

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y
Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**EFEECTO DEL MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN
DOCENTES**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Humpire Romero, Clara Libertad

Quintana Vizcarra, Maria Fernanda

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Asesor:

Mg. Puma Huacac, Roger Fredy

Arequipa, Perú
2021

Dictamen aprobatorio

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 23 de Abril del 2021

Dictamen: 001456-C-EPSIC-2021

Visto el borrador del expediente 001456, presentado por:

2015222442 - QUINTANA VIZCARRA MARIA FERNANDA

2015601512 - HUMPIRE ROMERO CLARA LIBERTAD

Titulado:

EFEECTO DEL MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN DOCENTES.

Nuestro dictamen es:

APROBADO

1785 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO
DICTAMINADOR

2297 - RIVERA FLORES GLADYS WILMA
DICTAMINADOR

2603 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR



Agradecimientos

Agradecemos a Dios por ser nuestro guía y fortaleza para poder lograr esta meta, a nuestros padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo nos han acompañado en cada etapa de nuestra vida, a nuestros docentes por la formación que nos brindaron en este periodo universitario, a los participantes de nuestra investigación por su tiempo y colaboración con la misma y al Mg. Roger Puma Huacac por su asesoría y consejos.



Dedicatoria

A Dios por permitirme vivir, darme salud y fortaleza para lograr mis objetivos;

A mis padres José y Victoria, por ser mis modelos y formar en mí con amor incondicional los fundamentos de quien soy, por enseñarme con su ejemplo y guía que con esfuerzo y dedicación podré conseguir todo lo que me proponga, por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida y nunca dejarme caer en los momentos difíciles;

A mi hermana Diana Carolina, por ser mi mejor amiga, mi cómplice e inspiración en cada paso que he dado en mi vida, por ser mi compañera de vida cuyo invaluable apoyo me da la fortaleza y seguridad para poder lograr cada meta.

De ellos aprendí que el amor es infinito y que siempre seremos nuestro más grande impulso para seguir adelante.

Maria Fernanda Quintana Vizcarra

A mis padres William y Patricia por su apoyo infinito en mi vida universitaria por enseñarme que todo es posible, porque con amor y esfuerzo forjaron en mí principios que atesoro y respeto, a mis hermanas Estrella y Franshesca por ser mi fuente de inspiración, por motivarme a seguir adelante, por creer en mí, A Mamá Aidé por enseñarme a vivir el día a día sin miedo, por recordarme que nunca estoy sola, a Mamá Olguita por sus oraciones, consejos y apoyo incondicional, a Pamela por su amor y ser para mí un ejemplo de vida.

Clara Libertad Humpire Romero

Resumen

En el presente estudio se investigó la efectividad de un programa de Mindfulness virtual para reducir los niveles de estrés percibido en docentes de instituciones educativas de Juliaca bajo la modalidad de trabajo remoto. Esta investigación contempló un diseño metodológico cuasi experimental ya que contó con una pre prueba y posprueba, y dos grupos de estudio control y experimental, de asignación por conveniencia, donde el grupo experimental participó en un programa de Mindfulness virtual para la reducción del estrés percibido y el grupo control solo de un seguimiento psicométrico. El programa de Mindfulness se realizó en tres semanas. La muestra estuvo conformada por 44 docentes, 14 hombres y 30 mujeres, con un rango de edad de 20 a 65 años. Para este estudio se utilizó la adaptación de la escala de Estrés Percibido (1983) llamada realizada Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, dicha adaptación española realizada por Remor (2006). Los resultados demuestran una reducción significativa del estrés tras la aplicación de un programa de Mindfulness virtual en el grupo experimental, contrastandolo con el grupo control, la aplicación de este programa demostró significativamente ser eficaz para la reducción del estrés percibido. Se recomienda seguir investigando más Mindfulness y su aplicación en programas virtuales, ya que viene demostrando ser efectiva para el abordaje en muchos contextos de salud mental de diversas instituciones.

Palabras Claves: Estrés, Mindfulness, Docentes.

Abstract

In the present study, the effectiveness of a virtual Mindfulness program was investigated to reduce the levels of perceived stress in teachers of educational institutions in Juliaca under the modality of remote work. This research contemplated a quasi-experimental methodological design since it had a pre-test and post-test, and two control and experimental study groups, assigned by convenience, where the experimental group participated in a virtual Mindfulness program for the reduction of perceived stress and the control group only had a psychometric follow-up. The Mindfulness program took three weeks to complete. The sample consisted of 44 teachers, 14 men and 30 women, with an age range of 20 to 65 years. For this study we used the adaptation of the Perceived Stress Scale (1983) called Perceived Stress Scale (PSS) by Cohen, Kamarck and Mermelstein, said Spanish adaptation made by Remor (2006). The results show a significant reduction in stress after the application of a virtual Mindfulness program in the experimental group, in contrast to the control group, the application of this program was significantly effective in reducing perceived stress. It is recommended to continue investigating more Mindfulness and its application in virtual programs, since it has been proving to be effective for the approach in many mental health contexts of various institutions.

Key Words: Stress, Mindfulness, Teachers.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Dictamen aprobatorio | ii |
| Agradecimientos | iii |
| Dedicatoria | iv |
| Resumen | v |
| Abstract | vi |
| CAPÍTULO I | 9 |
| Introducción | 9 |
| Pregunta de investigación | 12 |
| Variables | 12 |
| Variable Independiente. | 12 |
| Variable dependiente. | 13 |
| Objetivos | 13 |
| Objetivo Principal. | 13 |
| Objetivos Secundarios: | 13 |
| Bases teóricas: | 14 |
| Antecedentes Teóricos Investigativos | 14 |
| Mindfulness | 21 |
| Componentes de la conciencia plena | 25 |
| Mecanismos de acción de la conciencia plena | 27 |
| Enfoques terapéuticos | 30 |
| Aplicaciones Clínicas | 31 |
| Estrés | 36 |
| Estrés Percibido. | 37 |
| Estrés Laboral. | 39 |
| Hipótesis | 49 |
| CAPÍTULO II | 50 |

| | |
|--|-----|
| Diseño Metodológico | 50 |
| Técnicas e Instrumentos: | 50 |
| <i>Cuestionario de estrés percibido.</i> | 50 |
| <i>El Programa Basado en Mindfulness.</i> | 52 |
| Población y Muestra Población | 58 |
| Muestra | 58 |
| Criterios de inclusión: | 59 |
| Criterios de exclusión: | 59 |
| Procedimientos y estrategias de recolección de datos: | 59 |
| Criterios de Procesamiento de Información: | 62 |
| CAPÍTULO III | 63 |
| Resultados | 63 |
| Discusión | 77 |
| Conclusiones | 83 |
| Sugerencias | 84 |
| Limitaciones | 85 |
| Referencias bibliográficas | 86 |
| Anexo 1. Guías de conducción por sesiones | 99 |
| Anexo 2. Guía para ejercicios | 110 |
| Anexo 3 Ficha de registro diario (será llenado por los participantes al realizar las tareas) | 124 |
| Anexo 4. Escala de Estrés Percibido | 125 |
| Anexo 5. Evidencias de las sesiones realizadas | 126 |

CAPÍTULO I

Introducción

En la actualidad la dinámica laboral de una gran cantidad de organizaciones privadas y públicas ha cambiado con la pandemia mundial de COVID-19. Una gran parte de los trabajadores en el mundo aplica el teletrabajo que podemos definirlo como “Aquella actividad en la que trabajadores que reciben un sueldo, realizan su trabajo alejado de las oficinas centrales de forma regular u ocasional, mediante el manejo y uso de tecnología ligada a la información y comunicación” (CIDEDEC, 2000). Siendo este la opción más viable para poder seguir con el desarrollo de sus funciones de manera remota priorizando la salud y bienestar de todos los colaboradores.

Para muchos profesionales esta nueva normalidad ha llegado para cambiarles la vida, debido a que esta modalidad de trabajo se ha presentado como un difícil reto que deben enfrentar. En el Perú la mayoría de las empresas e instituciones públicas y privadas no estaban preparadas para enfrentar esta situación.

La prioridad de este cambio fue preservar la salud y bienestar de todos los colaboradores, evitando la propagación del virus, implementado el teletrabajo o trabajo remoto, sin embargo, al momento de asumir este nuevo desafío se presentaron muchos problemas que empezaron a evidenciarse de manera masiva como por ejemplo, la falta de formación en el uso de la tecnología en personas mayores, el difícil acceso a

internet, la reorganización de los horarios, la sobrecarga de trabajo, afectando en el ciclo circadiano, pero sobre todo la salud emocional y mental de los colaboradores.

Respecto a los trabajadores docentes que laboran en instituciones educativas públicas y privadas han asumido un difícil reto debido a las exigencias del estado peruano a través del trabajo remoto especificada en la Resolución Viceministerial N°097-2020 - MINEDU donde se aprueba las “Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19”.

La educación a distancia tiene reglas de creación, producción, emisión, interacción, aprendizaje muy distintas a las de las clases presenciales. Desconocer eso, lo único que traerá es un cumplimiento formal de los días de clases asignados, pero a la vez un altamente ineficiente e irrelevante proceso de aprendizaje, con la consecuente pérdida de tiempo y ganas de aprender para todos los involucrados.

Según un estudio realizado por el sindicato CSIF de Madrid, el 93% de los profesores españoles sufre de estrés emocional debido a las dificultades que se han encontrado para teletrabajar durante el confinamiento (Press, 2020).

Siendo el profesorado un agente importante al hablar del desarrollo del ser humano vemos por conveniente asegurar su salud mental y bienestar psicológico reduciendo los niveles de estrés que pueden haberse producido debido al cambio drástico en su forma de trabajar y a los difíciles momentos que actualmente estamos viviendo

producto de la pandemia mundial producida por el COVID-19.

En el Perú, una investigación de Becerra (2020), titulada “Estrés laboral y Calidad de vida en tiempos de pandemia de escuelas de Cajamarca”, concluyó que gran parte de docentes del sector público están con signos de estrés percibido por su adaptación a los nuevos contextos de trabajo y estos influyen en la calidad y satisfacción de vida.

Por este motivo y antecedentes se propuso la realización de un programa de Mindfulness en las instituciones I.E. San Martín, I.E. Garcilaso de la Vega, I.E. San Francisco Borja; el cual tiene como objetivo reducir el estrés percibido en docentes de dichas instituciones considerando que la presión laboral y social han aumentado de manera considerable, las nuevas exigencias del medio son un problema que enfrentar cada día y que esto ha llevado a que los niveles de estrés en docentes aumenten. La realización del programa fue a través de sesiones guiadas de manera virtual, pudiendo así los docentes compartir con nosotras sus dudas respecto al desarrollo del programa, la realización de virtual fue con el objetivo de preservar la salud de los participantes, pudiendo ellos encontrar un espacio en su hogar y poder adaptarlo y conservarlo para poder aplicar la conciencia plena en su día a día. Con este programa buscamos mostrar a los docentes que la mente también es responsable de nuestro bienestar y de nuestros pesares, es por esto que se propuso la práctica del Mindfulness de manera virtual ya que así los docentes aprendieron a dominar la percepciones negativas producidas por nuestros pensamientos para dejar de temer al futuro, centrándose en

el ahora y enfocándonos solo en lo que pueden controlar, cambiar la forma de ver la vida y poder enfrentarse de mejor manera ante las adversidades, combinando la meditación con los ejercicios de relajación para que la mente se sincronice con el cuerpo y se pueda centrar en el presente y permitir darse cuenta de lo que viven y no ser esclavos o esclavas de las emociones y pensamientos que surgen en nuestras vidas cotidianas y más ahora en este nuevo contexto de la pandemia que ha significado un detonante de mayores niveles de estrés y ansiedad en la población.

Pregunta de investigación

¿Un programa de Mindfulness reducirá los niveles de estrés percibido en docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca?

Variables

Variable Independiente.

Mindfulness

Denominada como atención plena, el mindfulness “es una conciencia libre de juicios que se genera momento a momento por medio de una especie de atención abierta que no es reactiva y que esta exenta de prejuicios en el instante presente” (KabatZinn, 2007, p.115).

Las dimensiones de esta variable son vivir el presente, body scan, la respiración como ancla emocional, la atención mental en pleno, inteligencia emocional, gestión del pensamiento y compasión.

Variable dependiente.

Estrés Percibido

El nivel de Estrés Percibido corresponde al grado en el que una persona considera que su vida es impredecible, incontrolable o agotadora. (Remor, 2006, p. 83). Los indicadores son nivel bajo de estrés percibido, nivel medio de estrés percibido y nivel alto de estrés percibido.

Objetivos**Objetivo Principal.**

Determinar la efectividad del programa de Mindfulness en la reducción de los niveles de estrés percibido en docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca.

Objetivos Secundarios:

- Determinar los niveles de estrés percibido que presentan los docentes del grupo control y experimental previos a la aplicación del programa de Mindfulness.
- Determinar los niveles de estrés percibido que presentan los docentes del grupo control y experimental después de la aplicación del programa de Mindfulness.
- Establecer las diferencias en el nivel de estrés percibido entre los docentes del grupo experimental y control después de la aplicación del programa de Mindfulness.

Bases teóricas:**Antecedentes Teóricos Investigativos**

Presentamos una variedad de investigaciones que fueron realizadas previamente, entre ellas se consideraron investigaciones locales, nacionales e internacionales, las cuales fueron consultadas y analizadas, dichas investigaciones nos sirvieron como herramienta y apoyo para poder realizar la presente investigación.

En investigaciones nacionales y locales relacionadas directamente con el tratamiento del estrés mediante Mindfulness pudimos encontrar las siguientes.

En la ciudad de Arequipa se llevó a cabo una investigación que presento como objetivo la reducción del estrés percibido y depresión en base a la ayuda de un programa de terapia cognitivo conductual basada en Mindfulness en pacientes con cáncer de mamá la cual contó con 26 participantes, mujeres que oscilaban los 37 y 73 años, las cuales se encontraron en el Hospital Nacional Carlos Según Escobedo e IREN - Instituto Regional De Enfermedades Neoplásicas Del Sur Arequipa, dicha investigación utilizo dos instrumentos de medición: Cuestionario de Estrés Percibido (2006), el Inventario de Depresión de Beck-II (1996), concluyendo que la terapia basada en Mindfulness y elaborada bajo un programa, disminuyo significativamente los niveles de depresión y estrés percibidos (De la Puente y Pérez, 2017).

En la ciudad de Chiclayo se realizó un estudio en el cual se

aplicó Mindfulness a docentes de instituciones educativas estatales de mujeres, en dicha investigación se determinó el nivel de Mindfulness también llamada atención plena, en la vida diaria de un total de 180 docentes pertenecientes a dos instituciones educativas, se concluyó que en ambas instituciones educativas los resultados se encuentran al mismo nivel, siendo este la categoría más baja, indicando que los docentes deben cultivar la atención plena para así autoevaluarse y su bienestar no sea afectado (Bríos y Quesquén, 2018).

Una investigación realizada en la ciudad de Piura evaluó los factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico, en dicha investigación se analizaron 6 dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias des adaptativas, desmotivación y mal afrontamiento, se encontró que la ansiedad es una de las que menor respuesta de estrés, siendo superada por las dimensiones de creencias des adaptativas, las presiones y desmotivación, considerando a éstas como factores potenciales generadores de estrés (Novoa, 2016).

Por otro lado, se realizó una investigación la cual pretendía buscar la relación entre estrés y satisfacción laboral de profesores de nivel secundario en colegios particulares en Arequipa; se contó con la participación de 143 docentes, se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Apreciación del Estrés de Fernández Seara y Mielgo Robles (2001) y la Escala de Satisfacción Laboral de Sonia Palma Carrillo, los resultados arrojaron que existe una relación entre las dos variables con una correlación negativa baja, lo que indicaría

que a medida de que el nivel de estrés sube en los docentes el nivel de satisfacción laboral baja en un mínimo grado (Escalante, 2015).

El estudio titulado “Disminución de niveles de estrés y días de ausentismo laboral por enfermedad en docentes de nivel secundaria obligatoria por medio de un programa de entrenamiento basado en Mindfulness”; la muestra a estudiarse y aplicar dicho programa fue de 31 docentes. Se hizo uso de la Escala de Estrés Docente (ED-6) previa y posteriormente a la aplicación del programa, concluyendo que sí pudo disminuir de forma significativa los niveles de estrés presentes en los docentes y que el ausentismo por enfermedad se redujo. Se observó además que tres dimensiones de las seis que evalúa la escala ED-6, también mostraron disminución, precisamente las de desmotivación, mal afrontamiento y presión; comparación realizada del grupo experimental con el de control (Mañas, *et al.*, 2011).

Un estudio realizado en la provincia de Granada y Almería en España, se analizó la repercusión de la aplicación de un programa basado en meditación sobre niveles de ansiedad, estrés y depresión en docentes dedicados a la educación especial; la investigación hizo uso de un grupo experimental y uno de control, en el cual el experimental recibió el programa. Se utilizó el instrumento Escala de Estrés Docente (ED-6), confirmó posteriormente la efectividad y utilidad de las técnicas de meditación como estrategias efectivas y útiles que pueden incorporarse en formación de futuros docentes de educación especial y así mejorar el bienestar psicológico y emocional (Mañas, *et al.*, 2016).

Luego de hacer una ardua investigación bibliográfica, no se encontraron antecedentes de programas de Mindfulness de modalidad virtual en el Perú, sin embargo a nivel internacional se lograron implementar programas de Mindfulness de manera virtual como los siguientes.

Un programa piloto de Mindfulness virtual fue diseñado en la Universidad de York en Toronto Canadá, el objetivo general de este proyecto fue generar evidencia sólida sobre la efectividad del mismo. Este programa se desarrolló en marzo y abril del 2016, la muestra de este estudio experimental, con enfoque cualitativo, estuvo constituida por 72 estudiantes cuyas edades oscilaban entre 18 a 42 años divididos en grupos de 8, los participantes fueron convocados por medio de flyers, anuncios y publicidad dentro del campus Universitario. El programa se orientó a la reducción de ansiedad y estrés, depresión y estado de ánimo; Fue realizado en diferentes horarios, y estuvo dirigido por un moderador encargado de guiar a los participantes, para las sesiones se utilizaron plataformas virtuales y todas fueron grabadas, al terminar las sesiones el moderador hacía preguntas de satisfacción a los participantes, del mismo modo se preguntaba acerca de ventajas percibidas, aspectos deseados y preocupaciones acerca del MVC. Las sesiones fueron concluidas con éxito, dentro de las ventajas que los participantes encontraron en el MVC fueron: la flexibilidad de horario, conveniencia en términos de viaje y facilidad de acceso, sentimiento de sentirse cómodos y seguros desde su casa, y se generó un sentimiento de comunidad por la

experiencia en línea, así mismo los participantes recalcaron que el soporte psicológico fue práctico y confiable. (*El Morr, 2020*)

En España se realizó un estudio cuyo objetivo se basó en la exploración de diferencias halladas entre el resultado de un programa online y presencial de disminución de estrés bajo Mindfulness; el tipo de estudio fue cuasi experimental y la muestra estuvo conformada por 373 personas que realizaron el programa REBM en 8 semanas, y se compararon las modalidades presencial y online; Los resultados mostraron que ambas modalidades redujeron significativamente los síntomas de estrés en la muestra. (*Sard-Perck, et al., 2019*).

Del mismo modo en España se realizó la formación virtual en Mindfulness para regular emociones, con el objetivo de aportar evidencias de la eficacia del Programa Inteligencia Emocional Plena en versión online, dicho programa se realizó de dos maneras, por un lado, incluyó dinámicas propias de entrenamiento básico de Mindfulness y por otro lado afrontar situaciones emocionales haciendo uso de Mindfulness como la herramienta práctica. Dicho estudio se realizó con 192 participantes los cuales eran estudiantes, profesionales y desempleados de la Universidad de Málaga, el diseño de la investigación fue pre test-pos test con grupo control, se utilizó como instrumento la adaptación española FFMQ; Quintana y Gonzales-Ordi, 2008 se concluyó que si existe validez y eficacia del entrenamiento online INEP haciendo uso de la herramienta de Mindfulness (*Salcido, 2014*).

En Estados Unidos se realizó un entrenamiento virtual y

coaching de comportamiento de salud: ejemplo de entrenamiento de Mindfulness que planteo como principal objetivo, demostrar como los entrenadores virtuales basados en computadora se están explorando cada vez más para la educación del paciente, el asesoramiento y la capacitación y el entrenamiento en el comportamiento de la salud, así mismo la investigación se enfocó a desarrollar y evaluar un Coach Virtual Mindfulness para la formación y el coaching en la meditación Mindfulness. Los resultados de un estudio de evaluación piloto indican que la formación basada en el entrenador es más eficaz para ayudar a los estudiantes a establecer una práctica regular que la formación autoadministrada con materiales escritos y de audio. El grupo entrenado también parecía estar en etapas más avanzadas de cambio en términos del modelo transteórico y tenía un mayor sentido de autoeficacia con respecto al establecimiento de una práctica regular del Mindfulness (Hudlicka, 2013).

En Argentina se realizó el estudio titulado “Mindfulness, EPOC y hospital público durante tiempos de pandemia: un dispositivo virtual en curso para población de riesgo” en el que se presentaron características de la modalidad virtual del taller de Reducción del Estrés basado en Mindfulness incluido como componente del tratamiento de Rehabilitación Pulmonar ofrecido por el servicio de kinesiología del Hospital General de Agudos “Dr. E. Tornú” a pacientes con EPOC. El taller estaba programado para reiniciar en marzo 2020, pero debió ser implementado en modalidad virtual al inicio del período aislamiento social

preventivo y obligatorio por epidemia de covid-19; con la intención de mantener la accesibilidad para la población objetivo, correspondiente a sujetos de edades comprendidas entre los 60 y 80 años y brindarles herramientas para el autocuidado, el manejo del estrés y la adaptación a las características del contexto emergente (Ramos, 2020).

En México, se realizó la investigación “Mindfulness para regular las emociones: El Programa de Mindfulness e Inteligencia Emocional (PINEP) y su adaptación a una plataforma de aprendizaje virtual” que tuvo como objetivo examinar el efecto del Programa de Mindfulness e Inteligencia Emocional (PINEP), adaptado a la plataforma de aprendizaje virtual Moodle donde los participantes reciben entrenamiento en Mindfulness en 12 sesiones de una hora y media de duración. La muestra estaba formada por 89 personas, asignadas aleatoriamente a un grupo controlado en espera y a un grupo experimental que realiza la formación. Los resultados indicaron que los participantes que completaron PINEP mostraron mejoría en las variables de salud, empatía y Mindfulness, en contraste con los participantes del grupo en lista de espera (Salcido-Cibrian, 2019).

En Ecuador se trabajó el estudio titulado “Programa de Mindfulness para la educación elemental básica de la Unidad Educativa Particular La Inmaculada” de metodología virtual, el trabajo se enmarcó desde el paradigma interpretativo ya que trata de interpretar la realidad en cuanto al déficit de atención que existe

en los estudiantes de la básica elemental de la UEPLI; donde se implementó la investigación cualitativa con herramientas básicas como la observación participante y herramientas digitales. Entre los resultados de este proceso investigativo se determinó la necesidad que tienen los docentes de la básica elemental para actualizar las nuevas técnicas pedagógicas y aminorar la falta de atención en los estudiantes, además se desarrolló un plan de capacitación Mindfulness para los maestros y talleres Mindfulness para los estudiantes (Bone, 2020).

Mindfulness

Kabat-Zinn (2007) define que el Mindfulness o cómo se le denomina en castellano Atención Plena, “es una conciencia libre de juicios que se genera momento a momento por medio de una especie de atención abierta que no es reactiva y que esta exenta de prejuicios en el instante presente” (Kabat-Zinn, 2007, p.115).

“Mindfulness es preservar de forma vivaz la conciencia en la realidad del ahora” (Thich Naht Hanh, 1975, p. 32).

“Tomar atención particularmente al presente sin instituir juicios de valor” (Kabat- Zinn, 1990, p. 4).

“Una conciencia basada en el ahora no elaborado, donde no hay juicios y cada sentimiento, sensación y pensamiento surgen en una esfera de atención reconocida y que es aceptada tal y como es” (Bishop *et al.*, 2004, p. 32).

“La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen” (Baer,

2003, p. 125).

“Mindfulness aprehende de la consciencia una cualidad caracterizada por ser clara y que vive de la experiencia en contraposición a los estados que tienen menos consciencia o de un tipo de funcionamiento que es automático y que puede llegar a resultar crónico en las personas.” (Brown y Ryan, 2003, p. 822).

“Conciencia momento a momento” (Germer, 2005, p. 13).

“La conciencia que surge de una experiencia en tiempo presente y de la cual se tiene aceptación.” (Germer, 2005, p. 13).

“Inclinación a poseer conciencia de las experiencias personales tanto externas como internas en un entorno con postura hacia la aceptación y donde dichas experiencias están exentas de juicios” (Cardaciotto *et al.*, 2008).

“Es una facultad del ser humano básica y universal, la cual consiste en la alternativa de poder tomar consciencia de los contenidos que nuestra mente genera instante a instante” (Simón, 2007 p. 6).

Durante miles de años, la gente ha estado buscando y practicando diferentes métodos de meditación, algunos de los cuales se transmiten a través de la religión o se convierten en tradiciones espirituales.

La meditación es un estado de observación acrítica de los contenidos cognoscitivos.

Este es un medio despectivo, por eso los orientales lo llaman el camino de la liberación o la iluminación, porque varias escuelas filosóficas, teológicas, espirituales y psicológicas usan este término

para referirse a la "liberación" o "iluminación", por lo que el término no siempre se usa con el mismo significado, se refiere a diferentes procesos. Los términos y conceptos de introspección, reflexión, pensamiento, análisis, discriminación y concentración a menudo aparecen confusos en la literatura. Después de años de investigación, las personas han descubierto que la meditación puede reducir la ansiedad y el estrés. (Aguilar y Musso, 2008, 242).

Aunque el término "Mindfulness" ha sido traducido como "conciencia plena", se igual forma podría interpretarse como "atención plena", autores centran el concepto que poseen significados muy parecidos, pero con unas diferencias ligeras. Hanh (1976) refiere que el término se refiere al "preservar la consciencia ligada siempre a la realidad que se esté viviendo en el presente" y Kabat-Zinn (1990) menciona que se refiere a "dirigir la atención hacia experiencias presentes sin poner juicios de por medio". Algunos autores interpretan el término como: "Una manera de atención que no se elabora ni se juzga y que se sitúa en el presente, en donde cada sentimiento, sensación y pensamiento generado dentro de un campo de atención, sea aceptado y reconocido por cómo es" (Bishop *et al.*, 2004, p. 332).

El proceso mediante el cual nuestra mente funciona normalmente suele implicar conciencia y atención. Conciencia plena se refiere a una optimización de ambos aspectos, conforme con Ryan y Brown (2003) claridad y vivencia procedente de la experiencia en contraposición a los estados que tienen menos consciencia o de un tipo de funcionamiento que es automático y que puede llegar a resultar

crónico en las personas.” (p. 244).

Ryan y Brown (2003), Señalan que la conciencia se compone de dos aspectos: la atención y la percepción, que se refieren a los fenómenos internos y externos, y la atención lleva el foco de la percepción al aspecto que nos conduce a la realidad. Se cree que la atención plena no solo depende de la meditación, sino que también puede mejorar la meditación. Por el contrario, piensan que esta es una capacidad innata de los seres humanos. Algunas personas tienen atención plena sin practicar la meditación. Los seres humanos deben ser conscientes de su atención actual y mantenerla de alguna manera diferente, lo cual hace que la atención plena puede considerarse como un estado y un rasgo.

Bishop lidero un grupo en el cual participo Zindel Segal, famoso por ser el co-creador de la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena; proponiendo una definición mas operativa de la conciencia plena. El modelo que plantearon se bajó en dos compuestos: 1) la autorregulación de atención, manteniendo la experiencia actual. 2) la inclinación libre de la atención para poder enfocarse en las propias experiencias con una actitud de aceptación, apertura y curiosidad de sentimientos, pensamientos y las emociones. En esta propuesta de definición, los autores consideraron a la meditación como el método adecuado para llegar a un concepto. (Bishop *et al.*, 2004, p. 233).

Esta propuesta u idea, rige que la atención plena se manifiesta una vez que la atención logra autoregularse. Utilizan el “modo” como

termino, para hacer referencia a la manera de “conseguir algo”. La definición refiere la idea de que la atención plena es un proceso que está más cerca del estado que del estado en lugar de los rasgos, y los rasgos pueden desarrollarse mediante la práctica. Su estimulación y mantenimiento dependen del ajuste de la atención, mientras que al mismo tiempo fomenta una dirección de experiencia abierta. Aunque no están seguros, quieren saber que la atención plena como modo de conciencia se puede desarrollar como parte del proceso de psicoterapia.

Componentes de la conciencia plena

Atención al momento presente. Implica centrarse en el momento presente, en lugar de comprender el pasado o el futuro con expectativas, miedos y deseos en mente, y centrarse solo en el presente. Aparece en todos los modelos de mindfulness (Bishop *et al.*, 2004; Safran y Muran, 2005; Shapiro *et al.*, 2006). Sin embargo, como se señaló, no hay consenso sobre si centrarse en la experiencia interna o en las actividades en curso.

Apertura a la experiencia. Esto se refiere a la habilidad de las personas que pueden visualizar la experiencia sin verse afectadas por sus creencias. Mindfulness significa visualización directa de muchos objetos, como si fuera la primera vez, también significa abrir la puerta a experiencias negativas y observar cosas que muestran curiosidad, aumentando así el deseo de aprender y aprender más.

Aceptación. Significa no juzgar pensamientos, sentimientos

y actividades del día a día. En la atención plena, la práctica se enfoca en buscar obtener una postura de aceptación. Para definir la aceptación se hace uso de un método propuesto por Hayes (1994), que confirma que “probar los acontecimientos completamente sin defensa, como ellos son”. El autor cree que la rama de psicología clínica se enfoca mucho en el cambio y debe reconocer la importancia de la aprobación. Las personas se adentran en conductas desadaptativas para evitar experiencias desagradables. Hasta cierto punto, pueden pensar que estas experiencias son accidentales, temporales y limitadas, por lo que no necesitan recurrir a ese comportamiento.

Dejar pasar. Incluye no dejarse perturbar por ningún pensamiento, sentimiento o deseo, en lugar de estar apegado o identificado por ellos. Kabat-Zinn (1990), este componente también está presente en todos los psicoterapéuticos que incluyen la atención plena, que se manifiesta como "dispersión" o "difusión" cognitiva.

La intención. Esto es lo que todos buscan y persiguen cuando practican la atención plena. Este componente parece ser contradictorio con la práctica de mindfulness, más que esforzarse por alcanzar metas, lo que puede ayudarnos a distinguir el propósito general de la práctica relacionada con la motivación inicial de la actitud adoptada en el proceso. Cuando practicas la meditación, no puedes pretender lograr ningún propósito directo. Debe sentarse o arrodillarse para respirar. Hacer las cosas en serio en la vida diaria

significa prestar atención a lo que estás haciendo y olvidar el resultado final. Pero dado que esta no es nuestra forma habitual de comportamiento, necesitamos motivación o intención para cambiarla.

Mecanismos de acción de la conciencia plena

Exposición. La observación y el juicio continuos sin tener que evitar o evadir los sentimientos relacionados con la ansiedad reducirán la respuesta emocional (Kabat-Zinn, 1990, p. 627).

Los cambios cognitivos. Diversos autores estudiaron los cambios que se produjeron en los ejercicios de mindfulness. Para Bishop *et al.* (2004), su desarrollo está relacionado con la mejora de la atención continua y la capacidad de que la atención pueda cambiar. El procesamiento de autorregulación atencional conlleva al impedimento del secundario del mismo procesamiento, por lo que los pensamientos, sentimientos y sensaciones no se procesan cuando aparecen. Debido a la capacidad limitada de atención, el hecho de que la satisfacción no puede obtenerse a través del pensamiento y sentimiento detallados de segundo nivel hace que haya más recursos disponibles para implementar y acceder información que guarde relación con la experiencia actual que normalmente no está involucrada, lo que resulta en más de una experiencia inmediata con una amplia visión.

La diferencia entre la atención plena y los procesos metacognitivos es que la operación de la atención plena es perceptiva y actúa sobre los pensamientos, las emociones y otros

contenidos de la conciencia, en lugar de los pensamientos internos. En resumen, "si se incluye la atención plena en la observación de los pensamientos, incluido el pensamiento de los pensamientos, entonces no se puede pensar". (Brown y Ryan, 2004, p. 245)

Autocontrol o Autorregulación. Fue señalada repetidamente la relación entre la atención plena, la autorregulación y el autocontrol. La conciencia de respuestas al dolor y al estrés puede permitir a las personas reforzar diversos estilos de afrontamiento (Kabat-Zinn, 1990). La atención plena puede mejorar la atención de las personas en las actividades emocionales y cognitivas que se producen, incluyendo a quienes presenten de una posible recurrencia de la depresión, promoviendo así el autocuidado.

Integración de aspectos disociados del self. Según Muran y Safran (2005), la teoría motivacional ha sido empleada en vez de la teoría psicoanalítica ya que esta enfatiza el problema entre las limitaciones sociales y las necesidades de carácter biológico, por una teoría basada en de la emoción en la que cumple un papel principal del conflicto entre dos tipos de necesidades psicológicas: el de afiliación y el de agencia. Procediendo de esta teoría, autores refieren que los seres humanos durante el desarrollo de su vida, disocian muchos aspectos de las experiencias que tienen y que finalmente pueden ver perjudicado el sentido de afiliación que poseen. Consecuencia de dicha situación, la conciencia deja de ser parte de las emociones, y produce que a nivel orgánico sigan

desarrollándose y la conducta se vea influenciada.

Clarificación de valores y espiritualidad. El procesamiento automático generalmente involucra comportamientos que son inconsistentes con los propios valores (Brown y Ryan, 2004). Los ejercicios de atención plena pueden ayudar a las personas a reconocer su verdadero valor en la vida y actuar de manera coherente, en lugar de limitarse a estar limitadas por condiciones externas Shapiro *et al.* (2006). Según Linehan (1993) Todas las terapias psicoterapéuticas que incluyen el entrenamiento de la atención plena y la terapia conductual dialéctica, incluyen las siguientes estrategias para aumentar el malestar: practicar la oración, abrirse a una vida superior, sabiduría superior, Dios, nuestros propios sabios, buscar ayuda para superar el dolor presente, etc.

Relajación. El resultado de la práctica a largo plazo suele ser un estado más relajado de cuerpo y mente, porque esto es útil para afrontar el estrés. Sin embargo, la relajación no debe ser el objetivo del entrenamiento. De hecho, en ocasiones los fenómenos mentales que aparecen durante la práctica pueden resultar ofensivos o provocar emociones negativas. Por lo tanto, es inapropiado recomendar el entrenamiento de la atención plena a quienes buscan la relajación para eliminar la tensión a corto plazo, en lugar de la autoexploración.

Enfoques terapéuticos

Reducción de Estrés en la conciencia plena (MBSR).

Creado por Kabat- Zinn en 1982, dicho enfoque practica ejercicios que devienen del Zen, se pueden realizar prácticas individuales o grupales, es aplicada para enfermedades crónicas con nivel alto de estrés

Una Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT).

Creado por Segal, Williams y Teasdale en 2002, dicha terapia combina técnicas de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) con técnicas cognitivas y es utilizada para recaídas depresivas.

Terapia Dialéctica Conductual (TDC). La cual fue desarrollada por Linehan en 1993, está enfocada en un entrenamiento en habilidades, se puede desarrollar mediante terapia individual, consulta telefónica y terapia familiar, Mindfulness es un módulo del entrenamiento en habilidades. Esta terapia es utilizada en pacientes con Trastorno límite de la personalidad (TLP).

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La cual fue desarrollada por Steve

C. Hayes y sus colaboradores del año 1999. Dicha terapia está basada en la Teoría de los marcos relacionales, donde el Mindfulness se usa para trabajar la función cognitiva.

Terapia Breve Relacional (BRT). La cual fue desarrollada por Safran y Muran en el 2005, dicha terapia se usa para afrontar

rupturas de alianza terapéutica.

Psicoterapia Gestalt. La cual fue creada por Fritz Perls, es utilizada mediante dinámicas grupales, psicodrama y silla vacía, esta terapia es aplicada para lograr el aquí y ahora.

Aplicaciones Clínicas

Estrés y Distrés. Khoury en el 2013, en un metanálisis de intervenciones basadas en atención plena, revisó 209 estudios y concluyó que las intervenciones bajo la atención plena son métodos efectivos para tratar diversos problemas psicológicos (especialmente el estrés). Además, en otro metaanálisis sobre MBSR publicado este año, Khoury realizó un total de 29 estudios y concluyó que MBSR tiene un efecto moderado en la reducción de dicho estrés.

Depresión y Ansiedad. Varios estudios se han centrado en cuan eficaz son los métodos descritos para el tratamiento de pacientes con ansiedad y / o depresión. Entre los primeros pacientes en aplicar el programa MBSR, los pacientes con ansiedad y ataques de pánico tuvieron puntuaciones más bajas en ansiedad, depresión y gravedad de las convulsiones. (Kabat-Zinn *et al.*, 1992, p. 630).

Trastornos de la Personalidad. Después de tomar varias medidas para calcular su eficiencia y usar esta tecnología para de la misma manera tratar el trastorno obsesivo compulsivo, la terapia conductual dialéctica aborda específicamente el trastorno límite de

la personalidad. La investigación realizada por Linehan y colaboradores mostró que el tratamiento es superior al tratamiento convencional de dichos pacientes, la ira, la función mental y la adaptabilidad social en términos de variables como la frecuencia de la conducta suicida y el riesgo médico, la duración de la estancia hospitalaria, el uso de los servicios de emergencia, etc. (Linehan *et al.*, 1991, 1993, 1994, 2006)

Somatización. Lakha y Schofield realizaron una encuesta en 2013 para evaluar la efectividad del uso de la atención plena en la somatización. En esta encuesta, encontraron que estas intervenciones pueden reducir el dolor, la ansiedad, la depresión y los síntomas relacionados con la somatización. La severidad y mejora de la calidad de vida del paciente, en conclusión, las intervenciones bajo una atención plena pueden ser útiles para tratar algunos aspectos de los trastornos de somatización.

Abuso de sustancias. Para tratar a los pacientes con abuso de drogas, se han adoptado 3 métodos diferentes, a saber, la disminución de estrés, la atención plena dada en la aceptación, la terapia y el compromiso del tratamiento conductual dialéctica. Los pacientes de la comunidad de tratamiento por abuso de drogas que participan en el programa MBSR han reducido sus mediciones de estrés percibido (Marcus *et al.*, 2003)

Trastornos alimenticios. Estos trastornos han sido tratados con terapia dialéctica conductual y disminución de estrés bajo la

atención plena. Este método se ha utilizado para consumidores compulsivos que reducen la frecuencia y gravedad de los atracones y reducen las puntuaciones de ansiedad y depresión. (Kristeller y Hallet, 1999).

Dolor crónico. Varios estudios de la década de 1990 demostraron los beneficios de los programas de reducción del estrés basados en atención plena, algunos de los cuales informaron mejoras en el índice de dolor diario, trastornos del estado de ánimo y una variedad de enfermedades. (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn *et al.*, 1985, 1987; Randolph *et al.*, 1999).

Cáncer. Un estudio ha demostrado que tiene un efecto favorable en síntomas propios de la enfermedad y sobre los cambios frecuentes de humor que se presentan. (Specia *et al.*, 2000) De la misma forma se obtuvieron resultados favorables respecto a la calidad de vida y a los problemas o trastornos de vigilia en personas que tienen cáncer de próstata o mama. (Carlson *et al.*, 2005).

Fatiga crónica. Después de recibir un entrenamiento de reducción del estrés basado en la atención plena, algunos pacientes que mostraron fatiga crónica mejoraron en fatiga subjetiva, calidad de vida, depresión, ansiedad y función física. (Surawy *et al.*, 2005).

Otras aplicaciones clínicas. En los pacientes con

hipertensión, también se confirmaron los resultados positivos en pacientes con presión alta y los niveles de presión arterial de estos pacientes se redujeron significativamente (Anderson *et al.*, 2008). En pacientes con esclerosis múltiple, hay evidencia de una mejor calidad de vida y salud mental (Simpson *et al.*, 2014), alivio del dolor en pacientes con fibromialgia (Lauche *et al.*, 2013), en pacientes con artritis reumatoide se redujo significativamente el malestar y la frustración (Chiesa y Serretti, 2010). En pacientes con psoriasis, se encontró que una breve intervención, que incluye escuchar cintas mientras reciben tratamiento con radiación ultravioleta, puede reducir el tiempo que tarda la lesión en resolverse (Kabat Zin *et al.*, 1998).

Los ejercicios de Mindfulness se pueden realizar de diferentes formas, sin embargo, es importante considerar que el nuevo milenio se caracteriza por cambios constantes, y debido a los requerimientos ambientales que todos hemos experimentado y a los cuales nos hemos adaptado rápidamente. La forma de aprendizaje que se ha ido desarrollando con el tiempo y el uso de la tecnología se volvió muy común en la vida diaria, por lo que, en la mayoría de las instituciones de formación, el uso de plataformas virtuales y la enseñanza en línea han popularizado

Es por esto como lo dijo Ferro (2009) la ventaja del proceso de enseñanza en línea radica en el acceso e intercambio de información, la creación de un entorno de simulación para

promover prácticas de fácil control y la preparación de los participantes del programa. Además, su flexibilidad y apertura hacen que se puedan utilizar en diferentes situaciones de aprendizaje, desde la transmisión de información a la simulación de fenómenos o la realización de ejercicios reales, la evaluación de conocimientos y habilidades.

Para lograr la comunicación en tiempo real, se necesitaron videoconferencias desde el principio de la pandemia por COVID-19. Los psicólogos se comunican con los pacientes por teléfono o videollamadas y brindan apoyo e intervención cuando es necesario. Años de investigación respaldan la eficacia de las intervenciones psicológicas por teléfono. (Varker, *et al.*, 2019).

La psicoterapia cuidadosa por teléfono o videollamada es tan eficaz como la atención presencial. Una revisión de 13 estudios encontró que la atención en línea puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión. (Coughtrey y Pistrang, 2018).

Asimismo, se han aplicado nuevas tecnologías en los campos de la experimentación, psicología social y psicológica clínica (Da Silva, Valero, *et al.*, 2011). Por tanto, la tecnología de la información y la comunicación ayudará a mejorar la salud mental y no imposibilita esta práctica.

El uso de nuevas tecnologías puede optimizar el aprendizaje personal, pero no puede ignorar las actitudes emocionales (Reina 2009). El uso de las nuevas tecnologías

representa en la actualidad una realidad clara y tangible y juega un papel decisivo en el desarrollo de la práctica terapéutica. En los Estados Unidos, Australia y el Reino Unido, entre otros países y regiones que implementan la terapia en línea, existe evidencia que la respalda; la investigación muestra que la terapia en línea es efectiva, fácil de usar para las personas y reduce los costos (Proudfoot *et al.*, 2011), la terapia en línea trata la depresión. También se han obtenido resultados positivos en enfermedades mentales como la ansiedad y el estrés. Kessler, et al., (2009, citado por Minghelli, 2014).

Estrés

El término "estrés" proviene originalmente de la física del metal y se refiere a la deformación que atraviesa un cuerpo "elástico" cuando actúa sobre él una fuerza externa, que obliga al "cuerpo elástico" a adaptarse según su resistencia.

Este término fue introducido al ámbito de la medicina por el Fisiólogo de origen húngaro, posteriormente nacionalizado canadiense, Hans Selye quien en su primer libro titulado "Stress" utiliza este término para referirse a la condición en la que el organismo responde frente a estímulos estresores. Selye conceptualiza al "estrés" como la respuesta inespecífica del organismo (sintomatología física) que se produce frente a cualquier demanda del medio que lo rodea, esta sería la última concepción de Selye respecto al tema. (Stora, J. B. (1992). El estrés.

Marty, P. (1992) define el estrés como un factor externo percibido por una persona en un período de tiempo específico, esto hará que la persona tenga que usar sus defensas psicológicas y mecanismos biológicos para hacer frente a los factores estresantes, es así que las estrategias de afrontamiento inadecuados para hacer frente al estrés desestabilizaran la vida psicológica de la persona.

La OMS (1994) define el término "estrés" como "una serie de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción", debe entenderse que este fenómeno es similar a una alarma que se activa frente a los estímulos que pueden amenazar o provocar un desajuste psicológico en las personas. Por tanto, esta alerta provoca que el organismo actúe para asegurar su supervivencia.

Sin embargo, cuando esta respuesta natural es excesiva, conducirá a una sobrecarga de síntomas biológicos y psiquiátricos, que traerán tensión y efectos negativos a las personas, como enfermedades psicopatológicas o desequilibrios sociales.

Estrés Percibido.

Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) definieron el estrés percibido como una variable de resultado, que mide el nivel de estrés en función de eventos de estrés objetivo, procesos de afrontamiento y factores de personalidad singulares en cada persona.

Remor (2006) señaló que el grado de estrés percibido corresponde al grado en que un individuo cree que su vida es

incontrolable, impredecible o agotadora.

Lazarus y Folkman (1984) proponen la perspectiva transaccional del estrés basada en el hecho de que ciertos "estímulos" no son estresantes, sino que desencadenan respuestas de estrés basadas en cómo las personas los perciben.

Seyle en 1973 (citado por Barrio, 2006, p. 38) definiría el estrés como "aquella respuesta no específica que produce el cuerpo a cualquier tipo de demanda que ejerza sobre él". Según Seyle, lo característico es que se requiere de un esfuerzo adaptado para hacer frente a una reacción o problema inespecífico.

Holmes y Rahe (1967), plantearon la teoría del estrés basada en los estímulos, en donde se contemplan bajo términos de cualidades asociadas a los estímulos que el ambiente ofrece, refiriendo que pueden causar perturbación y alterar el correcto funcionar del cuerpo.

Este es un proceso cognitivo psicológico en el que las percepciones de las personas juegan un papel importante en la gran mayoría del desarrollo del proceso. De este significado, podemos concluir que diferentes personas pueden percibir las mismas demandas o situaciones de manera diferente, siendo estas que demandas o situaciones pueden significar estresores para algunas personas, mientras que para otras significan oportunidades de mejora.

En este sentido como lo menciona Marisa Salanova (2010), no podríamos hablar de estresores globales, ya que los efectos

negativos de estas situaciones dependen de cómo las perciba la gente, de sus diferencias interpersonales y del momento en que las percibe.

Estrés Laboral.

Según Stonner (1994, citado por Atalaya, 2001) el estrés laboral como la tensión que surge cuando las personas creen que las condiciones o necesidades laborales pueden exceder sus capacidades o sienten que no tienen recursos personales para afrontarlas.

Davis y Newstrom (1991) señalaron que el estrés laboral ocurre cuando los trabajadores están emocionalmente agotados e indiferentes al trabajo, lo que interfiere con la realización de sus metas y metas para el desarrollo laboral.

Cox y Mackay, (1981); Lazarus y Folkman (1986) plantean la perspectiva transaccional del estrés, según esta visión el estrés es la condición que resulta cuando las interacciones entre una persona y el medio que lo rodea son percibidas como discrepancias entre las demandas del contexto o situación y los recursos biológicos, psicológicos, físicos, organizacionales y sociales que el individuo posee para afrontar apropiadamente las necesidades ambientales.

Con base en este punto de vista, podemos decir que, si las personas piensan que la situación merece el proceso de adaptación, entonces el estrés se presentará y puede hacerlo en diversos aspectos de la vida de las personas. Como todos sabemos, una de

las principales áreas del desarrollo humano es el área de trabajo, y por supuesto habrá presión en esta área.

Los problemas de salud ocupacional surgirán cuando las exigencias laborales no coincidan con las necesidades, expectativas o habilidades de los trabajadores.

Modelo del estrés laboral.

Modelo del Entorno social: Este modelo de estrés laboral fue propuesto por French y Kahn (1962), es el modelo más famoso y conceptualiza el estrés como una reacción formada en el cuerpo humano debido a la percepción del individuo del entorno objetivo y conceptos subjetivos de esta realidad.

En este modelo, se han encontrado los componentes básicos del estrés reconocido el papel de las condiciones laborales y la sensación de que las personas pueden tener cuando se produce el estrés. También especifica las categorías y factores que deben considerarse al estudiar situaciones estresantes.

- Entorno objetivo: Son aspectos estructurales de la organización de la empresa, es independiente de la percepción individual del sujeto.
- Entorno subjetivo: Se compone de factores estresantes, que son los aspectos que percibe el individuo

(entorno psicológico): ambigüedad y conflicto de roles, falta de participación y sobrecarga.

- Reacciones de estrés: Se refiere a reacciones personales emocionales o conductuales, tales como: insatisfacción con el trabajo, presión arterial y empezar a fumar. A la larga: absentismo o incluso abandono del puesto.
- Enfermedad: Estos se manifiestan como respuestas al estrés continuo. Pueden ser cambios físicos o mentales.

(Modelo Recuperado del libro *Psicosociología del trabajo*)

Tipología de Estresores Laborales.

Estresores según su duración. Schwab y Pritchard definieron los tipos de factores estresantes en función de su duración en 1950:

Situaciones breves de estrés: Estas condiciones son leves, normales o diarias; por ejemplo, el estrés que se da por la presión del tráfico en el camino al trabajo, el jefe llamando la atención, etc. La duración puede variar entre unas pocas horas o unos segundos, y tienen poco impacto en el individuo, y la mayoría de las personas pueden controlarlo, y los efectos negativos son fáciles de resolver.

Situaciones moderadas de estrés: Estas situaciones estresantes duran horas o incluso días, y pueden ser exceso de trabajo, desconocimiento de ciertos procedimientos, mayor responsabilidad, etc. Si estas condiciones no se tratan a tiempo,

puede significar enfermedades estomacales y ataques cardíacos.

Situaciones graves de estrés: Son enfermedades crónicas, estos estresores pueden durar semanas, meses o años, pueden ser causados por la muerte o enfermedad de familiares, el desempleo, las dificultades económicas y son más complicado de manejar.

Fuentes Potenciales de Estrés Laboral.

Selye en 1950 propone el término “estresores” para referirse a los agentes que pueden producir estrés en el organismo. La fuente de estrés puede parecer insignificante, si aplicamos un alto nivel de estrés, puede ser peligroso para el individuo “si se quiere evaluar el grado de tensión en una persona, debemos hacer una suma de las tensiones de restricción, demanda y oportunidad” Robbins (1999, citado por Atalaya, 2001, p. 37)

El Modelo de Cooper y Payne ofrece tres categorías de fuentes potenciales de estrés:

Factores Ambientales: Aquí encontramos a las incertidumbres económicas que se pueden producir debido al manejo económico del País, debido a que estas crisis económicas por lo general vienen acompañadas, desempleo temporal, recortes salariales, etc.

Las incertidumbres políticas Dado que los sistemas políticos de países como Perú, Argentina y los países del Medio Oriente son inestables y cambian con frecuencia, la incertidumbre

política causada por los cambios en el sistema y las amenazas políticas crea tensión entre los empleados.

Las incertidumbres tecnológicas como la innovación y la automatización pueden amenazar a quienes piensan que no tienen la experiencia o las habilidades necesarias para hacer frente a estos problemas. Por lo tanto, las computadoras, la robótica y la innovación en sistemas computarizados son factores desencadenantes de estrés.

Factores Organizacionales.

En la organización de un trabajador, hay muchos factores que pueden generar estrés. Se dividen en:

Las demandas de tareas; Se relaciona con el trabajo humano y se refiere al trabajo personal, tales como: autonomía, actividades diversas, grado de automatización, condiciones de trabajo y espacio físico donde se ubica el trabajo; cuanto mayor es la interdependencia entre las actividades de una persona y las actividades de otro, mayor es el estrés potencial.

De igual forma, factores como la temperatura, el ruido, el trabajo en un espacio saturado o la interferencia continua, y la presencia de otras condiciones ambientales físicas adversas también pueden afectar la aparición de estrés.

Demandas del Papel; Se refiere a la presión que sufren las personas por el rol que desempeñan en el lugar de trabajo, donde hay sobrecarga de trabajo y la falta de claridad en la

definición de roles laborales genera conflictos laborales

Demandas Interpersonales; Estas presiones son el resultado de la falta de apoyo social y las malas relaciones interpersonales entre los trabajadores, especialmente entre las personas con muchas necesidades sociales, pueden generar presión.

Factores Individuales.

Los conflictos o experiencias personales negativas vividas por los trabajadores pueden tener un impacto negativo en su desempeño laboral y también aumentar el estrés

Problemas familiares: Los seres humanos damos un gran valor a la familia y en las relaciones interpersonales que mantenemos, por lo que los problemas de pareja, rupturas amorosas, el divorcio, perdidas de seres queridos y las malas relaciones con los hijos suponen una presión potencial (estrés) para los trabajadores porque también pueden interferir en el desempeño laboral.

Problemas Económicos: Las dificultades económicas que pueden presentar las personas debido a una mala administración del dinero, diferentes necesidades o estilos de vida, gastos domésticos, recortes presupuestarios, etc. Es otra serie de problemas que pueden influir en el incremento de estrés laboral.

(Tipología recuperada del estrés laboral y su influencia en el trabajo.)

Síntomas de Estrés

Robbins clasificó los síntomas del estrés en tres categorías en 1991:

a.-Síntomas Fisiológicos: El estrés puede causar cambios en el metabolismo de las personas. Por ejemplo, puede aumentar la frecuencia cardíaca, producir fuertes dolores de cabeza, endurecer los músculos y causar enfermedades gastrointestinales

b.-Síntomas Psicológicos: Son cambios en las actitudes, pensamientos y personalidades de las personas, que resultan en insatisfacción laboral, ansiedad, tensión, irritabilidad, aburrimiento y retrasos en las tareas.

c.- Síntomas comportamentales: Encontramos cambios en la productividad, absentismo, cambios en los hábitos alimentarios, consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, desorganización y problemas de sueño.

Síntomas de Estrés según el DSM V

El (DSM-5) o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders establece criterios para diagnosticar, los cuales incluyen síntomas referentes a la intrusión, disociación, alerta, evitación y estados de ánimo negativos.

Para dar cumplimiento a los criterios propuestos, los pacientes tienen que haber sido expuestos tanto de forma directa como indirecta, a un evento que haya generado un trauma en un lapso de entre 3 días y 1 mes, cumpliendo con la presencia de

≥9 de los siguientes síntomas.

- Recuerdos que generan angustia y que son recurrentes, intrusivos y que no se evocan de forma voluntaria.
- Sueños sobre el evento caracterizados por generar angustia recurrentemente.
- Reacciones en donde el paciente siente que el evento estuviese repitiéndose nuevamente lo cual es generado por una disociación.
- Angustia fisiológica y psicología alta al momento de recordar el evento.
- El paciente se ve incapacitado de poder generar emociones positivas.
- Sentido distorsionado de la realidad
- Incapacidad para evocar recuerdos de partes relevantes del evento.
- Esfuerzo de evitación hacia recuerdos que generen angustia o cualquier sentimiento o pensamiento asociado al evento.
- Esfuerzo de evitación hacia estímulos externos que se asocien con el evento, tanto como lugares, personas, actividades, objetos y todo tipo de situación.
- Trastornos de sueño
- Crisis de enojo e irritabilidad
- Hipervigilancia
- Dificultad para concentrarse o enfocarse en alguna

situación

- Respuestas exageradas de sobresalto

Estrés en Docentes

Chiang, Herida & Santamaría (2017) señalaron que el estrés no distingue raza, estatus económico y profesionalismo; De la Cruz (2017) también mencionó que los docentes no están libres de experimentar las consecuencias adversas del estrés.

Asimismo, García-Moran y Gil-Lacruz señalaron en un informe de 2016 que el estrés de los docentes es una especie de angustia, no fácil de eliminar, y producirá efectos negativos en los docentes.

García-Moran y Gil-Lacruz (2016) mencionaron que el estrés docente es un tipo de angustia que no se disipa y produce reacciones adversas en el cuerpo, De igual forma, Patiño y Gutiérrez (2013) mencionaron que el estrés en docentes hace que éstos no tengan el mejor desempeño laboral y la calidad de su trabajo esté en peligro, esto producto de la falta de energía y entusiasmo para lograr las metas establecidas y el cambio de las diversas actividades que el profesorado realizaba al haberse visto obligados por adoptar distintos hábitos y tareas de los que ya estaban acostumbrados.

Teletrabajo/Trabajo Remoto

La Real Academia Española define el trabajo a distancia como “el trabajo que se realiza fuera de la empresa utilizando

una red de telecomunicaciones para cumplir con la carga de trabajo asignada.

Para el profesor Saco Barrios (2007), el teletrabajo se refiere al trabajo realizado a distancia por los subordinados a través de las telecomunicaciones.

Asimismo, Puritano (2004) señaló que “el fenómeno del teletrabajo está caracterizado por el trabajo que realizan los empleados de una empresa fuera del lugar habitual de trabajo, lo cual significa que el estilo de la organización ha mutado y se utiliza la telemática para poder llevar a cabo los trabajos de forma remota.” (Puritano, 2004, p. 157).

En el marco de Covid 19, se han formulado diversas medidas para proteger el bienestar de los ciudadanos, incluida la normativa sobre los docentes que trabajan de forma remota en territorio nacional; El decreto de urgencia N°026-2020 Establece medidas especiales y temporales en las instituciones educativas y programas educativos, y esforzándose por asegurar el desarrollo de la educación no presencial, asegurando la calidad, diversidad y equidad de la misma.

En la resolución vice-ministerial N° 097-2020 MINEDU El trabajo remoto se define como un servicio flexible y subordinado cuando el docente existe físicamente en casa o lugar de aislamiento familiar; el docente puede utilizar cualquier método de comunicación o telecomunicaciones que le facilite trabajar fuera del centro educativo, como computadoras,

Radio o TV.

Hipótesis

El Programa de Mindfulness es efectivo en la reducción de los niveles de estrés percibido en docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca.



CAPÍTULO II

Diseño Metodológico

Diseño de Investigación:

Siguiendo los parámetros de Hernández y Baptista (2014) esta investigación sigue la línea cuasi experimental, puesto que se manipuló la variable independiente para observar su efecto sobre la variable dependiente,, teniendo un diseño con pre prueba – pos prueba y grupo control, Se aplicó simultáneamente la pre prueba a todos los participantes; el grupo de control no recibe tratamiento mientras un grupo experimental sí; por ende, se administró, al total de los participantes de manera simultánea la pos prueba. Antes del experimento, dichos grupos ya están formados: la integración de estos grupos es independiente o sale aparte del experimento por lo cual son grupos intactos.

Técnicas e Instrumentos:

La técnica utilizada fue la aplicación de un Programa de Mindfulness y un cuestionario para medir el estrés percibido los cuales fueron aplicados a los docentes.

Cuestionario de estrés percibido.

Este cuestionario surgió de la adaptación de la escala de Estrés Percibido (1983) llamada realizada Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, dicha adaptación española realizada

por Remor (2006) fue realizada con una población con personas con VIH, siendo esta la versión española 2.0, dicha versión tiene una confiabilidad de 0.81. Esta escala representa un instrumento caracterizado por realizar un auto informe en el cual se evalúa el nivel de estrés que se percibe durante el último mes; está constituido por 14 ítems compuesto por una escala de respuesta basada en 5 puntos, en donde (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = a menudo, 5 = constantemente). Para obtener el total de la puntuación de la PSS se invierten las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (como el siguiente ejemplo: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2 y 5=1) y para concluir se suman los 14 ítems. Cuando una mayor puntuación es obtenida directamente indica que se tiene un mayor nivel de estrés percibido. De los 14 ítems, son 7 preguntas indirectas y 7 directas; con el fin de igualar y comprobar las respuestas que sean marcadas por el evaluado. (Torres y Roldan, 2009).

En torno a los resultados, se establecieron rangos que permitan clasificar los puntajes; puntajes de entre los 14 a 31 puntos son equivalentes a un bajo nivel de estrés percibido, lo cual refiere que hay una existencia baja hacia desequilibrios fisiológicos, tensión baja y musculo del cuello rígido, así como brazos y espalda; además, presentan registros de pensamientos positivos de forma frecuente y son capaces de manejar de forma eficiente los problemas y dificultades diarias, poseen autoconfianza y seguridad ante los problemas. Los puntajes de entre los 31 a 52 son equivalentes a un nivel medio, que refiere una moderada autopercepción que tiene desequilibrios

fisiológicos más frecuentes, y las rigideces musculares se mantiene; además, los pensamientos optimistas están presentes de forma ocasional y muy rara vez se presentan pensamientos negativos, así como además de mantener los sentimientos de miedo e inseguridad frente a las dificultades diarias y situaciones que están fuera de control. Finalmente, los puntajes de entre los 53 a 70, representan un alto nivel de estrés auto percibido, en donde hay una presencia de aceleraciones en el cuerpo y una tensión muscular alta.

En cuanto a la confiabilidad, el cuestionario utilizado, fue validado en una muestra piloto de 10 sujetos entre hombres y mujeres de 40 a 65 años de edad con diabetes mellitus. Mediante la congruencia y homogeneidad interna utilizando el coeficiente de confiabilidad; la fórmula de alfa de Crombach arrojó una validez de 0.769.

El Programa Basado en Mindfulness.

Kabat-Zinn (1979) propuso el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts, en el cual aplicó los principios de atención plena al estrés y problemas de salud relacionados con el estrés. A partir de dicho evento más de 22.000 personas han completado el Programa de Reducción de Estrés de 8 semanas MBSR, el cual ha ganado prestigio debido a que su efectividad ha sido comprobada.

El programa mencionado se desenvuelve desde la experiencia personal de las prácticas que se van adquiriendo poco a poco y se refuerzan en el hogar obteniendo ayuda de materiales escritos o grabaciones.

Para poder iniciar el programa se solicita a los participantes poder preparar un espacio en su hogar, el cual no debió estar expuesto a distractores auditivos o visuales, lo cual garantizó la validez interna, haciendo los factores condicionales de ambiente sean iguales en los grupos, de esta manera solo fue permitido el uso de la computadora, laptop, celular, tablet, etc., dicho artefacto electrónico debió contar con cámara y micrófono los cuales fueron para el uso exclusivo del desarrollo de la sesión, El participante tuvo que encontrarse solo en la habitación durante toda la sesión.

Los contenidos a trabajar en las 7 diferentes sesiones se basaron en la práctica de atención plena que sirvieron para explorar y entrenar el funcionamiento de la mente, así mismo se brindaron herramientas para poder gestionar pensamientos y emociones que desarrollen habilidades para que los docentes logren una vida diaria más plena.

Considerando que nos encontramos atravesando una pandemia mundial y el tiempo disponible de los docentes fue reducido debido a su elevada carga laboral a consecuencia del trabajo remoto, el programa se llevó a cabo en tres semanas realizándose 2 sesiones las dos primeras semanas y en la tercera semana se realizaron 3 sesiones; las cuales tuvieron una duración de una hora aproximadamente; con un

espacio de por lo menos un día entre una y otra, con la finalidad que las participantes puedan realizar los ejercicios y dinámicas indicadas como actividad para la casa, lo que optimizará los resultados del programa. Las sesiones fueron guiadas de forma virtual, haciendo uso de la plataforma virtual Google Meet que permita la comunicación con los participantes en tiempo real.

A lo largo del desarrollo del programa se impartió contenidos teórico práctico, así como los medios audiovisuales, dicho programa fue flexible, lo que facilitó su adaptación a una plataforma virtual.

En todas las sesiones se tuvo como objetivo desarrollar habilidades basadas en la atención plena. Para la realización del programa existen dos niveles de intervención; el primero es el intrapersonal, el cual se realiza de forma individual y el segundo es el interpersonal que se realiza en pareja o en grupo; sin embargo, considerando las limitaciones propias del entorno virtual se eligieron las actividades y técnicas en relación con el trabajo interpersonal, con lo cual se busca generar una experiencia interna al propio sujeto y no tenga la necesidad de interactuar con otras personas.

Todas las sesiones tuvieron la siguiente secuencia: Se comenzó con una pequeña introducción del contexto teórico lo que se colocó en la práctica, haciendo ejercicios de atención plena, los cuales variaron a lo largo del programa, algunos de estos ejercicios consistieron en emocionalmente enfrentar situaciones haciendo uso del método de la atención plena. Se finalizó con un apartado de conclusiones y se dejaron tareas para la casa, todos los ejercicios son

de naturaleza vivencial. Para algunas prácticas, fue necesario el uso de algunos materiales como por ejemplo hojas bond, lápices, colores, etc. Dichos materiales se solicitaron con anticipación mediante un mensaje en la plataforma virtual.

La primera sesión fue la introducción al programa, poniendo en conocimiento de los participantes el proceso de la presente investigación, seguidamente se realizó una exposición haciendo uso de diapositivas las cuales incluyeron la definición y ventajas del Mindfulness, con el objetivo de lograr el entendimiento del proceso de investigación y su contenido, lo cual duró los primeros 20 minutos de la sesión. Se realizó el primer ejercicio el cual se denomina atención a la respiración y enseñanza de procedimientos de inicio a la meditación (30 minutos), esta parte de la sesión se basó en ejercicios de respiración profunda controlada, la cual fue guiada, los participantes escucharon y realizaron las indicaciones de manera inmediata. Se finalizó con un apartado de conclusiones y se dejaron tareas (10 minutos).

En la segunda sesión se quiso lograr que los docentes amplíen su campo de conciencia de esta manera se podrán modificar patrones que inducen al estrés. Durante la introducción de esta sesión se habló acerca de cómo percibimos el estrés y cómo lo manejamos (15 minutos), así mismo se tocaron los supuestos irracionales y la respuesta emocional al momento de percibir estímulos que consideramos amenazantes. (15 minutos), se trabajó la meditación guiada de la montaña (20 minutos).

La tercera sesión abordó la respuesta de la relajación, visualización, exploración corporal; el objetivo fue tener un entendimiento de la propia reacción que se tiene ante una determinada situación agradable y la actitud corporal ante un evento del día a día fue trabajado con la visualización y conocimiento de un hecho cotidiano agradable en la vida a través del ejercicio de la pasa (20 minutos). también se trabajó la metáfora del tronco del árbol para controlar pensamientos que distraen durante la meditación guiada (10 minutos), al finalizar la sesión se respondieron dudas que pueden haber surgido durante la sesión (5 min).

La cuarta sesión trató de la respuesta de relajación, la exploración corporal y el control a distracciones, esta sesión se realizó con el objetivo de obtener un buen entendimiento de la reacción propia frente a la meditación guiada. Se finalizó con un apartado de comentarios de los participantes acerca de la experiencia y se dejaron tareas.

La quinta sesión estuvo orientada a la aplicación de la conciencia plena en los procesos del pensamiento, realizando un ejercicio para analizar la experiencia de una vida estresante que permitió la modificación del estrés con un ejercicio llamado “te miro”, el cual ayudó a identificar cómo nos vemos y como vemos a las demás personas, poder observar qué nos molesta o nos lastima y de esta forma poder ver a otras personas y concentrarse no solo en lo suyo sino también en los demás. (40 minutos). Se realizó un ejercicio de ejemplo de las “3 alarmas” para que los participantes puedan

realizarlo en su vida cotidiana (10 minutos). Ejercicio de meditación final (10) Se finalizó con un apartado de conclusiones y se dejó tareas.

La sexta sesión tuvo como objetivo comprender la importancia de trabajar con amor propio y autoestima, inicialmente se realizó una introducción al tema principal de la sesión (25 minutos), se realizó un conversatorio (20 minutos), ejercicio de relajación y exploración corporal. (15 minutos). Se finalizó con un apartado de conclusiones y se dejó tareas.

La séptima sesión tuvo como objetivo que los participantes puedan identificar si la autocrítica es uno de sus estresores y que logren reducirla. Se realizó una introducción teórica del tema principal de la sesión (25 minutos), en esta sesión todos participantes conocieron a su crítico interior a través de un ejercicio (20 minutos), para el final se realizó un ejercicio de exploración corporal para la reducción del dolor, del mismo modo se reforzaron los recursos de afrontamiento buscando un mayor control sobre los factores que producen estrés, se tuvo como objetivo que los participantes sean capaces de extender su campo de conciencia y permitir una modificación de patrones que los induce a generar estrés. Se finalizó con un apartado de conclusiones y se dejó tareas.

Este programa tuvo como beneficios comprender y reducir estrés percibido, gestionar de manera eficaz los pensamientos, las emociones y la excesiva preocupación por el pasado y el futuro, de esta manera se busca que los docentes tengan más resistencia emocional y psicológica, así mismo ayuda a lograr la relajación

profunda y facilita el aprendizaje de poder responder adecuadamente en lugar de reaccionar de manera impulsiva frente a los problemas causados por el estrés.

Población y Muestra Población

La población estuvo conformada por docentes tanto varones como mujeres, que oscilaban entre los 21 y 65 años de edad, de las instituciones educativas públicas I.E. San Martín, I.E. Garcilaso de la Vega, I.E San Francisco Borja, de todos los niveles de educación inicial, primaria y secundaria, de la ciudad de Juliaca.

Muestra

Nuestra muestra estuvo conformada por 44 docentes pertenecientes a la institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, los cuales firmaron el consentimiento informado de manera voluntaria. A partir de eso se distribuyó a los docentes en grupo experimental y control, los cuales estuvieron conformados por los profesores que presentaron estrés percibido y que no se presentaron en el criterio de exclusión.

La muestra de nuestra investigación es una muestra no probabilística por conveniencia, guiándonos en la definición de Hernández Sampieri (2014) quienes mencionan que el procedimiento para seleccionar este tipo de muestra no se realizó por medio de mecanismos ni fue dependiente de fórmulas o probabilidad, al contrario, dependió de los investigadores y la toma eficaz de decisiones y ligadas al entorno de los criterios propios de investigación.

Criterios de inclusión:

Docentes pertenecientes a una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca que acepten participar en el estudio.

Docentes con disponibilidad de tiempo para realizar sesiones virtuales.

Docentes que cuenten con un espacio adecuado para el desarrollo del programa con por lo menos un aparato electrónico con cámara y micrófono y servicios de luz e internet.

Docentes en edad adulta de 21 a 65 años.

Criterios de exclusión:

Docentes que no cuenten con disponibilidad de tiempo para realizar sesiones virtuales.

Docentes que presenten algún tipo de enfermedad adicional / funcional.

Procedimientos y estrategias de recolección de datos:

El proyecto de investigación fue presentado al Especialista de Convivencia Escolar del área de Gestión Pedagógica de la UGEL San Román en la ciudad de Juliaca, para poder acceder a la muestra respectiva; solicitando el uso de horas destinadas a la capacitación del personal por medio del trabajo remoto que vienen realizando en el marco de la emergencia sanitaria por los efectos del Covid-19.

Mientras se esperaba los trámites y aceptación de la solicitud,

nosotras como investigadoras nos preparamos en un taller vivencial online de Mindfulness de 20 horas prácticas, donde se tocaron los siguientes temas, definiciones del Mindfulness, vivir el presente, body scan, la respiración como ancla emocional, la atención mental en pleno, inteligencia emocional, gestión del pensamiento y compasión. Este taller brindado por especialistas, nos permitió profundizar nuestros conocimientos en Mindfulness y así poder preparar nuestras sesiones. Una vez que se contó con los permisos correspondientes se procedió a la selección de la muestra.

El documento de consentimiento informado, pre prueba y pos prueba fueron enviados a los participantes por medio de la plataforma virtual Google Formularios, precisando que la firma del consentimiento informado es voluntaria.

Para realizar el programa, el grupo experimental fue dividido en dos grupos de once personas cada uno, lo cual nos ayudará a reducir las probabilidades de que se presenten algunos distractores o inconvenientes durante las sesiones y de esta forma se logrará obtener mejores resultados.

Para dar inicio a la sesión se envió la invitación por medio del correo electrónico a los participantes y se utilizó la plataforma Google Meet para el desarrollo de la misma, la sesión fue realizada en tiempo real, mediante una video llamada de esta forma se pudo controlar la variable independiente, así mismo, las sesiones fueron grabadas para verificar que estas se hayan realizado de manera correcta y así poder identificar posibles distracciones que se puedan

presentar en el desarrollo de las mismas, lo cual indicaría que la sesión tendría que ser reforzada, desarrollando por segunda vez dicha sesión. Las grabaciones de las 7 sesiones fueron presentadas como evidencia al momento de presentar los resultados de la investigación.

Los docentes que participaron en el programa se ajustaron a los criterios de inclusión y exclusión, asegurando que los participantes cuenten con las mismas condiciones ambientales.

El contenido trabajado en estas 7 sesiones se basó en ejercicios de Mindfulness que exploran y entrenan las funciones del pensamiento, así como en herramientas para gestionar pensamientos y emociones. Estas herramientas capacitaron a los docentes para que puedan disminuir síntomas del estrés.

Se trabajó por un periodo de tres semanas con el grupo experimental; las sesiones fueron programadas en diferentes horarios; cada una con una duración de una hora aproximadamente. Al término de cada sesión se les envió a los participantes un archivo de audio los cuales contenían ejercicios de meditación guiada, para que puedan realizar las prácticas en su hogar como proceso de reforzamiento de la sesión.

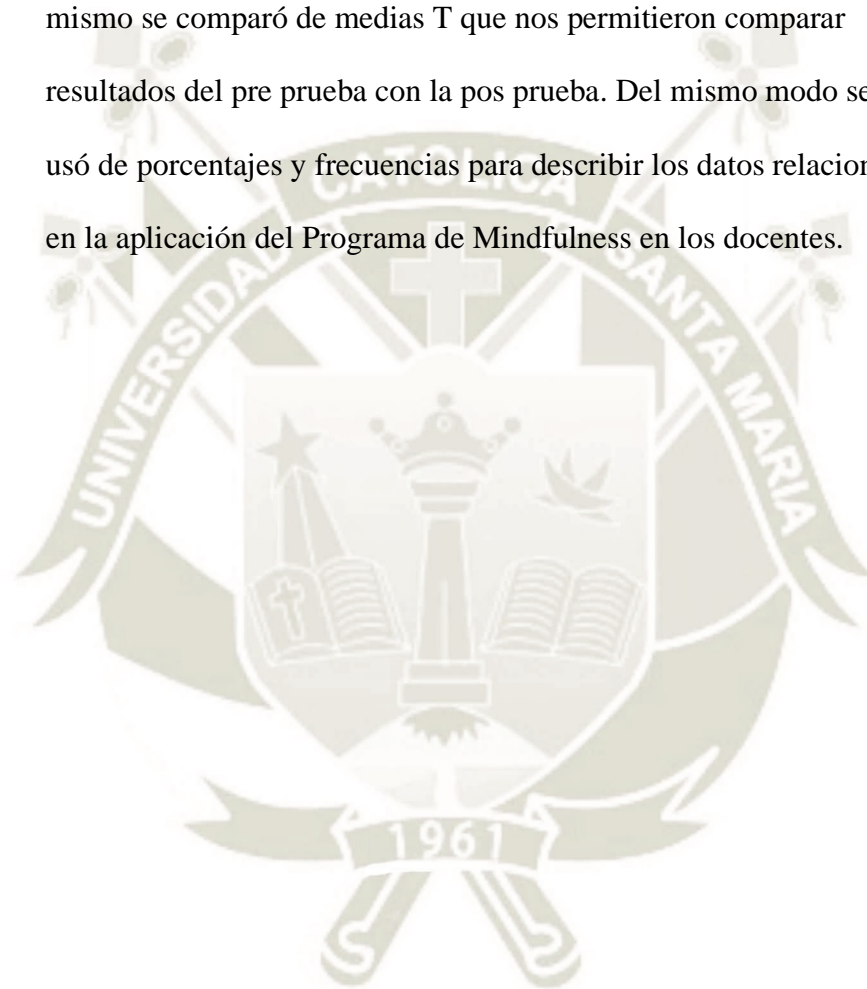
En el lapso del desarrollo de las 7 sesiones con el grupo experimental, se trabajó 3 sesiones informativas con el grupo control, la primera para explicarle el proceso de investigación, la segunda para explicar brevemente el concepto de estrés y la tercera y última sesión para explicarles brevemente el concepto de Mindfulness.

Una vez culminadas las 7 sesiones del programa se aplicó la

pos prueba tanto del grupo control como al grupo experimental.

Criterios de Procesamiento de Información:

Una vez culminado el programa se procederá a tabular los datos obtenidos en el programa estadístico SPSS versión 20; así mismo se comparó de medias T que nos permitieron comparar resultados del pre prueba con la pos prueba. Del mismo modo se hizo uso de porcentajes y frecuencias para describir los datos relacionados en la aplicación del Programa de Mindfulness en los docentes.



CAPÍTULO III

Resultados

Los resultados obtenidos se presentan en tablas descriptivas utilizando principalmente las frecuencias, se utilizó secundariamente promedios y medios. Para presentar los resultados de la reducción del estrés percibido, se trabajó con promedios de los puntajes de los participantes en los grupos de estudio (Control y Experimental), estos promedios como lo menciona el cuestionario van desde 14 a 70 puntos. En donde se considera que un puntaje de 14 a 31 es nivel bajo, 32 a 52 nivel medio y de 53 a 70 nivel alto de estrés percibido.

Se da inicio con la presentación de tablas descriptivas en base a factores de género y edad. Seguidamente, se presentan resultados sobre la efectividad del programa de Mindfulness en el grupo control y experimental presentando resultados de puntaje general de estrés. Posteriormente, se presentan los resultados de la efectividad del programa sin Mindfulness en el grupo control y la efectividad del programa con Mindfulness mostrando resultados en el puntaje general. Por último, se muestra la comparación de los resultados entre el programa de Mindfulness (Grupo experimental) y el programa sin Mindfulness (Grupo control) mostrando resultados del puntaje general de estrés.

Tabla 1

Sexo - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

| <i>Sexo - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva</i> | | | | |
|---|----------------|------------|---------------------|------------|
| <i>Sexo</i> | <i>Control</i> | | <i>Experimental</i> | |
| | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Femenino | 12 | 55 | 18 | 82 |
| Masculino | 10 | 45 | 4 | 18 |
| Total | 22 | 100 | 22 | 100 |

Como se observa en la tabla 1 referente a la comparación descriptiva del nivel de estrés percibido en los participantes de ambos grupos, encontramos un porcentaje de 55% en mujeres y 45% en hombres, con una frecuencia de 12 y 10 correspondientemente respecto al grupo control. Y un porcentaje de 82% en mujeres y 18% en hombres, con una frecuencia de 18 y 4 correspondientemente respecto al grupo experimental.

Tabla 2

Edad - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

Edad - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

| <i>Nivel</i> | <i>Control</i> | | <i>Experimental</i> | |
|--------------|----------------|------------|---------------------|------------|
| | <i>F</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| 20 - 29 | 0 | 0 | 4 | 18 |
| 30 - 39 | 2 | 9 | 3 | 14 |
| 40 - 49 | 8 | 36 | 6 | 27 |
| 50 - 59 | 11 | 50 | 7 | 32 |
| 60 - 69 | 1 | 5 | 2 | 9 |
| Total | 22 | 100 | 22 | 100 |

Como se observa en la tabla 2 referente a la comparación descriptiva del nivel de estrés percibido en los participantes de ambos grupos, tenemos un 0% correspondiente a la población de 20 a 29 años, 9% correspondiente a la población de 30 a 39 años, 36% correspondiente a 40 a 49 años, 50% correspondiente a 50-59 años, y 5% correspondiente a 60 a 69 años, con frecuencias de 0, 2, 8, 11 y 1 correspondiente respecto al grupo control. Y un 18% correspondiente a la población de 20 a 29 años, 14% correspondiente a 30- 39 años, 27% correspondiente a 40-49 años, 32% correspondiente a 50- 59 años, 9% correspondiente a 60-69 años, con frecuencias de 4, 3, 6, 7, y 2 correspondientemente respecto al grupo experimental.

Tabla 3

Preprueba - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

Preprueba - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

| <i>Nivel</i> | <i>Control</i> | | <i>Experimental</i> | |
|--------------|----------------|------------|---------------------|------------|
| | <i>f</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Bajo | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Medio | 1 | 5 | 0 | 0 |
| Alto | 21 | 95 | 22 | 100 |
| Total | 22 | 100 | 22 | 100 |

Como se observa en la tabla 3 referente a la comparación descriptiva de la preprueba del nivel de estrés percibido en los participantes de ambos grupos, observamos que en el grupo control hay un 0% con nivel bajo, 5% con nivel medio y 95% con nivel alto, con frecuencias de 0, 1, 21 correspondientemente. Y en el grupo experimental tenemos 0% con nivel bajo, 0% con nivel medio y 100% con nivel alto, con frecuencias de 0, 0 y 22 correspondientemente.

Tabla 4

Postprueba - Nivel de Estrés Percibido en los participantes de ambos grupos (Control y Experimental) - Comparación descriptiva

| <i>Nivel</i> | <i>Control</i> | | <i>Experimental</i> | |
|--------------|----------------|------------|---------------------|------------|
| | <i>F</i> | <i>%</i> | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Bajo | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Medio | 17 | 77 | 22 | 100 |
| Alto | 5 | 23 | 0 | 0 |
| Total | 22 | 100 | 22 | 100 |

Como se observa en la tabla 4 referente a la comparación descriptiva del nivel de estrés percibido en los participantes de ambos grupos, tenemos un 0% con nivel bajo, 77% con nivel medio y 23% con nivel alto, con frecuencias de 0, 17 y 5 correspondientemente respecto al grupo control. Y un 0% con nivel bajo, 100% con nivel medio y 0% con nivel alto, con frecuencias de 0, 22 y 0 correspondientemente con respecto al grupo experimental.

Tabla 5

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba ambos grupos (Control y Experimental)

| <i>Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba ambos grupos (Control y Experimental)</i> | | | | | |
|---|--------------|----------|--------------|----------------------------|--------------------------------|
| | <i>Grupo</i> | <i>N</i> | <i>Media</i> | <i>Desviación estándar</i> | <i>Media de error estándar</i> |
| Resultado | Control | 22 | 54.9091 | 1.84930 | 0.39427 |
| | Experimental | 22 | 53.9545 | 1.36198 | 0.29037 |

Como se observa en la tabla 5 referente a la Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba ambos grupos (Control y Experimental) la media para el grupo de control es 54.90, la desviación estándar para el grupo control es 1.84 y su media de error estándar para el grupo control es 0.39, para el grupo experimental, su media es 53.95, su desviación estándar es 1.36 y su media de error es 0.29.

Tabla 6

Comparación Inferencial Preprueba ambos grupos (Control y Experimental)

| <i>Comparación Inferencial Preprueba ambos grupos (Control y Experimental)</i> | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|-------------|--|-----------|-------------------------|
| | | <i>Prueba de Levene de igualdad de varianzas</i> | | <i>prueba t para la igualdad de medias</i> | | |
| | | <i>F</i> | <i>Sig.</i> | <i>t</i> | <i>Gl</i> | <i>Sig. (bilateral)</i> |
| Resultado | Se asumen varianzas iguales | 2.734 | 0.106 | 1.949 | 42 | 0.058 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 1.949 | 38.602 | 0.058 |

P-valor > 0.05

Como se observa en la tabla 6, la comparación inferencial de la preprueba de ambos grupos (Control y Experimental) Era importante demostrar que no existieran diferencias entre los grupos de investigación antes de la aplicación del programa de Mindfulness, ya que los grupos de investigación no deben tener ninguna ventaja sobre el otro grupo de investigación porque esto afectaría la validez estadística de la investigación. Se comprobó que los grupos de investigación (Control y Experimental) no tenían diferencias significativas antes de la aplicación del programa de Mindfulness ($P = 0,106$), significando que los grupos eran iguales antes de la aplicación del programa de Mindfulness.

Tabla 7

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Postprueba ambos grupos (Control y Experimental)

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Postprueba ambos grupos (Control y Experimental)

| <i>Grupo</i> | <i>N</i> | <i>Media</i> | <i>Desviación estándar</i> | <i>Media de error estándar</i> | |
|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------------------|---------|
| Resultado | Control | 22 | 46.5000 | 6.21634 | 1.32533 |
| | Experimental | 22 | 40.1364 | 3.80845 | 0.81197 |

Como se observa en la tabla 7 referente a la Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Postprueba ambos grupos (Control y Experimental) la media para el grupo de control es 46.50, la desviación estándar para el grupo control es 6.21 y su media de error estándar para el grupo control es 1.32, para el grupo experimental, su media es 40.13, su desviación estándar es 3.80 y su media de error es 0.81.

Tabla 8

Comparación Inferencial Postprueba ambos grupos (Control y Experimental)

| | | Prueba de Levene de igualdad de varianzas | | prueba t para la igualdad de medias | | |
|----------------|--------------------------------|---|-------|-------------------------------------|--------|------------------|
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
| Resultado | Se asumen varianzas iguales | 7.947 | 0.007 | 4.094 | 42 | 0.000 |
| | No se asumen varianzas iguales | | | 4.094 | 34.818 | 0.000 |
| P-valor < 0.05 | | | | | | |

Como se observa en la tabla 8, la comparación inferencial de la postprueba de ambos grupos (Control y Experimental) Era importante demostrar que si tienen que existir diferencias entre los grupos de investigación después de la aplicación del programa de Mindfulness, ya que los grupos experimental tiene que demostrar una ventaja sobre el otro grupo de investigación demostrando así la validez estadística de la investigación. Se comprobó que los grupos de investigación (Control y Experimental) si tenían diferencias significativas después de la aplicación del programa de Mindfulness (P = 0,007), demostrando que los grupos son diferentes después de la aplicación del programa de Mindfulness.

Tabla 9

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba y Postprueba del grupo Control

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba y Postprueba del grupo Control

| | | <i>Media</i> | <i>N</i> | <i>Desviación estándar</i> | <i>Media de error estándar</i> |
|-------|------------|--------------|----------|----------------------------|--------------------------------|
| Par 1 | Preprueba | 54.9091 | 22 | 1.84930 | 0.39427 |
| | Postprueba | 46.5000 | 22 | 6.21634 | 1.32533 |

Como se observa en la tabla 9 referente a la Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar de la Preprueba y Postprueba del grupo control la media para la Preprueba es 54.90, la desviación estándar para la Preprueba es 1.84 y su media de error estándar para la preprueba es 0.39, para la Postprueba, su media es 46.50, su desviación estándar es 6.21 y su media de error es 1.32.

Tabla 10*Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Control*

| <i>Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Control</i> | | | | |
|---|------------------------|----------|--------------------|-------------|
| | | <i>N</i> | <i>Correlación</i> | <i>Sig.</i> |
| Par 1 | Preprueba & Postprueba | 22 | 0.124 | 0.582 |

P-valor > 0.05

Como se observa en la tabla 10 referente a las Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Control la correlación es de 0.124 y la significancia $P=0.582$ demostrando que no existe una diferencia significativa en la Preprueba y Postprueba del grupo control.

Tabla 11

Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba y Postprueba del grupo Experimental

| <i>Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar - Preprueba y Postprueba del grupo Experimental</i> | | | | | |
|---|------------|---------|----|---------------------|-------------------------|
| | | Media | N | Desviación estándar | Media de error estándar |
| Par 2 | Preprueba | 53.9545 | 22 | 1.36198 | 0.29037 |
| | Postprueba | 40.1364 | 22 | 3.80845 | 0.81197 |

Como se observa en la tabla 11 referente a la Media, Desviación estándar y Media de Error Estándar de la Preprueba y Postprueba del grupo experimental la media para la Preprueba es 53.95, la desviación estándar para la Preprueba es 1.36 y su media de error estándar para la preprueba es 0.29, para la Postprueba, su media es 40.50, su desviación estándar es 3.80 y su media de error es 0.81.

Tabla 12*Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Experimental*

| <i>Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Experimental</i> | | N | Correlación | Sig. |
|--|------------------------|----|-------------|-------|
| Par 2 | Preprueba & Postprueba | 22 | -0.127 | 0.000 |

P-valor < 0.05

Como se observa en la tabla 12 referente a las Correlaciones de la Preprueba y Postprueba del grupo Experimental la correlación es de -0.127 y la significancia $P=0.00$ demostrando que si existe una diferencia significativa en la Preprueba y Postprueba del grupo Experimental.

Tabla 13

Programa de Mindfulness para la reducción del estrés frente a un programa sin Mindfulness para la reducción de estrés

| <i>Programa de Mindfulness para la reducción del estrés frente a un programa sin Mindfulness para la reducción de estrés</i> | | | |
|--|--------------|--------------|-------------------------|
| | <i>Grupo</i> | <i>Media</i> | <i>Sig. (Bilateral)</i> |
| Diferencia de la preprueba y Postprueba | Control | 50,70 | ,015 |
| | Experimental | 47.05 | |
| P-valor < 0.05 | | | |

Como se observa en la tabla 13 referente a la efectividad Programa de Mindfulness para la reducción del estrés frente a un programa sin Mindfulness para la reducción de estrés, la media del grupo control en general es de 50,70 y la del grupo experimental en general es de 47.05 con una significancia bilateral de 0.015. La prueba estadística estableció que las diferencias encontradas son significativas, es decir hubo un cambio en el nivel de estrés entre el grupo control y experimental, pudiendo colegir que el programa de Mindfulness funciona y es totalmente efectivo.

Discusión

Basándonos en los antecedentes y teoría, se logró diseñar y aplicar un programa de Mindfulness a los participantes del grupo experimental y un seguimiento a los del grupo control que fueron docentes que están actualmente en el proceso de enseñanza virtual. A los dos grupos (control experimental) de manera efectiva se les aplicó la preprueba y Postprueba de estrés con el instrumento previamente mencionado, la escala de Estrés Percibido (1983) llamada Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, dicha adaptación española realizada por Remor (2006) para poder conocer el efecto de un programa de Mindfulness para reducir el estrés.

Los resultados obtenidos que se verán en la primera conclusión muestran que el programa de Mindfulness es efectivo y tiene que empezar a ser considerada como alternativa de intervención para la reducción de estrés, sobre todo de docentes.

Se obtuvo puntajes de estrés de los participantes de ambos grupos (Control Experimental) que fueron expuestos bajo el procedimiento de la estadística descriptiva antes y después de la aplicación del programa de Mindfulness.

Antes de iniciar con la aplicación de la prueba - cuestionario para determinar los niveles de estrés en los grupos se realizó una prueba estadística para demostrar que no existían diferencias significativas por variables como Sexo y Edad que puedan influenciar en la línea base.

Fueron un total de 44 participantes, distribuidos en dos grupos

de manera equitativa, 22 para el grupo control y 22 para el grupo experimental. En cuestión de sexo, para el grupo control fueron 12 mujeres y 10 hombres y para el grupo experimental fueron 18 mujeres y 4 hombres. El rango de edad para ambos grupos fue desde los 21 a 65 años. Cabe resaltar que estas variables no afectaron los resultados de la investigación.

Se pudo corroborar nuestra hipótesis de investigación ya que se demostró que el Programa de Mindfulness virtual es efectivo en la reducción significativa de los niveles de estrés percibido en docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca.

La preprueba demostró que no existían diferencias entre los grupos de investigación antes de la aplicación del programa de Mindfulness, se comprobó que los grupos de investigación (Control y Experimental) no tenían diferencias significativas antes de la aplicación del programa de Mindfulness ($P = 0,106$), significando que los grupos eran iguales antes de la aplicación del programa de Mindfulness.

Luego de la aplicación del programa de Mindfulness, se demostró los grupos de investigación (Control y Experimental) si tenían diferencias significativas después de la aplicación del programa de Mindfulness ($P = 0,007$), demostrando que los grupos son diferentes después de la aplicación del programa de Mindfulness.

Se demostró mediante la prueba estadística que las diferencias encontradas entre el grupo control y experimental son significativas, es decir hubo un cambio en el nivel de estrés entre ambos grupos,

pudiendo colegir que el programa de Mindfulness funciona y es totalmente efectivo ya que se demostró la efectividad de la conciencia plena en el estrés, como este programa regula las tensiones, recupera el equilibrio interno homeostático en los participantes y que las distancias y virtualización no obstaculizan la realización del programa, esto también se debe a la predisposición del participante por la necesidad del querer mejorar su salud en relación al estrés optando por este método desarrollado de forma virtual.

Los resultados de esta investigación son similares con otros estudios como el de De la Puente y Perez (2017) que luego de un programa de terapia con cognitiva basada en Mindfulness puede reducir el estrés y depresión de pacientes en con cáncer de Arequipa, así como la investigación en la ciudad de Chiclayo de Brios y Quesquen (2018) en que se aplicó Mindfulness a docentes de instituciones educativas estatales de mujeres y donde concluyeron que en ambas instituciones educativas los resultados se encuentran al mismo nivel, siendo este la categoría más baja, indicando que los docentes deben cultivar la atención plena para así autoevaluarse y su bienestar no sea afectado. Otras investigaciones comparativas basadas en el Mindfulness demostraron también ser superior a otros tipos de intervenciones en la reducción del dolor, el control de la rigidez matutina, la angustia, síntomas depresivos, la atención y el estrés.

También tiene similares resultados con otra investigación que fue realizada por Novoa (2016) en la ciudad de Piura en el cual se

evaluó los factores que tenían influencia en el estrés de profesores correspondiente a nivel secundario del colegio San José de Monterrico, en dicha investigación se analizaron 6 dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias des adaptativas, desmotivación y mal afrontamiento, donde se encontró que la ansiedad es una de las que menor respuesta de estrés, siendo superada por las dimensiones de creencias des adaptativas, las presiones y desmotivación, considerando a éstas como factores potenciales generadores de estrés.

Nuestra investigación también tiene los mismos resultados de otras investigaciones de nivel internacional como el estudio titulado “Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness” (Mañas, et al., 2011), el cual tuvo como objetivo de investigación examinar el nivel de eficacia de un programa de Mindfulness para la disminución de niveles de estrés en profesores y la reducción de los días de ausentismo por enfermedad; la muestra estuvo constituida por 31 profesores correspondientes al nivel secundario y utilizaron el instrumento de Escala de Estrés Docente (ED-6) antes y después de la aplicación del programa, y donde se concluyó que hubo una reducción significativa de los niveles de estrés en los profesores y el ausentismo laboral; de la misma forma en tres de las seis dimensiones de la escala: presiones, desmotivación y mal afrontamiento; en el grupo experimental en comparación con el

grupo control.

Otra investigación internacional que respalda nuestro presente estudio fue la de Sard-Perck, et al., (2019), en España se realizó un estudio cuyo objetivo fue explorar las diferencias encontradas entre el efecto de un programa presencial u online de reducción de estrés basado en Mindfulness, este estudio fue cuasi experimental en el que participaron 373 personas que realizaron el programa REBM en 8 semanas, se hizo la comparación las modalidades presencial y online; Los resultados mostraron que ambas modalidades redujeron significativamente los síntomas de estrés en los participantes.

El resultado de nuestra investigación está también tiene resultados similares con la Salcido-Cibrian (2019) “Mindfulness para regular las emociones: El Programa de Mindfulness e Inteligencia Emocional (PINEP) y su adaptación a una plataforma de aprendizaje virtual” que tuvo como objetivo examinar el efecto del PINEP, adaptado a la plataforma de aprendizaje virtual Moodle donde los participantes reciben entrenamiento en Mindfulness en 12 sesiones de una hora y media de duración y los resultados indicaron que los participantes que completaron PINEP mostraron mejoría en las variables de salud, empatía y Mindfulness, en comparación con los participantes del grupo en lista de espera (Salcido-Cibrian, 2019).

Los resultados encontrados en este estudio son muy reveladores ya que se comprobó la efectividad de los programas de Mindfulness en la reducción del estrés percibido, la producción

científica en Mindfulness este constante aumento y es de gran satisfacción que el presente estudio haya contribuido con esta línea de investigación y dando conocer las características, alcances y empleo de este tipo de programas.



Conclusiones

Primera: Se determinó la efectividad del programa de Mindfulness en la reducción de los niveles de estrés percibido en docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca.

Segunda: Se determinó que los niveles de estrés percibido que presentan los docentes previos a la aplicación del programa de Mindfulness para el grupo control fueron de un nivel Alto y del grupo experimental fue también de un nivel Alto.

Tercera: Se determinó que los niveles de estrés percibido que presentan los docentes posteriores a la aplicación del programa de Mindfulness para el grupo control fue de un nivel Medio/Alto y del grupo experimental fue de un nivel Medio.

Cuarta: Se estableció que las diferencias en el nivel de estrés percibido entre los sujetos del grupo experimental y control después de la aplicación del programa de Mindfulness virtual si tenían diferencias significativas ($P = 0,007$), significando que los grupos son diferentes después de la aplicación del programa de Mindfulness.

Sugerencias

Primera: Se sugiere continuar con la línea de investigación en Mindfulness, aplicada en diferentes contextos donde se perciba situaciones de estrés.

Segunda: Proponer los programas de Mindfulness en las programaciones académicas de docentes y los planes de salud ocupacional en las organizaciones.

Tercera: Generar las condiciones ambientales y recursos audiovisuales para el desarrollo de los programas en Mindfulness en instituciones educativas públicas y privadas para prevenir y manejar el estrés.

Cuarta: Tener más apoyo de recursos para una mejor gestión y administración de todos los procesos técnicos involucrados en la planeación y aplicación de los programas de Mindfulness y evaluar cualitativamente y cuantitativamente la aplicación de estos programas.

Limitaciones

Primera: Algunos de los participantes no estaban adaptados con la tecnología y uso de la plataforma virtual.

Segunda: Disponibilidad de tiempo limitada por parte de los docentes debido a su recarga laboral dentro del sector educación en modalidad remota.



Referencias bibliográficas

- Anderson, J. W., Liu, C., & Kryscio, R. J. (2008). Blood pressure response to transcendental meditation: a meta-analysis. *American journal of hypertension, 21*(3), 310-316.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica, 15*(1), 241-258.
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial data, 4*(2), 25- 36.
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representation's, 7*(3), 141- 159.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.
- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006) *El estrés como respuesta* International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48
Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España
- Becerra, T. (2020), Estrés laboral y Calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuela con Quintil 1 – Cajamarca. Tesis de licenciatura, Universidad de Cajamarca..

- Bone, M. (2020), Programa de Mindfulness para la educación elemental básica de la unidad educativa particular la inmaculada. Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Ecuador.
- Brios, S. C. y Quesquén, N. R. (2018). *Mindfulness En Docentes De Las Instituciones Educativas Estatales De Mujeres De Chiclayo*. [Trabajo de grado, maestría en Psicología Educativa]. Universidad Cesar Vallejo
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and it's role in psychological well-being*. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). *Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience*. Clinical psychology: Science and practice, 11(3), 242-248.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carlson, L., Garland, S.N. (2005). *Impact of Mindfulness-Based Stress*

Reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. International Journal of Behavioral Medicine, 12(4), 278-285

Carlson, L., Speca, M., Patel, K., Goodey, E. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients.* Psychosomatic Medicine, 65, 571-581.

IDEC .(2000.) *Perspectiva internacional del trabajo: Nuevas formas de trabajo en la sociedad de la información.* Disponible en <http://www.cidec-net>

Coughtrey, E. & Pistrang, N. (2018). The effectiveness of telephone-delivered psychological therapies for depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(2), 65-74. <https://doi.org/10.1177/1357633X16686547>

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(8), 1239.

El Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., Moineddin, R., & MVC Team. (2020). Effectiveness of an 8-Week Web-Based Mindfulness Virtual Community Intervention for University Students on Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 7(7), e18595.

- Escalante, M. (2015). Estrés y satisfacción laboral en docentes de colegios particulares secundarios de Arequipa.
- Ferro, C., Martínez, A. I., y Otero, M. C. (2009). *Ventajas del uso de las tics en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la óptica de los docentes universitario españoles*. EDUTEC, Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 29. Extraído de <http://edutec.rediris.es/revelec2/revelec29/>
- García, P. (2012). Técnica de Liberación Emocional sobre el estrés percibido en pacientes con diabetes mellitus tipo II. (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del Mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Gil-Monte, P. R. (2014). *Manual de psicología aplicada al trabajo ya la prevención de los riesgos laborales*. Ediciones Pirámide.
- Hanh, N., & Martí, N. (2007). *El milagro de Mindfulness* (Vol. 11). Oniro.
- Hayes, S., Stroschal, K., D., Wilson, K. (1999) *Acceptance and Comitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY, US: Guilford Press
- Hernández, R., Baptista, P.(2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación.

Ciudad de México, México: McGraw-Hill

Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale.

Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

Hudlicka E. (2013) *Virtual training and coaching of health behavior:*

example from mindfulness meditation training. Patient Educ

Couns. 2013 Aug;92(2):160-6. doi: 10.1016/j.pec.2013.05.007.

Epub 2013 Jul 1. PMID: 23809167; PMCID: PMC3970714.

Justo, C. F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y

resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un

programa de conciencia plena (mindfulness)/Mindfulness

program for increasing resilience and preventing burnouts in

secondary school teachers. *Revista complutense de educación,*

21(2), 271.

Justo, C. F., Mañas, I. M., y Martínez, E. J. (2016). Reducción de los

niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación

especial a través de un programa de Mindfulness. *Revista de*

Educación Inclusiva, 2(3).

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress

reduction clinic at the University of Massachusetts Medical

Center.

Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J.,

Cropley, T. G., ... y Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA).

Psychosomatic medicine, 60(5), 625-632.

Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2003). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona, España: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2007). La práctica de la atención plena. Barcelona, España: Kairós.

Khoury B, Lecomte T, Fortin G, et al. Mindfulness based therapy: A comprehensive meta- analysis. *ClinPsychol Rev.* 2013; 33: 763–71.

Khoury B, Sharma M, Rush S, et al. Mindfulness based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res.* 2015; 78(6):519-28.

Kristeller, J., Hallett, C. (1999). *An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder.* *Journal of Health Psychology*, 4, 357-363.

Lakhan S., Schofield K. *Mindfulness-based therapies in the*

treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis. PLoS One.2013; 8(8):0-0.

Lauche, R., Cramer, H., Dobos, G., Langhorst, J., & Schmidt, S.

(2013). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. *Journal of psychosomatic research*, 75(6), 500-510.

Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 50(12), 971-974.

Lineham, M.M. (1993) *Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Lineham, M.M. (1993) *Skills Training Manual For Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5(2014) 5a. ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., & Justo Martínez, E. (2011).

Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y salud*, 22(2), 121-137.

Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., & Justo Martínez, E. (2016). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness.

Revista educación inclusiva, vol 2(3).

Marty, P. (1992). La psicósomática del adulto. In *La psicósomática*

del adulto (pp. 153- p). TORRADES, S. (2007). Estrés y burn out. *Offarm*, 26(10).

Marcus, M., Fine, M., Moeller, F., Khan, M., Pitts, K., Swank, P., & Liehr, P. (2003).

Change in stress levels following Mindfulness-Based Stress Reduction in a therapeutic community. Addictive Disorders & Their Treatment, 2(3), 63-68.

Mindfulness: qué es y cómo se practica. (2021). Recuperado 11 de marzo de 2021, de Psicología Online website:

https://www.psicologia-online.com/mindfulness-que-es-y-como-se-practica-4616.html#anchor_6

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012).

Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.

Morón, D. A., & Donostia, D. (2015). *Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria* (Doctoral dissertation, Tesis de Doctorado) Universidad del País Vasco).

- Montanet, S. L., Gieselmann, K., Barnett, R. M., Groom, D. E.,
Trippe, T. G., Wohl, C. G., & Hernandez, J. J. (1994). Review
of particle properties. *Physical Review D*, 50(3), 1173.
- Nhat Hanh, T. (1975). *El milagro del mindfulness*. Boston Beacon: Boston.
- Novoa, S. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del
nivel de educación secundaria del colegio San José de
Monterrico. *Piura: Universidad de Piura*.
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y
psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas.
Revista de psicoterapia, 17(66-67), 77-120
- Pieta, M. A. (2014). *Psicoterapia pela Internet: A relação terapêutica*.
- Puntriano, C. (2004). *El teletrabajo, nociones básicas y breve
aproximación al ejercicio de los derechos colectivos de los
teletrabajadores*. En: *Ius et Veritas* N°29, p. 157.
- Press, E. (2 de junio de 2020). Profesores sufren estrés emocional en
teletrabajo a consecuencia del confinamiento. *Europa Press*.
Recuperado de <https://n9.cl/4q51d>
- Ramirez Punchin, E. H., & Chuquillanqui Aragón, O. R. (2016). El
Teletrabajo en el Perú: Comentarios al Nuevo Marco Normativo.
- Ramos, N. S., Hernández, S. M., y Blanca, M. J. (2009). Hacia un
programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional.
Ansiedad y estrés, 15(2-3), 207-216.

- Ramos, Ana Laura (2020). *Mindfulness, EPOC y hospital público durante tiempos de pandemia: un dispositivo virtual en curso para población de riesgo*. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*. 9, 86-93.
- Roldan, K. y Torres, C. (2009) *Programa de autoconocimiento para reducir los niveles de estrés percibido*. [Tesis de grado de licenciado]. Universidad Católica de Santa María.
- Saco B. (2007) *El teletrabajo*. En Revista DERECHO PUCP, año 2007. p. 33
- Safran, J. D., y Muran, J. C. (2005). La alianza terapéutica. *Una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Salanova, M. (2010). Psicología de la salud ocupacional: concepto y metodología para su evaluación. *Promoción de la Salud Ocupacional*. Colección 'Psicología de la Salud Ocupacional'. Barcelona (Mollet del Vallés): AEPA.
- Salcido, L. J. (2014). *Formación virtual. Mindfulness para regular las*

emociones: Programa inteligencia emocional plena [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga

Salcido-Cibrián, Liliana & Ramos, Natalia & Jiménez, Óliver &

Blanca, Maria. (2019). *Mindfulness to regulate emotions: The Mindfulness and Emotional Intelligence Program (PINEP) and its adaptation to a virtual learning platform*. Complementary Therapies in Clinical Practice. 36. 10.1016/j.ctcp.2019.07.003.

Sard-Peck, T., Martin-Asuero, A., Oller, M., Calvo, A. Santesteban-

Echarri, O. (2019). Estudio comparativo entre un programa de reducción de estrés basado en mindfulness presencial y online en la población general española. *Psiquiatría biológica*. Elsevier España.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.

Simpson, R., Booth, J., Lawrence, M., Byrne, S., Mair, F., & Mercer, S. (2014).

Mindfulness based interventions in multiple sclerosis-a systematic review. *BMC neurology*, 14(1), 15.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., y Freedman, B.

(2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Specia, M., Carlson, L., Goodey, E., y Angen, M. (2000). A

randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of
a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction

Stora, Jean Benjamin. *El estrés*. Publicaciones Cruz O., 1992.

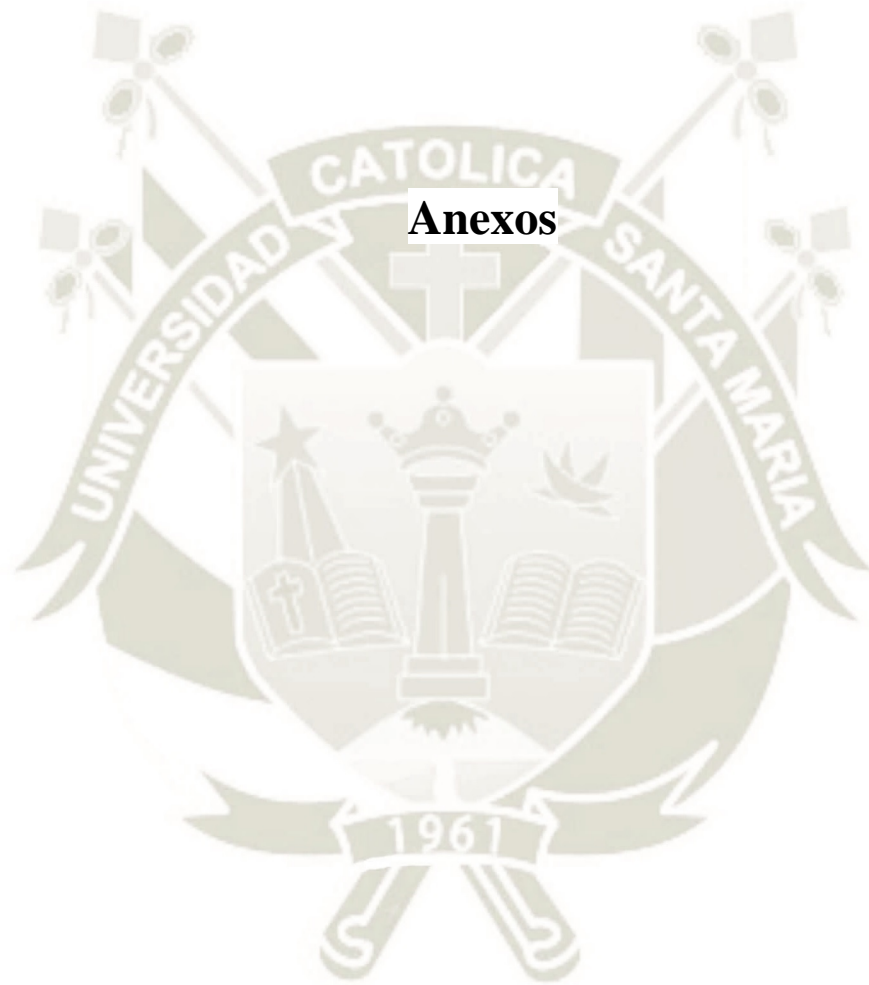
Surawy, C., Roberts, J., Silver, A. (2005). *The effect of mindfulness training on mood and measures of fatigue, activity, and quality of life in patients with chronic fatigue syndrome on a hospital waiting list: a series of exploratory studies*. Behavioral and cognitive psychotherapy, 33, 103-109.

Varker, T., Brand, R.M., Ward, J., Terhagg, S. y Phelps, A. (2019).

Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621-635.

<https://doi.org/10.1037/ser0000239>

Anexos



Anexo 1. Guías de conducción por sesiones

PRIMERA SESIÓN: Introducción al Programa

OBJETIVOS:

- Conocer la definición y los beneficios de la práctica del mindfulness.
- Enseñar los procedimientos de inicio de la meditación empezando por la respiración profunda controlada.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Introducción, en la cual se definirá el concepto de mindfulness y sus beneficios, mediante una breve exposición haciendo el uso de diapositivas. (25 minutos), dicho material, facilitará el entendimiento de los participantes.
- Se explicará a los participantes el proceso de realización de la presente investigación. (5 minutos).
- Inicio del programa con el primer ejercicio, respiración profunda controlada, la cual será guiada y los participantes deberán realizar la acción de manera inmediata, de esta manera se logrará que los participantes se puedan centrar en el aquí y ahora. Utilizando el ejercicio de meditación profunda controlada, se procederá a la introducción de los participantes en la meditación, la cual será de manera progresiva en las diferentes sesiones, de esta manera se impartirán técnicas las cuales podrán ser replicadas de manera auto aplicada para la realización de la tarea. (20 minutos)

- Se finaliza con un apartado de conclusiones (10 minutos), en esta parte final de la sesión los participantes que tengan dudas respecto al contenido teórico o práctico podrán darlas a conocer y serán resueltas, Se explican y se dejan las tareas.

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con cámara web y micrófono.

TAREA 01:

- Responder las preguntas :¿Cuáles son tus reacciones típicas ante las dificultades de la vida?
- Llenar la estrella de nuestra biografía.
- Realizar la meditación guiada “Solo observa” una vez al día, todos los días.
- Cepillado de dientes mindfulness, todos los días por lo menos una vez al día.
- Bañarse mindfulness, por lo menos durante un minuto al momento del baño.
- Tomar agua mindfulness, todos los días por lo menos una vez al día.
- Realizar el registro de las actividades en la hoja de registro diario. (Anexo 3)
- Traer una pasa para la siguiente sesión.

SEGUNDA SESIÓN: Aplicación de la conciencia plena en los procesos del pensamiento.

OBJETIVOS:

- Se quiere lograr que los docentes amplíen su campo de conciencia de esta manera se podrán modificar patrones que inducen al estrés.
- Inducir la meditación de la montaña o la meditación del lago en los docentes para que reduzcan los síntomas del estrés.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Introducción de la sesión: Durante la introducción de esta sesión se hablará acerca de cómo percibimos el estrés y cómo lo manejamos ya que esto hace una significativa diferencia del modo en el que lo experimentamos; de igual modo se recalca en los docentes la importancia de cambiar el modo en el que nos vemos a nosotros mismos en un contexto estresante para que así ellos puedan adaptarse de una manera más fácil a situaciones estresantes.(15 minutos)
- Enseñanza de la naturaleza de los supuestos irracionales y la respuesta emocional: Enseñaremos a los docentes como es que en muchas oportunidades las personas al percibir estímulos que consideramos amenazantes creamos supuestos irracionales que nos conducen a estresarnos del mismo modo hablaremos de respuestas emocionales provocadas por el estrés, esta actividad se dará mediante una breve explicación utilizando diapositivas.(15 minutos)

- Práctica de la meditación de la montaña: Pediremos a los docentes que tomen asiento con las piernas cruzadas de manera que las rodillas toquen el suelo, sobre el cojín o la toalla que se le pidió previamente, se harán algunos ejercicios de respiración para relajar a los participantes y se les pedirá que cierren los ojos para que ningún estímulo visual pueda distraerlos así mismo se les pedirá que concentren su atención en su respiración; Una vez relajados y centrados en él ahora se procederá a la meditación guiada en la que los participantes deberán visualizar una montaña y seguir las indicaciones de las moderadoras.(20 minutos)
- Cierre de la sesión: Se preguntará a los docentes como vivieron la sesión. (5 minutos)

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con micrófono y cámara.
- Diapositivas
- Silla
- Ropa cómoda.
- Audios (mantra).

TAREA 02

- Dar continuación a la intención de aumentar el nivel de consciencia en torno a la realización de actividades el día a día, tales como: lavarse los dientes, comer, tomar una ducha, lavar los platos.
- Realizar el registro de las actividades en el cuadernillo. (Anexo3)

TERCERA SESIÓN: Respuesta a la distracción durante la meditación, atención plena en cada situación o acción por la que las personas pasan.

OBJETIVOS:

- Obtener un entendimiento correcto de las propias reacciones hacia un evento agradable, de la examinación corporal con respuesta al estrés y su correspondencia fisiológica.
- Examinar las reacciones del cuerpo a un evento agradable o cotidiano, para alcanzar el disfrute de cada acción realizada.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- El conocimiento y visualización obtenidos de un evento cotidiano y que sea agradable y lo sucedido en el presente, se centra en base a un ejercicio utilizado para relacionar la interacción de una respuesta corporal con una imagen, el cual es el ejercicio de la pasa, para luego preguntar a los participantes acerca de la experiencia (20 minutos).
- Ejercicio de cuello, hombros y ojos (15 minutos)
- Explicación de la metáfora del árbol para controlar pensamientos distractores durante la meditación (15 minutos).
- Se finaliza con un apartado de conclusiones (10 minutos), en esta parte final de la sesión los participantes que tengan dudas respecto al contenido teórico o práctico podrán darlas a conocer y serán resueltas.

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con cámara web y micrófono.
- Silla cómoda para realizar la actividad de meditación sentada

TAREA 03:

- Ejercicio del STOP
- Audio Paseo por los sentidos
- Realizar el registro de las actividades en la hoja de registro diario.(Anexo 3)



CUARTA SESIÓN: EXPLORACIÓN CORPORAL

OBJETIVOS:

- Inducir los ejercicios de respiración y relajación en los docentes para que reduzcan los síntomas del estrés.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Se empezará con ejercicios de respiración y ejercicios de cuello y hombros para relajar y tranquilizar el cuerpo después del día.(15 minutos)
- Explicación de la técnica de seguimiento de pensamiento. Para evitar distracciones.(10 min)
- Exploración corporal: se realizará meditación de la exploración corporal con los docentes para que puedan tener conciencia plena de su cuerpo y de cómo este reacciona frente a estímulos diferentes. (20 minutos).
- Meditación Caminando (10 minutos)
- Comentar la experiencia con los participantes y cierre de la sesión (5 minutos).

MATERIALES:

- Dispositivo electrónico con cámara y micro.
- Ropa cómoda.

TAREA 04:

- Actividad una carta para mí.
- Realizar la meditación guiada: atención en las fases de la

respiración (al despertar o dormir)

- Registrar las actividades (Anexo 3).

QUINTA SESIÓN: te miro, la respuesta de nuestro cuerpo a situaciones desagradables o estresantes y meditación profunda

OBJETIVOS:

- Obtener un entendimiento correcto de las propias reacciones hacia un evento desagradable, de la examinación corporal con respuesta al estrés y su correspondencia fisiológica.
- La meditación sentada se centra a través de la practica formal de la propia examinación corporal.
- La visualización y la conciencia de un hecho cotidiano desagradable en la vida.
- Poder reconocer la relación entre la respiración y la respuesta.
- Aprender a ver a otras personas y poder concentrarse en sus sentimientos, acciones y emociones.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Ejercicio “te miro”, este ejercicio será realizado y explicado por las expositoras, seguidamente el ejercicio se realizará en parejas.(40 minutos)
- El conocimiento y visualización obtenidos de un evento cotidiano y que sea desagradable y lo sucedido en el presente, se centra en base a un ejercicio utilizado para relacionar la interacción de una respuesta corporal con una imagen. (10 minutos)
- Ejercicio de meditación profunda (10 minutos)
- Se finaliza con un apartado de conclusiones (10 minutos), en

esta parte final de la sesión los participantes que tengan dudas respecto al contenido teórico o práctico podrán darlas a conocer y serán resueltas. Se explicarán las tareas a realizar.

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con cámara web y micrófono.
- Silla cómoda para realizar la actividad de meditación sentada

TAREA 05:

- Realizar el ejercicio “ El crítico interior”, por lo menos una vez al día
- Realizar el ejercicio “3 alarmas”, incendiariamente hasta la siguiente sesión.
- Realizar la meditación guiada “Sensaciones físicas” una vez al día, todos los días.

SEXTA SESIÓN: autocrítica como estresor y amor propio

OBJETIVOS:

- Reforzar en los docentes los recursos de afrontamiento que pueden utilizar en situaciones estresantes.
- Identificar su voz interna para reducir la autocrítica
- Facilitar a los docentes el entendimiento de la reacción corporal producto del estrés.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Introducción y explicación para identificar la autocrítica.(25 minutos)
- Conversatorio y charla para que los participantes interioricen e

identifiquen su voz interna (20 minutos)

- Explicar el ejercicio titulado “el crítico, el criticado y el observador compasivo”, este ejercicio se realizará como tarea.
- Ejercicio de relajación y exploración corporal: En esta actividad las moderadoras indicarán a los participantes que permanezcan sentados y sigan las indicaciones que se irán dando de manera pausada.(15 minutos)

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con micrófono y cámara.
- Ropa cómoda.

TAREA 06:

- Practique mindfulness formal utilizando el audio titulado “de la concentración a la apertura” realizar una vez al día, todos los días.
- Realizar el ejercicio “el crítico, el criticado y el observador compasivo”
- Realizar el ejercicio denominado “tercer sorbo” una vez al día todos los días hasta la siguiente sesión.
- Dar continuación a la intención de aumentar el nivel de consciencia en torno a la realización de actividades el día a día, tales como: lavarse los dientes, comer, tomar una ducha, lavar los platos. (Anexo 3)

SÉPTIMA SESIÓN: importancia de ser amables con nosotros mismos para reducir la crítica y exploración corporal para la reducción del dolor.

OBJETIVOS:

- Que los participantes puedan identificar si la autocrítica es uno de sus estresores y que logren reducir la autocrítica, la cual muchas veces genera inseguridades y altos niveles de estrés

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

- Introducción teórica al tema principal de la sesión (25 minutos)
- Ejercicio para identificar y conocer al crítico interior (10 minutos)
- Dinámica del abrazo (10 minutos)
- Ejercicio de meditación para la reducción del dolor (15 minutos)
- Al finalizar la sesión cada participante deberá mencionar que sienten que han aprendido o mejorado a consecuencia de haber participado en el taller.

MATERIALES:

- Aparato electrónico que cuente con micrófono y cámara.

TAREA 07:

- Realizar la meditación guiada, mediante el audio con la meditación 7, por lo menos una vez al día, todos los días.
- Dar continuación a la intención de aumentar el nivel de consciencia en torno a la realización de actividades el día a día, tales como: lavarse los dientes, comer, tomar una ducha, lavar los platos

Anexo 2. Guía para ejercicios

EJERCICIO DE LA PASA:

En sus manos tienen una pasa que proviene de un planeta alejado y ha llegado a la tierra para poder dar fruto y ustedes lo están viendo por primera vez. Por eso, para poder conocer este nuevo fruto se debe explorar haciendo uso de nuestros sentidos .

Ahora, vamos a poner atención en la apariencia que tienen las pasas, como si nunca en tu vida la hubieras visto. Centre su imagen, obsérvala y tócala como si fuera la primera vez, con mucho detenimiento.

Dale giros con los dedos, examine sus partes y distinga las partes que tienen más brillos y las que son más opacas. Haga exploración de su textura, lo blando, lo suave, lo tosco y la dureza.

Cualquier pensamiento que aparezca en su mente debe ser aceptado, por ejemplo: ¿Para qué estoy haciendo todo esto? ¿Cuál es el objetivo del ejercicio?

Libérate de esos pensamientos y centre de nuevo tu atención hacia la pasa. Ahora debes acercarla a su nariz y olerla con atención, si necesita tomarse su tiempo hágalo.

Acerca ahora la pasa a su oreja, y suavemente presiónela, gírela entre los dedos y escuche como se generan los sonidos.

Acerca una pasa hacia la boca y tome en cuenta el movimiento que realiza su brazo al hacerlo, parece que supera exactamente donde está por dirigirse la pasa; y ahora tome consciencia de que hay saliva en su boca.

Lentamente introduzca una pasa en su boca, luego en su

lengua y sienta como son sus sabores, que sensaciones está generando. Mastique la pasa cuando usted decida y saboréela de un lado a otro, tome consciencia del sabor. Lentamente la saliva recorre su boca y la textura cambia.

Sea consciente de su intención de comer y pásela, ahora está recorriendo por su garganta y se dirige hacia el estómago. De la misma forma, repita el proceso con las pasas que le restan por comer.

Finalmente, dese las gracias por permitirse comer atentamente («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

ESCANEEO CORPORAL:

De ser posible acuéstese boca arriba sobre una superficie blanda, o posiblemente en la cama si es necesario. Suavemente cierre los ojos y usted desea y deje caer los brazos al costado de su cuerpo, sus manos deben de encontrarse hacia arriba y debe ser cómodo. Ligeramente separe las piernas y ahora los pies deben caer de forma cómoda por los lados.

Centre su atención en las respiraciones que genera sin intentar manipular el ritmo y examine como el aire ingresa y sale por su nariz de forma muy natural y libre.

Ahora centre su atención en su abdomen, y examine como es que el aire sube a los pulmones, haciendo que se inflen como un globo, el cual se desinfla al exhalar. Siga examinando en su mente como son los movimientos del abdomen en cada respiración que da, como inhala y

exhala permitiendo que su cuerpo entre en un estado de relajación más profundo cada vez que respira.

Seguidamente, centraremos la atención en los pies; el izquierdo y derecho. Los dedos de los pies, sin necesidad de hacer movimientos, usted sabe que están ahí y cualquier sensación que genere en ellos como calor, humedad, hormigueo.

En la siguiente exhalación que dé, centrará su atención en la planta de los pies, justamente en la parte superior, en los tobillos, los talones, notando que están presentes sin necesidad de hacer ningún movimiento, ni pensar en nada, ni corregir nada.

En la siguiente exhalación, dejaremos que los pies se relajen de forma completa y centrará su atención en la parte inferior de las dos piernas, notando los músculos, los huesos y la piel que está entre los tobillos y rodillas, siendo conscientes de cada sensación.

En la siguiente exhalación, haremos que el aire ingrese a la parte baja de las piernas, y al exhalar, relajará el cuerpo y centrará la atención en las rodillas. La rodilla es una parte compleja del cuerpo y está formada por una serie de elementos que nos permiten caminar y que algunas veces nos traen complicaciones.

Momento importante para ponerles atención, ahora que tenemos la oportunidad.

Notemos la presencia o ausencia de sensaciones en la rodilla; quizás los cambios del clima le afecten a usted dándole algún dolor aquí o allá, notemos si en este momento estamos sintiendo algo así. En la próxima exhalación dejemos que las rodillas desaparezcan de nuestra atención y llevemos ahora la atención a los muslos, de nuevo explorándolos a través

de sensaciones o falta de sensaciones; no hay necesidad de moverlos, notando aquí estos grandes músculos y el hueso, estos dos grandes apoyos que soportan el cuerpo cuando caminamos. Y en la próxima inhalación; invitemos con nuestra imaginación a que el aire se dirija hacia las piernas, los muslos, las rodillas, la parte inferior de las piernas, los pies, suavizando, refrescando, purificando, dando bienestar a esta parte del cuerpo y al exhalar dejando que las piernas se relajen completamente desde las caderas hasta los pies mientras llevamos nuestra atención a la zona de a pelvis, a las caderas notando el hueso que se encuentra allí.

Llevemos nuestra atención a los glúteos, a la zona de los genitales; conscientes de cualquier sensación o falta de sensación presente.

Llevemos ahora nuestra atención a los órganos internos en esta zona del cuerpo y permitiendo con la próxima inhalación que un aire refrescante llene toda la zona pélvica; relajando y llevando a continuación nuestra

Atención a la columna vertebral, pero en su zona baja, en la zona precisamente de la pelvis y subiendo con nuestra atención vertebra tras vertebra como si fuera una escalera hacia arriba recorriendo las distintas zonas de la espalda.

Primero en la zona baja de la espalda en la que muchos de nosotros sufrimos muchas 97 veces dolor, malestar, explorando las sensaciones presentes en este momento

Presente. A continuación, llevemos la atención hacia la zona media de la espalda y la zona alta de la espalda, haciéndonos conscientes de toda la espalda a través de sensaciones o la falta de ellas; la espalda se ve como

un todo. En la próxima exhalación, relajando y llevando la atención a la parte de delante de nuestro cuerpo.

Primero hacia el estómago, notando de nuevo la barriga cuando sube y baja, el ombligo, la zona justo debajo de las costillas. Y a continuación llevemos la atención hacia arriba, a la caja torácica, compuesta por las costillas y el esternón; cuya función es proteger al corazón y a los pulmones. Notando toda esta zona, la zona del pecho; conscientes de la presencia de los pulmones y del corazón, quizás notando los latidos de este al poner una precisa atención, y en la próxima inspiración permitiendo que el aire vitalizante descienda y llene todo el tronco desde la parte superior del pecho hasta las caderas refrescando, suavizando y al expirar relajando.

A continuación, llevemos la atención a los brazos, a ambas manos. Notando los dedos de las manos, las palmas de las manos, la parte de arriba de las manos, por medio de cualquier sensación y en la siguiente exhalación relaje las manos y centre la atención en sus muñecas.

Algunas veces se puede sentir el pulso de sus muñecas, centrándose en la parte baja de los brazos, a los codos y en la parte alta de sus brazos y al expirar destensando todo y simultáneamente centre la atención en el cuello y hombros. Esta zona es donde se acumulan las tensiones y por eso se debe de relajar los hombros y el cuello por medio del calor de la atención que le pongamos. Por medio de la inhalación y dirigiendo la energía hacia esa zona, expirando, soltando los hombros y centrando la atención en el rostro, en la cabeza y siendo conscientes del mentón, de la mandíbula, mejillas, boca, labios, lengua, dientes y encías. Conscientes

de nariz, ojos, parpados, cejar, frente, oídos, cabeza y cerebro. La energía está llenando nuestra cabeza y está relajando y suavizando todo.

Utilicemos la imaginación y respiremos con todo el cuerpo de por medio, emitiendo un aire lleno de vitalidad que entra por la parte de arriba de la cabeza y refresca todo nuestro cuerpo, logrando que las tensiones y toxinas presentes en el cuerpo salgan finalmente por los pies. Tome aire de nuevo de la misma forma, varias veces y al inhalar sienta como el aire fresco ingresa por la cabeza e inunda nuestro cuerpo.

Al exhalar usted está botando las tensiones y las impurezas, por medio de la imaginación está logrando que la energía entre de forma que sane y refresque el cuerpo, y a su vez todos los sistemas y todos los órganos.

Finalizando la grabación, felicito la dicha de poder tener la oportunidad de haberse tomado un espacio para poder centrarse en el cuidado personal. Antes de levantarse y poner su cuerpo en movimiento, se les invita a que hagan un movimiento ligero de los pies, de los dedos de su mano y entren nuevamente en contacto con la realidad presente.

Haciendo movimiento de sus manos y pies, relajando los brazos y estirándolos, a su vez las piernas también, inclinándose hacia cualquier dirección antes de comenzar nuevamente con la rutina y haciendo recuerdos de los instantes tranquilos, aquellos que permiten poder invitar a nuestro cuerpo y mente a entrar en calma y que puedan armonizarse dentro de una tranquilidad de salud tanto mental como física.

Recuperando el bienestar, equilibrio y alegría que otorga lo que es vivir («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

MEDITACIÓN SENTADA:

Tome asiento en una silla y póngase cómodo con la espalda erguida y situado en un ambiente que ofrezca tranquilidad y esté libre de interrupciones; manifieste una postura que permita tener un tiempo dedicado solo para usted mismo.

Cierre los ojos si es que esto le genera mayor comodidad y tome en cuenta que sus pies están en contacto con el suelo y que sus muslos y glúteos están en contacto con la silla o cojín.

Tome en cuenta que la espalda inicia desde la base de la columna y va de forma ascendente y como su cabeza está en dirección al cielo. Permita que sus manos y brazos puedan apoyarse sobre sus piernas si esto le resulta más cómodo.

Ahora centre su atención en la respiración que su cuerpo genera, en el lugar donde le resulte más difícil notarla. Probablemente este lugar este situado en la nariz, en su abdomen, haciendo que su respiración sea natural y que la respiración fluya de forma tranquila por medio de la inhalación y exhalación. Usted al inhalar y exhalar es consciente de lo que está realizando.

Su atención esta mantenida en su respiración y el flujo que produce, dejando que el aire que recorre vaya y venga tranquilamente. Si su mente está distrayéndose de forma fácil, el contar permitirá ayudarlo a continuar centrándose en su respiración, al inhalar cuente 1...2...3...4...5... (...) y al exhalar 1...2...3...4...5.

Esta forma de conteo permitirá que su mente no se disperse con facilidad. Al inhalar es consciente de que inhalo y al exhalar soy

consciente de que exhalo (...)

Use esta forma si nota que su mente está cayendo en distracción, o se ha ido tras algún tipo de pensamiento o se ha situado en otro lugar; no juzgue su distracción ni se sienta mal por ello, libere esos pensamientos y centre nuevamente su atención en la respiración y en su inhalar y exhalar.

Inhalamos y exhalamos (...) conservando la postura que exprese dignidad y mientras el aire ingresa y sale de su cuerpo. Meciendo la atención en ese ir y venir, en su propia presencia. No existe ningún lugar donde ir, o algo que hacer, es simplemente situarse en el estar y existir, en ser en el aquí y ahora. Inhalamos y exhalamos (...) Cada vez que su mente comience a distraerse, con delicadeza y siendo gentil en la invitación de su mente hacia concentrarse en su respiración. Al inhalar sé que estoy inhalando y al exhalar sé que estoy exhalando.

Ahora para terminar esta corta meditación, abrimos poco a poco los ojos («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

MEDITACIÓN CAMINANDO:

Puede hacer elección entre hacer un caminar en línea recta o realizar una trayectoria circular. También podrías hacer el mismo recorrido de forma repetitiva o dar entre 10 a 15 pasos adelante y 10 a 15 pasos hacia atrás. Otra alternativa es comenzar el andar y continuar con él durante 5 minutos y posteriormente dar retorno.

Deberás estar de pie en una posición recta, asegurándote que la columna se encuentre estirada de forma vertical pero que se mantenga relajada sin hacer uso de algún tipo de esfuerzo que pueda tensionar la

parte posterior. Tus pies tienen que estar conectados con el suelo, la tierra y distribuidos de forma correcta con su peso del cuerpo.

Esta técnica requiere que pueda soltar los brazos a lo largo de tu cuerpo, además puedes conectar ambas manos delante de tu torso si es que resulta cómodo (para algunos esta postura no es cómoda por lo tanto se opcional).

Puedes dejar caer la mirada cuando estés caminando y orientarla hacia delante cuando des unos pasos enfrente, de esta forma su atención podrá estar enfocada.

Ahora sitúa un pie delante del otro y tu talón debe de tocar el suelo; siente como la planta del pie está presente en y los dedos del pie conectan con el suelo.

Posteriormente, da un paso con el otro pie, de la misma forma siéntelo y comienza a moverlo de forma que puedas sentir el talón y su conexión cerca al suelo; luego el resto de la planta y por último los dedos de los pies.

Dirige tu caminar con una velocidad que sea constante pero más lenta de lo que acostumbras. Si se genera distracción no hay de que alarmarse, si tu atención se ha dado cuenta de dicha distracción enfócala de nuevo al presente.

Mientras das la caminata, enfoca tu atención en la forma como mueves los pies, uno por uno, yendo delante y tomando contacto con el suelo de forma directa («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA:

Esta meditación puede realizarse sobre una superficie cómoda como un cojín. La postura a adoptar será de piernas cruzadas y con los glúteos elevados poniendo el cojín debajo de ellos, de esta manera las rodillas estarán reposando sobre el suelo y sirviendo como base. La columna surge desde la base hacia arriba y se encuentra recta de forma natural y libre de tensiones; la cabeza está descansando sobre el cuello y los hombros se encuentran relajados. De ser necesario, los hombros puedes elevarlos como tratando de alcanzar los oídos y de forma liviana dejarlos caer para aliviar las tensiones. Las manos deben reposar sobre las rodillas o estar conectadas en las piernas. De ser el caso que sentarse en un cojín resulte incomodo, puedes utilizar una silla, pero mantener la postura es esencial para que la columna se mantenga recta en la medida de lo posible.

Cuando tu cuerpo sienta comodidad con la postura adoptada, cierra los ojos de forma suave y centra la atención en la respiración, siendo consciente de tu inhalar y exhalar sin alterar el ritmo. Deja que tu cuerpo se mantenga de forma inmóvil, con firmeza y reflejando una unidad e integración total. Cuando inhalas eres consciente de que inhalas y de la misma forma cuando exhalas, eres consciente de que exhalas.

Estando sentado: dirige tu mente hacia la imagen de una montaña, una que a lo largo de tu vida hayas podido conocer o visitar o que alguna vez la viste a distancia, también puede ser vista en una película o una simple foto. Cuando evoques la montaña, sostén la visión interior en ella y observa como está situada firmemente en la tierra. Observa y examina su

belleza tanto a distancia como de cerca. Posiblemente logres visualizar que hay nieve en la parte más alta de ella y que los alrededores son alcanzados por el sol; posiblemente este rodeada de grandes bosques y quizás tenga varios picos en ella. Visualiza los detalles que la componen, si hay ríos, praderas, vegetación y la manera como todos ellos componen una armonía natural y la hacen bella. Ahora posibilita a la montaña, a tu montaña, acercase lentamente hacia ti, hasta lograr que se transforme en una contigo mismo, hasta que finalmente conecte con tu cuerpo.

Tu cabeza se convierte en el pico, generando que desde ese punto una vista del panorama, tus hombros y brazos ahora son las laderas y los glúteos y piernas son la base. Tomas consciencia de la estabilidad al elevarse por medio de la columna y como se afirma en tu propia base, en un presente que no se mueve. El sol se mueve a la distancia y aparecen y desaparecen muchas sombras en lo lejos de la pradera; alterando sus intensidades y tonos en la naturaleza que rodea. El día y la noche están llenos de un resplandor y multitud de estrellas y una misma luna. La montaña se mantiene como este, no cambia, no se transforma y agradece con un abrazo los cambios que se generan a su alrededor.

En el verano, el frío ha desaparecido prácticamente, y se logra unir el proceso mediante un parche que se genera aquí o allá. El otoño viene acompañado de colores que son brillantes y el invierno viene con la lluvia y el frío habitual. En las estaciones, sea cual sea, las personas visitan la montaña y admiran la belleza que la rodea, sea con niebla u oscuridad. Las admiraciones no le importan a la montaña, cuando la montaña se encuentra cubierta de nubes y nieblas impidiendo esa visión majestuosa y

bella, hay visitantes que la observan; pero la montaña no se inmuta, sigue siendo la misma. A veces la montaña se ve rodeada por grandes tormentas, con rayos y truenos en el verano; con neblina y frío en el invierno, sabiendo que todos los animales se esconden temerosos. La montaña ve todo esto pero nada le afecta («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021). Por fin la primavera aparece, llega con un sin fin de colores y brotes de nueva vida. La nieve empieza a derretirse, los ríos aumentan su caudal, los cantos risueños de los pajaritos inundan el espacio. La montaña es consciente de ello, sin afectarse. Estos mismos ciclos que nos ofrece la montaña, son ciclos que están presentes en nuestra vida.

Aquí en este momento, sentada en meditación; podemos notar esos mismos cambios en nuestra mente, en nuestro cuerpo, momento tras momento. Con la firmeza de la montaña observarte a ti misma: ¿Cómo te sientes hoy?, ¿En qué estación te encuentras de tu vida?, ¿Sientes quizá en ese momento un nuevo despertar, un nuevo rumbo, una aventura nueva por vivir, una nueva primavera? o ¿Quizás sientas la necesidad descubrirte, de reflexionar en lo aprendido, de sentarte frente al fuego de tu casa como en invierno?, o ¿Quizás es una época en la cual ofrezcas frutos similares a los de otoño o verano? No importa cuál sea, todo es parte de un proceso. La montaña que habita en ti no se inmuta. ¿El día tiene más claridad para ti?, ¿Todo aquel que se acerca a ti, ve la belleza interna y externa?, o ¿Es un día borroso y oscuro, con tormenta o niebla en donde sientes que estás perdido? Y si fuera poco, no hay nadie que ayude.

Existen momentos llenos de tristeza y dolor y otro que están llenos de alegría y vitalidad. La montaña no se inmuta, todo funciona mediante ciclos, y es lo que has venido observando a lo largo de todos los años, de muchos años. El transformarse en una montaña, te permite poder aumentar la vitalidad. Visualiza la montaña que hay dentro de ti y quizás eso permita poder tener mayor paciencia con uno mismo, aceptar cada momento de nuestra vida y saber que nada permanece, que todo tiene cambios y que en cada situación en la que estemos hay una gran oportunidad para poder crecer, aprender y acumular sabiduría.

Durante el silencio que precede, mantén la atención, centrate en la respiración que generas y concéntrate en el ahora. Mantén la mente y cuerpo y la imagen de la montaña, hasta que el sonido de la campana suene y puedas reflexionar la frase de Edipo: “Los pájaros han desaparecido del cielo, la última nube se aleja, nos sentamos juntos la montaña y yo; hasta que solo quede la montaña” («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

EXPLORACIÓN CORPORAL:

Este ejercicio se inicia manteniendo una respiración natural y que no modifica la postura adoptada; la atención se centra en el pie izquierdo observándolo y sintiendo que en él no hay cambio alguno ni modificación, solo mantén la observación y toma consciencia de lo que sientes en el dedo gordo del pie izquierdo.

Una vez que identifiques la sensación, pasa el dedo del costado, sin cambios, sin modificaciones, y al siguiente y sigue la misma

dinámica por la planta del pie izquierdo, el talón y luego la parte superior del pie izquierdo, hacia el interior y luego hacia el tobillo.

De a pocos recorres de forma mental la pierna izquierda, a partir del dedo gordo del pie hacia la cadera, identificando y descubriendo las sensaciones que se avecinan en cada lugar. Una vez terminada esa pierna, comienza con la derecha y de la misma forma, a partir del dedo gordo del pie derecho hacia la cadera, yendo de forma lenta y recorriendo en tu cuerpo, cada milímetro de él, identificando y descubriendo sensaciones.

Las sensaciones pueden ser de frío, calor, dolor, palpitaciones, presión, hormigueo. No importa cual sea, observa y toma consciencia de ellas y luego pasa a la zona del pecho, los pulmones, el corazón, la zona clavicular, el hombro izquierdo, luego el brazo izquierdo, sigue con la mano, los dedos y pasa al hombro derecho. Siente, observa, identifica y luego pasa a la siguiente zona.

Hay zonas que sabrás que están presente, pero en las que no has sentido nada, está bien, identifica la zona que no sientes y pasa con la siguiente, brazo derecho, la mano derecha, luego el cuello, la garganta, tu mandíbula, la boca, lengua. Debes tomarte el tiempo necesario con cada zona («Mindfulness: qué es y cómo se practica», 2021).

Anexo 3 Ficha de registro diario (será llenado por los participantes al realizar las tareas)

FICHA DE REGISTRO DIARIO

Fecha: _____ **Hora:** _____

- **Duración de la práctica:** _____
- **Postura:** Acostada / Sentada / De pie
- **Lugar en el que se realizó la actividad:**

Estado de ánimo antes de la práctica:



/ ni feliz, ni triste/ ☹️

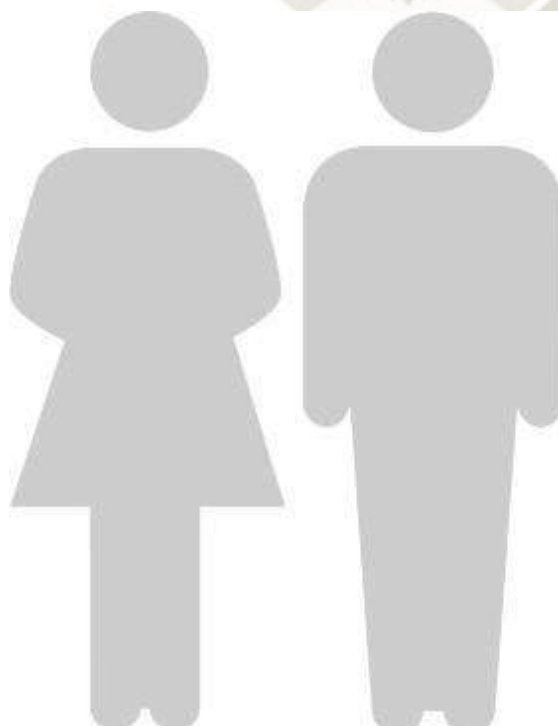
Describir su estado de ánimo, en una palabra: _____ Estado



/ ni feliz, ni triste/ ☹️

Describir su estado de ánimo, en una palabra: _____

- **Describir y marcar en el mapa corporal los pensamientos/
sensaciones/
Emociones que se presenten.**



Anexo 4. Escala de Estrés Percibido

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Ramos.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

| | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

T O T A L

Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS*)

Versión 2.0

Anexo 5. Evidencias de las sesiones realizadas

