

## **APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO: UNA AYUDA PARA EL PROFESORADO**

- **Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes**
- **Reducción del Estrés Docente: Investigación sobre el efecto de Mindfulness.**
- **Docentes de Educación Especial: Investigación sobre la aplicación de Mindfulness.**

### **Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes**

#### **Educación Consciente.**

En el marco de la educación no se puede pretender formar seres humanos conscientes si no es cultivando la propia consciencia. El maestro ha de ocuparse de sí mismo para poder ocuparse de su alumno, desarrollar un firme compromiso en cuanto asumir la responsabilidad personal para desarrollar la propia consciencia, autoconocimiento y una serie de habilidades que nos permitan actuar de manera más efectiva y saludable. Tiene que ver con la manera de vivir, para que se pueda proyectar en la labor como educadores; de desarrollar habilidades para lograr desestresarnos y tranquilizarnos, para mejorar nuestra calidad de vida y, especialmente, para educar mejor.

Mindfulness puede llegar a constituir una nueva manera de concebir la vida y de vivirla, gracias al desarrollo de la propia consciencia.

Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su mera presencia encarnará cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad. Será un modelo para sus alumnos y los motivará, guiará y ayudará a que desarrollen éstas y otras cualidades, actitudes y competencias. Estará en disposición de ayudar a sus alumnos a que generen su propio autoconocimiento y habilidades de Mindfulness. La consciencia es imprescindible. Ser conscientes significa darnos cuenta lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, no dejarnos llevar por reacciones automáticas sino desarrollar una serenidad consciente, una claridad mental que nos permita en todo momento elegir nuestra forma de responder.

Tras más de 40 años de investigación, las evidencias científicas muestran los numerosos beneficios de Mindfulness tanto en profesorado como en alumnos (Brown y Astin, 2008)

## **Efectos en el profesorado**

Estudios sobre la aplicación de Mindfulness en docentes educación infantil, primaria, secundaria y educación especial, han demostrado que Mindfulness reduce el estrés docente, la depresión, la ansiedad, el burnout y las bajas por enfermedad médica) Reduce el malestar psicológico, en las dimensiones de somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, desmotivación y mal afrontamiento. Mejora los niveles de autoestima e inteligencia emocional.

## **Efectos en el alumnado**

Estudios realizados sobre estudiantes de primaria, secundaria y universidad muestran que Mindfulness reduce el estrés, mejora el rendimiento académico, la creatividad, el autoconcepto y las relaciones interpersonales, reduciendo la agresividad y la violencia.

Mindfulness tiene efectos positivos en el crecimiento y autorrealización personal de los alumnos así como sobre ciertas variables de personalidad (impulsividad, evitación experiencial, evitación social, ansiedad social, tensión y fatiga)

Basado en el estudio *Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*, Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M.D., Gil Montoya, C. (2014)

## **Reducción del Estrés Docente: Investigación sobre el efecto de Mindfulness.**

### **Estrés, ansiedad y burnout en el profesorado.**

En la docencia, diversos factores de los alumnos como la falta de disciplina, los problemas de comportamiento, la apatía, el bajo rendimiento y la falta de motivación por el aprendizaje, se han convertido en importantes fuentes de estrés y ansiedad para el profesorado que repercuten de forma negativa tanto en su rendimiento laboral como en su salud psicofísica (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). La presión a la que se ven sometidos los docentes desde diversos frentes, deriva en la actualidad en la aparición creciente de patologías tanto de carácter físico como psicológico, de tal modo que cada vez la comunidad educativa tiende a prestar mayor atención y preocupación por un problema que afecta tanto a la salud del profesorado como a la calidad de la enseñanza (Sugai y Horner, 2001; Troman, 2000; Woods y Carlyle, 2002).

En este sentido, cuando el estrés intenso se mantiene a lo largo del tiempo suelen aparecer en los docentes sentimientos negativos, actitud de cinismo, falta de implicación con los alumnos, absentismo laboral, ansiedad, depresión, irritabilidad, descenso en la autoestima, insomnio, hipertensión, úlceras, trastornos coronarios y consumos indeseados (Ponce et al., 2005)

La frustración en el profesorado juega un papel fundamental en sus niveles de estrés, depresión y sintomatología física (Bermejo y Prieto, 2006).

Como consecuencia del estrés puede aparecer el Síndrome de fatiga profesional, *burnout*, catalogado como enfermedad laboral por la Organización Mundial de la Salud desde 1994, causante de gran número de bajas laborales en el medio educativo.

Desafortunadamente, la formación académica del profesorado no incluye ningún tipo de preparación psicológica ni herramienta por lo que los docentes suelen carecer de los recursos y habilidades necesarios para poder hacer frente a las exigencias y a las demandas que su labor docente les plantea día a día (Anadón, 2005; Bisquerra, 2005).

En este sentido, una mayor autoconsciencia frente a la actitud de evitación, puede ejercer un factor protector frente al estrés que sufren los docentes (Mariana y Herruzo, 2004). El desarrollo de la capacidad de atención produce mejoras sobre el funcionamiento del sistema de autorregulación de la conducta encargado de mantener el equilibrio y la adaptación del organismo (Shapiro y Schwartz, 2000).

### **Eficacia de Mindfulness.**

En este contexto, Mindfulness es una técnica que resulta especialmente útil para incrementar la consciencia y responder con habilidad a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de malestar emocional y comportamientos desadaptativos (Bishop et al., 2004). Son numerosos los estudios que muestran su eficacia (Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006; Baer, 2003; Brown, Ryan y Creswell, 2007; Chiesa y Serreti, 2009; Germer, Siegel y Fulton, 2005; Greeson, 2009; Irving, Dobkin y Park, 2009; Segal, Williams y Teasdale, 2002).

Los análisis realizados en esta investigación muestran que antes de iniciar el entrenamiento en Mindfulness no se encontraron diferencias significativas de partida entre las puntuaciones del grupo control y experimental en ninguna de las variables examinadas. Sin embargo, una vez finalizada la intervención, se ha podido comprobar una reducción significativa en los niveles de estrés y los días de baja laboral en el grupo que siguió el programa de Mindfulness. Esta reducción significativa se dio en todas sus dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Estos resultados concuerdan con los encontrados en otras investigaciones, donde se avala la eficacia de las técnicas de Mindfulness para la reducción del estrés (Carlson, Speca y Patel, 2003, 2004; Cohen-Katz et al., 2005; Maclean et al., 1997; Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingjer y Holen, 1995; Solberg et al., 2000; Westlund, 1993).

A la luz de los resultados obtenidos, se puede afirmar que el programa de entrenamiento Mindfulness es eficaz para reducir los niveles de estrés, específicamente los niveles de estrés docente en profesores y consecuentemente, para disminuir el número de días de baja laboral por enfermedad en este colectivo.

Sería deseable aplicar Mindfulness no solo con carácter paliativo, sino con carácter preventivo respondiendo a una preocupación cada vez mayor por la mejora de la calidad educativa. Mindfulness no solo redundaría en beneficios para los docentes, sino que sus efectos se extienden al alumnado, y al proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorándose con ello la calidad del sistema educativo.

Basado en el estudio *Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness*, Mañas Mañas, I., Franco Justo, C. y Justo Martínez, E. (2011) *Clínica y Salud* Vol. 22, n.º 2, 2011

## **Docentes de Educación Especial: Investigación sobre la aplicación de Mindfulness.**

### **Un área educativa con mayor exposición al estrés, ansiedad, depresión y burnout.**

Los docentes de Educación Especial, como educadores, sufren las consecuencias del estrés educacional (frustración, cansancio mental, ansiedad, depresión. Ver artículo anterior) pero agravadas por las características especiales de su alumnado, siendo mayor el número de profesores de Educación Especial que sufren estrés y en niveles más elevados que profesores de otras especialidades (Strassmeir, 1992).

En 1989 el 77% de las bajas laborales de larga duración que presentaban los profesores, estaban relacionadas con el estrés (Chakravorty, 1989). Estos resultados se han ido incrementando anualmente (Sevilla y Villanueva, 2000).

Aunque el tema del malestar psicológico que sufre el profesorado en sus diferentes componentes de estrés, ansiedad y depresión, se ha venido estudiando de una forma amplia en los últimos años, llama la atención que sea en el ámbito de la Educación Especial donde menos investigaciones se hayan realizado sobre esta temática. Y llama especialmente la atención sobre todo, porque es en este ámbito de la Educación Especial, donde los problemas de estrés, ansiedad y depresión en el profesorado, suceden con mayor proporción en comparación con otras especialidades educativas (Polaino-Lorente, 1985).

Se plantean varios factores inherentes al trabajo desarrollado en el campo de la Educación Especial que pueden actuar como desencadenantes del proceso de estrés laboral:

- La falta de valoración social hacia el trabajo de la Educación Especial.
- El hecho de ser una profesión de ayuda le hace más vulnerable al agotamiento emocional.
- Las dificultades intrínsecas que conlleva la atención de personas con patologías.
- El ambiente de sufrimiento en el que se desenvuelve el trabajo diario, relativo tanto a las personas con discapacidad como a sus familiares.
- El carácter interdisciplinar y de trabajo en equipo que implica la Educación Especial, y que conlleva un esfuerzo añadido en cuanto a relaciones interpersonales, resolución de conflictos, negociación, etc.

La Educación Especial acarrea unos factores de riesgo laboral, no sólo a nivel físico o de salud, sino también a nivel psíquico y emocional. Los costes y consecuencias que se producen a raíz del alto nivel de estrés que sufren los docentes de Educación Especial, no sólo afecta a la persona en su bienestar físico, psíquico, emocional y social, sino que también afecta, de manera directa, al rendimiento laboral, a la efectividad en el trabajo, y a la calidad de la atención educativa que se ofrece a las personas con discapacidad. (Paula, P. 2005)

Lamentablemente, la formación curricular del profesorado de Educación Especial no incluye ningún tipo de preparación psicológica ni herramienta alguna de autoconocimiento personal, por lo que los docentes de Educación Especial suelen carecer de los recursos y habilidades necesarios para poder hacer frente a las exigencias que su labor docente les plantea día a día (Anadón, 2005; Bisquerra, 2005).

## **Mindfulness, una herramienta eficaz.**

Una mayor autoconciencia puede ejercer un factor protector frente al estrés que sufren los docentes.

Desde hace varios años, la investigación demuestra que Mindfulness produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y a una mayor rapidez en el proceso de eliminar las emociones negativas y la tensión (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson y Davidson, 2003 y 2007).

Los resultados de la presente investigación concluyen que la aplicación de Mindfulness reduce significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Estos resultados concuerdan con los encontrados en otras investigaciones donde se demuestra la eficacia de Mindfulness en el tratamiento de estos trastornos (Depresión: Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby y Lau, 2000; Ansiedad (Barnes et al., 2001; Beauchemin et al., 2008; Epply et al. 1989, Miller, Fletcher y Kabat-Zinn, 1995; Estrés: Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingjer y Holen, 1995; Solberg, Halvorsen y Holen, 2000; Solberg et al., 2000; Westlund, 1993).

Por lo tanto, a partir de los resultados de la presente investigación, podemos concluir que la práctica regular de Mindfulness proporciona al docente un marco de estabilidad para poder observar los pensamientos estresantes sin reaccionar ante ellos, desprovoyéndoles de su carácter estresante, mientras permanece relajado y equilibrado ante su presencia. Con la práctica de Mindfulness se aprende a calmar la mente y a 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 nos concentramos en algo y focalizamos toda nuestra atención sobre ello, los pensamientos incontrolados y automáticos van disminuyendo su frecuencia e intensidad (Holen, 2006).

Extraído del estudio *Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de Educación Especial a través de un programa de Mindfulness*. (Mañas Mañas, I., Franco Justo, C. y Justo Martínez, E. Revista Educación Inclusiva, Vol.2, Nº 3, 2009)