis descriptivo permite exponer con mayor claridad los marcos del objeto estudiado (Hernandez et al., 2014), en este caso el estrés y el Mindfulness, lo que también hace referencia al grado de asociación que se pueda llegar a realizar entre ambas variables.

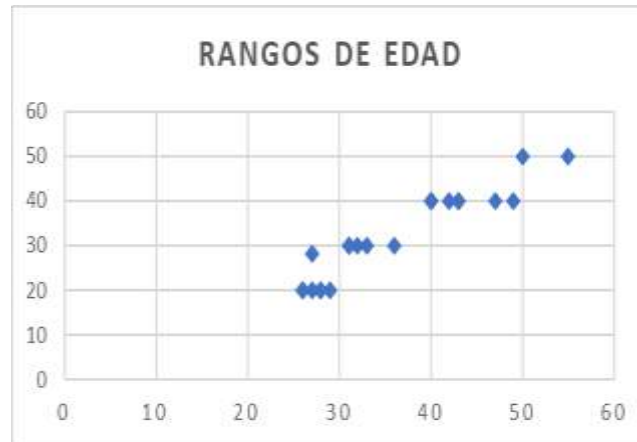
Los y las beneficiadas son las y los profesores, sobre quienes, se llevó a cabo la intervención y también, los y las alumnas quienes puedan estar frente a docentes que cuenten con nuevas y mejores herramientas para el manejo del estrés bajo un contexto educativo, sumando, además, lo favorable que puede resultar esta intervención en el ambiente laboral, aportando en la cultura organizacional del establecimiento como nuevas formas de intervenir en base al autocuidado de las y los trabajadores y en general a la comunidad educativa. Atendiendo que, el impacto transversal que esto significa, comprendiendo que puede ser una herramienta que se utilice para todos quienes componen la comunidad educativa y en todos los ámbitos de sus vidas.

El exponer al Burnout como una temática de estudio, ciertamente no es algo nuevo, pero en las circunstancias del mundo actual, la rapidez con que avanza todo, los efectos de la pandemia y las nuevas modalidades de estudio dejan en claro que encontrar formas de enfrentar el estrés sí es importante, y más aún en profesionales que han tenido que reinventarse en las formas de enseñar y traspasar su conocimiento, viéndose en aprietos que tienen relevancia en lo tecnológico y en la didáctica.

Muestra

El tipo de muestra es aleatoria simple, la cual, se realizó de una manera sencilla, debido a que, simplemente se escogió a las y los primeros profesores que ingresaron a la sala de reuniones. La muestra estuvo compuesta de 22 profesoras/es de un colegio de enseñanza básica de tipo municipal de la comuna de Renca, de los cuáles un 72,73% corresponden a mujeres y un 27,27% eran hombres, el rango de edad fluctuó entre los 26 y 55 años de edad, siendo el promedio de 36.5 años. La fuente fue de

tipo primaria, ya que fueron los mismos sujetos (profesores) quienes respondieron directamente los cuestionarios.



Instrumento

Para llevar a cabo la medición de este proyecto se ocupó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Este instrumento fue elaborado por Maslach y Jackson en 1981 (en Maslach et al., 2001). Para el desarrollo de esta investigación se procedió a utilizar la versión validada por Buzzeti, 2005 en su trabajo con dirigente sindicales del colegio de profesores en Chile.

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

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) mide los siguientes 3 aspectos del síndrome de Burnout:

Subescala de Agotamiento Emocional. Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.

La conforman los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome. La puntuación máxima es de 54 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es el agotamiento emocional y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

Subescala de Despersonalización. Está formada por 5 ítems, que son los ítems 5, 10, 11, 15 y 22.

Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. La puntuación máxima es de 30 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la despersonalización y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

Subescala de Realización Personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. La Realización Personal está conformada por los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. La puntuación máxima es de 48 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la realización personal, porque en este caso la puntuación es inversamente proporcional al grado de burnout. Es decir, a menor puntuación de realización o logro personal más afectado está el sujeto.

El cuestionario del MBI, está diseñado bajo la modalidad escala de tipo Likert de 7 puntos los cuales van desde el 0 al 6, siendo las respuestas de la siguiente forma

Tabla 1

Denominación Escala Likert

Puntos	Denominación
0	Nunca
1	Alguna Vez Al Año
2	Una Vez Al Mes O Menos
3	Algunas Veces Al Mes
4	Una Vez A La Semana
5	Varias Veces A La Semana
6	A Diario

La operacionalización de las variables ya mencionadas es la siguiente; identificadas por cada subdimensión:

Tabla 2

Operacionalización de las variables

Subescala	Ítems	Indicios de Burnout
Agotamiento Emocional	1-2-3-6-8-13-14-16 y 20	Más de 26 puntos
Despersonalización	5-10-11-15 y 22	Más de 9 puntos
Realización Personal	4-7-9-12-17-18-19 y 21	Menos de 34 puntos

Fuente: Maslach y Jackson (1981) citado en Gil –Monte, P. (2005)

Para medir la confiabilidad del instrumento se procedió a realizar un análisis del Alfa de Cronbach, el cual, muestra la confiabilidad del instrumento, donde en el cuadro 1 vemos el análisis general del instrumento y en el recuadro 2 vemos los resultados por las 3 dimensiones que mide el MBI.

Este factor oscila entre 0 y 1, cuando el resultado este más cerca al 1 será más confiable (Hair et al, 1999).

Resultado del análisis general del Alfa de Cronbach que da como resultado un nivel de confianza de 0,734, lo que se traduce un índice de excelente confiabilidad.

Tabla 3
Alfa de Cronbach

Alfa = 0,734

Como muestra en la tabla 4 el nivel de confiabilidad reflejado por cada ítem en el caso del cansancio emocional y la despersonalización tienen un nivel de excelente confiabilidad y solo en el caso de realización personal bajamos a confiable.

Tabla 4
Alfa de Cronbach por Ítem del MBI

Subdimensiones	Ítems	Alfa de Cronbach
Cansancio Emocional	9	0,847
Despersonalización	5	0,797
Realización Personal	8	0,631

Procedimiento

El primer acercamiento con el establecimiento educacional, ubicado en José Miguel Infante # 7447, comuna de Renca, Santiago de Chile, se realizó con la directora de la escuela “Lo Velásquez” la Sra. Jessica Torreblanca, con quien se tuvo una reunión presencial donde se procedió a explicarle el proyecto de tesis. Una vez realizado este primer encuentro se llegó al acuerdo de realizar el ejercicio en tres sesiones o reuniones, la primera se llevó a cabo el día miércoles 15 de junio, donde en una reunión de profesores, se procedió a explicar a las y los profesores el fin del taller desde una psicoeducación que pretendía dar a conocer detalles de la intervención, además del agradecimiento por su participación consentida y el apoyo brindado, el mismo día realizamos la entrega del consentimiento informado y la primera medición con el cuestionario MBI. La segunda sesión fue el día inmediatamente posterior o sea el jueves 16, donde se realizó el primer taller de Mindfulness, el cual fue desarrollado por la Sra. Marcela Encina, Asistente social de profesión y certificada en el método MBSR de Mindfulness con más de 10 años de experiencia, este taller tuvo una duración de una hora y 30 minutos. El primer taller se basó en los principios básicos de este método y la manera en que su aplicación ayuda en el bienestar general, en el estado de ánimo y del estrés de las personas que practican esta técnica.

El segundo y último taller estaba considerado para una semana posterior a la primera sesión, sin embargo, se retrasó unos días debido a la modificación del inicio de las vacaciones de invierno de los niños y niñas (normativa legal). Por tanto, se reprogramó y se realizó sin inconvenientes el día jueves 30 de junio, este taller también se realizó en una hora y 30 minutos, donde se abordó la práctica del Mindfulness y los beneficios de su práctica y como ayuda en la concentración, relajación y afecta el estado de ánimo y del estrés.

Una vez terminado este taller se procedió a realizar la medición con el cuestionario MBI, esto por cuestiones de tiempo y programa de vacaciones de las y los profesores que ya no volvían al colegio.

A continuación, se exponen los resultados de una vez que se revisaron y traspasan los datos brutos desde las encuestas al sistema de medición en este caso el programa estadístico SPSS donde estos valores se estandarizan.

Resguardos éticos:

Se realizó una reunión donde estaba presente la directora del establecimiento, la jefa de UTP, además de, las y los participantes, en donde se comunicó a las y los profesores el fin del taller, el proceso y lo que se esperaba lograr en esta intervención, dando énfasis en el impacto positivo que el Mindfulness trae como consecuencia, en este caso, especificando que se atiende la relación entre el agotamiento laboral (Burnout) y una forma de enfrentarlo desde la práctica de ejercicios en la atención plena, además se les entregó un consentimiento escrito para que ellos y ellas firmaran y estuvieran de acuerdo con el uso de los datos. Así mismo, se les informó de la confidencialidad de la información obtenida y se explicó con detalle, que ésta solo sería utilizada para los fines académicos y conocida por solo quienes realizan el estudio y los evaluadores.

Resultados:

La exposición de los resultados se llevará a cabo de dos formas, primero se realizará el análisis descriptivo de acuerdo con, la necesidad de representar los resultados del síndrome de Burnout medido antes de la intervención de Mindfulness y posterior a las intervenciones breves. Esto con el fin de

exponer las medias de los puntajes obtenidos en el cuestionario MBI y en cada subescala o subdimensión pre y post intervención.

Luego, se propuso exponer los resultados diferenciados entre cada subescala pre y post intervención basados en los resultados expuestos por la medición con el instrumento MBI y con el fin de poder identificar diferencias significativas en los resultados estadísticamente.

A. Análisis descriptivo

Detallamos a continuación los resultados obtenidos en los cuestionarios pre y post intervención y su interpretación con los resultados obtenidos.

Tabla 5
Resultados generales del MBI Pre-intervención

Subescalas	Media	Desv. estándar	N
Cansancio Emocional	29,36	10,06	22
Despersonalización	4,14	6,058	22
Realización Personal	38,36	5,403	22
Totales	71,86	21,521	

Como se ha mencionado a lo largo de este documento el estrés o síndrome de burnout es algo que tiene una constante en las organizaciones y los docentes no son la excepción, los primeros resultados muestran que el grupo que formo parte del estudio tiene un nivel elevado de burnout, esto más detallado en las tablas siguientes. Como se puede ver en la tabla 5 la cual, es la medición que se realizó pre-intervención ocupando el MBI, nos indica que existe un nivel alto de Burnout ya que, el resultado o

media general es de 71,86, lo cual descrito por Gil-Monte, esto equivale a un indicio de Burnout, ya que se considera un nivel bajo entre 1 y 33, medio entre 34 y 66, y alto entre 67 y 99. En el tema de las subescalas se puede determinar que en el caso de cansancio emocional existe también presente un nivel alto de Burnout, ya que tiene una media de 29,36 siendo considerado dentro del rango alto entre 27 y 54, donde nivel medio sería entre 19 y 26 y el bajo entre 0 y 18. En el caso de la despersonalización teniendo una media de 4,14, estamos frente a un rango bajo que va desde 0 a 5, donde el nivel medio sería de 6 a 9 y alto entre 10 y 30. Y por último, tenemos la media de realización personal, encontrándose el resultado 38,36 dentro de un nivel medio que va de 34 a 39, en esta subescala el nivel bajo sería entre 0 y 33 y alto entre 40 y 56.

Como es descrito, se puede establecer la presencia de un nivel alto a nivel general de Burnout, pero remarcándose en el resultado que implica el agotamiento o cansancio emocional con el rango más alto.

Tabla 6

Resultados generales del MBI Post-intervención

Subescalas	Media	Desv. estándar	N
Cansancio Emocional	25,32	10,706	22
Despersonalización	3,5	3,925	22
Realización Personal	40	4,889	22
Totales	68,82	19,520	

Como se puede visualizar en la tabla 6 post intervención de los dos talleres breves de Mindfulness se ha producido una pequeña variación en los resultados en el nivel total de Burnout evaluado, donde el total es de 68,82, con una diferencia de aproximadamente 3 puntos bajo la medición pre-intervención, igualmente el resultado nos indica un nivel alto de Burnout, al revisar las subescalas también se ve

variación, en el caso del cansancio emocional se visualiza una variación a la baja con una media de 25,35, quedando a un nivel medio, en el caso de la subescala despersonalización también, se aprecia una baja quedando la media de 3,5 puntos, manteniéndose a un nivel bajo en este ítems, y por último el nivel de realización personal se puede ver una alza que lo ubica en una escala más alta siendo el resultado de 40 puntos.

A nivel general, vemos que lo que más representa que existe un síndrome de Burnout es el resultado de la subescala cansancio emocional, ya que es la que continúa manteniéndose en un nivel alto e indica ya, un nivel de Burnout.

B. Análisis Univariado.

El análisis estadístico de la diferencia que se produjo de las subescalas que tiene el MBI pre y post intervención, procedimos a realizar la prueba estadísticas T (de student) para muestras relacionadas, con el programa de análisis de datos SPSS (Statistical Package for Social Sciences) en su versión 28 (IBM SPSS. Statistics .Ink, 2022). Esto permitirá ver si existe un efecto directo y significativamente estadístico entre el nivel del Burnout pre y post intervención de los talleres breves de Mindfulness, en el mismo grupo de profesores, los que nos permitirá determinar si existe una diferencia antes y después de la intervención.

HIPÓTESIS

- ¿Existe un efecto estadísticamente significativo en el síndrome de Burnout después de dos sesiones de Mindfulness en un grupo de profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile?

•Hi: El nivel de Burnout varía significativamente en las medias total Burnout y en las tres subdimensiones si se aplican dos sesiones de Mindfulness en los profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile.

•H0: El nivel de Burnout no varía significativamente en las medias total Burnout y en las tres subdimensiones si se aplican dos sesiones de Mindfulness en los profesores de un establecimiento de educación básica pública en Santiago de Chile.

Datos Generales:

B.1. Definir el alfa= 0.05 = 5%

B.2. Estudio longitudinal, prueba paramétrica medida antes y después al mismo grupo de profesores, aplicar la T student.

B.3. Variable nivel de burnout y las subescalas, tres dimensiones.

B.4. Calcular normalidad (p-valor): prueba ChapiroWilk = muestras de menos de 30 personas.

B.5. Criterio para determinar normalidad

P-Valor \geq α Aceptar Ho = Los datos provienen de una distribución normal.

P-Valor $<$ α Aceptar H1 = Los datos NO provienen de una distribución normal.

1. Análisis Burnout Total

1.1 Prueba de normalidad:

Tabla 7

Pruebas de Normalidad variables general Burnout

P Valor antes MBI = 0,386	>	$\alpha = 0.05$
P Valor después MBI= 0,243	>	$\alpha = 0.05$

Conclusión: los datos de la MBI, total burnout proviene de una distribución normal.

1.2 T student, para nivel Burnout total:

Tabla 8

Pruebas T student variable general Burnout

P Valor =0,486	>	$\alpha = 0.05$
----------------	---	-----------------

Conclusión: en el caso presentado el valor P es mayor a α de 0.05, lo que nos indica que la hay que aceptar o conservar la hipótesis Nula, ya que no se cumple la H1, lo que implica que no existe una diferencia significativa en las medias totales de Burnout, antes y después de las dos sesiones de

Mindfulness. Lo que implica que dos sesiones de Mindfulness no afectan significativamente el nivel de Burnout presentado por los profesores, es decir, no es suficiente o relevante.

2. Análisis Subescala Cansancio Emocional

2.1 Prueba de normalidad:

Tabla 9

Pruebas de Normalidad Subescala Cansancio Emocional

P Valor antes MBI = 0,310	>	$\alpha = 0.05$
P Valor después MBI= 0,098	>	$\alpha = 0.05$

Conclusión: los datos de la MBI, subescala Cansancio Emocional proviene de una distribución normal.

2.2 T student, para nivel Subescala Cansancio Emocional

Tabla 10

Pruebas T student Subescala Cansancio Emocional

P Valor =0,267	>	$\alpha = 0.05$
----------------	---	-----------------

Conclusión: en el caso presentado sobre la subescala Cansancio Emocional el valor P es mayor a α de 0.05, lo que nos indica que también hay que aceptar la hipótesis Nula, ya que no se cumple la H1, lo que implica que no existe una diferencia significativa en las medias de la subescala Cansancio emocional, antes y después de las dos sesiones de Mindfulness de acuerdo, al programa MBSR, lo que implica que dos sesiones de Mindfulness no afectan significativamente la subescala Cansancio emocional presentado por las y los profesores.

3. Análisis Subescala Despersonalización

3.1 Prueba de normalidad:

Tabla 11

Pruebas de Normalidad Subescala Despersonalización

P Valor antes MBI = *0,001	<	$\alpha = 0.05$
P Valor después MBI= 0,002	<	$\alpha = 0.05$

Conclusión: los datos de la MBI, subescala Despersonalización no proviene de una distribución normal.

3.2 Prueba no paramétrica subescala Despersonalización

Tabla 12

Pruebas Wilcoxon

P Valor =0,986	>	$\alpha = 0.05$
----------------	---	-----------------

Conclusión: en el caso de la subescala Despersonalización, ya que primero no corresponde a una distribución normal, hay que aplicar otro tipo de prueba para ver la relación existente antes y después de una sesión de Mindfulness. En este caso al aplicar una prueba no paramétrica (Wilcoxon), igualmente se comprueba o conserva la hipótesis nula, implicando que no hay mayor significancia en los resultados antes y después de las sesiones de Mindfulness afectando la subescala Despersonalización.

4. Análisis Subescala Realización Personal

4.1 Prueba de normalidad:

Tabla 13

Pruebas de Normalidad Subescala Realización Personal

P Valor antes MBI = 0,336	>	$\alpha = 0.05$
P Valor después MBI= 0,299	>	$\alpha = 0.05$

Conclusión: los datos de la MBI, subescala Realización Personal proviene de una distribución normal.

4.2 T student, para nivel Subescala Realización Personal

Tabla 14

Pruebas T student Subescala Realización Personal

P Valor =0,338	\leq	$\alpha = 0.05$
----------------	--------	-----------------

Conclusión: en el caso presentado sobre la subescala Realización Personal el valor P es mayor a α de 0.05, lo que nos indica que también hay que aceptar la hipótesis Nula, ya que no se cumple la H1, lo que implica que no existe una diferencia significativa en las medias de la subescala Realización Personal, antes y después de las dos sesiones de Mindfulness. Lo que implica que dos sesiones de Mindfulness no afectan significativamente la subescala Realización Personal presentado por las y los profesores.

Discusión

El síndrome de Burnout viene estudiándose hace muchos años y cada vez se plantean más herramientas para que este pueda ser enfrentado en diferentes tipos de organizaciones, la investigación planteada determina que si bien un programa de Mindfulness es un excelente instrumento, debido a toda la información científica disponible, se estableció ser altamente positivo una práctica constante y una disposición a aprender nuevas formas de atender el presente mediante la atención plena. Desde el profesorado y su elevado nivel de estrés percibido se consideró interesante entregar como estrategia ante el síndrome Burnout, la práctica del programa MBSR en sesiones acotadas, las cuales, apuntaron a su realización en el mismo establecimiento educacional, ubicado en la comuna de Renca. Así mismo, se aplicó el cuestionario MBI, para evaluar el efecto de la práctica de la atención plena, posterior a las sesiones realizadas.

Mediante los resultados obtenidos, se pudo observar que la cantidad de sesiones aplicadas no son suficientes para evidenciar una variación en el nivel de estrés percibido en las y los profesores, lo cual, permite considerar que, debido al contexto social que se ha vivenciado, a causa de la pandemia, los tiempos fueron acotados para poder realizar la intervención, por tanto, existe la probabilidad de que con más sesiones realizadas como apunta el programa MBSR (ocho sesiones) se hubiera logrado una variación con éxito o bien deja la inquietud de poder conocer cuánto tiempo real destinado podría generar avances significativos en las y los profesores que perciben Burnout en su espacio laboral.

Conclusión General

Luego de la investigación basada en el efecto del estrés percibido (síndrome Burnout) antes y después de una intervención breve basada en Mindfulness en un grupo de profesoras y profesores, de acuerdo con el programa MBSR en sesiones más acotadas, se puede concluir que el estrés o en este caso el síndrome de Burnout tiene una alta incidencia en las y los docentes del establecimiento educacional medido. Se considera que descriptivamente se puede vislumbrar una baja en la medición general con el instrumento en el nivel de Burnout, pero al revisar estadísticamente no se ve mayor cambio o influencia de las sesiones que se realizaron al grupo de profesoras y profesores para apoyar el manejo del estrés, por lo tanto, se propone trabajar con sesiones más extensas y más periódicas de Mindfulness, ya que, se estima que con un entrenamiento sistemático se podrían lograr mejoras significativas, además de, considerar todas las pruebas que se presentan en este informe, al contemplar que ésta sí, es una herramienta muy útil para enfrentar los casos de estrés y mejorar la calidad de vida de las y los trabajadores del ámbito educacional.

9. Referencias

- Andrade, P. (2017). Principios de Mindfulness. Mindfulness y Psicoterapia. *Lea esto primero*. (semana 2).
- Aries, F. & González, M. (2009). Estrés, Agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su tipo de contrato. *Ciencia y trabajo*. 31, 172-176.
- Brito, G., Araya-Veliz, C. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica del Mindfulness y compasión en Chile. Recuperado de <https://cultivarlamente.com/wp-content/uploads/2016/10/MINCOM6.pdf>
- Brito-Pastrana, Rodrigo, & Corthorn, Carolina (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque Mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*. 44 (1), 241-258. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>
- Bruce, SM, Conaglen, HM y Conaglen, JV (2005). Burnout en médicos: un caso para el apoyo entre pares. *Revista de Medicina Interna*, 35, 272-278. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-5051201000030001200006&lng=en&pid=S0121-50512010000300012>
- Butazzoni, M. A., Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [en línea]. *Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila"*. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estrés>:

- Buzzetti, M. (2005). Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del colegio de profesores A.G. de Chile. (Memoria para optar al título de psicólogo). *Universidad de Chile: Santiago*. Recuperado de: http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2005/buzzetti_m/sources/buzzetti_m.pdf
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across Elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31, 645-673.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7,77-8.
- Celio Pillaca, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Puriq*, 3 (1), 104–119. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Coello Valdés, Elena, Blanco Balbeíto, Nubia, & Reyes Orama, Yailin. (2012). Los paradigmas cuantitativos y cualitativos en el conocimiento de las ciencias médicas con enfoque filosófico-epistemológico. *EDUMECENTRO*, 4(2), 137-146. Recuperado en 06 de abril de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742012000200017&lng=es&tlng=es.
- Cortés Rojas, Juan Luís. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (spe1), 00006. Epub 26 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Delgado, L. C. (2009). Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. *Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. Disponible en <http://docplayer.es/12512411-Correlatos-psicofisiologicos-de-mindfulness-y-la-preocupacion-eficacia-de-un-entrenamiento-en-habilidades-mindfulness-luis-carlos-delgado-pastor.html>

<http://vbreva.com/meditacion/MindfulnessyNeurobiologia.pdf>

Doménech, D. B. (1995). Introducción al síndrome “Burnout” en profesores y maestros y su abordaje terapéutico. *Psicología Educativa*, 1, 63-78.

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán A. (2003). Inteligencia emocional y Burnout en profesores. *Encuentros de psicología social*, 1, 260-265.

Emerson, LM., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., Hugh-Jones, S. (2017).

Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(37), 1-14.

Felipe Delgado (2020). Encuesta Elige Educar: 77% de los profesores sufren de estrés con la educación a distancia. *Bio-Bio Chile*. Recuperado de:

<https://www.biobiochile.cl/especial/educacion/noticias/2020/09/13/encuesta-elige-educar-77-de-los-profesores-sufren-de-estres-con-la-educacion-a-distancia.shtml>.

Fernández Espejo, Hernán Alejandro, & Solari Montenegro, Guido Clemente. (2017).

Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. *Ciencia & trabajo*, 19(60), 194-199. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000300194>

Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria*, 5 (1), 2-9.

Gil-Monte, P. (2005). El Síndrome de Quemarse por el trabajo (burnout). *Madrid: Pirámide*.

Gil-Monte, P., Carretero N., Roldán, M.& Núñez- Román, E. (2005). Burnout prevalence amongst instructors of disabled people. *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 21 (1-2), 107-123.

- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Paradigmas en pugna en la investigación cualitativa. In N. Denzin, & I. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105-117). London: Sage.
- Guendelman, S. Madeiros, S. & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation : Insights from neurobiological, *Psychological and clinical studies*. Front. Psychol. 8.220:doi 10.3389/fpsyg.2017.00220. Disponible en: <http://journal-cdn.frontiersin.org/article/208068/files/pubmed-zip/versions/1/pdf>
- Hair, J.; Rolph, A.; Tatham, R. y Black, W. (1999) “Análisis Multivariable”, *Prentice Hall*, España, 5a Ed. España.
- Hatinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M. & Aro, A. (2004). Patrones de agotamiento en la rehabilitación: cambios a corto plazo en las condiciones laborales, los recursos personales y la salud. *Revista de Psicología de la salud ocupacional*, 9 (3), 220-237. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-5051201000030001200020&lng=en&pid=S0121-50512010000300012>
- Hasenkamp, W., & Barsalou, L. (2012). Effects of Meditation Experience on Functional Connectivity of Distributed Brain Networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (38), 1-14.
- Hedrick, T.E., Bickman, L. y Rog, D.J. (1993). Applied research design. A practical guide. *Newbury Park, CA: Sage*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6ta ed.). *México: McGraw – Hill/Interamericana Editores*.
- Hernández Rodríguez, José. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24 (3), 578-594. Epub 01 de julio de 2020. Recuperado en 09 de agosto de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es.

- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A. y Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Jennings, P. y Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
- Lazcano-Ponce Eduardo, Salazar-Martínez Eduardo, Gutiérrez-Castrellón Pedro, Angeles-Llerenas Angélica, Hernández-Garduño Adolfo, Viramontes José Luis (2004). Ensayos clínicos aleatorizados: variantes, métodos de aleatorización, análisis, consideraciones éticas y regulación. *Salud pública Méx.*; 46 (6): 559-584.
- Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. (2020). Recuperado de: https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_753054/lang--es/index.htm
- Lozano-Vargas, Antonio. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83 (1), 51-56. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 6, 359-378. Recuperado el 21 de julio de 2022 de <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-5051201000030001200023&lng=en&pid=S0121-50512010000300012>
- Martínez Pérez, Anabella (2010). El Síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112),42-80 [fecha de Consulta 1 de junio de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>

- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11(32), 37-43. Recuperado de <http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
- Maslach, C., Leiter, P. & Schaufeli, W. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mearns, J., y Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and coping*, 16, 71-82.
- Medina Bermúdez, C. I. (2001). Paradigmas de la investigación sobre lo cuantitativo y lo cualitativo. *Ciencia E Ingeniería Neogranadina*, 10, 79-84. Recuperado de: <https://doi.org/10.18359/rcin.1382>
- Melamed, S., Shirom, A, Toker, S. y Shapira, I. (2006). Burnout y riesgo de enfermedad cardiovascular: evidencia, posibles caminos causales y direcciones de investigación prometedoras. *Boletín psicológico*, 132 (3), 327-353. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-5051201000030001200027&lng=en&pid=S0121-50512010000300012>
- Mercado- Salgado, P. & Gil-Monte, P. (2010). Influencia del compromiso organizacional en la relación entre conflictos interpersonales y el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de servicios (salud y educación). *Innovar*, 20 (38). 161-174.
- Moriana, J. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (3), 597-621.
- Ochoa, J., Yunko, Y. (2021). El estudio descriptivo en la investigación científica. *Acta Juridica peruana*. Vol. 2 Núm. 2. Universidad Autónoma del Perú.

- Olfson, M., Druss, B. G., & Marcus, S. C. (2015). Trends in mental health care among children and adolescents. *The New England Journal of Medicine*, 372 (21), 2029–2038. doi:10.1056/NEJMsa1413512
- Olivares Faúndez, Víctor. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, 19 (58), 59-63. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- OMS (2018). *Boletín organización mundial de la Salud*: 2018; 96:590-590^a. Recuperado de: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
- Peláez López, María Antonia, Lozano Zuluaga, Juan José, Narváez Andrade, María José, & Becerra Hernández, Lina Vanessa. (2021). El cerebro del mediador de atención plena: de la prospección a la tarea. *Universitas médicas*. 62 (4), 172-187. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-08392021000400016
- Rodríguez, R. G., Ubillus, R. Z., García, K. Y. V., & Granda, M. A. (2020). El síndrome de Burnout y sus consecuencias en la salud mental. Una propuesta de operacionalización para su estudio. *Revista Científica Higía de la Salud*, 3 (2).
- Sanz, I., González, J. & Capilla, A., 2020. Efectos de la crisis del Coronavirus en la educación. Madrid, España: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación. *Ciencia y la Cultura (OEI)*, pp.13-14. Available at: [Accessed 21 de abril 2022].
- Soto, P. (2017). Paradigmas científicos y Enfoques metodológicos aplicados a las Ciencias Sociales. *Documento de clases* (Semana 1).
- Soto, P. (2017). Definición del alcance en una investigación científica. *Documento de clases* (Unidad 6).
- UNESCO IESALC. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después, Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones: *Instituto*

Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe: Recuperado de: <https://www.iesalc.unesco.org/publicaciones-2/>

Vallejo, M., Aja, J., y Plaza, J. J. (2017). Estrés percibido en estudiantes universitarios: Influencia del Burnout y del Engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236. Recuperado de: <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>

Van der Linden, D., Keijsers, GPJ, Eling, P. & Schaijk, R (2005). Estrés laboral y dificultades de atención: un estudio inicial sobre el agotamiento y las fallas cognitivas. *Trabajo y estrés*, 19, 23-36. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-5051201000030001200039&lng=en&pid=S0121-50512010000300012>

Varela, F; Thompson. E, & Roch, E. (2011). De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana. *Barcelona: Gedisa*: pp. 57 y 150.

ANEXOS

