



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Economia
i Empresa



Master de Mindfulness en Organizaciones Conscientes Ed. 2022-2024

Mindfull-Care, ser antes que hacer

Artículo del TFM

Alumna: Karen Ávila León

Tutora: Dra. Inez Marçal



Resumen

Con este trabajo se da a conocer el Programa “**Mindfull-Care, ser antes que hacer**”, dirigido a docentes universitarios. Su intervención contó con participantes entre 35 y 50 años de centros universitarios de la Región de Valparaíso, Chile. En este período coincidió con grandes incendios en esta región. Se evidenció el impacto del Programa principalmente por sus aportaciones a docentes que presentan malestar personal y estrés respecto a situaciones laborales, pero también a nivel social y contextual. El estudio es de carácter evaluativo y experimental, con una metodología teórico-práctica que busca fomentar la atención plena para contribuir en el bienestar, cuidado y autoconocimiento de los participantes a partir de las técnicas REMIND, Mindfulness y el modelo PERMA de bienestar, que plantea la importancia de emociones positivas. Si bien la muestra es pequeña, los resultados indican la validez del Programa, y apuntan a la importancia de generar espacios que favorezcan la toma de consciencia a través de Mindfulness. También valora que los mismos contextos de intervención de desarrollo de atención, enriquecen a su vez a otros espacios y escenarios externos, permitiendo a los docentes situarse y lidiar en escenarios de dispersión, caos y emergencia tanto a nivel individual como colectivo.

Palabras clave: Malestar, estrés, atención, bienestar, mindfulness, Modelo PERMA.

Abstract

The main goal of this paper is to demonstrate the influence and impact of the “Mindfulness Care, being before doing” program for university teachers between 35 and 50 years old of the university centers of the Valparaíso Region, Chile, who presented personal discomfort and stress in personal and work scenarios. The implementation was based on a qualitative and quantitative approach of an experimental descriptive type, which is related to the general objective of the program, which in turn is to promote well-being, care and self-knowledge. To measure this, there were pre- and post-test scales in each session and a well-being evaluation scale was also used at the beginning and at the end of the entire program. In these, there were results at a quantitative level and at a qualitative level in which, and even though the sample is not significant, validity indicators between the initial and final test are provided, which points to the importance of generating spaces for Mindfulness, awareness and meditation on a population and in a specific space. As well as, the importance that the intervention participants themselves can enrich other external scenarios, where presence and the Mindfulness tool can become hopeful in the face of scenarios of chaos and dispersion.

Keywords: discomfort, stress, attention, well-being, mindfulness, PERMA model.



1. Introducción

1.1 Planteamiento del tema:

Dentro del contexto laboral educativo, la sobrecarga de tareas, relación con los estudiantes, así como el periodo de confinamiento por la pandemia llevó a desencadenar distintos niveles de tensión y estrés. Lo anterior se complementó con situaciones de índole vital personal, encontrándose interferido el bienestar, el sentido hacia la labor educativa y la salud mental tanto de los docentes como de los estudiantes (CNN Chile, 2022).

En este contexto es que emergió el interés de contribuir con este programa desde la propia formación del Máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes y como psicóloga, relevando las variables e importancia de la salud mental, autoconocimiento, bienestar o eventualidad que pudiesen surgir.

Pero ¿y cómo? Se plantea el Programa Mindfull-Care, ser antes que hacer, el cual se encuentra basado en Mindfulness y meditación y busca favorecer una atención estable y plena. De este modo busca concientizar el bienestar, estrés y cuidado en el entorno laboral educativo, por medio de distintas actividades enfocadas en el autoconocimiento. En ello se tiene en consideración, la solicitud del director del centro educativo DUOC, que al visualizar estrés en los docentes que trabajan con él facilitó la intervención del Programa y solicitó que éste enfocara este tema. A esta intervención se sumó profesionales docentes de otras escuelas universitarias, teniendo todos en común el cansancio producto de las exigencias y demandas constantes de parte de la entidad laboral. El Programa despliega distintas sesiones desde un bagaje técnico y práctico considerando los planteamientos recepcionados a lo largo de la formación del Máster de edición 2022-2024, donde surge mi actual interés de perfeccionar mi profesión.



1.2 Marco teórico

El estado en cuestión apunta a problematizar la variable del estrés, definida por la American Psychiatric Association (APA, 2014) como un comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación), desencadenando un comportamiento que puede tender a la presencia de una serie de síntomas con manifestaciones internas o externas.

En el contexto educativo, el ser y el hacer es importante para este Programa. En tanto el ser se focaliza el bienestar sin buscar una meta determinada, aceptación plena y apertura al presente, en el cual los pensamientos no solo sean eventos mentales, sino que realidades. Mientras que el hacer se refiere a un funcionamiento cognitivo centrado en lo conceptual, en una actitud que puede llevar al juicio de cómo se hace lo que se hace, y que normalmente lleva a la evitación del malestar, pudiendo convertirse en un proceso automático orientado hacia el pasado o el futuro, donde la verdad absoluta es que los pensamientos son reales (García-Campayo y Dermazo, 2018).

Kabbat-Zinn (2009) y Asencio-Martínez et al. (2017) definen el Mindfulness a nivel científico como la capacidad de prestar atención al momento presente, pensamientos, emociones, sensaciones, en consciencia, de manera intencional a la experiencia, tal y como es, sin realizar juicios ni evaluaciones de ella. Ello, devenido principalmente de investigaciones encausadas en la salud a nivel científico y en base a influencia de tradiciones orientales, entre ellas meditación.

Para el Advaita Vedanta desde la tradición de India, la Conciencia es un continuo de saber y la atención es su expresión como actividad dinámica. La atención siempre está presente tal como la consciencia individual. Desde dicha filosofía, la práctica de meditación se basa en la localización de la atención y puede realizarse de manera externa e interna. En la práctica externa, la atención se focaliza sobre los objetos externos a través de los sentidos sensoriales. En la práctica interna, la atención se



focaliza en el propio observador, sin interferencia de los sentidos. El darse cuenta pasa ser esencial como primera expresión que permite una comprensión y transformación (Sesha, 2014).

A partir del Mindfulness y la práctica de meditación, se propicia llegar al autoconocimiento, el cual es un camino para que las personas logren conocerse mejor, identificando fortalezas, limitaciones que incrementan sus competencias emocionales y de autoestima (Amutio, 2006).

Rogers (1979), destacado autor de la psicología positiva, expresa la importancia de convertirse en la persona que somos, en lugar de aquellos que quieren otros que seamos o esperan que seamos. Resalta el concepto de bienestar interior, el cual depende de la capacidad de auto conocerse, por ende, por cuanto más sano y coherente sea la relación con uno, será mejor en ves de lo que debería ser, siendo relevante reconocer que hay entre el pequeño espacio entre lo que se es y debería ser.

A partir de este marco, el presente Programa se basa en un acompañamiento enmarcado en técnicas que facilitan la estabilidad de la atención, relevando la condición humana de cada individuo y en la importancia del cuidado. Apuntado a tal conocimiento y en la misma línea de la psicología positiva, se busca el bienestar. El autor Martin Seligman resalta la importancia de que el ser humano sienta emociones positivas como base para el bienestar, por lo que la teoría del bienestar resulta ser descriptiva de lo que las personas logran elegir libremente para alcanzar o incrementar su bienestar (Domínguez e Ibarra, 2017).

El modelo de Bienestar que él propone y que tipifica como PERMA, catalogado en ingles por sus siglas: *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*, busca ayudar a que la persona le pueda dar significado a su vida y un sentido hacia los objetivos que proyecta. Los componentes que lo rodearán serán la base. Estos se describen según Domínguez e Ibarra (2017) como emociones positivas, que considera la esperanza como idea optimista hacia el futuro; el compromiso con interés y motivación; las relaciones positivas o red social como soporte emocional para tener una



vida significativa; el sentido para dar significado a la propia existencia; y los logros al proyectar metas con objetivos realistas para ser alcanzadas.

El objetivo es buscar llegar al autoconocimiento y bienestar desde la atención. Resulta crucial por consecuencia que, para alcanzar el bienestar se considere más que una satisfacción momentánea, sino que se busque poco a poco más para alcanzar la felicidad. En el camino y el hábito diario de contribuir positivamente tanto hacia uno, como para el mundo (Domínguez y Ibarra, 2017).

En este sentido la salud se vuelve crucial. Carranza (2003) alude a que la salud mental debe considerar el cuidado como un todo, incluyendo aspectos físico, psicológico, social y espiritual. Por tanto, apuntar a una positiva salud mental es mirar el ser humano, acompañarlo y buscar su realización desde la tendencia al desarrollo personal de uno mismo, en potencialidad y posibilidad.

1.3. Descripción del Programa

“Mindfull-care, ser antes que hacer” es una propuesta orientada al ámbito educativo que se desarrolla en un marco teórico-vivencial. Su título y traducción se refiere al, “cuidado consciente” que busca que se vivencie y cuide la experiencia del ser en un presente y no en un piloto automático de “hacer”. Tiene por meta que sus participantes desarrollen la atención y beneficiarse en bienestar, cuidado y autoconocimiento. Los contenidos se enmarcan en el ámbito psicoeducativo y a base del modelo PERMA de bienestar a través del uso de estrategias REMIND con base en Mindfulness, meditación, psicología positiva y neurobiología. Se considera necesario que los docentes conozcan y comprendan las terminologías y aplicar estrategias que les permita gestionar estados de tensión, alcanzar la relajación y en consecuencia el cuidado de si y el desarrollo de relaciones saludables.



2. Objetivos del trabajo

2.1 Objetivo general

Fomentar la atención plena a través de técnicas de Mindfulness y meditación, para contribuir en el bienestar, cuidado y autoconocimiento. Al mismo tiempo, evaluar la eficacia del Programa a través de su intervención como proyecto piloto.

2.2 Objetivos específicos.

1) Conocer el Mindfulness y la meditación para incorporarlo en la cotidianeidad; 2) Conocer alternativas para gestionar el estrés y las emociones; 3) Reducir la sensación de tensión y malestar, 4) Aumentar el estado de relajación para incorporar en momentos de estrés y facilitar su gestión y regulación; 5) Favorecer el desarrollo de relaciones saludables para conectar con los demás de forma respetuosa y empática, y 6) Mejorar la salud mental, el autoconocimiento y bienestar para desenvolverse en un estado más saludable.

3. Metodología

3.1 Diseño de la investigación

Es una intervención como proyecto piloto, de naturaleza evaluativa y consta de una rama experimental única (sin grupo de control). Evalúa y verifica los beneficios potenciales del Programa desde una metodología de carácter mixto: cuantitativa y cualitativa.

3.2 La muestra

Se contó con la participación de docentes universitarios del área Técnico Universitaria del Centro DUOC de la región de Valparaíso, Chile, Universidad Católica de Valparaíso, Universidad de Valparaíso, Universidad Técnico Federico Santa María (entidades estatales) y de la Universidad Andrés Bello (entidad privada) Constó de una cantidad total de 10 personas participantes entre los



35 a 50 años de edad. Todos independientemente del lugar de trabajo, presentan en común, una dinámica de trabajo altamente demandante, así como problemáticas de orden personal que se colocan en tensión y malestar en medio del escenario laboral.

Cabe señalar que todos se encuentran situados en la comuna de Valparaíso, que es una ciudad y región central de Chile siendo una de las más grandes del país. Esta cuenta con constante movimiento estudiantil, liderando la presencialidad en la educación superior. Valparaíso se encuentra en zona costera y en medio de uno de los puertos con mayor movimiento, concentrándose también riesgo a catástrofes naturales, una vez que Chile es un país sísmico. A su alrededor se encuentran múltiples comunas, en donde la población ha crecido significativamente en el último tiempo, constando con construcciones que, en ocasiones, no se encuentran del todo reguladas, viéndose expuesta a posibles riesgos de incendios.

Durante el tiempo en que se desarrolló el Programa, emergió a nivel contextual un incendio de gran magnitud en la ciudad de Viña del Mar comuna de Valparaíso, generando muchas pérdidas de vidas y bienes materiales. La situación originó en común un gran sentido de preocupación y afectación por parte de los participantes. Principalmente porque alumnos, familiares, desconocidos o los mismos, fueron testigos de las llamas o pérdidas familiares/residencias y naturaleza.

3.3 Técnicas e instrumentos de recogida de datos

Para efectuar la evaluación del Programa, se utilizaron diferentes medidas e instrumentos. Algunos fueron aplicados al principio y al final de la intervención del Programa de forma general y de manera previa y posterior a cada una de las sesiones. Se aplicó: 1) Escala PERMA que cuenta con un total de 23 reactivos de auto reporte que mide los niveles de bienestar y satisfacción organizado en dimensiones: (emoción, compromiso, relaciones positivas, propósito y logro) en un rango de 0 a 10 (menor a mayor puntuación); 2) Se elaboró un cuestionario *ad hoc* de cinco preguntas con



respuestas del 1 al 10 en formato *Likert*, aplicado como pre-post sesión, para valorar la comprensión de los participantes respecto a las sesiones y sus contenidos; 3) Entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas, de creación propia que se utilizó con la escala señalada para comprender de qué modo entienden el concepto de bienestar, si lo sienten o no en sus vidas, y que apoyo requieren para ello. Y finalmente, una entrevista adicional al cuestionario pre y post sesión, a fin de profundizar en sus estados sobre lo que emergía a nivel externo de acuerdo a dicho momento, precisado a propósito del incendio ocurrido y de posibles alcances en torno al programa.

3.4. Procedimiento seguido:

Se contactó al director de la institución DUOC para acordar la colaboración. Este acuerdo y la información del programa fueron transmitidas obteniendo pocos participantes, por lo que se amplió la convocatoria a docentes de otras Universidades, quienes contactan por medio de difusión en red social. En este se indaga por el interés en la temática, antecedentes de salud mental, presencia de estrés y malestar, propuesta horaria, reuniendo finalmente la asistencia de 10 personas.

3.5 Análisis de los datos (cualitativos, cuantitativos)

El análisis de los datos fue obtenido a través de una muestra única, sin comparación de grupo control. El tratamiento de los datos se basó en dos momentos principales: Al principio y al finalizar el programa a través de la escala PERMA y preguntas abiertas. Después, se traspasaron y evaluaron los datos cuantitativos de la evaluación PERMA y cuestionario construido al programa Excel 2018 para obtener estadísticos descriptivos, la medida (P) y el valor de (T), así como construir gráficos que reflejen y comparen el momento previo y posterior de la intervención, según los objetivos del programa. En mismo apartado de Excel se adicionaron las respuestas del cuestionario incorporado a PERMA y cuestionario auto-reporte, donde se rescatan las ideas fuerza de cada uno de estos.

4. Resultados de la Evaluación

Se presentan los resultados estadísticos cuantitativos de carácter descriptivo de los ítems que corresponden a la escala PERMA (tabla 1) y gráficos de los resultados de los mismos (b) y (c) en donde podemos analizar el momento inicial y final.

Tabla 1

Estadístico descriptivo relacionado a los ítems de la escala PERMA BIENESTAR (Inicio y final)

Dimensiones	PRE Media	POST Media
P: Emoción positiva	6,88	7,72
E: Inmersión	8,56	8,66
R: Relaciones	8,06	8,02
M: Significado	7,94	8,68
A: Logro	7,46	8,16

Se observa un incremento de los valores de las dimensiones: emoción positiva, inmersión, significado, logro, pero no así en el ámbito de relaciones, en que disminuyó su valor levemente, lo cual puede deberse a mayor concientización sobre ellas, viéndose inconsistencia de acuerdo a las respuestas de orden cualitativo. El ámbito de relaciones describe la medida en que la persona recibe y da apoyo a otros, así como la satisfacción y la sensación de sentirse apreciado/a.

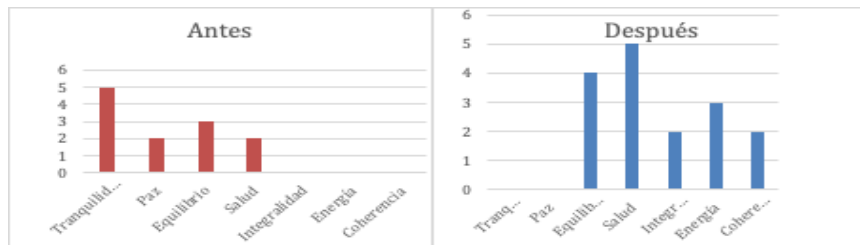
Se obtiene, asimismo, el valor total (T) con un resultado de: -5,129556 y, un valor (P) de media de: 2,94446, lo que quiere decir que se visualiza una diferencia significativa entre el test inicial y final, exhibiendo un crecimiento

En términos **cualitativos de la evaluación PERMA**, se obtiene como media general por todos los participantes las siguientes respuestas ante la pregunta, que ha sido administrada antes y después del Programa:

Pregunta 1. ¿Qué es para ti el Bienestar?: Se muestra en la Figura 1. Los conceptos predominantes sobre que es el bienestar antes del programa, son: Tranquilidad, equilibrio, salud y paz. En tanto, al finalizar son: salud y equilibrio, incorporándose integridad, energía y consciencia.

Figura 1

Percepción de Bienestar



Pregunta 2. ¿Sientes Bienestar en tu vida? La media de respuestas que predomina entre los participantes es: *Pre-evaluación PERMA: "A veces"; "Más o menos". Y Post-evaluación PERMA: "Lo siento más"*.

Pregunta 3. ¿Qué apoyo necesitas para tener éxito?: Se muestra en la Figura 2. En el antes, los participantes señalaron que para tener éxito requieren de otros medios externos como la naturaleza, seguido de tenerse a sí mismo y finalmente otros significativos como amigos y familias. Y después, se aprecia que requieren de sí, acercándose al concepto del autoconocimiento, siguiéndole otros apoyos externos, como la naturaleza y finalmente otros significativos, como familias, y amigos.

Figura 2

Apoyo requerido



Se lleva a cabo la aplicación y obtención de **datos cuantitativos del cuestionario** pre- test y post -test, el cual se aplicó a través de una plantilla de Google Formulario, trasladando los resultados a tablas del programa Excel, en donde se obtienen los siguientes resultados (Tabla 2):

Tabla 2
Resultados pre-test y post-test

Pre-Test y Post-Test (10 Sesiones)	ANTES PRE Media	DESPUÉS POST Media
1. ¿El estado de ánimo es positivo?	1,86	2,44
2. ¿Hay contenidos mentales? (Pensamientos, emociones, ideas...)	1,92	1,4
3. ¿Te cuesta atender fácilmente aquello que está aconteciendo?	1,72	1,14
4. ¿La atención está dispersa, es decir, va de un lugar a otro?	1,62	1,12
5. ¿Hay tensión en alguna parte de tu cuerpo?	1,48	0,95

Se observa un aumento de los valores de la pregunta 1, sin embargo, respecto a las demás, estas disminuyen. Esto indica, que se redujo la presencia de contenidos mentales, no se apreciaría falta de atención significativa hacia lo que está aconteciendo, la atención se encontraría menos dispersa y la tensión del cuerpo presentaría un descenso significativo.

En términos **cualitativos**, se obtienen las siguientes preguntas tras pre-post test:

Pregunta 1: ¿cómo te sientes antes de la sesión? Los participantes dan cuenta de sus estados de ánimo y percepciones al principio, al medio del programa y al finalizar.

Tabla 3
Percepción de ánimo durante el programa

1. Inicio	2. Desarrollo	3. Finalización
-“Positivo de empezar”, “tranquila”, “ansiosa”, “dispersa”, “curiosa.” -Agotadísima”, “adormecido, no sé si pueda lograr”, “he recibido malas noticias”, “cuesta desconectarse” “Entusiasmado”, “adormecida”, “algo dispersa.”	“Agotada”, “con momentos de estrés”, “contenta.” -“Más tranquila”, “es difícil por la contingencia del incendio”, “ansiosa”, “con ganas de que empiece.” -“Más tranquila”, “ansiedad por la sesión”, “quiero conocer de mí”, “estoy pendiente de aprender hoy”, “es difícil con todo lo que está pasando.” -“Estoy muy tenso”, “siento desafío”, “lo necesitaba”, “afectado” -“Con ganas de aprender y saber cómo esto nos ayudará”	-“Estoy mejor”, “esto ayuda”, “con problemas complejos”, “lo del incendio y las muertes me tienen mal “nada que decir” -“Las sesiones me ayudan a quererme”, “quiero empezar”, “la llegada de marzo me da ansiedad”, con ganas de empezar”, “estoy preocupado por mis clases (incendio)”, “con ganas de participar”, “todo bien.” “Estoy más tranquila, mi salud mental está en peligro si no me cuido”, “tengo entusiasmo y no quiero que termine”, “me gustaría seguir”, “he empezado a conocerme”, “siento el valor de la importancia”, “incertidumbre de que viene.”



Al finalizar las sesiones se realizaron cuatro preguntas más para evaluar el sentir y percepción de los participantes:

Pregunta 1: ¿Te ha molestado algo durante la sesión?: La mayoría coincide en que nada les ha molestado, sin embargo, también exponen molestias por ruidos/ malestar físico/ dificultad en conexión de internet.

Pregunta 2: ¿Hay algo que te haya gustado durante la sesión?: Como ideas destacadas emerge: “la experiencia”, “meditación”, “la escucha”, “la atención alcanzada”, “la conexión y autoconocimiento de sí mismos y con el grupo”, “atención y cuidado a la salud”, “los ejercicios”, “relajación y conexión con el cuerpo”

Pregunta 3: Refiere alguna palabra que represente estado al finalizar las sesiones: En su mayoría destacan: sensación de tranquilidad, calma, gratitud, humildad, atención, relajación, paz, sorpresa, positivismo, aprendizaje, calma, nuevas habilidades, satisfacción, entusiasmo, optimista, bienestar y conocimiento, libertad, humildad, enseñanza y tranquilidad, entre otras.

Pregunta 4: ¿Puedes referir alguna observación respecto al programa? Los participantes respondieron al finalizar:

- “Me ha gustado entender cómo gestionar el estrés.”
- “La dimensión lúdica es interesante, nos invita a pensar cómo hacerlo cotidianamente.”
- “Me he dado cuenta que entre más largas son las prácticas, es mejor.”
- “La respiración fue clave en todos los ejercicios.”
- “Creo que esto se podría instaurar no sólo en universidades, sino que en otros lados donde la gente pueda desarrollarse, pensamos que sabemos todo y no sabemos nada, no es fácil darse cuenta como te responden otros.”
- “Con cada sesión he aprendido que el ego es solo un adorno que hace esconder nuestra esencia y lo que más no hace daño a los demás.”
- “No pensé que en un momento así (incendio) esto podría ayudarme. Es verdad que la disposición afecta, que también hay otros modos y momentos de entrar en uno
- Paz y tranquilidad de a poco ir conociéndonos y cuidándonos, somos quienes enseñamos y formamos a otros.”
- “Mi atención ha mejorado mucho”
- “Agradecer, esto es necesario y ojalá expandirlo a más personas para ayudar en su crecimiento como a mi me ayudó”



- “Esto me ha ayudado a conocerme y darme cuenta que tengo que cuidar de mí”
- “Solo agradecer porque con mi compañera pudimos acompañar a la familia que murió por el incendio y estar practicando esto nos calmó y nos ayudó a estar con ellos.
- Nos damos cuenta que las relaciones se vuelven difíciles porque luego pasan situaciones inesperadas.”

5. Discusión

Las puntuaciones obtenidas en el pre y post test posterior a cada sesión, muestran una diferencia significativa entre una y otra; exhibiendo un aumento en torno al estado de ánimo y mejora en la atención, específicamente respecto de lo que está sucediendo, disminución de contenidos mentales, dispersión y tensión en el cuerpo. Ello, junto a los resultados de la prueba PERMA que dan cuenta de un aumento en los valores de significado, inmersión, logro, permiten visibilizar un aumento en el bienestar, viéndose un fortalecimiento en constructos relacionados a una visión positiva del autoconocimiento, emociones, de sí mismo, bienestar, salud y cuidado, denotando una respuesta efectiva hacia el objetivo planteado por parte del programa.

Lo anterior se complementa con respuestas de orden cualitativa obtenidas en los test y en que los participantes verbalizan: *“Estoy mejor”, “esto ayuda”, “las sesiones me ayudan a quererme”, “estoy más tranquila, mi salud mental está en peligro si no me cuido”, “he empezado a conocerme”, “siento el valor de la importancia”, “pensaba que estaba bien, pero no lo estaba”,* apreciando mayor concientización, relevando la importancia de ser vistos, de atenderse, de verse, de situarse en un aquí, en un ahora, en una visión hacia la atención en el bienestar.

La aplicabilidad del Programa en los participantes da cuenta de aprendizaje en el ámbito teórico y práctico que les ha permitido desenvolverse bajo mayor atención, gestionar el estrés en el día a día e incluso apoyar a terceros tras situaciones inesperadas. Es importante destacarlo, pues el Director de estudios señaló preocupación al inicio del Programa al ver que los docentes carecen de



estrategias para lidiar con otras dificultades, lo cual hipotetiza que impacta en su rendimiento laboral. Sin embargo, es preciso no olvidar la preocupación, ocupación y atención sobre el sí mismo para que ello no ocurra. En este sentido resalta dar cuenta de algunos programas ya publicados que señala Mañas, 2014 como es el caso de *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)*, programa basado en los planteamientos del MBSR que incluyen 1) Contribuir en la atención, concentración y mindfulness; 2) Contribuir en la consciencia y en la comprensión de las emociones y 3) Favorecer el entrenamiento en la empatía y en la compasión, obteniendo como resultado avances satisfactorios en torno al incremento de la atención y reducción de estrés, lo que en consecuencia genera niveles de motivación positivos, concluyendo altos índices de satisfacción desde donde se incorpora el mindfulness (Mañas et al., 2014). Asimismo, el programa Respira, “Consciencia para el bienestar en la escuela”; orientado hacia docentes elaborado por la organización colombiana Convivencia productiva en alianza con la organización internacional *save the children*, dan cuenta que a través de metodologías en base al mindfulness fomenta sin duda el aprendizaje socioemocional y bienestar en el docente (Mañas et al., 2014). Por tanto, ha tenido un impacto positivo que coincide hasta ahora.

Estos estudios han permitido visibilizar que el mindfulness y la mediación han tenido un impacto más allá del contexto clínico, obteniendo mejoras a nivel de bienestar general en las personas en contexto educativo, toda vez que se cuenta con reducción de múltiples síntomas. A su vez, se puede respaldar tras misma revisión, que el mindfulness aparte de reducir los niveles de estrés en alumnos como en profesores, mejora la regulación emocional llevando a estados positivos a nivel psicológico (Mañas et al., 2014), que, en lo particular, es en lo que se busca apostar, más aún considerando los resultados visibilizados en el presente programa.

6. Conclusiones

El Programa Mindfull-Care, aunque con una muestra pequeña, ha resultado ser beneficioso, una vez que los resultados obtenidos indican una diferencia entre el momento previo y posterior a la intervención. Exhibe valores de incremento en las respuestas de los cuestionarios que permiten valorar lo significativo que resultó para los participantes la importancia del cuidado de sí, la atención, autoconocimiento y bienestar, aportando a una mayor implicación y concientización sobre el ser.

Las aportaciones principales destacan que la práctica y la teoría ayudaron a concientizar sobre sus estados en general, en el ámbito laboral y personal. Además, cubrió un espacio más allá del ámbito académico como lo fue la situación de emergencia ocurrida por los grandes incendios en Chile. El Programa facilitó un espacio de acogida y generó un sentimiento de compasión, entrenamiento, refuerzo de las habilidades adquiridas, que permitió mayor gestión emocional en ellos y con otros ante el sufrimiento. Se aprecia la construcción de una identidad de grupo, pese a no conocerse, siendo el comentario más recurrente: *“Esperemos que se conecte xxx persona”, “Nos podríamos encontrar para practicar juntos”, “Lo que me importa es que estemos todos.”*

No obstante, también es posible descubrir ciertas limitaciones como el haber realizado la intervención con docentes de distintos lugares de trabajo y con realidades diferentes; la modalidad online, pues mostraron interés en encontrarse presencialmente y practicar juntos, aunque hubo una positiva implicación, participación y presencia; y la temporización de las sesiones, dado que los participantes querían profundizar en sus comentarios y las dos horas se hacían cortas, aun cuando eso indicaba interés en la propuesta.

Para futuros estudios se sugiere considerar el escenario local donde se encuentran o tener a la vista algún protocolo ante alguna situación de emergencia, pudiendo instaurarse el manejo de técnicas o prácticas específicas, con un debido conocimiento o entrenamiento previo. Con ello, la



MÁSTER DE MINDFULNESS EN ORGANIZACIONES CONSCIENTES

Mindfull-Care, ser antes que hacer

Karen Ávila León

concientización sobre el autoconocimiento, la atención, la búsqueda de bienestar y la responsabilización sobre su propia salud mental desde una mirada preventiva, establecer un sistema de seguimiento para garantizar la eficacia del programa y la posibilidad de asesoramiento bajo apoyo individualizado para resguardar la salud mental.

En síntesis, el programa da cuenta de variables que deberían ser prioritarias para darle un sentido al abordaje del desarrollo del ser, centrándonos en aquietar la dispersión mental y poder relevar el ser antes que el hacer, tanto de sí como docente, como de los alumnos que acompañan.

Karen Ávila León

Psicóloga Clínica, Terapeuta de Familias y Parejas

Master de Mindfulness en Organizaciones Conscientes

Karen.avila.leon@gmail.com

7. Referencias

- American Psychiatric Association [APA]. (2014). *DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5a ed.)*.
- Amutio, A. (2006). *Relajación y Meditación. Un manual práctico para afrontar el estrés*. Biblioteca Nueva.
- Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R. y García-Campayo, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 86-91. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445407917300216>
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu*, 1(1), 1-19. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001
- CNN Chile (15 de octubre de 2022). *Ana María Arón: "El bienestar de los profesores es el punto de partida para asegurar una buena educación"*. https://www.cnnchile.com/sanamente/ana-aron-bienestar-profesores-asegurar-buena-educacion_20221015/
- Domínguez, R. E. e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- García-Campayo, J. y Dermazo, M. (2018). *¿Qué sabemos de Mindfulness?* Kairós. <https://vedantaadvaita.com/wp-content/uploads/pdf/Mindfulness.pdf>
- Kabat-Zinn, J (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás*. Paidós.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En R. L. Soriano y P. Cruz (Coords.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Aconcagua Libros.
- Rogers, C. (1979). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Sesha (2014.) *Meditación, Teoría y Práctica – Ediciones digitales*.
- Sesha (s.f.) *Mindfulness, Budismo Vipassana. Mindfulness Advaita, Vedanta Advaita*.