



ORIGINAL

Mindfulness techniques as a strategy for reducing stress levels in pre-school and primary school teachers

Técnicas de mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en las maestras del nivel inicial y preparatoria

Alexandra Cecilia Astudillo Cobos¹  , Zila Zambrano Cedeño¹  , Jennifer Salcedo Quijije¹  , Mónica Chumo Estrella¹  , Monserrate Mendoza Catagua¹  , Sandra Bravo Acosta¹  

¹Universidad Estatal de Milagro. Ecuador.

Citar como: Astudillo Cobos AC, Zambrano Cedeño Z, Salcedo Quijije J, Chumo Estrella M, Mendoza Catagua M, Bravo Acosta S. Mindfulness techniques as a strategy for reducing stress levels in pre-school and primary school teachers. Health Leadership and Quality of Life. 2024; 3:362. <https://doi.org/10.56294/hl2024.362>

Enviado: 02-03-2024

Revisado: 20-07-2024

Aceptado: 06-11-2024

Publicado: 07-11-2024

Editor: PhD. Prof. Neela Satheesh 

Autor para la correspondencia: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos 

ABSTRACT

The objective of the research exordium is to propose mindfulness techniques as a strategy to reduce stress levels in teachers at the initial and preparatory level of the Costa Azul Educational Unit of Manta in the 2024-2025 school year. The problem is that teachers present work stress, which affects daily activities and teaching techniques with students, in addition to the lack of interest and motivation in working under pressure. From this perspective, it is emphasized to develop a technique that improves the work environment and especially the quality of life of the teachers, addressing the emotional level and the pace of actions within the work field. The methodology applied in this study was based on bibliographic, field research, with a study in the quantitative approach, which allowed measuring and quantifying the level of stress of the initial and high school teachers, on the other hand, the analytical, synthetic and statistical methods, which under the survey techniques, explicit information was collected in the study process. Regarding the results obtained, the state of stress of the teachers was verified, proposing the development of an intervention plan through mindfulness. It is concluded that the teachers want to carry out a mindfulness intervention plan with the aim of reducing stress and having a better quality of life, both work and emotional.

Keywords: Work Stress; Emotional Difficulties; Mindfulness; Meditation; Positive Environment.

RESUMEN

El exordio de la investigación, tiene como objetivo proponer las técnicas de mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en las maestras del nivel inicial y preparatoria de la Unidad Educativa Costa azul de Manta en el año lectivo 2024-2025. La problemática radica que las docentes presentan estrés laboral, lo que repercute en las actividades diarias y a las técnicas de enseñanza con los estudiantes, además de la falta de interés y motivación por el trabajo bajo presión; desde esta perspectiva se enfatiza desarrollar una técnica que mejore el entorno laboral y sobre todo la calidad de vida de las docentes, abordando el nivel emocional y el ritmo de acciones dentro del campo laboral. La metodología aplicada en este estudio se basó en la investigación bibliográfica, de campo, con un estudio en el enfoque cuantitativo, el mismo que permitió medir y cuantificar el nivel de estrés de las maestras de inicial y preparatoria, por otro lado, se aplicó los métodos analíticos, sintético y estadístico, que bajo las técnicas de la encuesta se recolectó información explícita en el proceso de estudio. En cuanto a los resultados obtenidos se comprobó el estado de estrés de las maestras, proponiendo el desarrollo de un plan de intervención mediante el mindfulness. Se concluye que las docentes desean realizar un plan de intervención del mindfulness con

la finalidad de reducir el estrés y tener una mejor calidad de vida tanto laboral como emocional.

Palabras clave: Estrés Laboral; Dificultades Emocionales; Mindfulness; Meditación; Ambiente Positivo.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda un campo importante que refiere a la salud emocional integral en el ámbito laboral, donde el estrés en la labor docentes juega un papel negativo que afecta al entorno educacional. Si bien es cierto los maestros son modelos a seguir para los niños y adolescentes, el equilibrio emocional y el bienestar psicológico son determinantes para crear un ambiente educativo favorable para el aprendizaje, pero si este, se ve afectado, surgen dificultades, que no son alentadoras en el proceso de enseñanza.

En este sentido, la introducción de técnicas de mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en las maestras del nivel inicial y preparatoria de la Unidad Educativa Costa Azul de la ciudad de Manta, se presenta como una solución innovadora y eficaz para abordar este problema. El mindfulness es una práctica basada en la atención plena y la conciencia plena del momento, que ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés, la ansiedad y la mejora del bienestar psicológico en distintos contextos.

Mindfulness, es un programa que ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, brindando un estado de calma, serenidad y claridad mental, además tiene el fin de reducir los niveles de cortisol, es la hormona que libera las situaciones de estrés (Isestituto, 2020). La práctica del mindfulness significa atención plena, y es una forma de despertar los sentidos y dar paso al relajamiento del cuerpo, para que este fluya libremente. Para Miras (2017) el mindfulness brinda beneficios significativos, que ayuda en la prevención de salud física y mental, la misma es una herramienta esencial y efectiva, para la satisfacción del docente en la vida cotidiana y sobre todo laboral.

La práctica del mindfulness disminuye la ansiedad, depresión y ayuda a regular el estado emocional, aumentando la afectividad por sí mismo, y por quienes se encuentran alrededor. De acuerdo a los contenidos de Badia (2021) el mindfulness, es una práctica de meditación que motiva la atención, para ser consciente; nace de tradiciones orientales como el budismo, siendo perfeccionada por las prácticas religiosas y filosóficas; lo que es conveniente y necesario, que se aplique a las maestras de la institución educativa, como una forma de disminución del estrés laboral que presentan.

Al capacitar a los docentes, en el uso de técnicas de mindfulness, se les proporciona herramientas prácticas para gestionar el estrés, cultivar la resiliencia emocional y fortalecer su bienestar integral. La relevancia social, científica y educativa aborda contrarrestar los niveles de estrés laboral en las docentes de educación inicial y preparatoria, lo que radica en la importancia de promover el bienestar y la salud mental de estas profesionales, que desempeñan un rol fundamental en la formación de las futuras generaciones. Al implementar estrategias como las técnicas de mindfulness, se contribuye no solo al cuidado de la salud y el equilibrio emocional de los maestros, sino también a la creación de entornos educativos más saludables, positivos y propicios para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

De acuerdo a los contenidos de Prado (2018) la competencia significativa del aprendizaje es el mindfulness, este conlleva al rendimiento cognitivo, desarrollando las habilidades atencionales, en el caso de las maestras, le ayudarán a que procesen la información del conocimiento de forma rápida y precisa, mejora además la salud mental, regulando el estado emocional de las personas. Practicar el mindfulness aporta con las relaciones interpersonales e intrapersonales, así como el incremento de la empatía.

Las prácticas del mindfulness son esenciales en el ámbito profesional y laboral, en el caso de las maestras de inicial y preparatoria, su aplicación dará un giro fundamental, porque mejorará la calidad de satisfacción en las actividades diarias planificadas, además aportará con conocimientos, para que sean ejecutadas con los niños de la institución educativa.

A nivel internacional un estudio realizado en Lima por Vásquez (2016) determinó que el mindfulness, se usa en la psicoterapia y aplicaciones clínicas como técnica de meditación para reducir el estrés, además, es considerado una terapia funcional para el proceso dialéctico y conductual en las personas que padecen de algún problema de trastornos mentales y físicos, por otro lado en su investigación demuestra que mejora la ansiedad, conducta alimentaria, dolor y cuadros emocionales que se encuentran vinculados con el cáncer.

Si bien es cierto, esta práctica revela que puede traer grandes contribuciones a las maestras de inicial y preparatoria de Unidad Educativa Costa Azul, su beneficio, daría pautas relevantes a dejar a un lado el ritmo de ansiedad, producido por las actividades diarias de la labor docente, así como el trabajo en el aula de clases con los niños y niñas de la institución.

Otra investigación realizada por Bonastre (2023) de la Universidad Nacional de Pilar, Paraguay, demostró que los estudiantes de formación docente enfrentan presiones significativas para demostrar los conocimientos,

competencia y capacidad académica; el desarrollo e implementación de las prácticas del mindfulness aportó con la regulación del estrés, redujo ansiedad y aumento el bienestar emocional, así como la capacidad de concentración en los estudios.

El mindfulness como estrategia de autorregulación emocional conllevó a que los estudiantes de docencia mejorarán en el desempeño de evaluaciones y aprobarán en el ingreso del sistema educativo de ese país. En el caso de las docentes de inicial y preparatoria sería una práctica ideal para disminuir las dificultades que se presentan en el campo laboral, pues el Sistema Educativo Nacional exige temáticas y abordajes estratégicos que deben cumplirse a cabalidad y que muchas veces las docentes sienten presión en las actividades de cumplimiento ocasionando el estrés laboral.

Crespo (2021) de la Universidad Técnica de Machala, constató que el mindfulness es efectivo para reducir el estrés laboral y se alinea con esos hallazgos mostrando resultados equivalentes al bienestar de las personas especialmente si este se relaciona con los docentes y su profesional y laboral. El mindfulness no solo favorece el bienestar del docente, sino que también mejora las relaciones interpersonales. La plena atención permite que las maestras desarrollen una mayor empatía y capacidad de escucha activa, lo que mejora la calidad de las interacciones con sus estudiantes.

Según Cárdenas y Moreno (2021) de la UDLA, encontraron que la práctica de mindfulness tiene un impacto positivo en la reducción del estrés entre docentes. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de este estudio, que indican que las maestras que practican mindfulness reportan mayores beneficios por la reducción del estrés, este estudio desarrollo oportunidades en el cambio de vida de los docentes; esto podría indicar que la familiaridad con mindfulness, por sí sola, no es suficiente sin una práctica regular.

Si bien es cierto el estrés experimenta emociones negativas, que perjudica el nivel laboral del docente, por ende, conlleva a un desinterés de las prácticas laborales, perjudicando la forma de impartir los conocimientos a los estudiantes, lo que es evidente que dicho docente no pueda rendir el 100 % en las actividades diarias.

Ramos (2021) afirman que el mindfulness describe como la conciencia plena ayuda a prestar atención en las actividades y cómo contribuyen en el nivel socio emocional y cognitivo de los individuos, lo que muestra la efectividad de su aplicación y el desarrollo ejecutable de los mismos.

Los docentes suelen enfrentarse a situaciones estresantes, como la gestión de grupos grandes, presiones de plazos y expectativas. El mindfulness ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, permitiéndoles gestionar mejor sus emociones y pensamientos negativos. Esto favorece un mayor equilibrio emocional.

De la Cruz Sara (2024) comprobó que el mindfulness como terapia cognitiva favorece al bienestar de los docentes, reduciendo el estrés con efectividad, además tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los docentes en Manta. Los resultados de este estudio apoyan esta afirmación al mostrar que las maestras que practican mindfulness con mayor frecuencia reportan beneficios significativos.

La capacidad de mantener la atención plena en el presente ayuda a los docentes a estar más enfocados en sus tareas, mejorando su rendimiento y eficacia en el aula. También les permite detectar mejor las necesidades de los estudiantes y responder de manera más adecuada. El mindfulness entrena la mente para mantener la atención en el momento presente, lo que ayuda a los docentes a concentrarse mejor en sus tareas, planificar mejor las clases y ser más eficaces en la enseñanza. Esta mejora en la capacidad de atención de atención también beneficia a los estudiantes, ya que el docente puede atender mejor a sus necesidades y adaptar la enseñanza de forma más precisa.

Estrés en la laboral docente

La docencia es un campo profesional atractivo, que muestra características únicas en la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, sin embargo, las diversas actividades, muestran dificultades que acrecienta la ansiedad y estrés tras las actividades que el Sistema Educativo propone bajo las estrategias y metodologías a aplicar en el ámbito escolar.

Para Jara et al. (2023) el estrés, es el primer signo de un daño físico y emocional, donde involucra inestabilidad en la organización, capacidades y rol que cumple un docente en el ámbito laboral, lo que repercute al desgaste profesional o síndrome de Burnout. García (2020) manifiesta a su vez, que el estrés en la actualidad, es el principal responsable de elevados trastornos psicofisiológicos y que trae consigo efectos cognoscitivos, emocionales y conductuales en el entorno de trabajo del docente.

Es necesario destacar que el estrés laboral en los docentes se lo puede denominar como un fenómeno complejo, con efectos negativos que involucra la salud física y mental de los profesores, especialmente en la calidad de la educación que imparten. Una de las principales causas es la sobrecarga de trabajos, que son llevados fuera del horario de clases, es decir las planificaciones, corrección de exámenes e incluso la preparación de materiales como recursos para brindar un aprendizaje de calidad a los estudiantes. Otro factor que incluye es la indisciplina en el aula, pues afecta a la estabilidad emocional de las docentes causando problemas en la salud mental e incluso física, por el desgaste de las actividades en el salón de clases.

Problemas mental y emocional

El docente en la labor profesional, aborda funciones complejas e inestabilidad por la presión, por cumplir con metas académicas en la institución educativa, preparar clases, corregir trabajos y lidiar con estudiantes con diversas necesidades generar un alto nivel de estrés. Dicho estrés es conocido como el síndrome de agotamiento Burnout; que refiere al estado de debilidad emocional, mental y físico causado por la acumulación de estrés a lo largo del tiempo. Cabe destacar que estos síntomas incluyen cansancio extremo, falta de motivación, irritabilidad y sensación de incomodidad.

Según los estudios de Vidotti et al. (2019) el ambiente de trabajo de las instituciones expone a los profesionales a estrés y agotamiento laboral que interfiere en la satisfacción y placer del individuo, abordando al síndrome de Burnout, que está caracterizado por síntomas que denotan el desinterés por las acciones o actividades diarias, donde la energía física y mental genera agotamiento emocional, pesimismo e incluso auto desvaloración.

Este síndrome, viene acompañado de ansiedad e incluso, hasta ha llegado a generar una depresión y problemas de autoestima. Entre los problemas físicos están los dolores musculoesqueléticos, por pasar muchas horas de pie o sentado corrigiendo trabajos, así como cargar materiales pesados (libros, exámenes), puede llevar a problemas en la espalda, el cuello y las piernas, que puede convertirse en fatiga crónica por el esfuerzo constante, combinado con la falta de descanso adecuado, puede causar fatiga crónica, lo que afecta tanto el rendimiento laboral como la salud en general.

En las docentes, también se ven afectadas las cuerdas vocales por el uso excesivo de la voz durante las clases puede derivar en problemas como afonía, disfonía y desgaste de las cuerdas vocales. El trastorno del sueño conlleva al estrés y la ansiedad pueden causar insomnio o problemas para mantener un sueño reparador, lo que a su vez afecta la energía y el estado de ánimo.

El estrés crónico, puede contribuir al desarrollo de enfermedades como hipertensión, problemas cardíacos, gastritis y otras condiciones relacionadas con el sistema digestivo. Hay que tomar en cuenta que estos factores de malestares que pueden tener los docentes se transforman por las dificultades de sobrecarga de trabajo, acumulación de actividades de planificación, falta de apoyo institucional, relación entre padres y estudiantes en el manejo y gestión de conflictos.

La Psicóloga Cajiga (2020) manifiesta en un estudio realizado por el Sistema Educativo de Valladolid en México existen más de 2 millones de personas dedicadas a la docencia, las mismas al inicio gozaban de buena salud, pero el transcurso de los años laborales hoy en día tiene problema de fatiga y estrés afectando a la salud emocional e incluso a la relación de comunicación entre docentes.

La mejor ayuda que pueden tener los docentes para evitar la sobrecarga laboral, los problemas de estrés es la práctica del mindfulness que es una meditación de atención plena que armoniza el estado de vida de las maestras, en este caso sería favorable para las docentes de inicial y preparatoria.

El mindfulness y su aporte en el bienestar docente

El mindfulness siendo una técnica de relajación para mejorar la calidad de vida de las personas es ideal porque permite:

- Reducción del estrés y la ansiedad. El mindfulness ayudará a las maestras a gestionar el estrés y la ansiedad que suelen experimentar en su entorno laboral, es decir la práctica regular de esta técnica disminuye los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés, reduciendo los niveles altos de desinterés, preocupación que pueden generar del estrés.
- Mejora en la concentración y atención. Ayuda a las maestras a mantener la atención plena en el presente, lo que facilita una mejor durante la concentración de sus actividades pedagógicas, así como una mayor paciencia al interactuar con los estudiantes e incluso aporta con una relación laboral estable dentro del entorno de trabajo.
- Mayor equilibrio emocional. La técnica de mindfulness, mejora la comunicación y asertividad, permitiendo relacionarse con los demás de manera armónica con la planta docente de la institución educativa
- Prevención del agotamiento profesional. La aplicación del mindfulness en las prácticas cotidianas disminuirá el agotamiento profesional y aporta con la motivación, comprensión y empatía en la labor docente.
- Mejora en las relaciones interpersonales. Las maestras pueden experimentar una mejora en sus relaciones tanto con colegas como con estudiantes. La práctica de mindfulness fomenta la empatía y la escucha activa, lo que favorece un entorno más colaborativo y positivo en el aula.
- Aumento del bienestar general. Mindfulness fomentará una mayor sensación de bienestar y satisfacción personal, lo que impacta positivamente en su calidad de vida, ayudándolas a disfrutar más de su trabajo y manteniendo un equilibrio saludable entre
- Mejor manejo del aula. La técnica permite que las maestras realicen una didáctica de calidad,

la misma que aportará en el rendimiento académico de los estudiantes.

- Desarrollo de habilidades socioemocionales. Las docentes podrán mejorar la calidad de comunicación con los demás docentes y directivos, además contribuye con el comportamiento de los estudiantes.

La meditación y el ambiente laboral positivo

La meditación, es una práctica de autocontrol, que ayuda a regular el cuerpo y la mente a un estado de relajación profunda, es un estado de conciencia, en que se observa el pensamiento, pero sin pensar, el sentimiento sin involucrarse en el mismo. Esta meditación provoca paz interior y conlleva a ser positivos, direccionando lo que se desea para poder alcanzarlo (Aguilar, 2020).

Un ambiente laboral positivo es la muestra ideal para que los docentes puedan interactuar de manera espontánea en las actividades diarias, conlleva además una práctica importante para el desarrollo emocional y sobre todo el bienestar en la calidad de vida, claro está en la aplicación del mindfulness como elemento primordial de meditación constante para la conciencia plena.

Según Vorecol (2024) el impacto que tienen las técnicas de mindfulness en las personas y su productividad en el campo laboral, deja atrás el estrés y las actividades bajo presión, pues para ellos meditar permite calmar la conciencia para que haya una atención plena en las actividades y sentir armonía, dedicación y retos en la satisfacción laboral. Por otro lado, Goilean et al. (2020) asumen que el mindfulness permite la atención en las actividades presente en el desarrollo de las prácticas y por ende complementa un estado de relajación en el campo laboral, lo que desencadena una demanda de trabajo positiva para el empleado.

Dentro de estas teorías se destaca que las maestras de inicial y preparatoria de la Unidad Educativa Costa Azul a través de las prácticas del mindfulness dejaron el lado negativo en las actividades laborales y lo convertirán en acciones positivas, donde beneficiaría no solo en la relación entre docentes, sino también en el buen clima laboral dentro del aula con los estudiantes, los mismos que son niños que requieren de mayor atención en las actividades pedagógicas y didácticas.

Es necesario destacar que dentro de la teoría de Carillo y Serna (2020) el mindfulness es una excelente técnica para mejorar el clima laboral en las organizaciones direcciona la satisfacción laboral y la calidad de vida de los empleados y motiva a reflexionar en las prácticas en el hogar viviendo en armonía, actividades decisivas, resoluciones de problema y el manejo de la inteligencia emocional entre compañeros. Así mismo Vorecol (2024) en la publicación sobre la influencia de la meditación y el mindfulness en el desarrollo profesional y su efecto en el clima organizacional indica que esta práctica ha transformado la cordialidad en el ambiente laboral y sobre todo ha mejorado la productividad de las entidades y organizaciones, sin embargo, reconoce que aplicarla no es sencillo, porque se necesita de atención, comprensión para alternarla como rutina laboral.

La aplicación del mindfulness como propuesta para reducir los niveles de estrés en las maestras del nivel inicial y preparatoria de la Unidad Educativa “Costa Azul” de Manta en el año lectivo 2024-2025, permite abordar un estudio de gran relevancia que, a través de su implementación como técnica de atención plena, conlleva a disminuir el estrés laboral, que como docente se adquiere por las actividades diarias. La implementación de las mismas aporta con la satisfacción en las maestras aportando con seguridad, motivación y una forma diferenciada de trabajar en el aula de clase, por ende, los beneficios que aporta el mindfulness conllevan a vivir en armonía y sobre todo desbordar alegría en el entorno que se encuentren.

MÉTODO

La metodología aplicada en este estudio fue a través de la investigación de campo, la misma que permitió incidir en conocer las dificultades de las docentes de inicial y preparatoria, por otro lado, se utilizó además la investigación bibliográfica mediante repositorios, artículos científicos, páginas web, que sirvieron de soporte para el desarrollo del estudio. Se destaca también que se la investigación se focalizó con el enfoque cuantitativo el mismo que permitió abordar aspectos en la indagación, los métodos aplicados fueron: el método analítico, que desmembró el proceso de estudio para conocer las características del estrés laboral que se presentaron las docentes, se utilizó el método sintético para determinar la base esencial del fenómeno de estudio. El método estadístico intervino en el desarrollo de la recolección de información. Las técnicas aplicadas en este estudio fue la observación directa a las docentes en el ámbito laboral y la encuesta aplicada a las docentes de la Unidad Educativa Costa Azul, para terminar datos de relevancia.

RESULTADOS

Para llevar a cabo esta investigación se consideraron cuatro interrogantes significativas que marcaron el inicio de la problemática y el proceso de solución a través de los hechos. La primera hace referencia a las siguientes preguntas ¿Experimenta síntomas físicos relacionados con el estrés en su trabajo como docente de inicial?, ¿Experimenta respuestas emocionales negativas debido al estrés en su trabajo como docente

de inicial?, ¿Experimenta dificultades cognitivas relacionadas con el estrés en su trabajo como docente de inicial? y ¿Experimenta estrés laboral debido a las demandas y presiones de su trabajo?

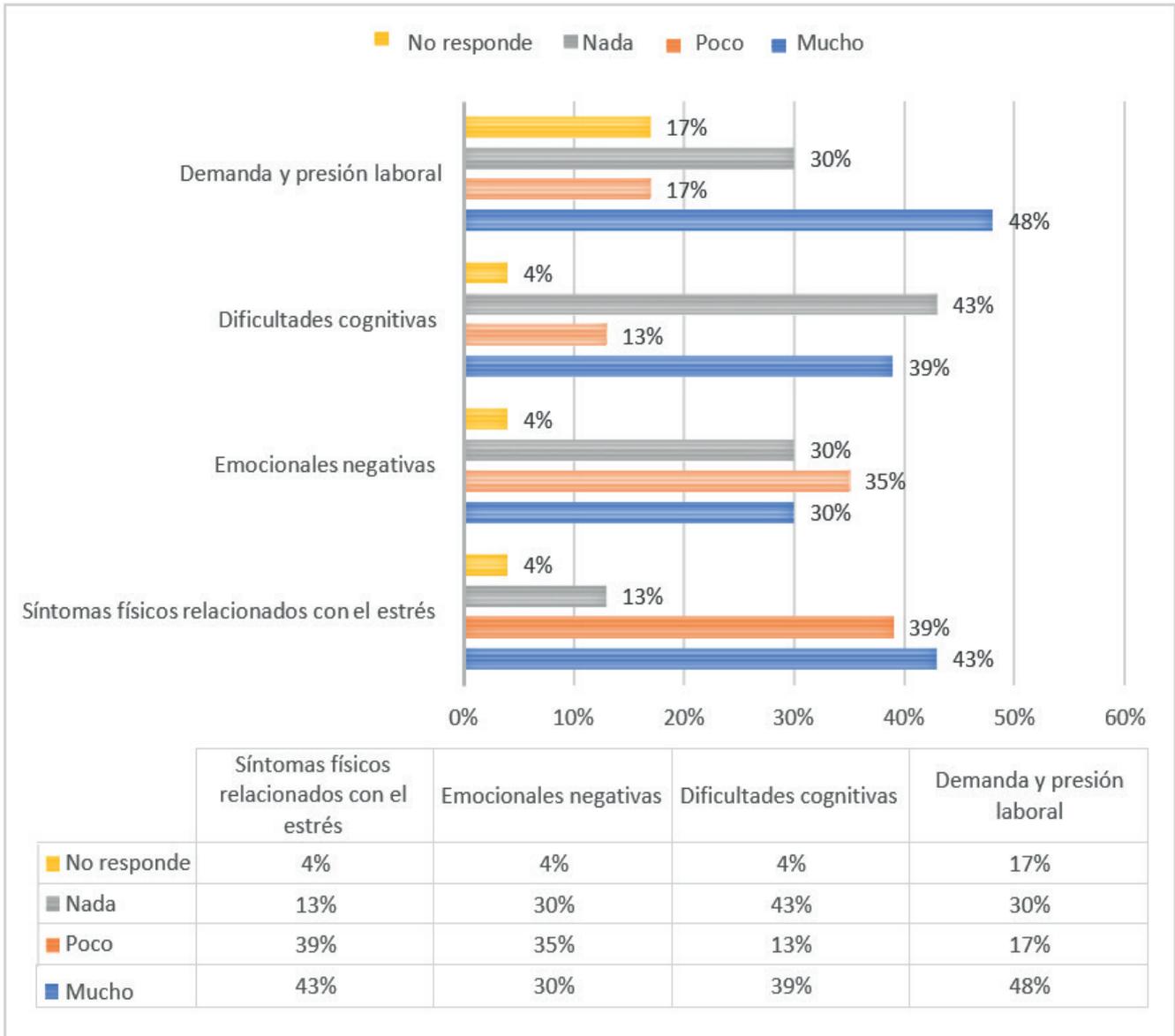


Figura 1. Respuestas al cuestionario

Dentro de los resultados obtenidos se constató que las maestras de inicial y preparatoria, presentan un problema de estrés. Esto lo comprueba la encuesta realizada donde el 43 % de docentes indican que muestran síntomas físicos de cansancio; por otro lado, el 35 % indican que a pesar del estrés no tienen emociones negativas, el 30 % sin embargo que indican que siente muchos problemas emocionales negativos. Es necesario destacar que dentro de los síntomas físicos relacionados con el estrés el 48 % asume que siente mucha demanda en la presión laboral en la institución educativa.

Desde la perspectiva de la encuesta realizada se comprueba que las docentes de inicial y preparatoria presentan estrés en las actividades laborales lo que repercute a las actividades diarias, se destaca que la técnica del mindfulness regula la ansiedad mejorando la calidad de las personas, y por ende el estado de ánimo de las docentes. Por otro lado, en la encuesta realizada también se enfatizó el conocimiento del mindfulness en las docentes determinando lo siguiente resultado en la figura.

Se constata que el 57 % de docentes están poco familiarizada con el mindfulness, el 48 % ha practicado poco, el 48 % conocen que trae consigo beneficios y además quienes lo han practicado en su vida diaria han sentido bienestar y el 96 % de docentes les gustaría formar parte de un programa de intervención del mindfulness para disminuir el estrés.

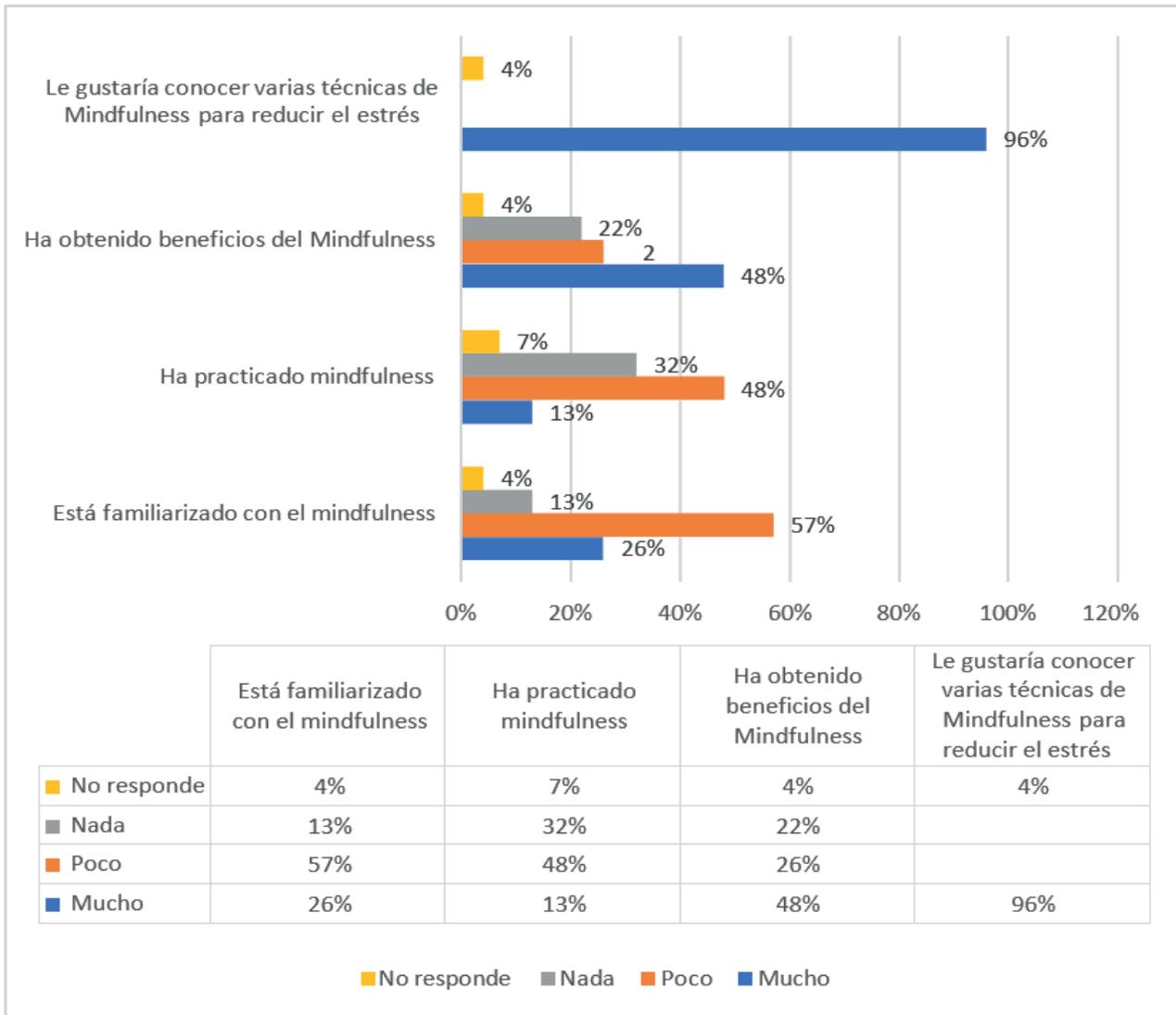


Figura 2. Resultados de la encuesta

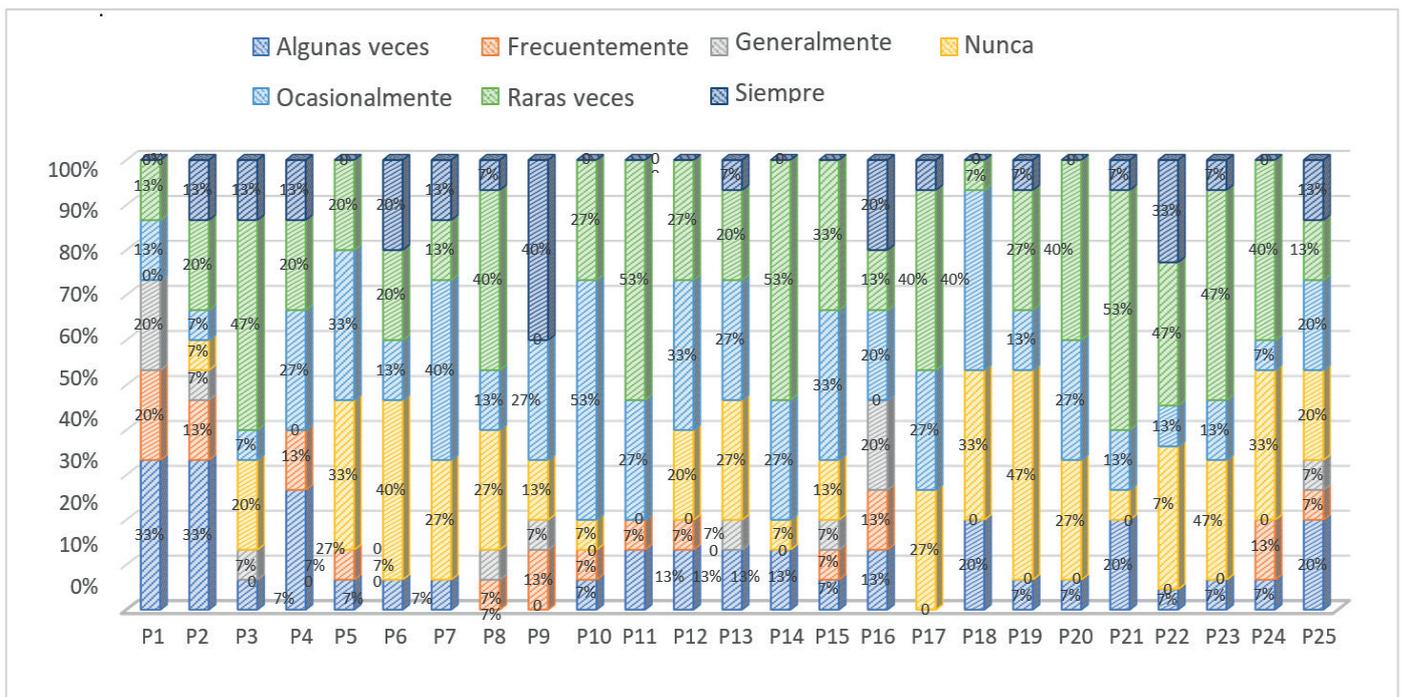


Figura 3. Resultados de la encuesta de la segunda variable del test OMS

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta de la segunda variable del test OMS, el 33 % de los encuestados mencionaron que las personas no comprenden la misión y meta de la organización lo que repercute en el desarrollo institucional, por otro lado, el 20 % igualitario dividido en frecuente y generalmente las personas tienen a tener dificultades con la misión institucional, sin embargo existe un 13 % igualitario de generalmente y rara vez que las personas no acatan disposiciones institucionales.

En cuanto a la forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado se obtiene el 33 % de algunas veces, el 20 % de rara vez, el 13 % frecuentemente y siempre; y un 7 % de las opciones de forma igualitaria de generalmente, nunca, ocasionalmente, lo que es evidente que los docentes si siente estrés en las acciones apresuradas en la entrega de actividades e informes. Los encuestados mencionan que rara vez en 44 % no están en condiciones de controlar las actividades del área de trabajo, sin embargo, existen datos de un 20 % que dice nunca, donde considera que están estables en sus actividades y existen caso de un 13 % que asumen que no están en condiciones de controlar las actividades en un 7 % de algunas veces y generalmente.

En cuanto a la pregunta el equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado, los encuestados responden en un 27 % algunas veces y ocasionalmente, por otro lado, los otros encuestados responde 20 % rara vez y 13 % igualitario generalmente y siempre, lo que se interpreta, que siente limitación a la hora de entrega de actividades.

Según la pregunta mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes, mencionan que nunca y ocasionalmente en un 33 % cada una, 20 % rara vez y 7 % igualitario de algunas veces y frecuentemente, lo que se asume que el docente encuestado considera que no tienen apoyo por parte de los supervisores inmediatos ante la autoridad institucional. Mi supervisor no me respeta, mediante esta pregunta es evidente que el 40 % alude considera que siente que son respetado por los supervisores, sin embargo, existe otra contraparte que indica que siempre en un 20 % al igual un 20 % rara vez, es necesario enfatizar que se debe tomar en cuenta los pro y contras del motivo de las respuestas en mención.

De acuerdo a la pregunta no soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha, los encuestados mencionan en un 40 % que, si son tomados en cuenta para trabajos de colaboración y un 27 %, consideran que nunca son tomados en cuenta, con las practicas del proceso de estudio los docentes sentirán interés y trabajo cooperativo y colaborativo en las actividades diarias.

Mediante la pregunta mi equipo no respalda mis metas profesionales, los encuestados asumen en un 40 % que rara vez no respaldan, sin embargo, existen un grupo de 7 % indican que es frecuentemente, otro grupo 7 % generalmente, lo que necesario evaluar las estrategias y aplicar técnicas que permitan mejorar el respaldo y por ende el cumplimiento de las metas profesionales de la institución como de los docentes. Según los resultados de la pregunta mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización, los encuestados responden un 40 % que rara vez, un 27 % que nunca, 13 % ocasionalmente y 7 % cada uno de frecuentemente, generalmente y siempre, es notorio que no todos los docentes están satisfechos del estatus que reciben en la institución, lo que requiere más trabajo en equipo y organización.

Es importante destacar que la precisión de las preguntas abordadas con los docentes permite que la institución mejore el sistema organizacional de las actividades de los docentes, además aplicar técnicas de atención plena que satisfaga la forma de trabajar y cumplir con la visión y misión institucional a través de la aplicación del mindfulness.

DISCUSIÓN

El estrés laboral es un problema que afecta en gran escala a los docentes, sin embargo, una práctica efectiva para disminuir son las actividades del mindfulness, dentro del proceso investigativo, se evidencia que la mayoría de docentes ha pasado o pasa por estrés laboral, experimentando emociones negativas que son perjudiciales en el desempeño del docente.

Esta negatividad desencadenada dificultades cognitivas por las demandas de presión del trabajo diario y el cumplimiento que debe realizar en la institución educativa. El mindfulness o atención plena es una práctica que se enfoca en el desarrollo de la capacidad para estar presente en el momento actual, de manera consciente y sin juzgar las experiencias.

En el contexto de la educación inicial, donde los docentes se enfrentan a una carga emocional y física considerable, el mindfulness ha demostrado ser una herramienta eficaz para gestionar el estrés y mejorar el bienestar general. La práctica regular de mindfulness permite que los docentes manejen mejor el estrés laboral, que puede derivar de la alta demanda emocional, las largas jornadas de trabajo y la constante atención a las necesidades de los niños pequeños. Al concentrarse en el presente, se disminuye la rumiación sobre preocupaciones y problemas futuros o pasados, lo que reduce la sensación de agobio.

El mindfulness fortalece la capacidad de mantener la atención en una tarea específica, lo cual es crucial en el entorno educativo. Los docentes pueden concentrarse mejor en las actividades pedagógicas y reducir la distracción mental; además enseña a los docentes a reconocer y aceptar sus emociones sin reaccionar de manera automática. Esto les permite gestionar sus emociones de forma más eficaz, lo que reduce los episodios

de agotamiento emocional o conflictos dentro del aula. La capacidad de autorregularse es clave para mantener una relación positiva con los estudiantes.

El mindfulness fortalece la resiliencia de los docentes, ayudándoles a enfrentar las adversidades y desafíos de la profesión de manera más equilibrada y con una mentalidad positiva, además permite a los docentes mejorar su capacidad para concentrarse y prestar atención a lo que ocurre en el momento presente. Esto se traduce en una enseñanza más eficaz, ya que el docente puede estar plenamente presente en cada interacción con sus estudiantes, detectando sus necesidades y respondiendo de manera más rápida y adecuada.

El mindfulness, al ser una práctica de atención consciente y regulación emocional, se alinea perfectamente con las necesidades y exigencias del entorno educativo. Los docentes que lo integran en su vida profesional no solo mejoran su bienestar personal, sino que también potencian la calidad de su enseñanza. A través de un enfoque más centrado, reflexivo y empático, las prácticas docentes se enriquecen, impactando positivamente en la experiencia educativa de los estudiantes.

CONCLUSIONES

La aplicación de mindfulness en las docentes de inicial y preparatoria favorece significativamente la reducción del estrés laboral, mejorando su bienestar emocional y mental. Las docentes que incorporan técnicas de atención plena experimentan una mayor capacidad para manejar las demandas de su trabajo, lo que contribuye a un ambiente educativo más saludable y equilibrado, beneficiando tanto a las educadoras como a los estudiantes para que tenga una comunicación armoniosa.

Para finalizar que concluye que el mindfulness mejora en la comprensión lectora y la resolución de problemas, lo que beneficia en la relación docentes-estudiantes, sintiendo motivación y compromiso el proceso de enseñanza - aprendizaje. Es necesario incorporar mindfulness en las aulas puede ayudar a los estudiantes a superar dificultades académicas relacionadas con la falta de atención o el estrés, aumentando sus posibilidades de éxito escolar. El mindfulness, como estrategia para la reducción del estrés, ha demostrado su eficacia en diferentes sectores de la sociedad. Sin embargo, su implementación a gran escala implica analizar su viabilidad en términos sociales, económicos, ambientales y políticos.

REFERENCIAS

1. Aguilar, G. (10 de noviembre de 2020). ¿Qué es la Meditación sus formas y para qué sirve? <https://institutosalamanca.com/blog/que-es-la-meditacion-sus-formas-y-para-que-sirve/>
2. Sánchez MB. Nursing Care in the Management of Patients with Chronic Diseases . Scientific Journal Care & Tech. 2024; 2(1):40-58
3. Badia, A. (14 de enero de 2021). Mindfulness: qué es y cómo se practica. <https://www.psicologia-online.com/mindfulness-que-es-y-como-se-practica-4616.html>
4. Alastre Arape YJ. Systematization of the nursing care process. Scientific Journal Care & Tech. 2024; 2(1):19-3.
5. Bonastre, D. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP. LATAM Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades, 4(6), 1496-1509. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1542/1898>
6. Cajiga, S. (2020). La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional. Revista Electrónica desafíos educativos (REDECI), 4(7), 18-35. <https://revista.ciinsev.com/assets/pdf/revistas/REVISTA7/2.pdf>
7. Martínez Barra CA. Personal and Technical Profile of Psychotherapists: An Analysis of Competencies and Challenges. Scientific Journal Care & Tech. 2024;2(2):80-104.
8. Cárdenas, B., & Moreno, J. (2021). Diseño de intervención educativa enfocada en mindfulness como técnica para disminuir el estrés laboral en la población docente. [Tesis de Maestría, UDLA]. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/13680/1/UDLA-EC-TMSSO-2021-46.pdf>
9. Cano Turnes MA. Multidimensional Strategies to Promote and Sustain Exclusive Breastfeeding in Clinical Practice. Scientific Journal Care & Tech. 2024;2(2):52-63.
10. Carillo, E., & Serna, M. (2020). Mindfulness y mejoramiento del clima organizacional. [Tesis de Pregrado,

Universidad Cooperativa de Colombia]

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/6194dd7d-d4ae-4aa2-a1df-6e8fd24b1bb8/content>

11. Crespo, J. (2021). Programa basado en técnicas de mindfulness para el tratamiento y prevención del estrés en los docentes. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Machala]. https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17278/1/JOHANNA_CRESPO.%2008%20DE%20ABRIL%20pdf.pdf

12. De la Cruz, S. (2024). Terapia cognitiva basada en el mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Inocencio Jácome. [Tesis de Mestría, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/16212/2/PG%201879%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

13. Acevedo-Osorio GO, Trujillo-Trejos I, Ramírez-Echeverry MY. Knowledge, attitudes, and practices regarding the prevention of human papillomavirus in school students, Pereira-Colombia. *Scientific Journal Care & Tech.* 2024;2(2):23-39.

14. García, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 43(1), 140-154. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n43/2528-7907-rsan-43-00140.pdf>

15. Goilean, C., Gracia, F., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. <https://scielo.isciii.es/pdf/pappsicol/v41n2/0214-7823-pappsicol-41-2-139.pdf>

16. Isestituto. (2020). El Mindfulness y sus ventajas para la salud. <https://www.isesinstituto.com/noticia/el-mindfulness-y-sus-ventajas-para-la-salud#:~:text=El%20mindfulness%20ayuda%20a%20combatir,ansiedad%20en%20sus%20primeras%20fases.>

17. Jara, C., Navarrete, C., & Zapata, M. (2023). 86Revista CientíficaCiencia y Tecnología Vol 23No 38págs. 86-97<http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec> Estrés laboral y desempeño docente en los institutos de educación superior. *Revista Ciencia & Tecnología*, 23(38), 86-97. <https://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/604/714>

18. Miras, E. (2017). Mindfulness para la promoción de la salud y bienestar. [Tesis de Pregrado, Universitat Internacional de Catalunya]. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/287881/TFG%20Elena%20Miras.pdf?sequence=1>

19. Prado, M. (19 de enero de 2018). Mindfulness aplicado a la educación . <https://www.campuseduacion.com/blog/revista-digital-docente/mindfulness-aplicado-la-educacion/?cn-reloaded=1>

20. Ramos, M. (2021). Efectos de la práctica de mindfulness sobre Efectos de la práctica de mindfulness sobre en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. [Tesis de Maestría, Flasco Argentina]. <https://repositorio.flascoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021%20MVRM.pdf>

21. Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 70(1), 42-52. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

22. Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R., & Cruz, M. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(55), 1-30. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011

23. Vorecol. (28 de agosto de 2024). ¿Qué impacto tienen las técnicas de mindfulness en la productividad y el bienestar de los empleados? <https://psico-smart.com/articulos/articulo-que-impacto-tienen-las-tecnicas-de-mindfulness-en-la-productividad-y-el-bienestar-de-los-empleados-157251>

Vorecol. (17 de septiembre de 2024). La influencia de la meditación y el mindfulness en el desarrollo profesional y su efecto en el clima organizacional. <https://vorecol.com/es/articulos/articulo-la-influencia-de>

AGRADECIMIENTOS

Las autoras de la investigación agradecen con estima y reconocimiento a la UNEMI, como institución, a todos los miembros de la coordinación de Posgrado, docente de cada uno de los módulos, por la oportunidad de brindar conocimientos valiosos en los procesos educativos y de investigación para ser impartidos en campo laboral y educacional.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTOS DE INTERESES

Ninguno. Los autores declaramos que no existe conflicto de interés.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Curación de datos: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Análisis formal: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Investigación: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Metodología: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Administración del proyecto: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Recursos: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Software: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Supervisión: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Validación: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Visualización: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Redacción-borrador original: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.

Redacción - revisión y edición: Alexandra Cecilia Astudillo Cobos, Zila Zambrano Cedeño, Jennifer Salcedo Quijije, Mónica Chumo Estrella, Monserrate Mendoza Catagua, Sandra Bravo Acosta.