

Promoción del autocuidado en docentes universitarios de la Universidad Católica de Santiago del Estero - Departamento Académico de San Salvador, año 2017

Promotion of active selfcare of university teachers at Universidad Católica de Santiago del Estero - Departamento Académico de San Salvador along 2017

María Paula Aimaretti

Universidad Nacional de Córdoba

Marcos Raúl Calizaya; Fátima Fernández

Universidad Católica de Santiago del Estero

Pamela Rementeria; José Cazón; Gabriela Velázquez

Universidad Católica de Santiago del Estero -
Departamento Académico San Salvador de Jujuy

E-mail: aimarettipaula@gmail.com; psicologomar@gmail.com; fatima.an.fernandez@gmail.com; pame.dr9@gmail.com; coche_metalico@live.com.ar; vsgabriela2009@gmail.com

Resumen

La investigación propone identificar cómo influye la promoción del autocuidado sobre el estrés laboral en docentes de la Universidad Católica de Santiago del Estero – Departamento Académico de San Salvador (UCSE-DASS) en el 2017. Para eso, se aplicó un protocolo de entrenamiento en mindfulness de 4 encuentros semanales de 90 minutos, con instancias evaluativas antes y después de éstos. La metodología fue cuantitativa, comparativa y transversal. La muestra fue de seis docentes. Para evaluar los efectos del programa, se administró el cuestionario Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), el Inventario de Burnout de Maslach y planillas de autoregistro para las prácticas de mindfulness. Se demostró que el entrenamiento no tendría un efecto estadísticamente significativo sobre los niveles de estrés entre los docentes, lo cual demostraría que tienden a generar por sí mismos conductas de autocuidado y perciben la docencia como una estrategia de autocuidado, siendo el mindfulness una herramienta potenciadora.

Palabras claves: autocuidado; estrés laboral; docentes universitarios; mindfulness.

Abstract

The current research aims to identify how promoting selfcare affects the work stress in teachers at UCSE-DASS along 2017. To carry out this project a protocol in mindfulness training was applied. This was planned in 4 weekly 90 minutes long meetings, plus evaluation instances either before or after the training. The methodology was quantitative of cross-section comparative design. We worked with a sample of 6 teachers. To evaluate the effects of the program, a Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), the Burnout (MBI of Maslach) inventory and self-registration forms for the mindfulness practices were provided. The results showed that the training would not have a statically significant effect on the levels of work stress among teachers, which would demonstrate that teachers tend to generate themselves self- care behaviour and perceive teaching as a self- care strategy in itself, being mindfulness self –care an enhancing tool.

Keywords: active selfcare; work stress; university teacher; mindfulness

Fecha de recepción: Septiembre 2018 • Aceptado: Junio 2019

AIMARETTI, M.; CALIZAYA, M.; FERNÁNDEZ, F.; REMENTERIA, P.; CAZÓN, J. Y VELÁZQUEZ, G. (2019). Promoción del autocuidado en docentes universitarios de la Universidad Católica de Santiago del Estero – Departamento Académico de San Salvador, año 2017 *Virtualidad, Educación y Ciencia*, 18 (10), pp. 88-102.

Introducción

El siglo XXI trae aparejadas ciertas características como la profundización de la globalización, el incremento de la pobreza, el calentamiento global, la revolución tecnológica y de las telecomunicaciones, que tienen un importante rol en la salud física y psicológica de las personas (Stahl y Goldstein, 2010).

En la actualidad, se sigue poniendo énfasis en la enfermedad y se deja a un costado la salud o en manos de “los que saben”. Desde el momento en que una persona está enferma, la mirada se dirige al sitio del dolor o del defecto: hay que acudir a quien “sabe” y, además, si se trata de un especialista, mejor (Schnake, 2012). De esta manera, el cuerpo es visto desde una mirada mecanicista, donde el médico sería el técnico que repara el aparato dañado. Al entregarse a otro, el ser humano no es dueño de su cuerpo, de su enfermedad, ni de su salud, incluso, no tiene ninguna posibilidad de entender con claridad lo que dice el médico, que sería el “único que sabe” (Schnake, 2012).

Empoderar a las personas con conocimientos y prácticas les permite responsabilizarse por su salud y, de esta manera, generar estrategias de autocuidado activo para hacerlas responsables y activas en la construcción de su salud. Brindar estrategias de autocuidado en relación con la salud no solo beneficiaría a las personas que las practican, sino también posibilita a su contexto macro optimizar sus recursos, por ejemplo: ahorro económico de los sistemas de salud públicos o privados, optimización de la eficiencia y eficacia de los recursos humanos, generación de una vida más plena, etc.

En las últimas décadas, desde la psicología en su campo clínico, se logró un desplazamiento desde una mirada negativa y patologizante hacia una salugénica. Hablar de salud no implica la ausencia de enfermedad, sino de diferentes grados de funcionalidad. Entre los temas que se trabajaron en este campo se destaca el del estrés, que no necesariamente es una enfermedad. De hecho, se reconoce que tener un cierto nivel de estrés es funcional y necesario para la vida.

En la labor docente es muy importante, que las condiciones, ya sean externas (ambiente educativo, infraestructura edilicia, etc.) e internas (estado biopsicosocial), de los profesionales sean las óptimas para ejercer su rol de la mejor manera posible (Calizaya et al, 2013).

Con ese propósito, a lo largo de los años se vienen realizando numerosas investigaciones que dan cuenta de los beneficios de entrenarse en mindfulness.

Según Schoeberlein (2009, citado en Ercole, 2012) incluir al mindfulness en la educación implica numerosos beneficios para los educadores, como la mejora de la concentración y la conciencia, el incremento del grado de respuesta a las necesidades de los estudiantes, la promoción del balance emocional, la ayuda al manejo y la reducción del estrés, la promoción de relaciones interpersonales saludables en el trabajo y en el hogar, la mejora del clima en el aula y el aumento del bienestar general.

Respecto a la labor docente, hay pocas investigaciones e intervenciones en Argentina sobre el estrés de los docentes (reconocida como una profesión de riesgo) y, menos aún, sobre el autocuidado activo. Los escasos estudios realizados son referidos a docentes de nivel primario o secundario y no a docentes de nivel superior o universitario.

Teniendo en cuenta los beneficios señalados por la literatura científica respecto del mindfulness y, además, estableciendo como objetivo el aporte de evidencia empírica respecto de una población diferente y novedosa, se considera de suma importancia y relevancia trabajar dentro de la universidad

en la promoción del autocuidado de los docentes a partir del entrenamiento en esta técnica. De lo expuesto se pretende responder al siguiente interrogante: ¿Cómo influye el autocuidado activo sobre el estrés laboral en los docentes universitarios de la UCSE-DASS en el 2017?

El estudio constituirá un aporte a las siguientes áreas de la psicología:

Para la psicología clínica permitirá contar con protocolos específicos de intervenciones breves, de bajo costo y al alcance de diferentes poblaciones, en miras a mejorar la calidad de vida de las personas, así también, prevenir patologías asociadas al estrés.

Al campo de la psicología educacional se agregaría un plus de mejora en el rendimiento laboral con la proyección de replicarse en diferentes carreras y universidades de la provincia de Jujuy.

Al área de la investigación le permitirá abrir un campo de estudio en la UCSE-DASS para aplicar los beneficios del mindfulness en diversas poblaciones de la universidad (alumnos, personal administrativo, de maestranza, etc.) y aportar un antecedente para estudios posteriores.

Objetivos de investigación

Objetivo general:

Identificar cómo influye la promoción del autocuidado activo sobre el estrés laboral en docentes universitarios de las diferentes carreras de la UCSE-DASS en el 2017.

Objetivos específicos:

- Evaluar los niveles de estrés laboral a partir del inventario de Burnout de Maslach (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) antes y después del entrenamiento.
- Evaluar los niveles de conciencia plena a través de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) antes y después del entrenamiento.
- Entrenar el autocuidado activo mediante un protocolo basado en mindfulness para los docentes de la UCSE-DASS.

Marco teórico

Promoción del autocuidado y mindfulness

El concepto de “promoción de la salud” se define como un “proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (Carta de Ottawa, 1986) y ha surgido como respuesta a la acentuada medicalización de la salud en la población y en el interior del sistema de salud. Por lo tanto, se hace necesario diferenciar ese concepto del de prevención. Por su parte, la prevención es relativa a la enfermedad, es decir, se enfoca en la salud, pero con una visión negativa. En cambio, la promoción se refiere a la salud en un sentido positivo, pues apunta hacia la vida, el desarrollo y la realización de la persona (Oblitas Guadalupe, 2004).

La promoción del autocuidado se define, entonces, como un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla a partir de conductas voluntarias y conscientes tendientes a la regulación de aquellas variables cognitivas, emocionales y físicas asociadas al estrés.

En relación con el mindfulness, Kabat-Zinn (1990, en Villalobos et al, 2012) lo define como “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Según Marsha Linehan, el mindfulness se puede entrenar como habilidades, versiones psicológicas y conductuales de prácticas espirituales orientales. Las habilidades que la autora destaca son mente sabia, racional y emocional; de la conciencia “qué” (observar, describir y participar) y de la conciencia “como” (actitud de no juzgar, de realizar una cosa por vez y ser efectivo).

El mindfulness consiste en ser consciente de lo que ocurre en el momento presente sin filtros ni prejuicios de ningún tipo, algo que puede aplicarse a cualquier situación (...) consiste en el cultivo de la conciencia de la mente y el cuerpo para aprender a vivir aquí y ahora (...) los médicos la prescriben para ayudar a sus pacientes a enfrentarse más adecuadamente al estrés, el dolor y la enfermedad (Stahl y Goldstein, 2010: 20). Entre los beneficios que conlleva el mindfulness se encuentra una visión desapasionada que proporciona una comprensión de las pautas habituales del pensamiento, muy útil para aliviar el estrés y el sufrimiento (Stahl y Goldstein, 2010, p.20).

Stahl y Goldstein (2010) explican que hay dos formas de practicar mindfulness: la formal e informal. La primera consiste en tomarse el tiempo necesario para permanecer sentado, tumbado o de pie, centrado deliberadamente su atención en la respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los sentidos externos, los pensamientos o las emociones. Por su parte, la práctica informal se trata de prestar atención a las actividades cotidianas o relacionadas con los otros, ya sea en el entorno laboral, la casa o en cualquier lugar.

Estrés, estrés laboral y síndrome del quemado en el trabajo

Autores como Houtman, Jettinghof, Cedillo (2008) refieren que el estrés relacionado con el trabajo es “un patrón de reacciones psicológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante ciertos aspectos extremadamente abrumantes o exigentes en el contenido, organización y ambiente de trabajo”. Mientras que autores como Maslach y Jackson (1981) definen al síndrome de burnout como un “síndrome de estrés crónico que afecta a profesionales de servicios dedicados a una atención intensa y prolongada de personas que están en una situación de necesidad o dependencia”. El término “burnout” procede del inglés y se traduce al castellano por “estar quemado”, por su parte, Maslach (1976) lo definió como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos cuyo trabajo implica atención o ayuda a personas”. Según estos autores, el síndrome de burnout afecta más a quienes trabajan vocacionalmente con las personas que requieren una dedicación especial y a quienes se involucran emocionalmente. Suele reflejarse con mayor incidencia estadísticas en las profesiones relacionadas con el mundo sanitario, el de la educación o la administración pública, debido a que están en contacto permanente con personas que presentan problemas y suelen ser ellos mismos quienes deben solucionárselos (Feresín, 2009).

Sin embargo, nuestra investigación está abocada a la promoción del autocuidado activo, por lo tanto, utilizaremos el concepto de estrés propuesto por Cólica (2009) como “la reacción normal del organismo sistémica, instantánea y autónoma que ocurre al enfrentar un hecho, contingencia o exigencia novedosa desconocida o percibida como potencialmente peligrosa para la integridad física o emocional”.

Por su parte, Dubourdieu (2011) agrega que las respuestas de estrés pueden estar condicionadas por factores estresores, las características del sujeto, sus recursos y sus vulnerabilidades. Los factores

estresores son agentes que provocan la respuesta de estrés y pueden ser de naturaleza física o surgir por estímulo del entorno, traumas, intervenciones quirúrgicas, emociones, pensamientos y también debido a la no satisfacción de las necesidades básicas.

Método

Se empleó un método cuantitativo y un diseño comparativo, teniendo por finalidad explicar, predecir y controlar los fenómenos, y comprobar las teorías. Se trabaja libre de valores para descubrir una realidad de manera objetiva. Fue comparativo ya que intentó determinar las relaciones de causas y efectos que subyacen a los fenómenos observados (Yuni y Urbano, 2006).

Población, muestra y criterios de inclusión y exclusión

La población estuvo conformada por docentes de las diferentes carreras de la UCSE-DASS del 2017. Se empleó un muestreo por conveniencia, es decir, se tuvo en cuenta el carácter voluntario de los participantes, quienes, además, aceptaron firmar el consentimiento informado.

La muestra se compuso por un total de seis docentes (cinco mujeres y un varón) pertenecientes a las carreras de Licenciatura en Psicología, Nutrición, Diseño Gráfico y Comunicación.

Los criterios de inclusión establecidos fueron:

- Pertenencia institucional: ser docentes de las diferentes carreras de la UCSE-DASS.
- Edad: tener 23 años en adelante.
- Sexo: varones y mujeres.
- Consentimiento informado.
- Entonces, quedaron excluidos
- Los docentes universitarios externos a la UCSE- DASS,
- Los que se encontraban realizando algún tratamiento psicofarmacológico que pudiera afectar los resultados obtenidos en la muestra
- Quienes no brindaron su consentimiento para formar parte de la investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Se administraron las siguientes técnicas de recolección de información:

Cuestionario sociodemográfico con el objetivo de describir y seleccionar a la población de estudio (se recabaron datos en relación con la edad, el sexo, la ocupación, la carrera, el consumo de psicofármacos, etc.).

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, por sus siglas en inglés) en su versión española de Barajas Santiago y Garra Luis. El MAAS se utiliza para evaluar las diferencias individuales en cuanto a algunas funciones cognitivas como la atención y conciencia y conductas diarias como alimentarse. Se compone de 15 ítems, cada uno de los cuales es una afirmación de la vida diaria expresada por el evaluado. Los sujetos deben medir la frecuencia con que han experimentado una conducta específica

utilizando una escala Likert de 6 puntos. La versión de Barajas y Garra presenta un elevado nivel de consistencia interna ($\alpha = 0.88$).

Inventario de Burnout (o MBI, por sus siglas en inglés Maslach Burnout Inventory en Mansilla Izquierdo, 1997) es un instrumento de simple ejecución que plantea a los sujetos enunciados sobre pensamientos y sentimientos en relación con su trabajo. Presenta un elevado nivel de confiabilidad ($\alpha=0.89$). Se conforma de 22 ítems con escalas de respuesta tipo Likert. El sujeto valora en un rango de 6 adjetivos que van desde “nunca” a “diariamente”. La factorización de los 22 ítems que componen el inventario arroja 3 escalas (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal)

El MBI tiene una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad. Se considera que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33; medias, entre 34 y 66; altas, entre 67 y 99.

Aunque no hay puntuaciones de corte a nivel clínico para medir la existencia o no de burnout, puntuaciones altas de agotamiento emocional y despersonalización y bajas en realización personal definen el síndrome.

Planillas de autoregistros para que los sujetos investigados registren, durante las semanas del entrenamiento, los ejercicios que aprendieron en cada uno de los encuentros. En ellas debieron colocar el tipo de práctica realizada, la cantidad de minutos empleados para cada ejercicio y las observaciones (por ejemplo, dificultades en la realización, efectos experimentados, etc.). Los datos obtenidos permitieron determinar de forma objetiva cómo influye el entrenamiento en el autocuidado activo.

Análisis de datos

Para proceder con el análisis, los datos se ordenaron en planillas Excel versión 2016 y se describieron los resultados (medidas de tendencia central y dispersión). Para la comparación de las puntuaciones de cada cuestionario pre y posentrenamiento en atención plena, se emplearon el análisis de las puntuaciones medias y la prueba t de Student para muestras relacionadas. Tratándose de una investigación cuantitativa, se puso énfasis en las diferencias estadísticas quedando en un segundo plano la significación clínica. Históricamente, tanto la eficacia como la efectividad de los tratamientos en psicoterapia se han abordado, de forma casi exclusiva, mediante el criterio de significancia estadística, este parámetro establece si las diferencias observadas entre dos grupos pueden ser consideradas reales o debidas al azar (Kreamer y Cols., 2003 en Gómez Penedo y Russos, 2002). Para emprender dicha acción se empleó el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS, por sus siglas en inglés: Statical package for the Social Sciences) versión 17.0.

Procedimiento y características del entrenamiento

Antes de iniciar el entrenamiento se realizó una convocatoria cerrada para docentes que desempeñaban su labor en la UCSE-DASS durante el 2017, para ello se emplearon diversas vías de comunicación como folletería, afiches publicitarios, difusión por redes sociales (Facebook, correo electrónico) y contacto directo.

El entrenamiento se realizó en 4 encuentros, los sábados con 1 hora y 30 minutos de duración en

los meses de septiembre y octubre del 2017.

En el primer y cuarto encuentro se administraron los cuestionarios y las escalas de evaluación. Los contenidos del entrenamiento se detallan en la tabla 1.

Tabla 1. Contenido del entrenamiento en atención plena a docentes de la UCSE-DASS (2017)

Encuentro	Contenidos
Primer encuentro	Evaluación y preentrenamiento Psicoeducación: autocuidado y mindfulness Ejercicio de atención plena: pasa de uva Asignación de tarea para la casa: planilla de autoregistro
Segundo encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: respiración atenta Revisión de tareas Asignación de tareas: planilla de autoregistro
Tercer encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: escaneo corporal Revisión de tareas asignadas Asignación de tareas: planillas de autoregistro
Cuarto encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: pantalla mental Revisión de tareas asignadas Evaluación posentrenamiento

Fuente: Elaboración propia

Resultados

Niveles de estrés laboral en docentes de la UCSE-DASS antes y después del entrenamiento en mindfulness

Como se aprecia en la tabla 2, en la subescala de agotamiento emocional antes del entrenamiento, los docentes obtuvieron una media de 20 puntos, en tanto que, después del entrenamiento, se observa una disminución de 3 puntos (es decir, queda en 17). Teniendo en cuenta los criterios que propone Maslach y Jackson, antes del entrenamiento los docentes poseían un nivel de burnout medio y, luego del entrenamiento, daban cuenta de un nivel de burnout bajo. Sin embargo, los resultados para el síndrome no se definen sino se tienen en cuenta las otras 2 subescalas.

En cuanto a la subescala de despersonalización, antes del entrenamiento los docentes obtuvieron una puntuación de 4 puntos, en cambio, luego del entrenamiento una media de 4.8 puntos. Esto significa que antes y después del entrenamiento sus niveles de despersonalización en el MBI eran bajos.

En cuanto a la subescala de realización personal, los puntajes deben ser interpretados de manera inversa, es decir, mientras más bajos sean los resultados los niveles de burnout tienden a ser mayores. Los sujetos investigados antes del entrenamiento obtuvieron una media de 35 (nivel intermedio) y luego del entrenamiento los niveles de realización personal pertenecen a la misma categoría, aunque se observa una disminución de 2 puntos (33).

Teniendo en cuenta las 3 subescalas se puede afirmar que los docentes, que participaron del

estudio, antes del entrenamiento sus niveles de burnout eran medios con tendencia baja, en cambio, tras finalizar el entrenamiento se observa una tendencia a la disminución, observándose una baja en la puntuación del componente de agotamiento emocional y un pequeño aumento en el de realización personal.

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas en un grupo de docentes de la UCSE-DASS antes y después del entrenamiento en mindfulness (2017)

Evaluación Pre-Test			Evaluación Pos-test	
	M	DT	M	DT
Agotamiento Emocional	20	7.1	17	1.4
Despersonalización	4	4.4	4.8	3.8
Realización Personal	35	5.9	33	6.6

Fuente: Elaboración propia

Para analizar la existencia de diferencias estadísticas significativas, en las medidas pre y posentrenamiento, de las tres dimensiones del MBI, los resultados fueron analizados con la prueba estadística t de Student para muestras relacionadas, tratándose de un mismo grupo de sujetos sometidos a un entrenamiento (tabla 3).

Como se aprecia en la tabla 3, se han obtenido resultados concordantes para las tres subescalas del MBI, es decir, para las variables de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal no hay diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de los grupos de docentes antes y después de hacer el entrenamiento. Sin embargo, se apreciaría una reducción a nivel clínico si se tendrían en cuenta caso por caso, lo cual será retomado en el apartado de las discusiones.

Tabla 3. Prueba t de Student para muestras relacionadas de las subescalas del MBI entre los docentes

Componentes del estrés laboral o SQT	T	p
Agotamiento emocional	.797	.462
Despersonalización	-,496	,641
Realización personal	1,232	,273
Nota: $\alpha=0.05$		

Fuente: Elaboración propia

Niveles de atención plena en docentes antes y después del entrenamiento

Ahora se presentan las puntuaciones medias y las desviaciones típicas obtenidas en la escala MAAS (tabla 4). Como se aprecia antes del entrenamiento, los docentes obtuvieron una media de

55 puntos con una desviación típica de 9.4. En la muestra de estudio los docentes obtuvieron una puntuación muy por encima del valor mínimo, es decir 55, representando un nivel acorde a la media (normal) de atención plena. Por su parte, después del entrenamiento, se observa un aumento de 7 puntos (62) en los niveles de atención plena, con una desviación típica de 10.9, permaneciendo en la misma categoría (normal).

Para analizar las diferencias observadas en las medidas pre y posentrenamiento en los niveles de atención plena mediante la escala MAAS, los resultados fueron analizados a partir de la prueba estadística t de Student para muestras relacionadas (tabla 5). Se puede apreciar que las diferencias en los aumentos de atención plena mencionados al principio no son estadísticamente significativas.

Tabla 4. Medias y desviaciones típicas pre y postest correspondiente a los niveles de atención plena de docentes de la UCSE-DASS (2017)

Evaluación Pretest			Evaluación Postest	
Niveles de atención plena	M	DT	M	DT
	55	9.4	62	10.9

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Prueba t de Student para muestras relacionadas en la escala MAAS entre los docentes de la UCSE-DASS (2017)

	T	p
Resultado MASS	-1,732	,144
Nota: $\alpha=0.05$		

Fuente: Elaboración propia

Características del entrenamiento en los docentes

A partir de los resultados obtenidos (tabla 6), se observa que los docentes practicaron 44 minutos con 55 segundos de ejercicios tanto formales como informales de mindfulness, como promedio semanal grupal. Desde lo propuesto por Malzt (1960) y según Rodríguez de Castro (2015), se necesita un mínimo de 21 días para que una práctica se convierta en un hábito, entonces, podemos inferir que los docentes podrían haber incorporado el mindfulness como una herramienta de autocuidado activo, independientemente del tiempo de practica realizado por semana.

Tabla 6. Tiempo promedio semanal de prácticas formales de atención plena realizadas por docentes de la UCSE-DASS (2017)

Prácticas realizadas	Tiempo Promedio Semanal *
Practicas formales + informales	44 minutos 55 segundos

Fuente: Elaboración propia

*Se cuenta con el registro de 3 semanas de práctica, ya que fueron solo 4 encuentros.

Discusión y conclusiones

Como objetivo general, se quiso identificar cómo influye la promoción del autocuidado activo sobre el estrés laboral en docentes universitarios de diferentes carreras de la UCSE-DASS durante el 2017, para ello nos servimos de los objetivos específicos.

En primer lugar, se puede afirmar que los niveles de burnout de los docentes participantes antes del entrenamiento eran medios con tendencia baja y, luego del entrenamiento, se observó una tendencia a la disminución. Sin embargo, las diferencias observadas no son significativas a nivel estadístico, es decir, que no habría un efecto del programa en mindfulness sobre el estrés laboral.

Los resultados obtenidos discrepan con los estudios de Franco et al (2009) y Mañas y Martínez (2011), quienes observan valores significativos en la reducción del estrés laboral y diversas variables, como la ansiedad y depresión. Esta discrepancia podría ser esperable ya que, antes de la aplicación del tratamiento, los docentes no presentaban un nivel de estrés laboral y, por lo tanto, no sería raro que haya una reducción del estrés a una puntuación de cero. De hecho, como ya se señaló, llevar una vida con cierto grado de estrés es funcional para que el individuo enfrente una situación novedosa con éxito y su organismo se adapte recuperando el equilibrio. Es lo que se denomina sistema de respuesta normal de adaptación.

Los resultados de la investigación concuerdan con los de Calizaya et al (2013), quienes observan que la muestra de docentes con la que se trabajó no presentaba indicadores del síndrome de burnout. Asimismo, se destaca que ese estudio pertenece a la localidad de San Salvador de Jujuy. La concordancia observada podría deberse a que el estrés sea experimentado de modo diferenciado según la localización de la población estudiada (sea Europa u otras provincias de la Argentina, como el realizado en la provincia de Córdoba por Ercole Hornos (2014) y Aimaretti et al (2010). En estos últimos, tanto los docentes de secundaria (Ercole Hornos, 2014) como los profesionales de la salud (Aimaretti et al, 2010) destacaban la necesidad, por un lado, de implementar un proyecto que contemple el tratamiento del estrés de forma continua para los docentes y, por otro lado, que los psicólogos y psiquiatras lleven adelante prácticas vinculadas a la meditación para permanecer inmunes al síndrome del quemado. Es sabido que el estrés tiende a potenciarse por la influencia de factores extraños que escapan a este estudio, como por ejemplo, factores internos (niveles de resiliencia, factores hereditarios, etc.) y factores externos o contextuales (características institucionales, características laborales, entre otras).

La muestra con la que se trabajó en esta investigación fue pequeña, lo cual imposibilita la generalización de los resultados para toda la población de docentes de la UCSE-DASS, esa es una de las principales dificultades que se presentó. Podría pensarse, por un lado, que esto se vincula con lo que sostiene Fernández Álvarez (2008) respecto de que las personas suelen darle una escasa importancia a su bienestar psicológico y, en contraposición, colocan en primer lugar su bienestar físico. De hecho, como profesionales que desempeñan su actividad en el área clínica, es posible constatar que los individuos suelen recurrir a las consultas cuando el malestar tiende a estar cronificado o hay una afectación en diversas áreas de sus vidas. Dicha apreciación también se extiende a ámbitos laborales, como en el caso de esta investigación. Podría pensarse, por otro lado, que no se perciben “estresados” (en la connotación negativa del término) y, en consecuencia, no tendrían por qué cuidarse al respecto, eso explicaría la baja convocatoria.

Un dato valioso que arrojó esta investigación consiste en que el ejercicio de la docencia universitaria es percibido como una estrategia de autocuidado activo en sí contra el estrés. Por un lado, si se tiene en cuenta que tanto el estudio de Calizaya et al (2013) como el de Ercole Hornos (2014) se han realizado con una muestra de docentes de nivel secundario a diferencia de este estudio, que lo hizo con docentes universitarios. Por otro lado, si se consideran las variables extrañas que escapan a este estudio, por ejemplo, la percepción que tiene el sujeto sobre las situaciones amenazantes y su capacidad de adaptarse a esas demandas, se destaca que los seis docentes coincidieron en que ejercer la docencia universitaria es una actividad que los acerca a su realización profesional, es gratificante y los ayuda a “cortar” el estrés de otros trabajos que realizan y el de la vida cotidiana. Lo anterior coincide con los resultados obtenidos en las 3 subescalas del MBI y se puede afirmar que los docentes de la UCSE-DASS antes del entrenamiento sus niveles de burnout eran medios con tendencia baja y luego del entrenamiento se observa que esos niveles tienden a disminuir, observándose una baja en la puntuación del componente agotamiento emocional y un pequeño aumento en el de realización personal. Los datos obtenidos también coinciden con los hallazgos de Aimaretti et al (2010), donde se observa como estrategia de autocuidado “equilibrar la vida laboral con la personal”.

Como segundo objetivo específico, se evaluaron los niveles de conciencia plena a través de la escala MAAS antes y después del entrenamiento. En la muestra de estudio, los docentes obtuvieron una puntuación muy por encima del valor mínimo, es decir 55 puntos, representando niveles acordes a la media (normales) de atención plena. En cuanto al momento posterior al entrenamiento, se observa un aumento de 7 puntos (en total 62) con una desviación típica de 10.9, permaneciendo en los rangos medios (normales). Sin embargo, el entrenamiento entre los docentes no habría tenido un efecto significativo a nivel estadístico, según la prueba t Student.

Por un lado, los resultados se deberían a que la muestra de individuos con la que se trabajó antes del entrenamiento presentaba un nivel de atención plena medio y se esperaba que no haya diferencias significativas. Por otro lado, es posible que entren en juego otras variables extrañas que escapan al control del investigador, sobre todo tratándose de disciplinas vinculadas a las ciencias humanas. Un dato importante, que no se tuvo en cuenta en el cuestionario sociodemográfico, es indagar si los participantes practicaron o practican algún entrenamiento de práctica meditativa diferente al mindfulness.

Los datos hallados podrían coincidir con los obtenidos en el objetivo anterior (donde el estrés en los docentes se mantuvo “normal” antes y después del entrenamiento), en este sentido, el mindfulness solo contribuiría a mantener y optimizar los niveles saludables de estrés.

En este punto se realizó un aporte al campo investigativo de la psicología debido a que no se encontraron trabajos empíricos que midieran los niveles de atención plena en docentes universitarios, ya sean a nivel internacional, nacional o local, teniendo en cuenta que desde las neurociencias las prácticas como la meditación o el mindfulness gozan de prestigio y aval científico (Manes, 2016).

Por último, como tercer objetivo, se propuso entrenar el autocuidado activo mediante un protocolo basado en mindfulness para los docentes de la UCSE-DASS en el 2017. Según las hojas de registro de las prácticas, tanto formales como informales, se observó que los docentes se han entrenado durante 4 semanas consecutivas, empleando un promedio de 44 minutos con 55 segundos de entrenamiento semanal por grupo. Luego de 4 semanas de entrenamiento, superando los 21

días de prácticas, los docentes habrían incorporado una estrategia de autocuidado en su repertorio conductual, constituyéndolo como un nuevo hábito.

Con respecto al tiempo empleado para la práctica, se encontraron diversos ejercicios de conciencia plena con diferentes tiempos de duración (desde 1 a 45 minutos), sin embargo, en la mayoría de los casos, no se halló sustento teórico que justifique los beneficios de ese tiempo pautado, salvo el criterio sugerido por John Kabat-Zinn (2007 en Ruíz et al, 2012), quien considera que el programa tendrá efectos diariamente si se emplean 45 minutos de entrenamiento de práctica formal e informal de mindfulness.

Los resultados hallados en este estudio con respecto al tiempo de práctica podrían indicar que no fue el suficiente para esperar resultados significativos a nivel estadístico luego del entrenamiento o indicarían que el hecho de realizar una práctica diaria de mindfulness, independientemente del tiempo, sería suficiente para mantener niveles “normales” de conciencia plena y colaborar con los niveles de estrés saludables para los docentes.

Los protocolos empleados para la reducción del estrés suelen ser estructurados, incluir prácticas complementarias, como el yoga, y ser prolongadas en el tiempo (8 semanas, en general), generalmente se aplican en contextos clínicos que difieren del contexto laboral en donde se ha desempeñado esta investigación. Aún quedan muchos interrogantes por responder y un camino largo en el estudio del autocuidado activo mediante mindfulness, práctica que cada día suma nuevos adeptos y atrae el interés de científicos y académicos del mundo occidental

A partir de los resultados mencionados es posible arribar a las siguientes conclusiones:

- Los resultados demuestran que las variables de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal no tienen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de los grupos de docentes antes y después de someterse al entrenamiento, es decir, que al parecer el entrenamiento no habría tenido un efecto significativo a nivel estadístico en la reducción del estrés en sus tres componentes. El cuestionario da cuenta de niveles de estrés saludables antes y después del entrenamiento.
- Los hallazgos demostraron un aumento en los niveles de atención plena después de realizar el entrenamiento, pero estas diferencias no son estadísticamente significativas, es decir, que el entrenamiento no habría tenido un efecto significativo. Antes del entrenamiento los docentes presentaban niveles de atención plena “normales”.
- Los hallazgos demuestran que el programa de promoción en autocuidado a través del mindfulness no tendría un efecto estadísticamente significativo sobre los niveles de estrés laboral. Esto podría explicarse debido a que la población con la que se trabajó no pertenecía a una muestra clínica que manifestara signos y síntomas del estrés previos. Este dato es sumamente importante debido a que la muestra no manifiesta indicadores de estrés laboral, demostrando que los docentes no solo tienden a generar por sí mismo conductas de autocuidado, sino que perciben a la docencia universitaria como una estrategia de autocuidado en sí misma. Por otro lado, podría pensarse que la universidad tiende a cuidar la salud y el bienestar psicológico/emocional de su personal, siendo el mindfulness una herramienta potenciadora del autocuidado.

Con la práctica de mindfulness se aprende a calmar la mente para concentrarla en el momento presente, en el aquí y ahora, desarrollando una conciencia plena de lo que ocurre en cada momento.

De este modo, cuando uno se concentra en algo y focaliza la atención sobre ello, la mente se ralentiza y los pensamientos incontrolados y automáticos van disminuyendo su frecuencia e intensidad. Por ello, se considera que las técnicas de meditación poseen el aval científico necesario para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente su inclusión no solo en docentes, sino también en estudiantes universitarios con el objetivo de dotar una serie de herramientas que permitan a las personas hacer frente de una manera funcional a las diversas situaciones de estrés.

Limitaciones del estudio

Los resultados obtenidos en esta investigación deben ser interpretados con cautela debido a una serie de limitaciones encontradas.

La muestra con la que se trabajó fue pequeña, lo cual no reflejaría la realidad de la población docente de la UCSE-DASS en el 2017 en relación con el estrés. Es posible encontrar mayores niveles de estrés en docentes de otras áreas que no participaron de la investigación.

En el estudio se trabajó con una muestra no clínica. Creemos que para visibilizar los efectos del programa es menester trabajar con poblaciones que efectivamente tengan el síndrome de burnout o estrés laboral.

Por razones de tiempo, espacio y situaciones particulares de los docentes se trabajó con un muestreo por conveniencia, lo cual produjo limitaciones en la obtención de los resultados esperados.

Los resultados fueron valorados teniendo en cuenta la significancia estadística, actualmente empleada en el campo de la clínica para evaluar la eficacia de los tratamientos (Jacobson, Follette y Revenstorf, 1984 en Gómez Penedo y Roussos, 2012), cuyo objetivo fundamental es determinar en qué medida los efectos de los tratamientos alcanzan resultados valiosos y significativos para los pacientes. Para ello, se sirve de fórmulas matemáticas y herramientas específicas que tienden a corroborar y complementar los cambios estadísticos significativos. Este caso fue basado solamente en criterios estadísticos.

Referencias bibliográficas

- AIMARETTI, M., DELGADO, V., MERINO, A. y FERRERO, G. (2010). Trabajo de sistematización final de prácticas pre-profesionales, La salud de los profesionales de la salud del Hospital de Clínicas. Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Psicología.
- AULICINO, M. (2018). Mindfulness Atención Plena para niños, prácticas y fundamentos. Buenos Aires: Clarín Arte Gráfico Editorial.
- BARAJAS, S. y GARRA, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish Sample. *Clínica y Salud*, 25, 49-56. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- BARAJAS, S. (2015). Evitación y Psicopatología: un estudio a través de una tarea experimental y su relación con medidas de autoinformes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 1(1). Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Recuperado de <http://www.aepcp.net/rppc.php?id=800> <http://jaimeburque.com/blog/como-andas-de-mindfulness-este-test-puede-ayudarte-a-saberlo/> [23/08/2017].
- CALIZAYA, M. R., DELGADO, W., MAMANÍ, SILISQUE, N y ALFARO, J. (2013). Características del

- Síndrome de Burnout en docentes de la Escuela Superior de Música en el año 2013. Investigación de cátedra de Estadística Inferencial 2012. Universidad Católica de Santiago del Estero, Departamento Académico San Salvador.
- CÓLICA, P. R. (2009). El síndrome de estrés en los call center. Córdoba: Editorial Brujas.
- ERCOLE HORNOS, C. I. (2014). Taller de reducción de estrés basado en Mindfulness para profesores de Secundaria. (Trabajo final de graduación de Licenciatura en Psicología). Córdoba: Universidad Siglo 21.
- FERNÁNDEZ ÁLVAREZ, H. (2008). Integración y salud mental: El proyecto Aiglé: 1977-2008. Sevilla: Desclée De Brouwer.
- GUTIÉRREZ-SANTANDER, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005). "Estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación". Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 1(11). Recuperado de http://www.uv.es/RELIEVE/v10n2/RELIEVEv11n1_3.htm
- GÓMEZ PENEDO, J. M. y ROUSSOS A. (2002). "¿Cómo sabemos si nuestros pacientes mejoran? Criterios para la significancia clínica en psicoterapia: Un debate que se renueva". Revista Argentina de Clínica Psicológica, XXI. pp. 173-190.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C. y BAPTISTA L. P. (2006). Metodología de la investigación. Cuarta Edición. México: Mc. GrawHill.
- JUSTO, C. F., MAÑAS MAÑAS, I. y MARTÍNEZ, E. J. (2009). "Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness". Revista Educación Inclusiva, 2(3). pp. 11-33.
- MANES, F. (2016). Usar el cerebro: conocer nuestra mente para vivir mejor. Buenos Aires: Planeta.
- MANSILLA IZQUIERDO, F. (1997). Fichas técnicas multimedia. Síndrome del Bournout. Recuperado de <http://www.contenidos.campuslearning.es/CONTENIDOS/364/curso/pdf/FICHA-PDD-U4-A5-D1-PDF%20N%C2%BA%201.pdf> [23/08/2007].
- MAÑAS MAÑAS, I., JUSTO, C. F. y MARTÍNEZ, E. J. (2011). "Reducción de los niveles de estrés docente y días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en mindfulness". Revista Clínica y Salud, 22(2). pp.121-137.
- MALTZ, M. (1960). Psico-Cibernética. Mexico: Prentice- Hall.
- MOLINA JIMÉNEZ, T., GUTIERREZ GARCÍA, A. G., HERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, L. y CONTRERAS, C. M. (2008). "Estrés Psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales". Anales de Psicología, 24(2). pp. 353-360. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/19-24_2.pdf [09/11/2016].
- OSTROSKY-SOLIS, F. ARDILLA, A. y ROSSELLI, M. (2012). Evaluación del funcionamiento cognoscitivo. Instrumento de evaluación neuropsicológica breve en español (Neuropsi). Santiago de Chile: Editorial Biopsique.
- RAIJ, S. (2017). Mindfulness Recupera tu paz interior. Buenos Aires: Paidós.
- STAHL, B. y GOLDSTEIN, E. (2010). Mindfulness para reducir el estrés. Barcelona: Kairós.
- TORNOS ALONSO, M. (2014). Mindfulness y Trabajo Social: análisis exploratorio de la divulgación en La

Universidad Complutense de Madrid. (Tesis de Licenciatura en Trabajo Social). Facultad de Trabajo Social, Universidad Complutense, Madrid.

VILLALOBOS, A., DÍAZ, M. I. y RUIZ, M. A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer.

YUNI, J. y URBANO, C. (2006). Técnicas para investigar 1: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba: Editorial Brujas.

YUNI, J. y URBANO, C. (2006). Técnicas para investigar 2: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación. Córdoba: Editorial Brujas.

YUNI, J. y URBANO, C. (2006). Técnicas para investigar 3. Análisis de datos y redacción científica. Córdoba: Editorial Brujas.