

Uso de la práctica del Mindfulness para mejorar los niveles de estrés en docentes de primaria de centros privados del sector de San José, CR

Sharon Fallas Moya, ULACIT

Resumen

Parte de las funciones del psicopedagogo es ofrecer apoyo y herramientas a los docentes que les faciliten su función, por tanto, el objetivo de este estudio es indagar sobre la efectividad del uso de la práctica del Mindfulness como herramienta para mejorar los niveles de estrés en docentes de primaria de San José, Costa Rica. El enfoque metodológico es de tipo cuantitativo haciendo uso del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos aplicado antes y después de los ejercicios del mindfulness utilizados en la muestra, para su respectiva comparación. Se evidencia que, si bien no toda la muestra tiene una mejora en las escalas de estrés global, el 100% sí percibe una mejora en varios de los síntomas descritos en el CPP; de lo cual se infiere el Mindfulness funciona como una herramienta que permite la regulación de los síntomas manifestados por el estrés, a fin de evitar que escalen a padecimientos agudos.

Abstract

Part of the functions of the educational psychologist is to offer support and tools to teachers that facilitate their function, therefore, the objective of this study is to investigate the effectiveness of the use of the practice of Mindfulness as a tool to improve stress levels in primary school teachers in San José, Costa Rica. The methodological approach is quantitative using the Questionnaire of Psychosomatic Problems applied before and after the mindfulness exercises used in the sample, for their respective comparison. It is evident that, although not all the sample has an improvement in the global stress scales, 100% do perceive an improvement in several of the symptoms described in the CPP; from which it is inferred mindfulness works as a tool that allows the regulation of the symptoms manifested by stress, in order to prevent them from escalating to acute ailments.

Introducción

Partiendo de la premisa de que el ser humano es un ser bio-psico-social y que cada una de las esferas influyen entre sí, al hacer el enfoque en la regulación del estrés se pueden ver favorecidas las otras esferas de su vida, tal como la laboral. Por lo tanto, es importante regular los niveles de estrés en los docentes, con la idea de que el resultado les sea beneficioso en su esfera personal y, por consiguiente, en su realización profesional.

Una de las funciones fundamentales del psicopedagogo es ofrecer apoyo y guía a los docentes, tanto en estrategias que pueda aplicar con sus estudiantes, como estrategias o recursos que les proporcione un bienestar y desarrollo a nivel tanto personal como profesional, es en este punto, donde radica la importancia e interés de esta investigación, pues gran parte de las intervenciones en Costa Rica donde se aplica la práctica del Mindfulness, van dirigidas a propuestas donde la muestra elegida son los estudiantes, sin embargo, se ha dejado de lado el vital lugar que ocupa el docente en el proceso de enseñanza - aprendizaje, puesto que son ellos los que llevan la batuta de este proceso, lo cual supone un alto grado de responsabilidad. Por este motivo, resulta importante brindar asistencia a docentes, a través de una oferta de recursos y técnicas que les facilite el ejercicio en las aulas, pero también, que les posibilite la autorregulación de sus propias emociones, en particular el estrés, para que éste no afecte en gran medida el desarrollo de la enseñanza, ya que, al ser ésta, efectuada por el ser humano, los elementos psicoemocionales se ven manifiestos en actitudes y acciones durante el proceso de enseñanza por parte del docente. Por consiguiente, se busca ofrecer un recurso dirigido concretamente a los docentes de Costa Rica, a fin de poder regular sus niveles de estrés y mejorar así su estado psicoemocional y en consecuencia su ejercicio profesional, teniendo en cuenta lo mencionado con anterioridad, el factor emocional puede afectar directamente el área laboral, personal y social de una persona; así, una adecuada regulación del estrés, beneficiaría directamente el desempeño y ejercicio en las otras áreas de la vida de una persona, en este caso, favorecer el ejercicio de la enseñanza de los docentes más allá del solo cumplimiento del currículo educativo.

Una regulación no adecuada del estrés, además de perjudicar aspectos de la vida personal, puede también estropear el proceso de enseñanza y afectar el aprendizaje de sus estudiantes. En los últimos tres años, especialmente en México, Colombia, Bolivia, Ecuador,

España y Portugal, se han realizado estudios sobre la afectación del estrés laboral en los docentes de educación básica y superior concluyendo que, la exposición al estrés continuo afecta las relaciones humanas y particularmente en el papel del docente, la comunicación profesor – estudiante se ve afectada y así también, la actividad educativa (Carranco, S. & Pando, M. 2019). Independientemente del origen y los factores que influyen en la generación de estrés, es claro que éste afecta de manera directa las diferentes esferas en las que se desenvuelve cualquier ser humano. En función de lo anterior, nace la idea de ofrecer la práctica de Mindfulness como herramienta que pueda facilitar a los docentes la auto nivelación del estrés con el fin influir positivamente en las diferentes esferas de su vida, incluida la función educativa que ejercen. Bajo esta línea, se establece la siguiente pregunta ¿La práctica del Mindfulness puede mejorar los niveles de estrés en docentes de primaria?

Se encuentran artículos que evidencian la existencia de algunos programas internacionales de mindfulness (MBWE, CARE, SMART) dirigidos a los profesores, que trae beneficios tales como el incremento de sensación de bienestar, reducción de los niveles de estrés, mejoramiento de concentración, aumento de empatía, entre varios otros (Modrego - Alarcón, M. *et al.* 2016), sin embargo, en Costa Rica no se ha estimulado con fuerza la práctica del Mindfulness para docentes a fin de regular sus niveles de estrés. A raíz de esto, se busca explorar la efectividad del mindfulness en la regulación del estrés en docentes de primaria en Costa Rica, lo cual será medido con pruebas estandarizadas para tal fin y la recopilación de opiniones de los participantes.

Marco teórico

El estrés es un fenómeno, que si bien, no es nuevo, ha incrementado con el pasar del tiempo, debido factores como familia, estabilidad financiera y diferentes exigencias que cada vez más la sociedad genera. Es definido por la OMS como un conjunto de reacciones fisiológicas que buscan disponer al organismo para la acción en una situación de amenaza (Chiang, M., Riquelme, R. & Rivas, P. 2018). Si bien el estrés lleva al individuo a la acción, al ser sostenido en el tiempo es cuando se torna patológico generando tensión nerviosa, ansiedad y otras afecciones severas que pueden deteriorar la salud, afectar la vida personal y social de las personas (Bairero, 2017).

Entendiendo el estrés como una condición psíquica que se ve manifiesta a través de una tensión que se mantiene en el tiempo con muestras de ansiedad y nerviosismo, se puede decir que existen varios tipos o expresiones de estrés, dentro de ellos se destaca el estrés psicológico (relacionado a factores emocionales o perceptuales del individuo), estrés social (donde influyen factores culturales, de valores y propios del contexto social), estrés económico (en el que se ve involucrado el desempleo, restricciones económicas, situación del país), estrés fisiológico (afectado por bacterias, virus o afecciones biológicas) y el estrés psicosocial (en el que se relaciona la vulnerabilidad o capacidad de adaptación de la persona ante los eventos estresores) (Bairero, 2017).

Como en cualquier ser humano, la huella que deja el estrés en las y los docentes se manifiesta en las diferentes dimensiones que lo componen como ser humano, el origen del estrés son varios y de diferente naturaleza y de igual forma las estrategias que se pueden utilizar para su regulación y nivelación; algunos estudios han demostrado que la cantidad y calidad de apoyo que reciben los docentes de sus superiores y compañeros pueden amortiguar los efectos estresores, concluyendo que, a mayor apoyo recibido, menor son los niveles de estrés experimentados (Carranco, S. & Pando, M. 2019). Este punto se resalta el valor e importancia que tiene la función de asistencia al docente por parte del psicopedagogo cuando éste le brinda apoyo instrumental facilitando estrategias que van dirigidas a solventar o amortiguar los efectos del estrés en su persona con el fin de evitar que éste evolucione en patologías más graves. En adición a los efectos sobre la salud, aquellos docentes que no velan por su estado emocional pueden llegar a afectar el proceso de enseñanza, el clima del aula, así como la motivación y el

aprendizaje de sus estudiantes, como resultado de un manejo inoportuno de los niveles de estrés.

En esta misma línea, un estudio realizado por Alvites-Huamaní (2019) sobre el estrés en 81 docentes de países de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, menciona que existe una correlación significativa entre el estrés docente y los factores psicosociales, y concluye que tienen poco apoyo social, lo cual resulta en una insatisfacción que se deriva en estrés con síntomas de ansiedad, depresión y creencias desadaptativas; estos datos ponen en evidencia de nuevo, la trascendencia y valor que tiene el hecho de brindar apoyo con herramientas, como el Mindfulness, para fomentar la regulación del estrés en los docentes de nuestro país.

A nivel internacional, sí se evidencian investigaciones relacionadas con el Mindfulness y la regulación emocional de los docentes, tal es caso de un estudio realizado en San Carlos, Arizona (López, L. 2019) donde se explora la práctica del Mindfulness en sesenta maestras de educación infantil de la Tribu Apache de San Carlos, en edades entre 25 y 45 años; después de seis meses de aplicación de un programa basado en Mindfulness concluyen que se evidencian mejoras (según la escala AURE de Autoconcepto y autorrealización) en dimensiones como la satisfacción personal, estado de ánimo, interacción social, adaptación regulatoria, entre varias otras; estos resultados obtenidos suponen una efectividad en el uso las técnicas de Mindfulness como instrumento para la regulación emocional, dentro de la que se puede encontrar la regulación de los niveles de estrés, sumado a varios otros beneficios que puede traer a la salud integral de aquellos individuos que la practiquen.

Bajo esta misma línea, Ramírez, A. et al. (2019) realizan una propuesta educativa basada en el Mindfulness como instrumento para enfrentar el estrés en docentes de educación secundaria a nivel público, a través de un programa de cuatro módulos, si bien, el programa no fue aplicado, sino que finge solo como herramienta, en su revisión bibliográfica menciona varios estudios relacionados a la temática, es el caso del trabajo realizado por Mañas, I. et al (2011) donde toman 31 profesores de centros públicos de la provincia de Granada, España para evaluar los niveles de estrés y días de incapacidad laboral por enfermedad; después de realizar el programa basado en ésta práctica, concluye efectivamente que, el entrenamiento en mindfulness es eficaz para reducir los niveles de estrés y en consecuencia las incapacidades por enfermedad causadas por estrés.

Brito & Corthon (2018) afirman que varios estudios e investigaciones, especialmente en España, ponen en evidencia los beneficios que trae el mindfulness al reducir el estrés (e

incluso la prevención), mejorar la salud mental y física, el rendimiento cognitivo y laboral. Ahora bien, en la población docente costarricense no se ha encontrado mayor cantidad de investigaciones que vinculen la aplicación del Mindfulness con la regulación del estrés, sin embargo, el ejercicio de búsqueda bibliográfica sí pone en evidencia algunos estudios realizados en estudiantes, obteniendo resultados bastante positivos.

En lo que respecta propiamente a las estrategias de afrontamiento del estrés en docentes, existe poca investigación a nivel nacional, salvo algunas propuestas como la realizada por el MEP (Castro. et al 2018) dirigido a la educación emocional del personal docente, con el propósito de que la regulación emocional les sea de beneficio para su ejercicio y sus estudiantes; la muestra de esta investigación fue el personal docente de los comités de orientación de la Dirección Regional de Educación de Desamparados y consistió en tres talleres en los que se realizó una educación emocional y una serie de estrategias interpersonales e intrapersonales sobre el tema; dentro de las estrategias observadas, una de ellas fue una actividad de relajación y visualización (técnicas utilizadas en Mindfulness) con una duración de 15 minutos, la evolución del resto del taller se centró en actividades en Educación emocional que mejoren la práctica pedagógica, que si bien, son de gran importancia, la regulación del estrés a través del Mindfulness no fue su centro de interés.

A partir de lo anterior, al indagar sobre la práctica del Mindfulness para nivelar el estrés, específicamente en docentes costarricenses no se evidencia investigación, sin embargo, se muestra un estudio realizado por Broitman, S. et al. (2017), en trabajadores costarricenses con el fin de probar la validez de la Escala de Mindfulness en el Trabajo (EMT) para adultos en Costa Rica, en donde concluye que la escala puede ser útil para medir la atención plena en los trabajadores nacionales, solo si se lleva un procedimiento psicométrico riguroso; pero además demuestra la reducida investigación sobre esta práctica principalmente en adultos, la cual demuestra que es efectiva para disminuir el nivel de estrés, así como para regular las emociones, mejorar el bienestar, incrementar el rendimiento y autonomía laboral.

Siguiendo la línea sobre estrategias para regular el estrés, Retana-Alvarado, González-Ríos & Pérez-Villalobos (2022) indagaron en su estudio los tipos de afrontamiento que utilizan 131 docentes de primaria de varios centros educativos de Alajuela, CR. Después de haberles pasado la adaptación de la Escala de estrés Docente (ED-6), destacan la presencia de síntomas de preocupación, insomnio, sudoración, perturbación, ansiedad y tensión en la muestra tomada; se concluye que, a pesar de tener conocimiento de sus síntomas, los participantes revelan deficiencias en el afrontamiento emocional, es decir, hay poco o nulo uso de estrategias de

afrontamiento que regule la esfera emocional; los docentes del estudio alegan falta de tiempo y, por otro lado, la falta de acceso a atención médica o psicológica; las observaciones de los mismos muestran que el tiempo y las energías son escasas para lidiar con los síntomas de estrés que viven a nivel personal, como resultado del esfuerzo por lograr tener un buen desempeño en sus trabajo.

En cuanto a los síntomas del estrés, según datos estadísticos de la Caja Costarricense del Seguro Social (2020) el año 2019 se dio el mayor registro de incapacidades por parte del gremio de profesores, debido a trastornos neuróticos relacionados con el estrés, dentro de los que se menciona está el trastorno de ansiedad y los ataques de pánico; estos datos además de ser alarmantes, evidencian la urgencia con la que debe ser atendida esta situación desde una línea preventiva, donde los docentes sean capaces de autorregular los niveles de estrés que manejan, antes de que se convierta en un cuadro severo.

Esto resulta un indicador de que esta investigación, puede contribuir a continuar abriendo camino sobre la propuesta del Mindfulness como instrumento y modo de afrontamiento al estrés, dirigido a los docentes de nuestro país a modo de apoyo como parte de un equipo interdisciplinario de trabajo.

Marco Metodológico

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, ya que se realizará la debida recolección de datos con el fin de probar la hipótesis sobre la correlación entre dos variables, bajo esa dirección, se busca identificar la efectividad del uso de la práctica del Mindfulness para mejorar los niveles de estrés en docentes de primaria de San José, Costa Rica; para esto, se procede a hacer uso de la adaptación de Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) el cual valora los problemas psicosomáticos relacionados al estrés; la versión original fue realizada por Hok, RR (1998) y fue adaptada por García *et al* (1993) para la evaluación del estrés laboral, esta escala consta de 12 ítems que describen síntomas psicosomáticos asociados al estrés y ofrece seis posibilidades de respuesta: *Nunca*, *Casi nunca*, *Pocas veces*, *Algunas veces*, *Con relativa frecuencia*, y *Con mucha frecuencia*; según García (1993) la consistencia interna conforme la escala alfa de Cronbach) es de .93.

Este cuestionario será realizado en dos momentos del estudio, un primer momento será antes de la aplicación de las estrategias de Mindfulness y una segunda aplicación dará lugar después de haber realizado las seis sesiones que contienen ejercicios y prácticas del mindfulness, tales como la técnica de respiración diafragmática, la relajación progresiva, relajación pasiva, body scan, entrenamiento autógeno, entre algunos otros. De esta manera, se hará un comparativo de los niveles de estrés percibido en dichos momentos según la escala ofrecida por el cuestionario: *Sin estrés*, *estrés leve*, *estrés medio*, *estrés alto* y *estrés grave*; de este modo se podría inferir si existe efectividad de esta estrategia para lograr una auto regulación de los síntomas de estrés percibidos por la muestra seleccionada.

Dicha muestra consiste en 17 docentes de primaria que ejercen su profesión en diferentes centros de educación privados, ubicados en el sector de San José, los elementos fueron seleccionados a través de la técnica de muestreo no probabilística, ya que la elección de los participantes no depende de la probabilidad, si no que fue realizada a través del contacto de conocidos con las características requeridas para el estudio y por referencias hechas por los mismos. Aunado a los criterios de la muestra anteriormente mencionados, se hizo un sondeo para asegurar que no existiera dentro de la muestra una variante o situación particular que estuviera fuera de la habitualidad de la persona (duelo, enfermedad, situación financiera, etc.), de igual forma se hará un sondeo al final del proceso para asegurar que variantes inusuales afecten el resultado.

Los datos que arroje el Cuestionario de problemas psicosomáticos asociados al estrés en la primera aplicación, serán comparados con los datos que arroje la segunda aplicación; es de esta manera se podrá determinar si el uso de ejercicios del mindfulness es efectivo o no para una adecuada auto regulación de los niveles de estrés percibidos por la muestra seleccionada, aunado a esto se ofrece una pregunta de opinión abierta para que los participantes expresen su parecer sobre las estrategias empleadas a fin de regular el estrés.

Resultados

Para el Cuestionario de problemas psicosomáticos asociados al estrés aplicado se obtuvo respuesta de 17 docentes participantes de los cuales, para la primera aplicación, el 41.1% presenta estrés medio según la escala del CPP, dentro de los síntomas comunes presentes en ellos se encuentra la sensación de cansancio extremo o agotamiento, Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo y disminución del apetito. El 17.6% se encuentra en el rango de estrés leve cuyos síntomas comunes son la sensación de cansancio extremo o agotamiento y tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana. Por otro lado, un 11.7% de la muestra se encuentra con síntomas de estrés alto manifestando en común signos de Jaquecas y dolores de cabeza, Indigestiones o molestias gastrointestinales, Sensación de cansancio extremo o agotamiento, Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, Disminución del interés sexual, Disminución del apetito y Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo. De la muestra total un 5.8%, que equivale a una persona, se encuentra en un nivel de estrés grave presentando puntuaciones altas en síntomas como Imposibilidad de conciliar el sueño, Jaquecas y dolores de cabeza, Sensación de cansancio extremo o agotamiento, Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, Disminución del interés sexual, Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos), Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana y Tendencias a sudar o palpitaciones. Por último, un 23,5% de la muestra se encuentra dentro del rango “sin estrés” de la escala CPP, en donde los síntomas asociados al estrés tienen puntuaciones que varían entre “nunca” y “pocas veces”.

Después de haber realizado las seis sesiones que contienen ejercicios mindfulness, como la relajación progresiva, pasiva, entrenamiento autógeno, entre otros; se realizó la segunda aplicación del Cuestionario de problemas psicosomáticos, en donde se observa que del 41.1% inicial que se encontraban en estrés medio el 28.5% bajó a un nivel del estrés leve mientras que el 71.4 % se mantuvo igual, sin embargo, se observa disminución en las puntuaciones de los síntomas sobre la Imposibilidad de conciliar el sueño, sensación de cansancio extremo o agotamiento, Disminución del apetito y Tendencias a sudar o palpitaciones. Del 17.1% que se encontraba en estrés leve, el 33.3% pasó a un nivel “sin estrés” según la escala, el resto se mantuvo igual, observándose mejoras en la puntuación sobre la sensación de cansancio extremo o agotamiento, principalmente. Del 11.7% clasificados con estrés alto, el 100% pasó a un nivel de estrés medio, disminuyendo síntomas como la sensación

de cansancio extremo o agotamiento. Por último, el sujeto que presentaba niveles de estrés grave pasó a un nivel de estrés alto, modificando levemente sus puntuaciones en los síntomas de Respiración entrecortada o sensación de ahogo y tendencia a sudar o palpitaciones.

Dentro de los síntomas que se presentan, los que más evidencian mejoría después de realizar los ejercicios de Mindfulness son sensación de cansancio extremo o agotamiento, disminución del apetito y pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.

Discusión

Como se expuso con anterioridad, los beneficios que se han evidenciado sobre la práctica del Mindfulness en estudios anteriores, se encuentra reducir los niveles de estrés o bien, fungir de herramienta preventiva ante los síntomas manifestados, por otro lado, mejora la salud mental y física, así como el rendimiento cognitivo y laboral. Con el fin de comprobar tales datos, se analizan los resultados que se obtienen al comparar la aplicación de la adaptación del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) realizada por García *et al* (1993) para la evaluación del estrés laboral, tales resultados evidencian una mejoría en diferentes síntomas psicosomáticos asociados a la manifestación de estrés en las personas; esto, después de haber realizado seis sesiones en donde se explica y se aplican diversas estrategias del Mindfulness dirigidas a la relajación como técnica para regular los niveles de estrés.

Dentro de los hallazgos observados en el estudio, se puede destacar que de todos aquellos participantes que mostraron algún nivel de estrés (en total fueron 13 docentes que dataron algún nivel de estrés en el momento de la evaluación inicial), el 46.1% evidenció disminuir su nivel o calificación de estrés según la escala utilizada, esto con solo seis sesiones de estrategias de Mindfulness aplicadas, mientras que el 53.9% se mantuvo en el mismo nivel de estrés inicial a pesar de realizar las estrategias propuestas. Ahora bien, estos datos muestran la calificación de los niveles de estrés global, sin embargo, al profundizar en los diferentes síntomas específicos percibidos por la muestra, se logra observar un alivio o mejoría en varios de ellos; esto quiere decir que a pesar de que la mayoría de los participantes obtuvo calificaciones que los mantuvo dentro del rango del nivel de estrés inicialmente obtenido, se evidenció una disminución en la puntuación de varios de los síntomas presentados, certificando así, el efecto positivo que obtuvieron al realizar las técnicas expuestas en al menos algunos de sus síntomas asociados al estrés. Por otro lado, el 23.5% de la muestra total se calificó como “sin estrés”, no obstante, se evidenció en ellos mejoras en la puntuación de varios de los

síntomas descritos en el cuestionario, lo cual puede llevar a la inferencia de que las estrategias del Mindfulness pueden contribuir como herramienta preventiva ante los síntomas del estrés.

Lo descrito anteriormente, se contempla como hallazgo inesperado o no contemplado, ya que, se anticipaba que los niveles globales de estrés disminuyeran en la mayoría de la muestra, una vez aplicadas los ejercicios propuestos; a pesar de ello, se rescata la evidencia de la disminución de la intensidad en varios de los síntomas experimentados por los participantes como resultado del estrés percibido por los mismos, lo cual podría permitir confirmarse la herramienta como un recurso coadyuvante en la regulación y disminución de los síntomas manifestados a causa del estrés.

Dentro de los síntomas que se mencionan, los que se presentan con mayor puntuación en una etapa inicial son los relacionados a la Sensación de cansancio extremo o agotamiento, la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, la disminución del interés sexual, disminución del apetito y los pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, específicamente en ese orden. Después de haber realizado las seis sesiones de técnicas y ejercicios destinados a la regulación y relajación, los síntomas que presentan más disminución de la intensidad entre los participantes son la Sensación de cansancio extremo o agotamiento, disminución del apetito y los pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, mientras que los síntomas como “la disminución del interés sexual” y “la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual” presenta poca disminución después de haber realizado las sesiones propuestas. Otros síntomas que también evidencian disminución en su intensidad, pero no en la mayoría de los participantes, son la Imposibilidad de conciliar el sueño, Jaquecas y dolores de cabeza y los temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos). Estos datos permiten corroborar los antecedentes existentes sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness especialmente, en este caso, en aquellos síntomas expresados por la muestra tomada, dentro de los cuales, los físicos presentan gran mejoría después de haber realizado los ejercicios.

La relevancia central de los hallazgos descubiertos a través del ejercicio comparativo de los resultados obtenidos del cuestionario aplicado y las sesiones realizadas con las estrategias propuestas; muestran que el 100% de los participantes tuvo una mejora o alivio en varios de los síntomas manifestados en ellos como resultado del estrés percibido, esto confirma la eficacia en la regulación de los síntomas de estrés y amplía la evidencia sobre el conocimiento ya existente sobre la práctica del Mindfulness y los beneficios ésta que brinda,

por otro lado, permite fungir como base para una ampliación sobre esta temática, específicamente en la población docente costarricense, ya que si bien, internacionalmente existen hallazgos que comprueban la eficacia de esta práctica, en el ámbito nacional sigue sin explorarse a profundidad, especialmente como herramienta de ayuda para la regulación de estrés en los docentes del país.

Para investigaciones futuras se considera importante que se tome en cuenta algunos esfuerzos requeridos para ampliar la información y contribuir a la temática de regulación de los niveles de estrés en el cuerpo docente de Costa Rica; dentro de estos esfuerzos se considera una mayor cantidad de sesiones a la hora de aplicar las estrategias y ejercicios, y así mismo ampliar la cantidad de técnicas propuestas, a fin de observar los efectos del Mindfulness al ser sostenidos en un rango mayor de tiempo, aunado a esto, se puede considerar una muestra más amplia que permita datar evidencia al abarcar más población deseada. Es de esta de esta manera que los hallazgos y datos obtenidos en esta investigación se permiten servir de base representativa y valiosa para próximas investigaciones que aspiren tener mayor alcance a fin de construir una vía de auto regulación de los síntomas de estrés en los docentes de Costa Rica, como un aporte de un equipo interdisciplinario en el tema de educación.

Conclusiones

La finalidad de esta investigación se dirigió a explorar la posible efectividad de la práctica del Mindfulness para mejorar los niveles de estrés en docentes de primaria de centros privados del sector de San José, CR; después de realizar la aplicación del instrumento en dos momentos del estudio (antes y después de la realización de los ejercicios del Mindfulness) y su respectiva comparación, se concluye que:

- Los principales síntomas manifestados como resultado del estrés percibido por la mayoría de la muestra obtenida son síntomas físicos tales como sensación de cansancio extremo o agotamiento, Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, los cuales, si no son atendidos a tiempo, pueden acarrear complicaciones de salud severas como se han mostrado en estadísticas de Caja Costarricense de Seguro Social (2021).
- Después de realizada la sesiones explicativas y prácticas sobre las estrategias de Mindfulness como herramienta para la relajación y regulación de los niveles de estrés, se evidencia una disminución en los niveles de estrés de la escala global del CPP en el 46.1% de la muestra tomada, confirmando la efectividad de los ejercicios propuestos para este segmento de la muestra.
- A pesar de que el 53.9% no disminuyó niveles de estrés de la escala global del CPP, sí evidencia una disminución importante en la puntuación de varios síntomas presentes en este porcentaje de la muestra, tales como en la sensación de cansancio extremo o agotamiento, disminución del apetito y pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, esta información confirma los efectos beneficiosos que puede ofrecer la práctica del Mindfulness.
- El cien por ciento de los docentes participantes percibieron un alivio o mejora en varios de los síntomas descritos en el Cuestionario de Problemas Psicosomáticos para la

evaluación del estrés laboral, de lo cual se puede inferir que la práctica del Mindfulness no pretende fungir como una herramienta que elimine el estrés de la vida de los docentes, pero sí, que funcione como una herramienta que permita la regulación de los síntomas manifestados por el estrés, a fin de evitar que escalen a padecimientos o cuadros agudos.

- La realimentación por parte de los docentes participantes, al finalizar el periodo del estudio, indica que esta dinámica les benefició en aspectos como la concentración y por otro lado, una herramienta que les permite “despejar” la mente para la toma de decisiones; estas opiniones sirven de muestra para confirmar que la práctica del Mindfulness no solo regula los síntomas físicos, sino que también puede facilitar o potenciar el proceso cognitivo.
- Se recomienda que aquellos que sirvan de facilitadores para la realización de estas sesiones tenga amplio conocimiento sobre las técnicas del Mindfulness y su aplicación, para asegurar el efecto y los beneficios deseados en la población.
- Es recomendable que se tome en consideración y análisis previo aquellas causas que pueden estar generando estrés del docente con el fin de indagar en ellas como posibles variables a estimar dentro de la investigación.

Revisión Bibliográfica

- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178.
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*. 21 (6) 971 – 982.
- Bertoglia, J.P. (1997). Adaptación del “Cuestionario sobre estrés Solano Beauregard” para la medición del nivel de estrés en el personal de oficinas centrales y periféricas del Banco Nacional de Costa Rica. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica.
- Broitman, S. et al. (2017). Desarrollo y evidencias de validez de la Escala de Mindfulness en el Trabajo (EMT) para adultos costarricenses. *PsicoInnova*, 1(2), 2017,49-68.
- Brito, R. & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258.
- Caja Costarricense de Seguro Social (2021). *Cuadro 16: Órdenes por incapacidad o licencia por rama de actividad económica según causa de morbilidad, año 2019*. CCSS. <https://www.ccss.sa.cr/estadisticas-actuariales>.
- Castro, R., Morera, A. & Rojas, C. (2018). *La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente*. 1ed. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano.
- Carranco, S. & Pando, M. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 3(1) 522 – 554.
- Chiang, M., Riquelme, R. & Rivas, P. (2018). Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Ciencia & Trabajo*, 20 (63) 178 – 186.

- García, M., *et al* (1993). Relaciones entre el burnout, ambigüedad de rol y satisfacción laboral en el personal de la Banca. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 11 (24) 17-26.
- Hock RR (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management*. 17 (2) 167-189.
- Jiménez, L. (2010). Estrés en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10 (2) 1 – 29.
- López, A. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín*, 8 (5) 145 – 157.
- Modrego - Alarcón, M. et al. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87 (30.3) 31-46.
- Ramírez, A. et al. (2019). El mindfulness y la salud docente. *Ágora de heterodoxias*, 5(2), 70-91.
- Retana-Alvarado, D., González-Ríos, J. & Pérez-Villalobos, D. (2022) Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. *InterSedes*, 23(47), 161–183.
- Solano, M. (1996). *Instructivo para el cuestionario de Estrés Solano – Beauregard*.