

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS  
BASADO EN MINDFULNESS

ELABORADO POR

JIMÉNEZ CORZO ADRIANA

MARTÍNEZ GUTIÉRREZ GABRIEL OMAR

MEDINA OLARTE SILVIA JULIANA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA-UNAB  
EXTENSIÓN FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE SAN GIL – UNISANGIL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
SAN GIL (SANTANDER)

2020

Programa de intervención basado en Mindfulness

Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness

Elaborado Por

Jiménez Corzo Adriana<sup>1</sup>

Martínez Gutiérrez Gabriel Omar<sup>2</sup>

Medina Olarte Silvia Juliana<sup>3</sup>

Asesor.

Ps. Mg. Martha Socorro Arias Castellanos



Universidad Autónoma de Bucaramanga-UNAB

Extensión Fundación Universitaria de San Gil – UNISANGIL

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

San Gil (Santander)

2020

**Tabla de Contenido**

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción .....	7
Planteamiento del problema.....	7
Hipótesis .....	10
Justificación .....	11
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos .....	13
Marco Referencial.....	13
Antecedentes.....	13
Marco Teórico.....	16
Marco legal .....	28
Diseño metodológico .....	30
Tipo y diseño de la investigación.....	30
Población.....	31
Criterios de Inclusión:.....	31
Técnica.....	32

Programa de intervención basado en Mindfulness	4
Instrumento .....	32
Procedimiento .....	33
Plan de intervención.....	34
Análisis e interpretación de los resultados .....	42
Datos personales .....	42
Resultados de la Escala de Estrés Percibido, PSS-14 .....	45
Discusión.....	48
Conclusiones .....	49
Recomendaciones .....	49
Referencias.....	51
Anexos .....	58
Anexo A. “Consentimiento informado” .....	58
Anexo B. “Escala de estrés percibido PSS-14” .....	59
Anexo C. “Manual de funciones” .....	59
Anexo D. “Material implementado en las sesiones” .....	59
Anexo C. “Permisos” .....	59

### Resumen

El programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness, se aplicó de un grupo de docentes voluntarios de preescolar, primaria y secundaria del colegio liceo Superior Rafael Pombo ubicado en el municipio de San Gil- Santander, debido a que los profesores han tenido que reinventar sus métodos de enseñanza, sumado a esto han soportado los factores de la virtualidad ocasionada por la emergencia sanitaria (Covid-19) como lo son: las largas horas frente a un computador, estrés a causa del encierro e inestables conexiones del internet.

Todos estos factores han incidido en síntomas de estrés y malestar psicológico general. Por esta razón surge la necesidad de dar conocer e implementar la técnica del Mindfulness como herramienta terapéutica, para que los docentes reconozcan los signos de estrés y puedan observar la realidad del momento presente, con plena apertura y aceptación, con el fin de generar bienestar y reducir los niveles de estrés.

De acuerdo con los objetivos de la presente investigación se compilo información sobre la técnica mindfulness; del mismo modo, diseñar un manual de instrucciones del programa de intervención, analizar en qué medida la técnica mindfulness reduce los niveles de estrés y evaluar la efectividad del programa empleando la escala de estrés percibido, PSS – 14 por medio de la aplicación pretest – postest.

Finalmente los resultados obtenidos hacen énfasis en como la técnica de mindfulness disminuye significativamente los niveles de estrés en un grupo de docentes.

*Palabras claves: Mindfulness, Estrés, docentes y programa de intervención*

### **Abstract**

The mindfulness-based psychological stress reduction intervention program was implemented to a group of volunteer preschool, primary and secondary teachers from the Rafael Pombo Higher School located in the municipality of San Gil-Santander, because teachers have had to reinvent their teaching methods, in addition to this they have endured the factors of virtuality caused by the health emergency (Covid-19) as they are : long hours in front of a computer, stress due to lockdown and unstable internet connections.

All of these factors have influenced symptoms of stress and general psychological discomfort. For this reason arises the need to publicize and implement the technique of Mindfulness as a therapeutic tool, so that teachers recognize the signs of stress and can observe the reality of the present moment, with full openness and acceptance, in order to generate well-being and reduce stress levels.

In accordance with the objectives of this research, information on the mindfulness technique was compiled; Similarly, design an instruction manual of the intervention program, analyze the extent to which the mindfulness technique reduces stress levels and evaluate the effectiveness of the program using the perceived stress scale, PSS – 14 through the pretest – posttest application.

Finally the results obtained emphasize how the mindfulness technique significantly decreases stress levels in a group of teachers.

*Keywords: Mindfulness, Stress, Teachers and Intervention Program*

### **Introducción**

Durante la investigación del presente proyecto se descubre que los docentes han experimentado factores que han incidido en síntomas de estrés y malestar psicológico general, por lo cual surge la necesidad de implementar la técnica de Mindfulness como herramienta terapéutica, con el fin de generar bienestar y reducir los niveles de estrés, para esto se diseña un manual de instrucciones, donde se especifica el paso a paso de las ocho sesiones del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en Mindfulness.

Este proyecto tiene como finalidad evaluar la efectividad del programa de intervención psicológica para la reducción de estrés basado en la técnica Mindfulness, en un grupo de docentes del Liceo Superior Rafael Pombo, de San Gil, empleando la Escala de estrés percibido, (PSS – 14 pretest – posttest), con la cual se observa que en el pretest existen altos niveles de estrés percibido por parte de los participantes, en cuestión de su propia percepción, posteriormente se evidencia que los docentes después de participar del programa de intervención redujeron sus niveles de estrés, comprobando así la efectividad del programa de intervención psicológica para la reducción de estrés basado en la técnica Mindfulness.

### **Planteamiento del problema**

El mundo actual presenta distintos retos que deben ser enfrentados por la humanidad esté o no preparada para ello, situación que incluye la población de docentes en todos los niveles de aprendizaje, quienes han tenido que asumir la responsabilidad del cambio de metodología,

Programa de intervención basado en Mindfulness

estrategias de transmisión del conocimiento y lo más abrupto ha sido el tener que enfrentarse a la mediación de la tecnología para lo cual era bastante renuente.

El presente trabajo es realizado por estudiantes de noveno semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB extensión UNISANGIL, con el fin de plantear una estrategia terapéutica que permita disminuir los niveles de estrés causados por las nuevas exigencias laborales que la emergencia sanitaria (covid-19), ha generado en docentes de tiempo completo del Liceo Superior Rafael Pombo, por medio de un Programa de intervención psicológica a través de la técnica Mindfulness.

Para contextualizar el problema de estrés en docentes Naghieh, A. et al. (2015) sostiene que los docentes a menudo presentan estrés en el trabajo, lo que puede dar lugar a problemas de salud física y mental, aumentando el ausentismo y las renunciaciones en los mismos, las cuales generan consecuencias en el deterioro del rendimiento académico de los estudiantes.

Complementando lo anterior Martínez (2003), expresa que el estrés puede definirse como un proceso que se desarrolla en la relación entre la persona y el ambiente, en el cual una situación o condición interna o externa es valorada por la persona como superior a sus recursos.

Para observar los niveles de estrés en docentes Infosalus, (2020), infiere que un 92,8% de los docentes sufre desgaste emocional y estrés a causa del confinamiento y de la educación a distancia, según una encuesta realizada en Europa por la Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF).

De igual manera una publicación de “el Espectador” (2019), revela que la Fundación Nacional para la Investigación Educativa (NFER) de Inglaterra realizó un estudio sobre, la explicación de las causas del estrés en docentes la cual afirma que:



Programa de intervención basado en Mindfulness

“Uno de cada cinco docentes experimentaba más tensión en comparación con otros profesionales, esto se debe al aumento de alumnos y poca oferta de maestros. Las horas de trabajo no son parecidas a las de otros profesionales de diversas ocupaciones, el trabajo intenso durante algunas semanas al año los expone a un menor equilibrio entre sus vidas laborales y personales. Es decir, la mezcla perfecta para sufrir mayores niveles de estrés”.

Igualmente Alvites (2019), realizó un estudio exploratorio relacionado al estrés y los factores psicosociales con 329 docentes de educación básica y educación superior de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, dónde se evidenció que el estrés es un factor que se presenta por las exigencias laborales en el puesto de trabajo asociada a la escasez de recursos físicos, materiales y el interactuar en ambientes de tensión; además arrojó que existen aspectos relacionados al ámbito laboral como el entorno físico los cuales generan estrés en los docentes lo que podría derivar en un estrés más agudo. Asimismo, Lemos et al, 2018 (citado por Alvites, 2019), coincide con su investigación al referir que las desbordantes exigencias en el trabajo académico, la variabilidad y sobrecarga en las tareas son factores de riesgo para la salud física y psicológica del docente, encontrando que hay una presencia alta de niveles de estrés en docentes.

En el caso de Colombia, Molina, Castiblanco y Olivares, (2018). Aseguran que:

Se han hecho diversas investigaciones acerca de la afectación a la salud mental en maestros lideradas especialmente por universidades, las cuales han arrojado como resultado una incidencia directa de factores estresores como la forma de contratación, la remuneración, la presión interna por evidencia de resultados; además de las condiciones de salud, la edad y en general las condiciones a las que es sometido el docente en su labor.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

En otro orden de ideas el ámbito escolar se ha extendido los problemas de estrés, sin importar que los docentes estén laborando en la institución o lo estén haciendo desde su casa. Igualmente asegura que la pandemia de (covid-19) ha cambiado la forma en que los docentes estaban acostumbrados a trabajar, lo cual puede llegar a afectar el bienestar de los docentes si no sobrellevan las emociones y el estrés adecuadamente. (Centros para el control y la prevención de enfermedades, 2020)

Con base en lo anteriormente expuesto, se considera importante realizar la aplicación de la técnica mindfulness para que los docentes reconozcan los signos de estrés y puedan observar la realidad del momento presente, con plena apertura y aceptación, con el fin de generar bienestar y reducir los niveles de estrés y como lo infiere López, L. 2019 (citando a Flook et al, 2013) “Se ha encontrado que esta técnica se correlaciona positivamente con cambios en síntomas psicológicos, agotamiento, mejor organización en el aula y desempeño de las tareas del equipo y atención sostenida en los docentes” (p.148).

En función de lo expresado anteriormente, se genera la siguiente pregunta ¿Qué tan eficaz es la técnica de Mindfulness para reducir los niveles de estrés en los docentes del Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil, Santander?

### **Hipótesis**

- ❖ La técnica de mindfulness es efectiva reduciendo los niveles de estrés en los docentes del Liceo Superior Rafael Pombo según la calificación de la escala de estrés percibido PSS-14.

Programa de intervención basado en Mindfulness

- ❖ La técnica de mindfulness no es efectiva reduciendo los niveles de estrés en los docentes del Liceo Superior Rafael Pombo según la calificación de la escala de estrés percibido PSS-14.

### **Justificación**

Actualmente debido al distanciamiento social a causa de la expansión del Covid-19 los seres humanos se han enfrentado a diversos retos, como el confinamiento obligatorio inicialmente y posteriormente selectivo, a la incertidumbre, la soledad o la presión ante los desafíos del teletrabajo y la nueva normalidad digital. Según el Ministerio de Salud de Colombia (2020): las líneas territoriales de salud mental han mostrado un aumento en consultas hasta del 30% durante la pandemia del covid-19, siendo la depresión, estrés, ansiedad y violencia los motivos de consulta más frecuentes.

El sector educativo no fue la excepción, puesto que los docentes han tenido que reinventar sus métodos de enseñanza a unos más dinámicos, largas horas frente a un computador, estrés a causa del encierro, capacitaciones en el uso de nuevas tecnologías y plataformas educativas y las inestables conexiones del internet. Todos estos factores han incidido en el estrés, síntomas de ansiedad y malestar psicológico general.

Por esta razón surge la necesidad de conocer y poder implementar una herramienta terapéutica más afín a las necesidades de la población objetivo, en este caso las terapias cognitivo conductuales: El Mindfulness, técnica de la tercera generación terapéutica que se centra en una aproximación más holística del paciente, buscando mejorar no sólo los síntomas, sino también la situación vital del paciente.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

El Mindfulness es una técnica en la cual cada persona hace consciencia de sus propios procesos mentales, se centra en prestar atención a las sensaciones y emociones que puede experimentar en su cotidianidad, sin necesidad de juzgarlos, ni etiquetarlos como positivos o negativos. Entre los beneficios de la aplicación de esta técnica se encuentra: la prevención del estrés y malestar psicológico y aumento de los procesos psicológicos.

Por tanto, aplicarla como un programa de intervención psicológica para disminuir niveles de estrés en maestros; puede aportar información que sea útil en el campo clínico y el conocimiento sobre otra técnica terapéutica, la forma de intervenir con la misma y la eficacia en los resultados.

Debido a que no se cuenta con suficientes estudios de alcance nacional, acerca de la efectividad de la técnica de Mindfulness en la reducción de los niveles de estrés en maestros; el presente trabajo es pertinente para ampliar el conocimiento, práctica de las diferentes herramientas terapéuticas y el impacto que genera en la población objetivo.

Por otra parte, la investigación contribuye a ampliar la literatura y aplicación de la conciencia plena (Mindfulness), como tratamiento del trastorno del estrés, contrastándolo con otros estudios y el impacto que genera en la vida del participante.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Evaluar la efectividad del programa de intervención psicológica para la reducción de estrés basado en la técnica Mindfulness, en un grupo de docentes del Liceo Superior Rafael Pombo, de San Gil, empleando la Escala de estrés percibido, PSS – 14 pretest – postest.

Programa de intervención basado en Mindfulness

### **Objetivos específicos**

Compilar información relevante sobre el éxito de la efectividad que tiene la técnica Mindfulness en disminución de síntomas de estrés.

Diseñar el manual de instrucciones del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en Mindfulness.

Analizar en qué medida la técnica de Mindfulness influye en la disminución de los niveles del estrés por medio de pretest – postest.

## **Marco Referencial**

### **Antecedentes**

*1. Nombre: Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness* (Justo, Mañas y Martínez, 2009)

*Ciudad:* Almería, España.

*Resumen:* En este estudio se analiza la incidencia de un programa de meditación sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de docentes de educación especial. Para ello se contó con la participación de un grupo experimental que recibió dicha intervención en meditación, y un grupo de control que no fue sometido a dicha intervención. Los niveles de estrés, ansiedad y depresión fueron evaluados mediante la Escala de Estrés Docente (ED-6) (Gutiérrez, Morán & Sanz, 2005). Los análisis estadísticos realizados mostraron una reducción significativa de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Los resultados hallados en la presente investigación, confirman la utilidad de las estrategias de meditación como estrategias útiles y efectivas que

Programa de intervención basado en Mindfulness

pueden ser incorporadas en la formación de los futuros docentes de educación especial para mejorar su bienestar psicológico y emocional.

*Palabras claves:* Estrés, ansiedad, depresión, meditación, mindfulness, docentes, educación

**2. Nombre: *Impacto De Un Adiestramiento En Meditación En Consciencia Plena (mindfulness) En Medidas De Ansiedad, Depresión, Ira Y Estrés Y Consciencia Plena: Un Estudio Piloto\**** (Rosselló, Zayas y Lora. 2016)

*Ubicación:* San Juan, Puerto Rico.

*Resumen:* Este estudio evaluó el impacto de la meditación en consciencia plena (mindfulness) en síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés en un grupo de treinta y dos adultos que asistieron a un adiestramiento sobre este tipo de meditación. También se examinaron los niveles de consciencia plena. Completaron voluntariamente medidas de auto informe pre y post de consciencia y presencia mental (MAAS), frecuencia de pensamientos automáticos depresivo (ATQ), propensión y manejo de ira (EPYMI), estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés (DASS) y estrés (SWS). Además, se registraron los minutos que a diario dedicaron a la práctica de meditación durante el transcurso de este estudio. Los análisis estadísticos comparando antes y después del adiestramiento demostraron una disminución significativa entre las medidas de ansiedad, depresión, ira, estrés y un aumento significativo en consciencia plena. Las correlaciones reflejaron una relación positiva y fuerte entre minutos meditados y consciencia plena. Además, se evidenciaron correlaciones negativas y muy fuertes entre minutos meditados y pensamientos depresivos, ansiedad, ira y estrés. Los tamaños del efecto obtenido fueron moderados para las variables de estrés, consciencia plena y ansiedad. Para

Programa de intervención basado en Mindfulness

depresión e ira el tamaño del efecto fue pequeño. Se utilizaron puntos de referencia para analizar una práctica prometedora para reducir síntomas de depresión, ira, ansiedad, estrés y aumentar consciencia plena. Se recomiendan estudios adicionales en este tipo de meditación.

*Palabras clave:* Meditación, mindfulness, consciencia plena, ansiedad, depresión, ira y estrés. Especial.

### ***3. Nombre: mindfulness: Una Propuesta De Intervención Psicológica En Atención***

Primaria (Gil, 2015)

*Ubicación:* Medellín, Colombia

*Resumen:* De acuerdo a la propuesta de ajuste de la política nacional de Salud Mental para Colombia 2014, el abordaje de los trastornos mentales, implica no sólo pensar en la promoción y prevención sino también en estrategias de acción; así mismo, a lo largo de varios años, dentro del área de la Atención de primer nivel, los profesionales se han preguntado el cómo actuar frente a la presencia de trastornos mentales comunes como son la depresión y la ansiedad, es por esto que el presente artículo pretende señalar una propuesta de intervención para el lugar de los psicólogos en Atención Primaria, se trata del Modelo de Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (mindfulness), un planteamiento que desde lo epistemológico y pragmático está cargado de literatura investigativa que da cuenta de la eficacia en los resultados

*Palabras clave:* mindfulness. Atención primaria. Trastornos mentales comunes. Política Nacional de Salud Mental

***4. Nombre: Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria.*** (Almansa, et Al. 2014)

Programa de intervención basado en Mindfulness

*Ubicación:* Huelva, España.

*Resumen:* El mindfulness es una técnica de meditación que consiste en tener atención plena hacia el momento presente. Hay cada vez más evidencias científicas de sus beneficios educativos, por lo que se planteó diseñar un programa a través de audios de alrededor de 10 minutos de duración para aplicarlos en el tercer ciclo de primaria de dos colegios públicos de Huelva durante 7 semanas. La muestra fue de 157 alumnos divididos en dos grupos control y dos grupos experimentales. Se aplicaron unos cuestionarios sobre variables motivaciones (motivación, orientaciones metas, necesidades psicológicas básicas) y emocionales (bienestar psicológico y atención). Los resultados mostraron una correlación positiva de la orientación a la tarea y el bienestar psicológico con el resto de variables. Tras la intervención, la atención mejoró en los grupos experimentales.

*Palabras clave:* mindfulness, intervención, educación primaria.

### **Marco Teórico**

El estrés es definido como el conjunto de respuestas biológicas ante estímulos que las personas perciban como peligrosas o amenazantes. Para Regueiro (S.F) el estrés es “una reacción fisiológica del organismo y una amenaza real o supuesta a la integridad de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.”. Produciendo tensión física que afecta al organismo, lo cual puede ocasionar alteraciones en la salud, impidiendo así el normal funcionamiento del cuerpo humano.

En este orden de ideas, existen diferentes tipos de estrés, entre ellos está el denominado “Estrés normal o cotidiano”; el cual se define como las diversas reacciones y respuestas individuales del organismo ante diferentes situaciones que alteran a la persona; se dice que en



Programa de intervención basado en Mindfulness

cierta medida es “normal”, ya que solo afecta la cotidianidad y es momentáneo. Por otro lado, cuando el estrés se presenta de modo intenso y continuo en intervalos de tiempos extensos, se puede definir como “Estrés patológico”, el cual causa diversas problemáticas a nivel de la salud física y mental, generando problemas y alteraciones en la vida de la persona; el DSM-5 los clasifica en los Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés (APA, 2014. p 265).

Por último, el “Estrés laboral”, es aquel conjunto de respuestas y reacciones emocionales, físicas y motivacionales que se dan cuando el ámbito laboral presenta altos niveles de exigencias que superan los recursos, capacidades y/o las necesidades del trabajador. Lo cual puede ocasionar una posible pérdida de interés y motivación, además de tener una fuerte influencia en los “sentimientos de inadecuación y fracaso en el trabajador, lo cual le genera un desajuste en su desempeño y repercute en su salud física y psicológica, mermando en su capacidad de concentración y cambios fluctuantes en su estado de ánimo” (Alvites, 2019). Es decir, que cuando una persona exterioriza signos de estrés relacionadas con el trabajo, se produce un desgaste emocional y físico, ya que, la labor a realizar no le encuentra motivación alguna y prefiere hacer las cosas por necesidad u obligación.

Añadiendo a lo anteriormente expuesto, La Neuropsicología, es una disciplina clínica que se basa de la relación entre la neurología y la psicología, que se encarga de estudiar el funcionamiento del Sistema Nervioso Central y los procesos cognitivos, emocionales y del comportamiento de las personas. (Seffino, 2016).

La neuropsicología aborda al estrés y afirma que son numeroso los diversos factores que pueden desencadenar el estrés; asociándolo principalmente como patología mental. En donde, destaca las condiciones de vida estresantes (ritmo y hábitos de vida; intensidad y modo de trabajo; estímulos externos) y la interacción entre los factores ambientales y biológicos

Programa de intervención basado en Mindfulness

(correlación entre el ambiente en donde se encuentre la persona y la predisposición genética).

(Seffino, 2016)

Es decir, el estrés es aquella capacidad que tienen las personas de prepararse ante las situaciones que considere alarmantes. Para Seffino (2016) el estrés es aquella función que: “permite adaptarnos a los cambios del medio. Cuando las demandas del medio son excesivas y se mantienen en el tiempo, esta capacidad de adaptación y resistencia comienza a mermar, y se produce el Distrés o estrés patológico”

Por otro lado, Duval et. Al. (2010) nos dicen que según la neurobiología el estrés tiene presentados algunos aspectos fisiológicos y se compone de ciertas fases:

*Fisiología del estrés:*

1. Recepción del estresor y filtro de las informaciones sensoriales por el tálamo e hipotálamo.
2. Programación de la reacción al estrés poniendo en juego el *córtex* pre frontal (implicado en la toma de decisión, la atención, la memoria a corto plazo) y el sistema límbico por un análisis comparativo entre la nueva situación y los "recuerdos": la respuesta se hará en función de la experiencia
3. Finalmente, activación de la respuesta del organismo (vía la amígdala) [memoria emocional] y el hipocampo [memoria explícita].

*Fases del estrés:*

1. Fase de alerta. En reacción a un estresor, el hipotálamo estimula las suprarrenales (en su parte medular) para secretar la adrenalina, cuyo objetivo es suministrar la energía en caso de urgencia. Habrá entonces una serie de respuestas del

## Programa de intervención basado en Mindfulness

organismo como un aumento de la frecuencia cardíaca, una vasodilatación, un aumento de la vigilancia.

2. Fase de defensa (o resistencia) que se activa solamente si el estrés se mantiene.

Las suprarrenales (en la zona fasciculada) van a secretar entonces un segundo tipo de hormona, el cortisol. Su papel, es esta vez, el de mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón, el cerebro. Por una parte, la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra, el cortisol asegura la renovación de las reservas. Es una fase de resistencia, el organismo debe "aguantar"

3. La fase de agotamiento (o de relajamiento) se instala si la situación persiste y se acompaña de una alteración hormonal crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Si la situación persiste todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado. Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación. Resultado: el organismo está invadido de hormonas que tendrán un impacto negativo sobre la salud.

En otro orden de ideas, La técnica del Mindfulness, se basa de la escuela budista Mahāyāna; originaria de la India. Se desarrolló y caracterizó principalmente en China en la época de la dinastía Tang (618-907 d.C), bajo el seudónimo de “budismo Zen” o como su nombre en chino “禪那” (Chán) teniendo como mayor énfasis la meditación para alcanzar el denominado “Despertar espiritual” y orientación hacia la comprensión directa e individual de la persona.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

En cuestiones de etiología el mindfulness proviene del término en inglés pali “sati”, la cual implica conciencia, atención y recuerdo. Al validar esta técnica en idioma español se define como Conciencia plena. Tuvo sus orígenes en la década de los años setenta y desde entonces ha tenido numerosas y diversas publicaciones e investigaciones, teniendo mayor apogeo a finales de los noventa e inicios del siglo XXI, ya que su efectividad no se limita solo en el campo de la psicología, sino también en diversas ramas científicas como neurofisiología y pedagogía. (Vásquez, 2016).

El mindfulness según Cáceres (2016) tiene como objetivo principal que:

Las personas se centren en el momento actual de una forma activa, procurando no interferir y no juzgar lo que se siente o piensa, que los aspectos emocionales y pensamientos sean vividos como se presentan sin querer cambiarlos ni evitarlos, además no busca que las personas controlen sus reacciones y emociones, sino que se vivan tal como se presentan. (p 8).

Se puede decir que la técnica del mindfulness es una técnica, en donde cada persona se centra en prestar atención y dar conciencia a sus procesos psicológicos, generando una vivencia en el presente sobre las diversas sensaciones o emociones que se pueden experimentar en la vida cotidiana, eliminando la ansiedad y preocupación por los cambios, forjando así una adaptación más sana al entorno y a la vida en general.

En el mismo orden de ideas, existen tres situaciones en las que se puede presentar y utilizar el Mindfulness (Vásquez, 2016), las cuales son:

1. Constructo; cuando el individuo tiene la capacidad de centrarse o fijarse en la experiencia vivida en el presente (“aquí y ahora”) con buena actitud, sin necesidad de juzgar o criticar lo que está sucediendo.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

2. Cuando las personas son capaces de admitir y aceptar de forma objetiva y completa sus pensamientos y emociones, se presenta la situación denominada “práctica” que tiene como finalidad que se identifique las propias emociones, sensaciones y pensamientos, apartando o dejando de lado los prejuicios y subyugaciones personales.
3. El proceso psicológico implica el trascurso de diversas habilidades psíquicas, es decir cuando se “pasa de las respuestas automáticas a la responsabilidad”, en otras palabras, es cuando se presta la atención necesaria a los procesos mentales hasta el punto de hacerlos conscientes y poder realizar de forma objetiva las conductas.

El mindfulness se basa en cinco componentes fundamentales del Zen/Chán, En primer lugar, la atención al momento presente ignorando los acontecimientos del pasado o sobre lo que pueda suceder en el futuro, logrando atención plena y consiente sobre los procesos mentales internos y los eventos de la vida diaria del momento presente. (Vásquez, 2016). En donde se explican las dos formas de practicar el mindfulness: la práctica formal y la informal. La práctica formal, en dónde la persona que lo va a realizar aparta un lugar específico, cómodo, tranquilo y sin interrupciones, además de un tiempo determinado, generalmente desde cinco minutos en adelante. En este espacio se dispone a enfocar su atención inicial y principalmente en la respiración, pero también en una meditación guiada, en música suave o incluso en su propio cuerpo. Observando sin juicio ni etiqueta los pensamientos, emociones y sensaciones. Dejándolos pasar y volviendo al ejercicio inicial. Mientras que, la práctica informal se puede realizar en cualquier circunstancia de la vida cotidiana. Esta práctica consiste en detenerse a lo largo del día en cualquier actividad que se esté realizando y prestar atención plena y consiente al momento presente: las sensaciones, movimientos, colores, olores y en general a toda la experiencia que se

Programa de intervención basado en Mindfulness

está viviendo, por supuesto sin dejar de realizarla; sino experimentándola con conciencia. Por ejemplo, una buena aplicación del ejercicio es a la hora de la ducha, atendiendo a las sensaciones que se experimentan desde la temperatura del agua cayendo por el cuerpo, el olor del champú, la textura del jabón, de la toalla, hasta la temperatura ambiente al terminar el baño.

El ser humano, así como en muchas ocasiones no es consciente de las actividades que realiza, tampoco lo es de los procesos naturales corporales, que pueden traer múltiples beneficios para el cuerpo y en el caso de la respiración también a la mente. Por esto y los motivos que se expondrán más adelante, la respiración es el pilar básico en la práctica de la conciencia plena o Mindfulness.

La respiración normal, comúnmente llamada respiración inconsciente o respiración torácica, es el proceso automático e inconsciente que cumple la función de hematosis, garantizando el metabolismo celular por medio de la oxigenación generada en el intercambio de CO<sub>2</sub> (Bióxido de carbono) con O<sub>2</sub> (Oxígeno) (Red de Salud de Cuba INFOMED, 2009). La oxigenación celular y su respectivo proceso de glucosas, debido al proceso anaeróbico, ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo, mas no afecta la psique humana ni a las diversas patológicas o trastornos que un individuo pueda poseer (Lara, 2019)

Por otra parte, la respiración consciente o respiración diafragmática, es una acción que, no solo acelera y mejora el proceso de respiración, también afecta a la psique y ayuda a crear espacios de sosiego emocional y tranquilidad (Benson, 1975).

Son múltiples los factores relacionados a la respiración diafragmática que contribuyen a mejorar los estados psicológicos, entre los beneficios se encuentra la relajación de los músculos, debido a la disminución del ritmo cardiaco, mejora la oxigenación celular, mejora las conexiones

Programa de intervención basado en Mindfulness

neuronales, disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, lo cual genera sensación de descanso, relajación y bienestar. Además de incrementar la concentración, fortalecer los pulmones y mejorar la circulación.

En segundo lugar, la apertura a la experiencia, es la capacidad de observar las situaciones y analizar las experiencias obtenidas sin imponer las propias creencias o conocimientos previos adquiridos, es decir recibir las cosas como si fueran siempre la primera vez y aprender algo nuevo. (Vásquez, 2016).

La apertura a la experiencia es uno de los factores del modelo de los cinco grandes establecido por Goldberg en 1993, este modelo busca clasificar los rasgos de la personalidad humana dentro cinco dimensiones: Apertura la experiencia, conciencia, extraversión, amabilidad y neuroticismo.

Cuando se habla de la dimensión de apertura a la experiencia se habla también de características de personalidad que hacen que una persona sea más propensa a tomar decisiones para ir fuera de la zona de confort. Buscan nuevas experiencias y sensaciones y poseen una perspectiva más amplia acerca de su entorno.

Este componente se manifiesta en los siguientes aspectos:

- Fantasía: alta capacidad creativa, imaginativa y de asociación de conceptos para crear nuevos, constante innovación y un mundo interior enriquecido.
- Inteligencia: Personas con gran curiosidad intelectual con tendencia al análisis de ideas y búsqueda de respuestas. Generalmente cuentan con diversos intereses, disfrutan la adquisición de conocimiento y están abiertos a diferentes puntos de vista.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

- Estética: Aprecio por la música, el arte y la belleza. Poseen mayor capacidad de estar presentes y de disfrutar las experiencias de la vida cotidiana.
- Sentimientos: permiten sentir por completo sus emociones y sentimientos, se posee gran capacidad de conexión con sus estados internos, alta capacidad de introspección.
- Valores: Personas que no se someten a dogmas o creencias, cuestionan todo y de esa forma no se sujetan a la autoridad sin cuestionar los valores que la sostienen, son fieles a sus propios valores y buscan crear su propia verdad acerca de todas las cosas.
- Acciones: Personas más abiertas a los cambios y a las nuevas experiencias, curiosas y que buscan salir de su zona de confort.

Por supuesto que este rasgo de personalidad trae beneficios en prácticamente todas las áreas de la vida, brinda herramientas que facilitan la adaptación a las circunstancias, disfrutar y vivir en el momento presente, conexión con los propios sentimientos y el mundo interno, capacidad de análisis, introspección e imaginación.

En tercer lugar, la aceptación es cuando la persona está dispuesta a apreciar la vida cotidiana con riesgos y no evita situaciones negativas, ya que es consiente y acepta que estos momentos son limitados y no duran mucho tiempo, entonces no alteran su conducta. (Vásquez, 2016). En relación con el estrés se encuentra:

De acuerdo con Iniesta (2016) existen consecuencias psicológicas a causa del estrés, las cuales están presentes a nivel: (p.29)



## Programa de intervención basado en Mindfulness

- Emocionales: humor disfórico, tristeza, disminución de la capacidad de relación, incremento de la irritabilidad, astenia, fatiga, ansiedad inespecífica, trastornos del sueño, trastornos adaptativos con ansiedad y depresión.
- Cognitivas: pérdida de concentración, dificultad de memoria, déficit de atención, sensación de temor infundado y temor a la pérdida de control de la situación.
- Comportamentales: aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, alteraciones en la alimentación, trastornos de la conducta alimentaria.

Por su parte Fierro (1997) infiere que:

“No toda situación nueva, a la que se adapte el ser humano es fuente de estrés. La adaptación es una función comportamental universal toda conducta es adaptativa, Se habla de estrés, cuando la estimulación es dañina, amenazante o ambigua. Se ha concebido, pues, el estrés como estímulo, aunque incluyendo su repercusión o impacto en el sujeto”. (p.3)

Añadiendo a lo anterior Barriga (1992), Expone algunas características del modelo tradicional japonés que disminuyen la aparición del estrés, ya que actúan como amortiguadores: (p.23)

- Importancia dada a la solidaridad y competitividad grupal frente a la competitividad individual de occidente.
- Aceptación de una estructura jerárquica bien definida, establecida y aceptada de manera general.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

- Valoración de la ancianidad como experiencia y sabiduría ante los problemas de la vida, con el consiguiente respeto de los mayores en los ámbitos familiares y sociales.

En cuarto lugar, dejar pasar, consiste en desprenderse a las “ataduras terrenales”, las cuales pueden ser objetos, poder, dinero, relaciones...etc., ya que entiende que nada en el mundo material es estable o constante durante mucho tiempo. (Vásquez, 2016).

Para Sabater (2018) Ser capaces de sortear las barreras de nuestra zona de confort para dejar de necesitar, de depender, de vivir con estrés y miedo a perder las cosas a las que nos aferramos en exceso. Asimismo, Sabater explica que la felicidad va más allá de grandes bienes o una cuenta con dinero, aunque cubre algunas necesidades no ofrecen un sentido auténtico de bienestar; La felicidad es ausencia de miedo, es no saber qué es y a qué sabe el estrés.

Igualmente, Sabater infiere que:

“Practicar el desapego es por tanto el primer paso para alcanzar este estado de felicidad y ausencia de estrés, a su vez permite ser más libres, más ligeros, menos aferrados a lo que tenemos o lo que nos falta. Es vivir sin tener que necesitar de forma compulsiva nada ni a nadie, y saber darnos a los demás con autenticidad, sin presiones y sin estrés”.

En quinto y último lugar, la intención; es el resultado final del mindfulness, es tener un propósito u objetivo personal que permita participar con una conciencia plena sobre las cosas que se van a hacer. (Vásquez, 2016).

Moñivas, García y García, R. (2012), Manifiestan que el mindfulness focaliza la atención en lo que se está haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas, para esto se dedican unos minutos diarios a percibir nuestro organismo, para tomar

Programa de intervención basado en Mindfulness

consciencia de lo que nos está pasando. Pero para ello, hay que pasar de la “reactividad de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes) a su “responsabilidad” (respuestas controladas y conscientes). (p.86)

Sumado a lo anterior Moñivas, García y García, R. (2012), infieren que las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de mindfulness se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones, reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación de la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Hechos que tiene repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad. (P. 85)

Por otro lado, Zalar, (2016) comparten algunos beneficios de la práctica del mindfulness diario, entre los que se encuentran: (p.123)

- Ver claramente los pensamientos.
- Soportar de manera más plena e intensa toda clase de experiencias emocionales.
- Sentirse más interrelacionados con los demás.
- Aceptar todas las experiencias en lugar de aferrarse únicamente a las que son agradables.
- Asumir el dolor

Para finalizar, García y Demarzo (2015) determinan que los beneficios del mindfulness son diversos, entre ellos podemos evidenciar los siguientes

- ❖ Beneficios en la salud: Tratamiento y mejora en enfermedades físicas, psiquiátricas y psicológicas, en donde se recalca la prevención del estrés y del malestar psicológico.

Programa de intervención basado en Mindfulness

- ❖ Beneficios en el sector educativo: Aumento de los procesos psicológicos superiores y rendimiento académico.
- ❖ Beneficios en el sector laboral: Mayor calidad de trabajo, mejora de la empatía y motivación y la reducción y prevención del estrés laboral.

### **Marco legal**

La investigación científica en psicología posee sustentos normativos y legales que permiten el cumplimiento de los objetivos, además de permitir la protección tanto de profesionales, estudiantes y población foco que se ven inmersos en el trascurso de la labor investigativa.

Por consiguiente, se actúa partir del principal regulador del trabajo de investigación en el país, La constitución política de Colombia (1991) en la que se presentan los principios fundamentales, derechos, deberes y todo lo demás en relación con los ciudadanos natales.

De lo anteriormente mencionado, se tiene en cuenta el Título II, Capítulo I, el cual habla de todos los derechos fundamentales de los ciudadanos, ya que este especifica la necesidad de reconocer los diversos derechos individuales que tienen los dos participantes que están involucrados en el proyecto. Además, el artículo 69 expone que “Se garantiza la autonomía universitaria... El estado fortalecerá la investigación científica en las universidades oficiales y privadas y ofrecerá las condiciones especiales para su desarrollo”, en donde se evidencia el apoyo que brinda el estado colombiano para la preparación de proyectos de grado. (Colombia, 1991)

Del mismo modo, la Ley 1090 de 2006 que es la encargada de regular la labor profesional en el ámbito de la psicología, todo derecho que posee tanto el profesional como el participante, los deberes que se tiene en competencia y las diversas formas de proceder

Programa de intervención basado en Mindfulness

dependiendo de los escenarios en el que se encuentre. Este código de ética profesional enfatiza en el bienestar y respeto de las personas que se ven involucradas en el estudio que se realiza desde el enfoque psicológico, esto quiere decir que durante el trabajo de campo lo primordial será que los participantes no se vean afectados o vulnerados con los criterios de evaluación y que su participación es netamente voluntaria y sin un reconocimiento económico, agregado a esto, que su identidad será salvaguardada de cualquier perjuicio, tal como se expresa en el artículo 50 de la presente ley que enuncia “Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes”.

Por otro lado, el decreto 1655 del 20 de agosto del 2015, adiciona al Decreto 1075 de 2015, la importancia de la seguridad y de la salud para los docentes, estableciendo diversos sistemas de gestión, vigilancia y asesoramiento en las diferentes discapacidades que puede ocasionar su labor; en aspectos psicológicos, establece en la tabla 10 las siguientes enfermedades mentales “Neurosis, depresión, síndrome de Burnout (estrés crónico), trastorno de estrés postraumático, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de adaptación, excitación mental, psicosis y tendencias suicidas”. Para prevenir estos trastornos, se da la implementación de comités paritarios de salud y seguridad en trabajo, los cuales a través de programas de promoción y prevención realizados por el ministerio de educación buscan mejorar la calidad de vida de los educadores, generando cultura de vida saludable, favoreciendo así el bienestar laboral.

Si lo anteriormente no se logra, el decreto 1655 del 2015, creo el manual de calificación de pérdida de capacidad laboral, en donde especifica las situaciones en que es mejor optar por incapacitar y pensionar a los docentes, de manera progresiva.

Programa de intervención basado en Mindfulness

Para finalizar los anteriores decretos se unen al “Único Reglamentario del Sector Educación” para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio y se dictan otras disposiciones.

### **Diseño metodológico**

#### **Tipo y diseño de la investigación**

El diseño del presente proyecto es de tipo evaluativo, que se entiende como un proceso riguroso, controlado y sistemático de recogida y análisis de información válida y fiable para tomar decisiones acerca del programa.

El tipo de investigación evaluativa se convierte, en una importante fuente de conocimientos y directrices, en las diversas actividades e instituciones de las sociedades modernas porque indica el grado de eficiencia o deficiencia de los programas y señala el camino para su reformulación y valoración del éxito alcanzado por los esfuerzos realizados. (Correa; Puerta y Restrepo, 2002, p.11)

Weiss (1985), citado en Correa, Puerta y Restrepo (2002) plantea como propósito de la investigación evaluativa “medir los efectos de un programa por comparación con las metas que se propuso alcanzar, a fin de contribuir a la toma de decisiones subsiguientes acerca del programa y para mejorar la programación futura” (p.35). Es decir, permite conocer si los resultados obtenidos en el trabajo corresponden a los objetivos planteados inicialmente y de esa forma determinar las acciones que se tomarán con el fin de mejorar o complementar el trabajo.

La toma de decisiones deberá ir orientada hacia los siguientes propósitos:

1. Continuar o discontinuar el programa.
2. Tratar de mejorar su funcionamiento.

Programa de intervención basado en Mindfulness

3. Agregar o suprimir alguna de sus partes.
4. Establecer programas similares en otros lugares.
5. Redistribuir los recursos según los resultados de programas alternativos.
6. Aceptar o rechazar algún enfoque o teoría en la cual esté basado el programa.

Adicionalmente, en la investigación se contará con grupo de control no equivalente por medio del Pretest-postest.

La realización del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness se llevó a cabo a partir de los criterios y del espacio disponible de los docentes del colegio Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil, se resalta que cada una de las sesiones se realizaron en modalidad virtual, apoyándose en una plataforma orientada a realizar videoconferencias online (Google meet) las cuales se llevaron satisfacción.

### **Población**

Esta investigación se realizara en un grupo de docentes, que estén vinculados laboralmente, en el Liceo Superior Rafael Pombo, en el municipio de San Gil/Santander, Colombia; más específicamente 14 personas, 9 mujeres y 5 hombres.

El procedimiento que se seleccionó para escoger la muestra es de tipo no probabilístico con un muestreo por conveniencia, ya que los participantes fueron voluntarios.

### **Criterios de Inclusión:**

- Ser mayores de edad
- Ser parte del personal docente del Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil
- Laborar como docente de tiempo completo

## Programa de intervención basado en Mindfulness

- Aceptar de manera voluntaria participar en la investigación y firmar el consentimiento informado (Ver Anexo A)

### **Técnica**

El mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. Esta técnica ha demostrado utilidad en una variedad de trastornos mentales y físicos como estrés, trastornos de ansiedad, entre otros. (Vásquez, 2016)

### **Instrumento**

#### ❖ *Escala de estrés percibido, PSS – 14.*

- Versión española de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1997), adaptada por el Dr. Eduardo Remor (Grupo de investigación en Servicios Sanitarios del IMIM-Hospital del Mar, s/f).

- Año: 2006

Esta prueba es usada para evaluar el estrés y su diseño permite medir el grado en el cual se perciben como estresantes las diferentes situaciones que se presentan en la cotidianidad, La aplicación toma aproximadamente 8 a 10 minutos y está conformada por 14 preguntas bajo formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo). El rango de puntuación varía entre 0 (mínimo estrés percibido) y 56 (máximo estrés percibido).

La prueba PSS-14 se estructura con base en dos factores: El primero, corresponde a los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, considerados negativos, que



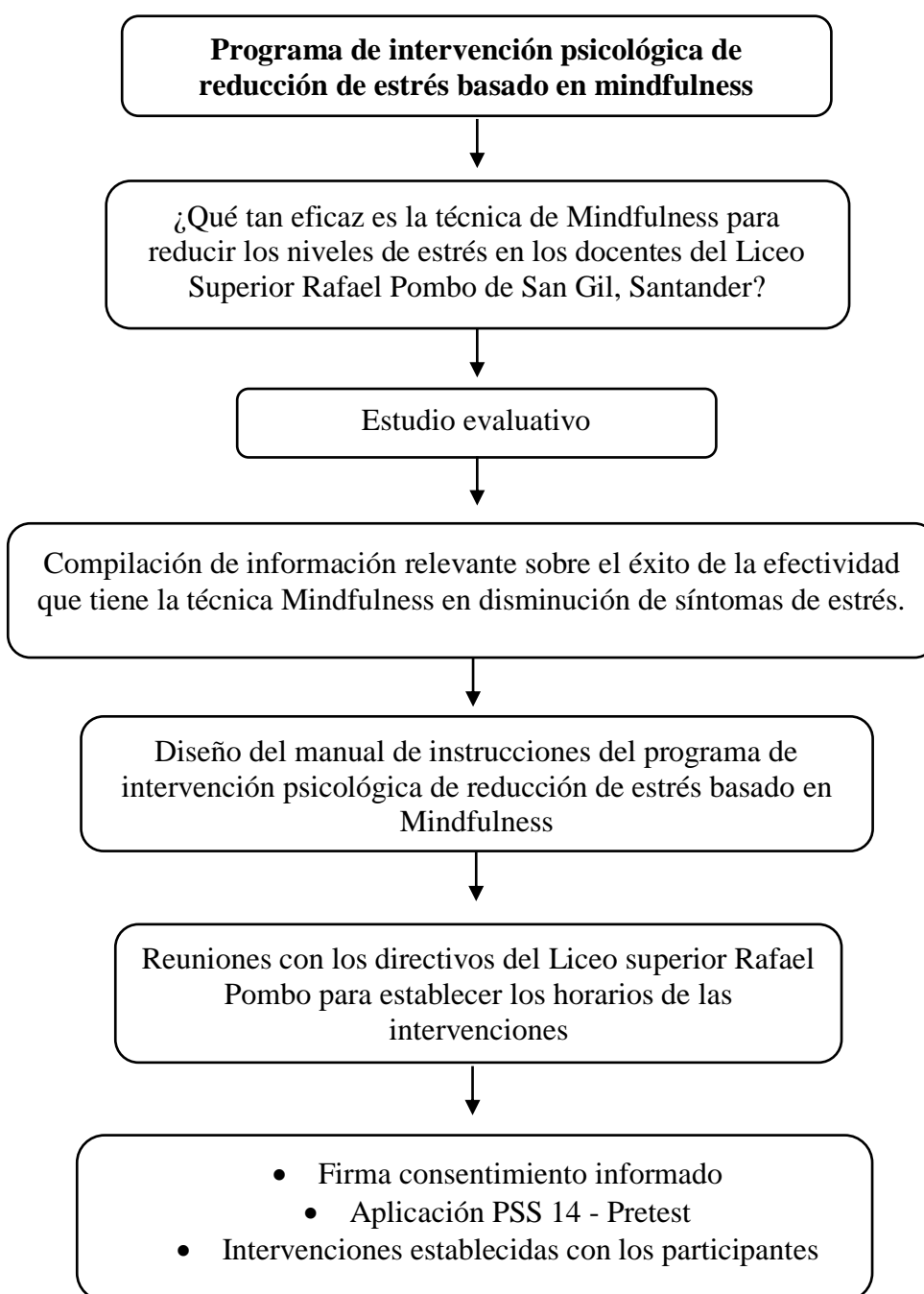
## Programa de intervención basado en Mindfulness

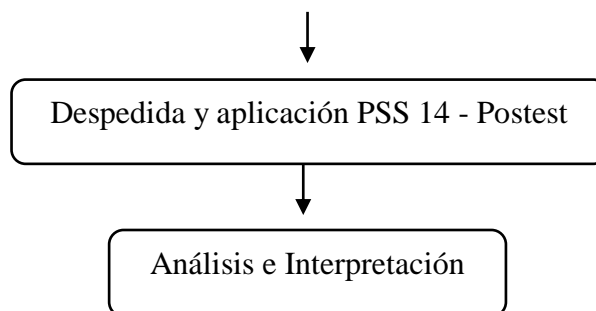
representan la percepción de pérdida de control y las consecuencias de esta.

El segundo, enmarca los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, considerados positivos, que representan el control de las situaciones consideradas como amenazas o estresoras. (Véase anexo B)

### Procedimiento

Ilustración 1: Procedimiento de la investigación.





### **Plan de intervención**

Conforme a lo expuesto anteriormente, se llevó a cabo un programa de intervención psicológica a través de la técnica Mindfulness con el fin de reducir los síntomas del estrés, en los docentes del Liceo Superior Rafael Pombo. El alcance de la investigación es evaluativo ya que se busca evaluar la efectividad de dicho programa y determinar en qué medida la técnica de Mindfulness influye en la disminución de los niveles del estrés.

El proyecto de investigación se apoyó de una serie de intervenciones y actividades, que fomenten conocimiento y estrategias para disminuir el estrés. Bajo la orientación de la docente asesora, apoyo y acompañamiento de los directivos y psicóloga de la institución educativa. Cabe resaltar que estas actividades no se realizaron sin ante contar con la autorización del Colegio.

Los resultados del estudio pueden servir de soporte para futuras investigaciones en el ámbito educativo y psicológico clínico.

A continuación, se establece la bitácora de trabajo:

**Tabla N°1:** “*Bitácora del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness*”

<b>1. NOMBRE ACTIVIDAD</b>	<b>Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness</b>	
<b>2. OBJETIVO</b>	Disminuir los niveles de estrés en los docentes del colegio Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil.	<b>3. RESPONSABLES</b> -Adriana Jiménez corzo -Gabriel Omar Martínez Gutiérrez -Silvia Juliana Medina Olarte  Estudiantes de psicología de la universidad autónoma de Bucaramanga extensión Unisangil.
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b>	Los docentes han tenido que reinventar sus métodos de enseñanza, estrés a causa del encierro, capacitaciones en el uso de nuevas tecnologías y plataformas educativas y las inestables conexiones del internet. Todos estos factores han incidido en el estrés y malestar psicológico general.  Por esta razón surge la necesidad de dar a conocer e implementar una herramienta terapéutica de acuerdo a las necesidades de la población, en este caso se considera apropiada la aplicación del Mindfulness de la tercera generación terapéutica que se centra en una aproximación más holística del paciente, buscando mejorar no sólo los síntomas, sino la situación vital del paciente.	

<b>5. DURACIÓN</b>	Ocho sesiones, cada una de 60 minutos aproximadamente	<b>6. DIRIGIDO A</b>	Docentes voluntarios del Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil.
<b>7. METODOLOGÍA</b>	La realización del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness a cargo de los estudiantes de psicología se llevó a cabo a partir del espacio disponible de los docentes del colegio Liceo Superior Rafael Pombo de San Gil, se resalta que cada una de las sesiones propuestas por los monitores se realizaron en modalidad virtual apoyándose por medio de una plataforma orientada a realizar video llamadas y reuniones (Google Meet). La ejecución y desarrollo de las sesiones se llevarán a cabo de acuerdo al acompañamiento y direccionamiento de la psicóloga de la institución y a la asesoría de la docente encargada.		
<b>9. RECURSOS</b>	Computador con conexión a internet, papel, lápiz, piedras, material divulgativo (diapositivas, infografías y flyers), diario de campo.		
<b>10. AGENDA DE TRABAJO</b>			
<b>1. Primera sesión</b>			
<i>Fecha:</i> 11/03/2021			
<i>Objetivo:</i> Guiar a los docentes en la adquisición del conocimiento sobre Estrés y Técnica de Mindfulness.			
<i>Descripción de la sesión:</i> Se da apertura con el respectivo saludo y presentación de los monitores, seguido de una dinámica de presentación tanto para los docentes como para los monitores, la cual tiene como objetivo identificar a cada uno de los miembros de la comunidad y generar Rapport con los mismos, ya culminada la presentación se procede a realizar una introducción del programa, en la cual se dará a conocer el horario de encuentro de las 8			

sesiones, ejercicio de la atención de la respiración e igualmente se proporciona una introducción en los temas Estrés y Mindfulness. Posterior a esto se hace entrega del material divulgativo para el reforzamiento del tema y se colocan actividades cuya realización es en casa, para finalizar se da lugar al cierre de la sesión y se abre un espacio para las opiniones de lo trabajado.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

## 2. Segunda sesión

*Fecha:* 18/03/2021

*Objetivo:* Profundizar en la práctica de conciencia plena y el momento presente

*Descripción de la sesión:* La sesión se inicia con el correspondiente saludo, ejercicio de la atención de la respiración y la revisión de la actividad en casa asignada en el encuentro anterior, luego se procede a iniciar con la psicoeducación sobre la atención como proceso neuropsicológico, en la cual se brindan respuestas a preguntas como: ¿Qué es la práctica formal e informal del mindfulness?, posterior a esto se da espacio a la siguiente actividad que consiste en la lectura de una historieta sobre el presente como reflexión. Después se realiza la tercera actividad, la cual es un ejercicio de Body Scan cuyo objetivo es conocer el estado del cuerpo y saber qué sensaciones vienen de las diferentes partes que lo componen; Seguido de algunos ejercicios de practica formal del Mindfulness como la práctica conciencia plena, finalmente se proporcionan algunas actividades para la casa y se abre espacio para que los docentes opinen de lo trabajado durante la sesión.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

## 3. Tercera sesión

*Fecha:* 08/04/2021

*Objetivo:* Aprender a observar e identificar los pensamientos

*Descripción de la sesión:* Se inicia con el saludo correspondiente, ejercicio de la atención de la respiración y con la socialización de la actividad en casa asignada en la sesión anterior, seguido de la psicoeducación por parte de los monitores sobre los pensamientos y las

---

creencias, a su vez los monitores proporcionan dos textos “la mente cómo enemiga o amiga de cada uno” y “La realidad debajo de los pensamientos” buscando una mejor comprensión de la temática; inmediatamente se procede a presentar unos videos llamados “la mosca y el samurái” y “tus pensamientos son burbujas”, esto con el fin de ofrecer una reflexión sobre los pensamientos, la atención interna y externa; por consiguiente se lleva a cabo la meditación sentada y se proporciona la actividad en la casa, dando cierre a la sesión y abriendo espacio para las opiniones de lo trabajado durante la misma.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

#### 4. Cuarta sesión

*Fecha:* 15/04/2021

*Objetivo:* Fomentar la importancia de observar las situaciones y analizar las experiencias obtenidas sin imponer juicios o creencias.

*Descripción de la sesión:* Se da apertura con el saludo inicial, ejercicio de la atención de la respiración y la revisión de la actividad en casa asignada en la sesión anterior, posteriormente se da una socialización sobre “apertura a la experiencia” como rasgo de personalidad y los beneficios. Después se procede a realizar las actividades programadas entre estas: “observa conscientemente”, “céntrate en una señal” y “Práctica diaria de mindfulness”. Por consiguiente, se asigna la actividad para la casa y se da cierre a la sesión, brindando un espacio para opiniones de lo trabajado durante la misma.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

#### 5. Quinta sesión

*Fecha:* 22/04/2021

*Objetivo:* Brindar pautas para contrarrestar la reacción de estrés en docentes, causadas por circunstancias o vivencias tensionantes.

*Descripción de la sesión:* Se da inicio a la sesión con el saludo inicial, ejercicio de la atención de la respiración y la socialización de la actividad en casa asignada en la sesión anterior. Seguido de una psicoeducación sobre la aceptación de situaciones de la vida cotidiana con riesgos, resiliencia, fortaleza y asertividad, abriendo paso a una serie de actividades las cuales

---

son: “Mantener la calma” con la cual se busca brindar pautas para mantener la calma en momentos difíciles, “Círculo de control” para identificar aquellos problemas sobre los que puede hacer algo y sobre los que se salen de mi círculo de control, “proceso de suavizar, calmar y permitir” y “Mi resiliencia habla”. Por último, se otorga la actividad en casa, se realiza el cierre y se permite que los docentes expresen opiniones de lo trabajado durante la sesión.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

## 6. Sexta sesión

*Fecha:* 29/04/2021

*Objetivo:* Proporcionar pautas e información para que los docentes adquieran la capacidad de desprenderse de las cosas terrenales

*Descripción de la sesión:* Se da comienzo con el saludo inicial, ejercicio de la atención de la respiración y la socialización de la actividad en casa asignada en la sesión anterior, en caso de no haberla realizado se recuerda la importancia de la misma para lograr llevar el conocimiento a la práctica de la vida diaria, posteriormente se suministra una contextualización sobre el desprendimiento o desapego del mundo material, dando apertura a una serie de actividades relacionadas con el tema como lo son: la “Ley de desapego”, “Mi casa”, “las piedras”, para finalmente proveer las actividad en casa en conjunto con las opiniones de lo trabajado y el cierre de la sesión.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

## 7. Séptima sesión

*Fecha:* 06/05/2021

*Objetivo:* Lograr que los docentes continúen la práctica de la técnica de una manera formal en situaciones estresantes.

*Descripción de la sesión:* Se inicia con el saludo, ejercicio de la atención de la respiración y con la correspondiente socialización de la actividad en casa asignada en la sesión anterior, seguido de una contextualización sobre la relación de la bondad hacia uno mismo, la compasión y el mindfulness, para luego iniciar con varias actividades las cuales son:

---

---

“Meditación de la bondad amorosa”, “despertando mi compasión” la cual es una historia que demuestra el poder transformativo de ver la bondad en otros y en nosotros mismos, para culminar esta parte con “Como desarrollar tu propia práctica”, esta actividad equipa a los docentes con cuatro ejercicios de mindfulness que se pueden implementar en la rutina diaria y ayudarán a disminuir el estrés y otras emociones; por último se procede con la implementación de tareas en casa, el cierre de la sesión y las opiniones de lo trabajado.

*Tiempo de la sesión:* 60 minutos aproximadamente.

### 8. Octava sesión

*Fecha:* 13/05/2021

*Objetivo:* Finalizar el proceso de intervención social con la comunidad

*Descripción de la sesión:* Se da apertura con el saludo inicial, la socialización de las actividades en casa y una contextualización y aplicación del inventario pos test (Estrés percibido 10 o PSS-14). Por consiguiente, se escuchan las opiniones de los docentes acerca de lo trabajado durante todas las sesiones anteriores y se hace una lluvia de ideas referente a la experiencia trabajada. Igualmente se socializa en trabajo escrito, recomendaciones y conclusiones de la labor que se realizó con la comunidad y aspectos a trabajar y mejorar, del mismo modo se le informa a la rectora sobre los resultados y conclusiones obtenidos, los cuales se entregan de forma escrita. Para brindar un cierre ameno se entrega a cada docente un diploma y un detalle, en modo de agradecimiento por su participación.

*Tiempo de la sesión:* 40 minutos aproximadamente.

---

## 12. MÉTODO DE EVALUACIÓN

## 13. FORMACIÓN Y EXPERIENCIA FACILITADOR

Escala de estrés percibido, PSS – 14, Esta prueba es usada para evaluar el estrés y su diseño permite medir el grado en el cual se perciben como estresantes las diferentes situaciones que se

Estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga- UNAB, extensión Unisangil.

---



## Programa de intervención basado en Mindfulness

---

presentan en la cotidianidad,

está conformada por 14

preguntas bajo formato de

respuesta tipo Likert.

Aplicada en el pretest y

postest

---

Manual de instrucciones: Link drive

<https://drive.google.com/file/d/1DNnUj8Bw7KzXT0UyTuXRVjIR3LK71uVp/view?usp=sharing>

---

### Análisis e interpretación de los resultados

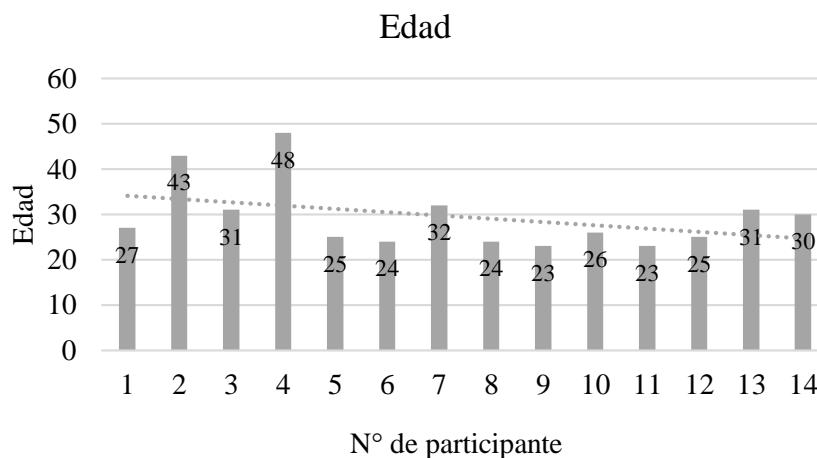
En el programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness, se recolecta la información de los resultados de los datos sociodemográficos y los de la Escala de estrés percibido, PSS – 14 por medio del Pretest-postest.

Inicialmente, se realizó el procedimiento correspondiente para su interpretación, el cual refiere a tabular en una base de datos, los resultados obtenidos para analizar en qué medida la técnica de Mindfulness influye en la disminución de los niveles del estrés por medio de pretest – postest.

#### Datos personales

##### 1. Edad

#### Grafica N°1: “Edad”



*Nota:* Grafico de barras en donde se evidencia las edades de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness

*Fuente:* Elaboración propia

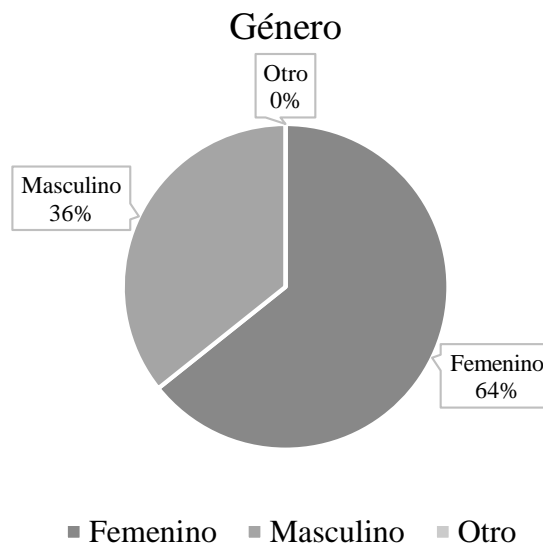
Con relación a la edad de los profesores, se observa que las edades oscilan entre los 23 y 48 años, siendo el promedio de edades de 29 y una mediana de 27 años (véase grafica n°1), lo

Programa de intervención basado en Mindfulness

cual nos indica que la mayoría de los participantes son adultos jóvenes, teniendo ya algunos años de experiencia, disponen de conocimiento y habilidades de enseñanza.

## 2. Género

**Gráfico N°2: “Género”**



*Nota: Gráfico de torta en donde se evidencia el género de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness*

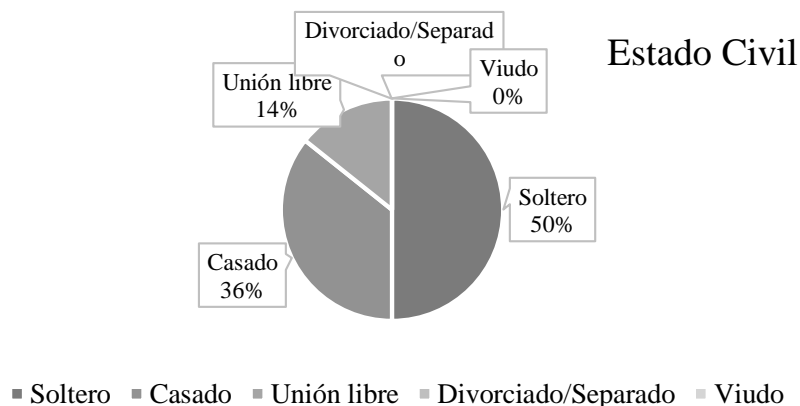
*Fuente: Elaboración propia*

Por otra parte, en cuestión del género se evidencia que el 64% de población es femenina, mientras que el 36% restante es masculino. Es decir se contó con la participación de nueve mujeres y cinco hombres en el transcurso del programa de intervención (véase gráfica n°2). No obstante, se recalca que esto no será un factor determinante que altere los objetivos propuestos en la investigación.

## 3. Estado civil

**Gráfico N°3: “Estado civil”**

## Programa de intervención basado en Mindfulness



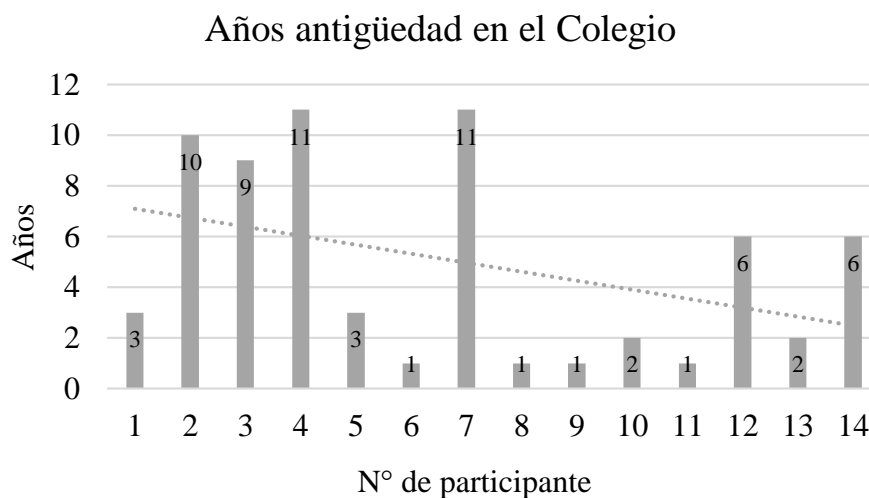
*Nota: Grafico de torta en donde se evidencia el estado civil de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness*

*Fuente: Elaboración propia*

De igual forma, en el tema del estado civil se evidencia que el 50% (7 participantes) de población son solteros(as), el 36% (5 participantes) son casados (as), el 14% (2 participantes) y ningún participante son divorciados(as)/separados(as) o viudos(as). Para mayor información véase grafica n°3.

#### 4. Antigüedad en el colegio

**Gráfico N°4: “Años de antigüedad”**



## Programa de intervención basado en Mindfulness

*Nota: Grafico de barras en donde se evidencia los “años de antigüedad de los profesores en el liceo superior Rafael Pombo” de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness*

*Fuente: Elaboración propia*

De igual importancia, en cuestión de los años laborando o de antigüedad en el colegio varía entre un año y once años, siendo el promedio de cinco y la mediana de tres años. (Véase grafica n°4)

### **Resultados de la Escala de Estrés Percibido, PSS-14**

Según Remor y Carrobles (2001), la escala de estrés percibido, PSS-14 es un instrumento psicológico en formato de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido en el transcurso del último mes, consta de 14 ítems en formato de respuesta tipo Likert de 0 a 4.

Los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 tienen la siguiente puntuación 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo. “La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems.” (Remor y Carrobles, 2001).

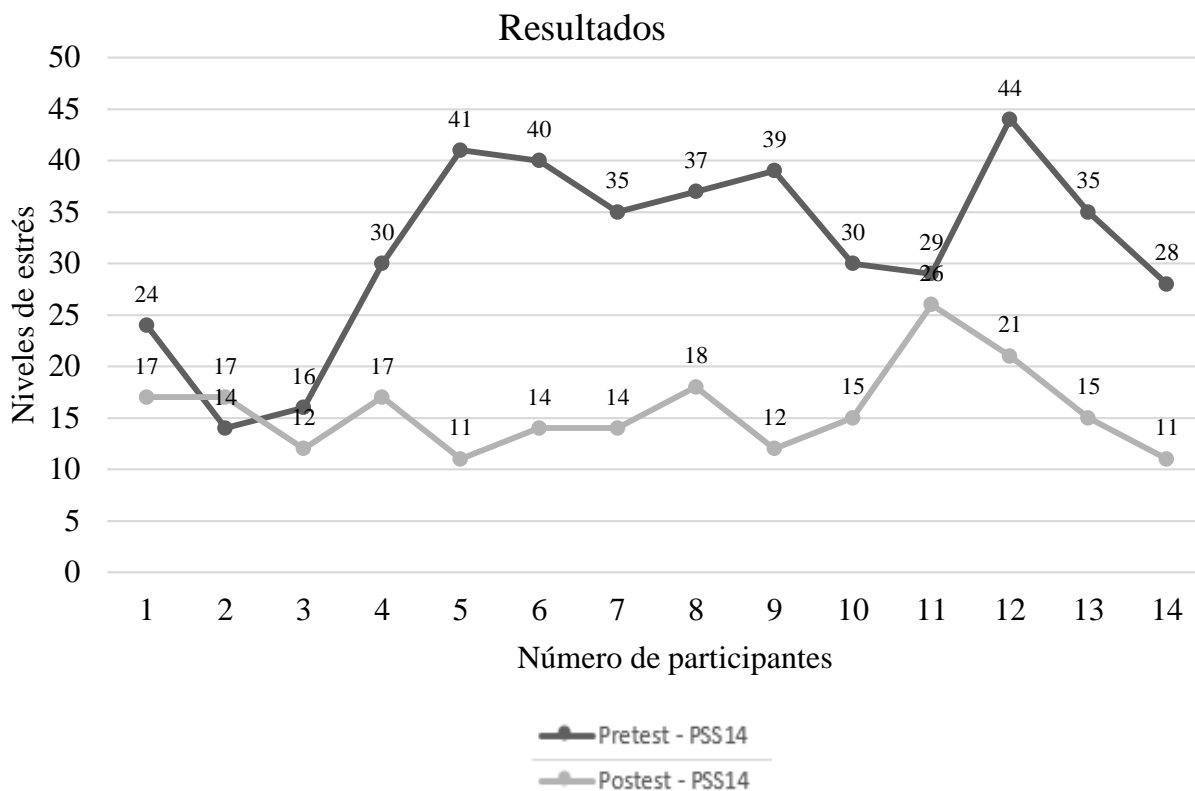
- 0-14: Indica nunca o casi nunca esta estresado
- 15-28: Indica de vez en cuando esta estresado
- 29-42: Indica a menudo esta estresado
- 43-56: Indica muy a menudo esta estresado

Se recalca que se contó con un grupo de control no equivalente por medio del Pretest-postest del PSS-14.

## **5. Resultados**

**Gráfico N°5: “Resultados”**

## Programa de intervención basado en Mindfulness



*Nota:* Grafico de barras lineal en donde se evidencian los resultados de la aplicación pretest y postest del PSS-14 de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness

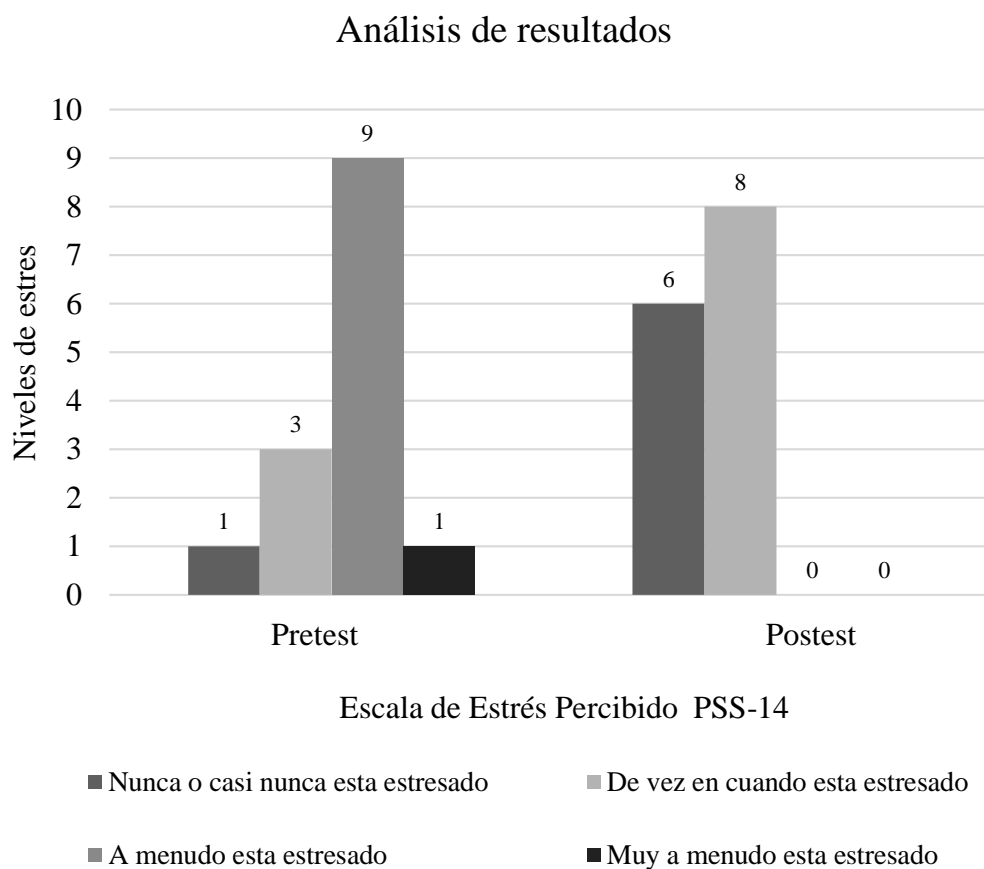
*Fuente:* Elaboración propia

En primer lugar, en el proceso de pretest se observan altos niveles de estrés percibido por parte de los participantes, en donde el promedio fue de 32 y una mediana de 33 puntos (véase grafica n°5). Se evidencio que nueve participantes a menudo están estresados, 3 de vez en cuando están estresados, 1 muy a menudo esta estresado y 1 indica que nunca o casi nunca esta estresado (véase gráfica n°6). Esto denota que los profesores antes de hacer parte del programa implementado tenían niveles elevados de estrés en cuestión de su propia percepción.

En segundo lugar, en el proceso del postest se evidencia una alta y significativa disminución de los niveles de estrés percibido por parte de los participantes, en donde el promedio fue 16 y la

Programa de intervención basado en Mindfulness

mediana de 15 puntos (véase grafica n°5). Se comprueba que 8 profesores de vez en cuando están estresado y 6 de ellos indican que nunca o casi nunca están estresados (véase gráfica n°6). Es decir, que los docentes después de participar del programa de intervención redujeron sus niveles de estrés, comprobando así la efectividad del programa de intervención psicológica para la reducción de estrés basado en la técnica Mindfulness.



*Nota:* Grafico de barras en donde se evidencian la puntuación directa de los niveles de estrés percibido de la aplicación pretest y posttest del PSS-14 de los participantes del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en mindfulness

*Fuente:* Elaboración propia

### **Discusión**

Una vez analizados los resultados de la presente investigación, podemos concluir que se confirma la hipótesis que nos planteamos al inicio de este trabajo, y es que la técnica del Mindfulness disminuye los niveles de estrés en los profesores del Colegio Rafael Pombo, quienes recibieron un entrenamiento teórico- práctico de ocho sesiones en la conciencia plena.

Al iniciar se realizó el pretest (EEP-14) en dónde se observaron altos niveles de estrés percibido por parte de los participantes, en donde el promedio fue de 32 y una mediana de 33 puntos, y al finalizar el pos test se evidenció que el promedio fue 16 y la mediana de 15 puntos, mostrando así una significativa disminución de los niveles de estrés percibido por parte de los participantes. Pasando de la clasificación promedio “A menudo estoy estresado” a “De vez en cuando estoy estresado”.

Estos resultados concuerdan con otras investigaciones, donde se demuestra la eficacia de: las técnicas de conciencia plena en el tratamiento para la Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial (Franco, et al.2009), en dónde participaron 36 personas, 10 hombres y 26 mujeres, y el impacto de un adiestramiento en meditación en conciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena (Rosselló, et al. 2016) en dónde participaron 32 personas, en dónde 24 fueron mujeres y 8 hombres.

Por lo tanto, a partir de los resultados de la presente investigación, podemos concluir que la práctica constante de la conciencia plena brinda herramientas para centrar la atención en el momento presente y en las actividades que está desarrollando el sujeto, así como la capacidad de observar sus pensamientos estresantes, las sensaciones físicas y mentales, sin juzgar, practicando la aceptación, lo que provee a quién practica la sensación de calma, control y relajación.



### **Conclusiones**

Después de realizar el presente trabajo, analizar los resultados y revisar la bibliografía de los antecedentes, se puede concluir que la técnica mindfulness como terapia para la reducción de los niveles de estrés resulta efectiva, mostrando reducción del 50% en la percepción de los niveles de estrés en los participantes del Colegio Rafael Pombo, por lo cual se acepta la hipótesis planteada al iniciar esta investigación.

Por esto, consideramos que las técnicas de conciencia plena son efectivas y beneficiosas para el bienestar mental de los docentes, por lo cual debería considerarse su implementación en todo el sector educativo, con el fin de brindar a los docentes herramientas y estrategias que le permitan afrontar de forma asertiva las situaciones de estrés que se presentan en su labor de enseñanza, así como en un futuro transmitir estos conocimientos a sus alumnos.

En ese orden de ideas, el mindfulness se ha convertido en una alternativa real, práctica y efectiva para impactar positivamente en la sociedad, reduciendo los niveles de estrés, y contribuyendo a la mejoría de otros trastornos que afectan la salud mental de los individuos.

Por otra parte, consideramos que, aunque los resultados del presente trabajo son positivos, la muestra de la investigación fue relativamente pequeña, y realizada mediante muestreo voluntario.

### **Recomendaciones**

A modo de recomendación se podría proponer la creación de más actividades prácticas que puedan ser implementadas en la vida cotidiana de los participantes con el fin de crear una mayor interiorización con la técnica.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

También se aconseja que se lleve un registro del tiempo diario dedicado a la meditación y que las sesiones del programa se lleven a cabo semanalmente puesto que de lo contrario se podrían olvidar ciertos aspectos y sesgar la efectividad del proceso.

Se sugiere que en futuras investigaciones se evalúe el proceso y los niveles de estrés con otras escalas que profundicen en otros factores individuales que pueden influir en los resultados obtenidos como lo es la conciencia plena antes y después de las sesiones realizadas.

Asimismo, se resalta la importancia de realizar el proceso con la debida disposición de tiempo, apoyo social del grupo y compromiso, a su vez se considera importante recomendar la participación de todos los miembros de la institución con el objeto de que todo el equipo interdisciplinar se vincule y conozca el proceso a profundidad y puedan gozar de los beneficios del Programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en Mindfulness.

Para finalizar se considera importante resaltar que también se podría evaluar la efectividad de este programa para la disminución de pensamientos asociados a depresión, ansiedad y estrés, además se recomienda implementar el programa en una población con mayor número de participantes buscando que más personas reciban los beneficios del programa y a su vez aumentar la posibilidad de que la muestra sea más representativa; De igual forma se considera valioso que en futuros estudios se considere si el éxito del programa se mantiene a largo plazo, más allá de las sesiones implementadas.

### Referencias

- Alvares, G. & Delgado, J. (2015). Diseño de Estudios Epidemiológicos I. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. Departamento de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Sonora, Hermosillo, Sonora, México. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son* 2015; 32(1): 26-34
- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. doi:
- APA - American Psychiatric Association (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V. Barcelona: Masson.
- Arias, D. P (2014). Investigación Comparativa Transcontextual En Relaciones Internacionales Narcoviolentas. *Revista de Relaciones Internacionales, Estrategia y Seguridad*, 9(2),77-99. [fecha de Consulta 6 de septiembre de 2020]. ISSN: 1909-3063. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=927/92731753004>
- Bados, A. & Garcia, E. (2010). la técnica de la reestructuración cognitiva. Universidad de Barcelona. RC-1. España. Recuperado de:  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Bados, A & Garcia, E (2017). *Psicopedia. La Reestructuración Cognitiva paso a paso (Y una guía en PDF)*. Recuperado de: <https://psicopedia.org/877/la-reestructuracion-cognitiva-paso-a-paso-pdf/>

Programa de intervención basado en Mindfulness

Baeza, J. C. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Madrid y Barcelona

Barriga, S. (1992). El estrés en la vida actual: Anotaciones para la intervención psicosocial. Universidad de Sevilla.

[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97144/1/RevPsicolSalud\\_4\\_2\\_01.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97144/1/RevPsicolSalud_4_2_01.pdf)

Benson, H., & Klipper, M. Z. (1975). The relaxation response. New York: Morrow, 1-158

Cáceres, M. (2016). Estudio Comparativo Entre Las Intervenciones De Reestructuración Cognitiva Y Mindfulness En La Disminución De Ansiedad Y Aumento Del Autocontrol En Personas Con Esquizofrenia. Trabajo de Final de Máster universitario en rehabilitación psicosocial en salud mental comunitaria. Universidad Jaume.

Campo, A., Celina, H. & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Universidad Nacional de Colombia. rev.fac.med. 2014;62(3):-.

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (2020). Empleados: cómo manejar el estrés laboral y aumentar la resiliencia durante la pandemia del COVID-19. Blog online del Centros para el control y la prevención de enfermedades. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>

Chetty S. (1996). The case study method for research in small- and médium – sized firms. International small business journal, vol. 5.

Programa de intervención basado en Mindfulness

Colombia, C. P. (1991). Constitución política de Colombia. Bogotá, Colombia: Leyer.

Constitucional, C. (2006). Ley 1090 de 2006. Recuperado de <http://www.psicologiapropectiva.com/introley1090>. HTML.

Decreto 1655 de 2015. Único Reglamentario del Sector Educación para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio y se dictan otras disposiciones. Ministerio de educación nacional de la república de Colombia.

Diez, C., Sánchez, L. (2000): Etiopatogenia de la ansiedad. En Vallejo, J., y Gastó, C. (dirs.): Trastornos afectivos: Ansiedad y depresión, 2." ed. Masson, Barcelo.

Duval, F. González, F. & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>

El espectador. (2019). Los profesores sufren más estrés que otros trabajadores. El espectador, página online. Recuperado de: <https://www.elespectador.com/noticias/salud/los-profesores-sufren-mas-estres-que-otros-trabajadores/>

Estrada, A. (2013). trastornos de ansiedad. recuperado de: <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/pdfindex/ansiedad.pdf>

Programa de intervención basado en Mindfulness

- Éxito educativo, (2020). El coronavirus dispara el estrés entre el profesorado: un 93% sufre desgaste emocional. Recuperado de: <https://exitoeducativo.net/el-coronavirus-dispara-el-estres-entre-el-profesorado-un-93-sufre-desgaste-emocional/>
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y Salud*. Valencia: Promolibro, 119-133.  
[https://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres\\_afrontamiento\\_y\\_adaptacion.pdf](https://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf)
- García, J. y Demarzo, M. (2015). *¿Qué sabemos del mindfulness?*, Barcelona, España: Kairós.
- Gil, V. A. (2015). Mindfulness: una propuesta de intervención psicológica en atención primaria. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(11), 1-18.
- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* 6ª edición. McGRAW-HILL. México.
- Infosalus (2020). según un estudio Cerca del 93% de docentes sufre desgaste emocional y estrés por el confinamiento. Madrid. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-cerca-93-docentes-sufre-desgaste-emocional-estres-confinamiento-estudio-20200522122721.html>
- Iniesta, A. (2016). *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo*. Edición: Sans Growing Brands, Barcelona, España.  
<https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>

Programa de intervención basado en Mindfulness

- Jiménez, R. (1998). Metodología de la Investigación. Elementos básicos para la investigación clínica. Editorial Ciencias Médicas, La Habana.
- Jiménez Jaimes, L. K., & Alajmo Flye, T. (2013). Evaluación del efecto de un programa basado en Mindfulness para el manejo de ansiedad en niños escolarizados (Bachelor's thesis, Universidad de La Sabana).
- Justo, F. Mañas, M. & Martínez, J. C. I. E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness. *Revista Educación Inclusiva*, 2(1889-4208), 11-33.  
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/40/37>
- Lara, M. A. (2019). Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28047>.
- López, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. Universidad de La Rioja. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157.
- Martínez, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Dialnet. Pulso 2003*, 26. 9-21.
- Martínez, P. D. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (20), 165-193. [fecha de Consulta 6 de septiembre de 2020]. ISSN: 1657-6276. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=646/64602005>
- Molina, Castiblanco y Olivares, (2018). Factores de riesgo psicosocial de los docentes de Colombia. Magisterio.

## Programa de intervención basado en Mindfulness

- Moñivas, A., García, G, y García, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Naghieh, A. et al. (8 de abril 2015). Cambios en el trabajo para la prevención y reducción del estrés en los docentes. Recuperado de:  
[https://www.cochrane.org/es/CD010306/OCCHEALTH\\_cambios-en-el-trabajo-para-la-prevencion-y-reduccion-del-estres-en-los-docentes](https://www.cochrane.org/es/CD010306/OCCHEALTH_cambios-en-el-trabajo-para-la-prevencion-y-reduccion-del-estres-en-los-docentes)
- Pedhazur, E.J. y Schmelkin, L.P. (1991). *Measurement, design, and analysis. An integrated approach*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Pinilla, J. & Jiménez, M. (2019). Factores Asociados Al Estrés Percibido Por Los Docentes De Planta De La Fundación Universitaria Los Libertadores. Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado de:  
[https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1797/pinilla\\_jhenifer\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1797/pinilla_jhenifer_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Regueiro, A. (S.F). *CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?* Universidad de Málaga. Recuperado de:  
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Remor E. & Carrobles JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3), 195-201.
- Remor E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93.



- Rosselló, J. Zayas, G. & Lora, V. (2016). Impacto De Un Adiestramiento En Meditación En Consciencia Plena (Mindfulness) En Medidas De Ansiedad, Depresión, Ira Y Estrés Y Consciencia Plena: Un Estudio Piloto\*. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 62-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233245623005.pdf>
- Sabater, v. (2018). las 4 leyes del desapego para la liberación emocional. la mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-4-leyes-del-desapego-para-la-liberacion-emocional/>
- Seffino, J. (30 de julio de 2016). La evaluación neuropsicológica del estrés. *Fundación Clínica de la Familia. Diario Puntal*.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Scielo. 42ARTÍCULO DE REVISIÓN / REVIEW ARTICLE Rev. Neuropsiquiatra 79 (1), 2016.*
- Zalasar, M. (2016). Beneficios del mindfulness y su influencia en las relaciones familiares: Un estudio de caso. *Alternativas en psicología*, 121-131. <http://alternativas.me/attachments/article/118/10%20-%20Beneficios%20del%20mindfulness%20y%20su%20influencia%20en%20las%20relaciones%20familiares.pdf>

## Anexos

## Anexo A. “Consentimiento informado”

Preguntas Respuestas 14 Puntos totales: 0

**Consentimiento Informado intervenciones psicológicas** 0 de 0 puntos

Sr(a) Usuario, por favor lea atentamente el siguiente formulario que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, así como sus derechos y compromisos con respecto al proceso de atención psicológica. Si tiene cualquier duda consúltelas con el/la psicólogo/a.

**1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS**  
 Toda la información concerniente a su evaluación y tratamiento, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas ni entregadas a ninguna otra institución o individuo sin su consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, es necesario quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro su integridad física o mental o de algún otro miembro de la comunidad.

Cabe resaltar que en cualquier momento puede abandonar o no seguir con el tratamiento, siempre y cuando sea bajos sus términos, o dado el caso remitido por el profesional.

**2. MODELO DE TRATAMIENTO**  
 El tratamiento que se le brinda es llevado a cabo con base en un modelo psicológico empíricamente validado, que en unos casos funciona mejor que en otros, siendo este elegido por el profesional.

**3. REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO**  
 Las decisiones sobre la continuidad o suspensión de las actividades programadas por el/la psicólogo(a) para la evaluación y el tratamiento de la problemática abordada, son tomadas por usted. El proceso de atención psicológica requiere de su compromiso de asistencia, puntualidad y participación y además de su colaboración en diligenciar una serie de documentos y/o pruebas, con información personal que será utilizada por el/la profesional para la evaluación y tratamiento.

**4. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO:**  
 -Aceptación del proceso de evaluación y tratamiento ofrecido por el servicio de los estudiantes Adriana Jiménez Corzo, Gabriel Omar Martínez Gutiérrez y Silvia Juliana Medina Olarte.  
 - He entendido lo expresado anteriormente y brindare mi participación a lo largo del proceso  
 - Que la información que le brindo a los evaluadores es verdad y corresponde a mi realidad, ya que sobre dicha información se trabajara.  
 - Que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven y accedo a lo anteriormente mencionado.

Marca una sola respuesta: \*

- Acepto
- No acepto

Nombre(s) y Apellidos Completos \*

Texto de respuesta corta

Programa de intervención basado en Mindfulness

**Anexo B. “Escala de estrés percibido PSS-14”**

Se hace entrega dentro de la carpeta comprimida en la sección “Manual de instrucciones- Consentimiento informado”, la escala pss-14 realizada en el pretest y en la sección “Sesiones” dentro de la Octava sesión la escala pss-14 empleada en postest.

**Anexo C. “Manual de funciones”**

Se hace entrega dentro de la carpeta comprimida en la sección “Manual de instrucciones - Consentimiento informado”.

**Anexo D. “Material implementado en las sesiones”**

Se hace entrega dentro de la carpeta comprimida en la sección “Sesiones”, en ella se encuentra distintas carpetas, cada una organizada de acuerdo a la realización de las sesiones de trabajo, además se encuentra el material usado en cada una. Por otro lado, se encuentran las grabaciones de las reuniones.

**Anexo C. “Permisos”**

Se hace entrega dentro de la carpeta comprimida en la sección “Permisos”, en ella se encuentra los correos del permiso para el manejo de la Escala de estrés percibido, PSS – 14, carta y grabación de la reunión con los directivos colegio en donde se permite que el programa se realice con los docentes.