



Promoción del autocuidado activo en docentes universitarios de la UCSE-DASS en el año 2017

Autores: María Paula Aimaretti, Marcos Raúl Calizaya, Fátima Fernández
Co- Autores Estudiantes: José Cazón, Pamela Rementería, Gabriela Velazquez
UCSE-DASS
aimarettipaula@gmail.com

María Paula Aimaretti

Licenciada en Psicología (Universidad Nacional de Córdoba). Formación en Terapias Contextuales Conductuales. Psicóloga Clínico. Investigadora. Docente Universitario. CONTACTO: aimarettipaula@gmail.com

Marcos Raúl Calizaya

Licenciado en Psicología (Universidad Católica de Santiago Del Estero-DASS). Especialista en Psicoterapia Cognitiva Integrativa (Fundación Aiglé-Universidad Maimónides). Psicólogo Clínico. Investigador. Docente Universitario. CONTACTO: psicologomar@gmail.com

Fátima Fernández

Licenciada en Psicología (Universidad Católica de Santiago del Estero-DASS). Actualmente cursando la Especialización en Psicoterapia Cognitiva Integrativa (Fundación Aiglé). CONTACTO: fatima.an.fernandez@gmail.com

Resumen

La investigación se propone identificar cómo influye la promoción del autocuidado activo sobre el Estrés Laboral en docentes universitarios de la UCSE-DASS en el 2017. Se aplicó un protocolo de entrenamiento en Mindfulness en 4 encuentros grupales de 90 minutos, con frecuencia semanal y una instancia de evaluación antes y después del entrenamiento. La metodología fue cuantitativa, comparativa y transversal. La muestra fue de 6 docentes.



Para evaluar los efectos del programa, se administró el cuestionario Mindfulness Attention Awareness Scale, el Inventario de Burnout de Maslach y planillas de auto-registro para las prácticas de mindfulness. Se demostró que el programa de promoción en autocuidado no tendría un efecto estadísticamente significativo sobre los niveles de Estrés Laboral entre los docentes, esto demostraría que tienden a generar por sí mismo conductas de autocuidado y perciben a la docencia como una estrategia de autocuidado, siendo el mindfulness una herramienta potenciadora del autocuidado.

Palabras clave

Autocuidado - Estrés laboral - Docentes Universitarios -Mindfulness

Promotion of active selfcare of university teachers at UCSE-DASS along 2017

Abstract

This research aims to identify how promoting active 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 group meetings, plus an evaluation instance on total Attention and Stress, before and after the training. The methodology was quantitative of cross-section comparative design. The sample was 6 teachers. To evaluate the effects of the program a Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) was provided. Also, the inventory of Burnout (MBI of Maslach) and self-registration forms of mindfulness practices. Our findings show that the program of self-care promotion via mindfulness would not have a statically significant effect on levels of stress among teachers. This would demonstrate that teachers tend to generate themselves self-care behavior and perceive teaching as a self-care strategy, being mindfulness self-care enhancing tool.

Key Words

active selfcare; work stress; university teacher; mindfulness.



Introducción

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

En la actualidad resulta importante empoderar a las personas con conocimientos y prácticas ya que le permite al ser humano responsabilizarse por su salud, de esta manera generar estrategias de autocuidado activo y hacerlas responsables y activos en la construcción de su salud. Brindar estrategias de autocuidado en relación a la salud no solo beneficiaría a las personas que las ponen en práctica, sino también posibilita al contexto macro que rodea a la persona optimizar sus recursos como por ejemplo: ahorro económico de los sistemas de salud públicos o privados, optimizar la eficiencia y eficacia de los recursos humanos, generar una vida más plena, etc.

En las últimas décadas desde la Psicología en su campo clínico, se logró transpolar una mirada negativa y patologizante, a una mirada salugénica. Hablar de salud no implica ausencia de enfermedad, se puede hablar de diferentes grados de funcionalidad. Entre los temas que se trabajó en este campo se destaca el tema del Estrés, el cual suele tener una connotación negativa, sin embargo, no necesariamente implica la presencia de una enfermedad, de hecho, cierto nivel de estrés es funcional y necesario para la vida.

La labor docente es muy importante (sobre todo en ambientes universitarios), dichos actores son los formadores de futuros profesionales, lo cual, es necesario que en este emprendimiento las condiciones laborales, ya sean externas (ambiente educativo, infraestructura edilicia, etc.) e internas (estado bio-psico-social) de los docentes se encuentren en condiciones óptimas para poder ejercer su rol de la mejor manera posible (Calizaya, et.al., 2013). Es en este contexto a lo largo de los años se vienen realizando numerosas investigaciones que dan cuenta de los beneficios de entrenarse en Mindfulness.

Según Schoeberlein (citado en Ercole, 2014) incluir al mindfulness a la educación implica numerosos beneficios para los educadores que van desde la mejora de la concentración y la conciencia, incremento del grado de respuesta a las necesidades de los estudiantes, promoción del balance emocional, ayuda al manejo y la reducción del estrés, promoción de relaciones interpersonales saludables en el trabajo y en el hogar, mejora el clima en el aula, hasta el aumento del bienestar general.

Respecto a la labor docente, hay pocas investigaciones e intervenciones en Argentina que se hayan llevado a cabo sobre el estrés de los docentes (reconocida como una profesión de riesgo) y menos aún sobre su autocuidado activo. Los escasos estudios que se han realizado son referidos a docentes de nivel primario o secundario y no así a docentes de nivel superior



o universitario.

Se considera asunto de suma importancia y relevancia trabajar, dentro de la Universidad, en la promoción del autocuidado de los docentes a partir de un entrenamiento en Mindfulness, teniendo en cuenta los beneficios que la literatura científica aporta al respecto y como punto de partida brindar evidencia empírica en una población diferente y novedosa. A partir 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 año 2017?.

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

- Clínica, permitirá contar con intervenciones específicas y breves, de bajo costo en miras a mejorar la calidad de vida de las personas, así también prevenir patologías asociadas al estrés.
- Educativa, se podrá agregar un plus de mejora en el rendimiento laboral con la proyección de replicarse en diferentes carreras y universidades de la Provincia de Jujuy.
- Campo de la investigación, permitirá abrir un campo de estudio en la UCSE-DASS y aplicar los beneficios del Mindfulness en diversas poblaciones de la universidad como son los alumnos, personal administrativo, personal de maestría, etc., y realizar un importante antecedente para estudios posteriores.

Antecedentes

Las investigaciones localizadas se organizaron siguiendo un criterio geográfico. Se presentan tres estudios internacionales, dos nacionales y uno local. Es importante mencionar que el presente constituye una propuesta innovadora que versa sobre tal temática. Dichos artículos serán de gran utilidad para abordar posibles hipótesis del trabajo de investigación.

A nivel internacional se localizaron los siguientes estudios:

- Justo, Clemente Franco; et. al., (2009), en la Provincia de Granada y Almería (España), se propusieron analizar los efectos de un programa de meditación sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los docentes de educación especial (36 docentes de los cuales 10 eran hombres y 26 mujeres). Se utilizó un diseño cuasi experimental de comparación de grupos con medición pretest y posttest con un grupo experimental y un grupo control. Para evaluar los niveles de Estrés, Ansiedad y Depresión se empleó la Escala de Estrés Docente (ED-6) de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005). Los análisis estadísticos demostraron una reducción significativa de los niveles de Estrés, Ansiedad y Depresión en el grupo experimental en comparación al grupo control.
- Mañas Mañas, I; Justo y Martínez (2011), en Granada (España), realizaron una



investigación para analizar los efectos de un programa de meditación sobre los niveles de estrés y días de baja laboral en docentes de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria). Se utilizó un diseño de comparación de grupos con medidas Pre Test- Post Test con un grupo experimental y un grupo control. El n se compuso de 31 profesores (8 hombres y 23 mujeres) pertenecientes a centros públicos. Para evaluar los niveles de estrés se empleó la Escala de Estrés Docente (ED-6) (Gutiérrez, Morán y Sanz, 2005) antes y después de la aplicación del programa. Los resultados demuestran una reducción significativa del estrés y de los días de baja laboral, así como también en 3 de las 6 dimensiones del ED-6 (presiones, desmotivación y mal afrontamiento) en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

Los dos antecedentes citados realizarán un aporte en relación al tema, metodología empleada y resultados en relación al campo docente.

-Tornos Alonso, Macarena (2015), el objetivo de este estudio fue visibilizar las aportaciones y beneficios del Mindfulness en Trabajo Social, así como las intervenciones que se están realizando con Mindfulness en la disciplina y analizar la divulgación que está teniendo en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid. Se utilizó una metodología mixta, mediante las técnicas de encuesta y entrevista. Se trabajó con una muestra de 142 estudiantes de asignaturas de Trabajo Social, Diversidad Sociocultural y Ética/Deontología para el Trabajo Social. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que el Mindfulness se está introduciendo muy lentamente en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense, mediante la docencia en el Grado y los cursos que ofrece la universidad, en segundo lugar, la práctica habitual del Mindfulness no está extendida entre el estudiantado, aunque recurren a las técnicas en momentos puntuales.

A nivel nacional:

-Ercole Hornos, Carlos Ignacio, (2014), en la ciudad de Córdoba (Argentina), se propuso diseñar un Proyecto de Aplicación Profesional orientado a reducir los niveles de estrés en los docentes del colegio secundario I.P.E.M. Nº167 José Manuel Estrada a través de un entrenamiento en Mindfulness. El taller grupal se planificó en 7 encuentros, con una frecuencia semanal y un encuentro intensivo de todo un día. Para recolectar datos se emplearon técnicas de observación no participante, entrevistas semidirigidas y el cuestionario de Escala Sintomática de Estrés de Seppo Aro (2009). Se trabajó con una muestra de 20 personas.

Los resultados del cuestionario demostraron que 13 de 19 profesores sufren estrés, confirmando la necesidad de implementar un proyecto que se enfoque en el tratamiento de esa problemática. Ante la consulta sobre qué propuestas ayudarían a los docentes, se mencionó la formación experiencial-vivencial y que tenga en cuenta varias sesiones dado que, en general, se imparten cursos aislados desde una perspectiva únicamente teórica. Se demostró apertura a nuevas propuestas e interés por el cuidado de la salud psicofísica de



los docentes.

- Aimaretti, et. al. (2010), en la ciudad de Córdoba (Argentina), realizaron un trabajo de sistematización final de prácticas pre-profesionales llamado "La salud de los profesionales de la salud del Hospital Nacional de Clínicas". El objetivo consistió en indagar las estrategias de autocuidado que instrumentaban los profesionales de la salud pertenecientes al Servicio de Psicopatología de dicho Hospital. La metodología consistió en una sistematización dentro de un enfoque interpretativo-cualitativo.

Se han obtenido evidencias que aquellos profesionales de la salud mental, psiquiatras y/o psicólogos que se encontraban saludables, eran aquellos que instrumentaban un amplio repertorio de estrategias de autocuidado, y en especial orientadas a lo espiritual, entre ellas meditación, permaneciendo así inmunes a dicho trastorno del quemado.

A nivel local:

-Calizaya, M., Delgado, W; Mamaní, Silisque, N y Alfaro, J. (2013); en San Salvador de Jujuy, se propusieron determinar la presencia del Síndrome de Burnout en docentes de la Escuela Superior de Música en el año 2013, y de encontrar dicho síndrome caracterizarlo en relación a variables como los años de antigüedad docente y desempeño laboral en otras instituciones. El estudio se caracterizó por tener un enfoque cuantitativo, cuasi-experimental y de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 35 docentes elegidos mediante muestreo aleatorio simple. Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron: el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse en el Trabajo para educadores de Pedro Gil-Monte (CSQT-PE) y un Cuestionario Sociodemográfico.

El sumatorio total de las subescalas del CESQT-PE brindó una puntuación de 1, significando que en la Muestra con la que se trabajó no existe presencia de Síntomas de Burnout, por otro lado se evidenció que no hay un efecto de los Años de Antigüedad y desempeño laboral de los docentes en otras instituciones sobre la puntuación general en el SQT, en síntesis, el ejercicio de la profesión no implicaría un riesgo para la salud psíquica de los docentes que trabajan en la institución.

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 año 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 en los docentes de la UCSE DASS.

Hipótesis de investigación

Las Hipótesis puestas a pruebas en esta investigación son:

Hipótesis General

Se espera que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes de la UCSE-DASS, influya sobre el Estrés Laboral en docentes universitarios, en el año 2017.

Hipótesis Específicas

- Se espera que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes influya en las categorías agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (componentes del estrés)

-Se espera que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes influya sobre los niveles de Atención Plena.

-Se espera que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes sea realizado por un mínimo 21 días consecutivos, independientemente del tiempo promedio semanal de práctica.

Marco teórico

Promoción del Autocuidado y Mindfulness

El concepto de “Promoción de la salud” se define, como aquel “proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (Carta de Ottawa, 1986). La misma ha surgido como reacción 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 dicho concepto con el de prevención. La prevención es relativa a la enfermedad, es decir, enfoca en la salud pero con una visión negativa; la promoción en cambio se refiere a la salud en un sentido positivo, pues la misma apunta hacia la vida, el desarrollo y la realización de la persona (Oblitas Guadalupe, 2004).

La promoción de autocuidado se define entonces como el 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 a la definición de Mindfulness, Kabat-Zinn (citado 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, una cosa por vez y ser efectivo).

El mindfulness según Stahl y Goldstein (2010) consiste en ser plenamente 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. Entre los beneficios que conlleva el mindfulness se encuentra una visión desapasionada que proporciona una mayor comprensión de las pautas habituales del pensamiento, muy útil para aliviar el estrés y el sufrimiento.

Siguiendo los aportes de los anteriores autores se evidencia que hay dos formas de practicar mindfulness, una de ella se trata de una práctica formal mediante la cual la persona debe tomarse un tiempo necesario para permanecer sentado, tumbado o de pie, centrado intencionadamente su atención en aquello que va aconteciendo en el presente tanto en su interior como en el exterior, como por ejemplo en su respiración, sensaciones corporales, sonidos, sentidos externos, pensamientos o en emociones. Mientras que la otra, se trataría de una práctica informal, en donde la persona en vez de tomarse un tiempo y adoptar una postura específica debe prestar atención a sus actividades cotidianas o relacionadas con los demás; puede estar relacionada con en el entorno laboral, en casa o en cualquier lugar en que se encuentre.

Estrés, Estrés Laboral y Síndrome de Quemarse en el Trabajo

Autores como Houtman, Jettinghof, Cedillo, y O A (2008) refieren que el estrés que se relaciona al 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 Bournout 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 en castellano por "estar quemado", 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 Bounout afecta más a quienes trabajan vocacionalmente con las personas que requieren una dedicación especial y con quienes se involucran emocionalmente. Suele reflejarse con mayor incidencia estadísticas en las profesiones relacionadas con el mundo sanitario, de la educación o la administración pública, debido a que están en contacto permanente con personas que presentan problemas y suelen ser ellos los que 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".

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 que pueden ser de naturaleza física, estímulo del entorno, traumas, intervenciones quirúrgicas, emociones, pensamientos y también la no satisfacción de las necesidades básicas


Método

El presente estudio se caracterizó por emplear un método cuantitativo y un diseño comparativo, teniendo por finalidad explicar, predecir, controlar los fenómenos y verificar teorías. Se trabaja libre de valores para poder descubrir una realidad y describirla de manera objetiva, por ello la importancia de definir operativamente las variables y obtener medidas fiables (Hernández, Fernández Baptista, 2003). Es comparativo ya que intenta determinar las relaciones de causas y efectos que subyacen a los fenómenos observados (Yuni y Urbno, 2006).

Población, muestra, criterios de inclusión y exclusión

La población estuvo conformada por docentes de las diferentes carreras de la Universidad Católica de Santiago del Estero- Departamento Académico San Salvador, del año 2017. Se empleó un muestreo por conveniencia, es decir que se tuvo en cuenta el carácter voluntario de los participantes y que además aceptaron firmar el consentimiento informado.

La muestra se compuso por un total de 6 docentes (5 mujeres y 1 varón), pertenecientes a



las carreras de Licenciatura en Psicología, Nutrición, Diseño Gráfico y Comunicación.

Como criterio de inclusión se estableció que los individuos:

-Sean docentes de las diferentes carreras de la UCSE-DASS.

-Edad: 23 años en adelante

-Sexo: Varones y Mujeres

-Firmen el consentimiento informado Quedaron excluidos:

-Docentes universitarios externos a la UCSE- DASS.

-Docentes que se encuentren realizando algún tratamiento psicofarmacológico pudiendo afectar los resultados obtenidos en la muestra.

-No brinden su consentimiento para formar parte de la investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Como técnicas de recolección de información se administraron:

-Cuestionario Sociodemográfico: con el objetivo de describir y seleccionar a la población de estudio, se recabaron datos como edad, sexo, ocupación, carrera, consumo de psicofármacos, etc.

-Mindful Attention Awareness Scale: en su versión española de Barajas y Garra (2014). El MAAS se utiliza para evaluar las diferencias individuales en la frecuencia de la atención durante un período de tiempo. Se compone de 15 ítems, cada uno de los cuales es una afirmación expresada de la vida diaria. Los sujetos deben medir la frecuencia con que han experimentado una situación dada utilizando una escala Likert de 6 puntos. La versión de Barajas y Garra (2014) presenta un elevado nivel de consistencia interna ($\alpha = 0.88$).

-Inventario de Burnout (MBI de Maslach en Mansilla Izquierdo 1997): es un instrumento de simple ejecución en el que se plantea a los sujetos enunciados sobre pensamientos y sentimientos en relación a 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 de “nunca” a “diariamente”. La factorización de los 22 ítems que componen el inventario arroja 3 escalas (Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal).

Estas 3 escalas tienen 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; media entre 34 y 66; alta 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 baja en Realización Personal definen el síndrome.

-Planillas de Auto-registros, confeccionada por los autores de esta investigación basada en los aportes de Stahl y Goldstein (2010). Los sujetos investigados debieron registrar durante



las semanas en los que duró el entrenamiento, los ejercicios que fueron aprendidos en cada uno de los encuentros, en los mismos se debió colocar el tipo de práctica que han realizado, la cantidad de minutos empleados por 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 a través del Mindfulness en los docentes.

Análisis de Datos

Para el análisis de los datos, los mismos se ordenaron en planillas Excel versión 2016 y se procedió a describir los resultados (medidas de tendencia central y dispersión). Para la comparación de las puntuaciones de cada cuestionario pre y pos entrenamiento 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 la eficacia como la efectividad de los tratamientos en psicoterapia se han abordado de forma casi exclusiva mediante el uso del criterio de significancia estadística, éste parámetro busca establecer si las diferencias observadas entre dos grupos que pueden ser consideradas reales o debidas al azar (Kreamer y Cols., citados en Gómez Penedo y Russos, 2002). Para emprender dicha acción se empleó el paquete estadístico SPSS versión 17.0

Procedimiento y características del entrenamiento

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

El entrenamiento se realizó en 4 encuentros, los días 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 escalas básicos de cada encuentro pueden visualizarse en la tabla 1, establecidas, así también los contenidos.

Encuentro	Contenidos
Primer encuentro	Evaluación y pre-entrenamiento Psicoeducación: autocuidado y mindfulness Ejercicio de atención plena: pasa de uva Asignación de tarea para la casa: planilla de auto-registro.
Segundo encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: respiración atenta Revisión de tareas Asignación de tareas: planilla de auto-registro
Tercer encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: escaneo corporal Revisión de tareas asignadas Asignación de tareas: planillas de auto-registro
Cuarto encuentro	Establecimiento del rapport Ejercicio: pantalla mental Revisión de tareas asignadas Evaluación pos-entrenamiento

Tabla 1. Contenido del entrenamiento en atención plena llevado a cabo con docentes de la UCSE-DASS en el 2017. Fuente: elaboración propia.

Resultados

En este apartado se exponen los resultados que se han obtenido a partir del entrenamiento en el autocuidado a través del Mindfulness entre los docentes de la UCSE-DASS.

Niveles de Estrés Laboral en Docentes de la UCSE-DASS antes y después del entrenamiento en Mindfulness.

En primer lugar, se obtuvieron las puntuaciones medias y las desviaciones típicas para cada una de las tres sub-escala que componen el MBI para medir el Estrés Laboral antes y después del entrenamiento en Mindfulness, dichos resultados pueden observarse en la tabla 2.

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

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas correspondientes al cuestionario MBI en un grupo de docentes de la UCSE-DASS antes y después del entrenamiento en Mindfulness en el año 2017. Fuente: elaboración propia

Como se puede apreciar en la sub-escala de agotamiento emocional antes del entrenamiento en autocuidado mediante el Mindfulness, los docentes obtuvieron una media de 20 puntos, en tanto que después del entrenamiento se observa una disminución de 3 puntos (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 si no se tienen en cuenta las otras 2 sub-escalas.

En la sub-escala Despersonalización, antes del entrenamiento los docentes obtuvieron una puntuación de 4 puntos y 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. Por otra parte, en la sub-escala 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 sub-escalas, se puede afirmar que los docentes de la UCSE- DASS que participaron del estudio, antes del entrenamiento en autocuidado activo mediante Mindfulness, sus niveles de Burnout eran medios con tendencia baja, y luego del entrenamiento se observa que sus niveles de Burnout tienden a disminuir, observándose una baja en la puntuación el componente de Agotamiento Emocional y habiendo un pequeño aumento en Realización Personal. Para analizar la existencia de diferencias estadísticas significativas en las medidas pre-entrenamiento y pos- entrenamiento en 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 a los que se les sometió a un entrenamiento en autocuidado a través del Mindfulness. Los resultados obtenidos pueden observarse en la Tabla 3.

Componentes del Estrés Laboral o SQT	T	p
Agotamiento Emocional	.797	.462
Despersonalización	-.496	.641
Realización Personal	1,232	.273

Nota: $\alpha=0.05$

Tabla 3. Prueba T de Student para muestras relacionadas en para las sub-escalas del MBI entre los docentes de la UCSE-DASS en el año 2017. Fuente: elaboración propia

Como se podrá apreciar en la tabla, se han obtenido resultados concordantes para las tres sub-escalas del MBI, es decir, que tanto para las variables de Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal no hay diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones en los grupos de docentes antes y después de someterse al entrenamiento en Mindfulness. Sin embargo, se podría apreciar una reducción a nivel clínico si se tendrían en cuenta el caso por caso, dicha apreciación será retomada en el apartado de las discusiones.

Niveles de Atención Plena en Docentes de la UCSE-DASS antes y después del entrenamiento en Mindfulness

En segundo lugar, se presentan las puntuaciones medias y las desviaciones típicas obtenidas en la escala MAAS antes y después del entrenamiento en Mindfulness, dichos resultados pueden observarse en la tabla 4. Como se puede apreciar, antes del entrenamiento en Mindfulness los docentes obtuvieron en la escala MAAS 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. En tanto que después del entrenamiento en Mindfulness se observa un aumento de 7 puntos (62) en los niveles de atención plena, con una desviación típica de 10.9, permaneciendo a la misma categoría (normal).

Evaluación Pre-Test		Evaluación Pos-test		
Niveles de Atención plena	M	DT	M	DT
	55	9.4	62	10.9

Tabla 4. Medias y desviaciones típicas pretest y postest correspondiente a los niveles de Atención Plena de docentes de la UCSE-DASS en el 2017. Fuente: elaboración propia

Para analizar la existencia de las diferencias observadas en las medidas pre- entrenamiento y pos-entrenamiento 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.

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

Tabla 5. Prueba T de Student para muestras relacionadas en la escala MAAS entre los docentes de la UCSE-DASS en el año 2017. Fuente: Elaboración propia.

Como se puede apreciar las diferencias en los aumentos de atención plena mencionados al principio no son estadísticamente significativas.

Características del entrenamiento en Mindfulness en los docentes de la UCSE- DASS en el año 2017

A partir de los resultados obtenidos, en la tabla 6, se puede observar 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, por lo que podemos inferir que los docentes podrían haber incorporado el mindfulness como una herramienta de autocuidado activo,



independientemente del tiempo de practica realizado por semana.

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

Tabla 6. Tiempo promedio semanal de prácticas Formales de Atención Plena realizado por los docentes de la UCSE-DASS en el 2017.

*Contamos con el registro de 3 semanas de práctica, ya que fueron solo 4 encuentros. Fuente: elaboración propia.

Discusión

Una vez presentados los resultados nos encontramos con la posibilidad de realizar la discusión.

En principio como objetivo general se quiso 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 año 2017, para ello nos servimos de los objetivos específicos. En primer lugar, 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 en Mindfulness. Teniendo en cuenta las 3 sub-escalas se puede afirmar que los docentes de la UCSE-DASS que participaron del estudio, antes del entrenamiento en autocuidado activo mediante Mindfulness, sus niveles de Burnout eran medios con tendencia baja, y luego del entrenamiento se observa que sus niveles de Burnout tienden a disminuir, observándose una baja en la puntuación del componente de Agotamiento Emocional y registrándose un pequeño aumento en Realización Personal. 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; Mañas y Martínez, 2011; en donde si se observan valores significativos en la reducción del Estrés Laboral y diversas variables como la Ansiedad y Depresión. Esta discrepancia podría ser esperable ya que, a diferencia de los autores anteriores, en nuestro estudio, 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 propone Cólica (2009) el estrés es definido 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”. Es decir, que llevar una vida con un monto de Estrés es adecuado, de hecho, es funcional para que el individuo pueda enfrentar una situación novedosa con éxito y su organismo logre adaptarse recuperando el equilibrio, llamado sistema de respuesta normal de adaptación.

Los resultados de nuestra investigación concuerdan con los hallazgos de Calizaya, et. al.



2013, en donde observan que la muestra de docentes con la que se trabajó no presentaba indicadores del Síndrome de Burnout, así mismo se destaca que el estudio mencionado pertenece a la localidad de San Salvador de Jujuy. Desde nuestro análisis, la concordancia entre este estudio con el de Calizaya, et. al. 2013, podría deberse a que tal vez el estrés sea experimentado de forma diferente a los estudios localizados en Europa o incluso en otras provincias de la Argentina como la realizada en la provincia de Córdoba por Ercole Hornos (2014) y Aimaretti et. al. (2010). En estos últimos dos, tanto los docentes de secundaria (Ercole Hornos, 2014) como en los profesionales de la salud (Aimaretti et. al., 2010) destacaban la necesidad de someterse, por un lado, a implementar un proyecto en el tratamiento del Estrés de forma continua en el caso de los docentes, y por otro lado, los psicólogos y psiquiatras de necesitar de las prácticas vinculadas a la meditación y espirituales para permanecer inmunes al Síndrome del Quemado. Es sabido de que el Estrés tiende a potenciarse por la influencia de factores extraños que escapan de 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, no pudiéndose generalizar los resultados para toda la población de docentes de la UCSE-DASS del 2017, lo cual no refleja la realidad en su totalidad, tratándose de un estudio basado en una muestra por conveniencia, 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) al respecto, en que las personas suelen darle una baja importancia a su bienestar psicológico y suelen colocar en primer lugar su bienestar físico. De hecho, como profesionales que desempeñamos nuestra actividad en el área clínica los individuos suelen recurrir a las consultas cuando el malestar tiende a estar cronificado, o hay una afectación en diversas áreas de su vida, dicha apreciación también puede extenderse a los ámbitos laborales como en el que desempeñamos esta investigación. O podría pensarse, por otro lado, que no se perciben “estresados”, en la connotación negativa del término, no tendrían por qué cuidarse al respecto y de ahí la baja convocatoria.

Para finalizar esta primera apreciación, podríamos estar frente a un dato valioso, que establecería que el ejercicio la docencia universitaria sea una estrategia de autocuidado activo en sí contra el estrés. Por un lado, si tenemos en cuenta tanto el estudio de Calizaya (et. al. 2013) como el de Ercole Hornos (2014), el primero se ha realizado con una muestra de docentes de nivel terciario mientras que el segundo con docentes de nivel secundario a diferencia de este estudio (docentes universitarios). Y, por otro lado, si tenemos en cuenta las variables extrañas que escapan de este estudio como por ejemplo la percepción que tiene el sujeto sobre las situaciones amenazantes y su capacidad de adaptarse a esas demandas, se destaca en este estudio que los 6 docentes coincidieron en que ejercer la



docencia universitaria para ellos es percibida como una actividad que los acerca a su realización profesional, es gratificante y los ayuda a “cortar” el estrés de otros trabajos que realizan y la vida cotidiana. Lo anterior coincide con los resultados obtenidos en las 3 sub-escalas del MBI, se puede afirmar que los docentes de la UCSE-DASS que participaron del estudio, antes del entrenamiento en autocuidado activo mediante Mindfulness, sus niveles de Burnout eran medios con tendencia baja, y luego del entrenamiento se observa que sus niveles de Burnout tienden a disminuir, observándose una baja en la puntuación del componente Agotamiento Emocional y habiendo un pequeño aumento en Realización Personal. Los datos obtenidos también coinciden con los hallazgos de Aimaretti et. al. (2010), donde se observa como estrategia de autocuidado “el equilibrar la vida laboral con la personal”.

Como objetivo número dos, se quiso evaluar los niveles de Conciencia Plena a través de la escala Mindful Attention Awareness Scale (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, representando niveles acordes a la media (normales) de atención plena. En tanto que después del entrenamiento en Mindfulness se observa un aumento de 7 puntos (62) en los niveles de atención plena con una desviación típica de 10.9, permaneciendo en los rangos medios (normales) Sin embargo, al parecer el entrenamiento en Mindfulness entre los docentes de la UCSE-DASS no habría tenido un efecto significativo a nivel estadístico según la prueba t Student.

Por un lado, los resultados podrían deberse a que la muestra de individuos con la que se trabajó, antes del entrenamiento presentaban un nivel de Atención Plena medio y podría esperarse que no haya diferencias significativas. Por otra parte, es posible que entren en juego otras variables extrañas que escapen el control del investigador y 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 docentes 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, por lo que podría pensarse que el Mindfulness podría contribuir como una estrategia de autocuidado que colabore a mantener y optimizar los niveles saludables de estrés.

En este punto se realizó un importante aporte al campo de la investigación en psicología debido a que no se encontraron investigaciones empíricas que midieran los niveles de atención plena en docentes universitarios, ya sean a nivel internacional, nacional o local y 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 en los docentes de la UCSE-DASS en el año 2017. Según las hojas de Registro de las prácticas, tanto formales como informales, se pudo observar que los docentes se han entrenado durante 4 semanas consecutivas, empleando un promedio de 44 minutos con 55 segundos de entrenamiento semanales por grupo. Lo anterior, podría dar cuenta que luego de 4 semanas de entrenamiento, y superando los 21 días de prácticas, los docentes podrían haber incorporado una estrategia de autocuidado en su repertorio conductual, constituyéndose en un nuevo hábito.

Con respecto al tiempo empleado para la práctica, en la literatura se encontraron diversos ejercicios de conciencia plena de diferentes tiempos de duración, desde 1 o 45 minutos, sin embargo, en la mayoría de los casos no se ha hallado sustento teórico que justifiquen los beneficios de ese tiempo pautado por diferentes autores; salvo criterio objetivo sugerido por John Kabat-Zinn (2007 en Ruíz, et. al., 2012) quien considera que para que el programa tenga efectos diariamente se debe emplear 45 minutos de entrenamiento de practica formal e informal de Mindfulness.

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

Aún quedan muchos interrogantes para responder y un camino largo en el estudio del autocuidado activo mediante el Mindfulness, práctica que cada día suma nuevos adeptos y atrae el interés de científicos y académicos del mundo occidental.

Conclusiones

A partir de los resultados mencionados anteriormente, es posible arribar a las siguientes conclusiones y de esta manera responder al objetivo principal del estudio para ello nos serviremos de los siguientes objetivos específicos:

Primer Objetivo Específico: 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. Como hipótesis se esperaba que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes de la UCSE-DASS, influyera sobre el Estrés Laboral en docentes en el año 2017. Los resultados demuestran que tanto para las variables de Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal no hay diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones en los grupos de docentes antes y después de someterse al entrenamiento en Mindfulness, 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. Sin embargo, el cuestionario da cuenta de niveles de estrés saludables antes y después del entrenamiento.

Segundo Objetivo Específico: Evaluar los Niveles de Conciencia Plena a través de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) antes y después del entrenamiento en autocuidado a través del Mindfulness. Para ello como segunda hipótesis específica se esperaba que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes influyera sobre los niveles de Atención Plena.

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 al parecer el entrenamiento en Mindfulness entre los docentes de la UCSE-DASS no habría tenido un efecto significativo. Sin embargo, antes del entrenamiento los docentes presentaban niveles de atención plena “normales”.

Tercer Objetivo Específico: Entrenar el autocuidado activo mediante un protocolo basado en Mindfulness en los docentes de la UCSE-DASS. Se espera que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes sea realizado por un mínimo 21 días consecutivos, independientemente del tiempo promedio semanal de práctica. Según las hojas de Registro de las prácticas, tanto formales como informales, se pudo observar que los docentes se han entrenado durante 4 semanas consecutivas, empleando un promedio de 44 minutos con 55 segundos de entrenamiento semanales por grupo. Lo anterior, podría dar cuenta que luego de 4 semanas de entrenamiento, y superando los 21 días de prácticas, los docentes podrían haber incorporado una estrategia de autocuidado en su repertorio conductual, constituyéndose en un nuevo hábito.

Como objetivo fundamental del estudio se propuso 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 año 2017. Como hipótesis general y valiéndonos de investigaciones empíricas realizadas, se esperaba que el entrenamiento en el autocuidado activo a través del Mindfulness en los docentes de la UCSE-DASS, influya sobre el Estrés Laboral en docentes universitarios. Nuestros hallazgos demuestran que al parecer el programa de promoción en autocuidado a través del Mindfulness no tendría un efecto estadísticamente significativo sobre los niveles de Estrés Laboral entre los docentes de la UCSE-DASS en el año 2017. Este hallazgo podría explicarse debido a que la población con la que se trabajó no pertenecía a una muestra clínica que manifestaba signos y síntomas del estrés. Este dato es sumamente importante debido a que la muestra no manifiesta indicadores de Estrés Laboral, demostrando que los docentes tienden no sólo tienden a generar por sí mismo conductas de autocuidado, sino que perciben a la docencia universitaria como una estrategia de autocuidado en sí misma. Y por otro lado, podría pensarse que la casa de altos estudios tiende a cuidar la salud y bienestar psicológico/emocional de su personal. Siendo el mindfulness una herramienta



potenciadora del autocuidado.

Con la práctica 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, la mente se relentiza y los pensamientos incontrolados y automáticos van disminuyendo su frecuencia e intensidad. Por todo ello, consideramos que las técnicas de meditación poseen el aval científico necesario para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente la inclusión de las mismas no sólo en docentes, sino también en estudiantes universitarios, con el objetivo de poder dotar una serie de herramientas que le permitan a las personas poder hacer frente de una manera funcional a las diversas situaciones de estrés que deben afrontar.

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 total de la población docentes de la UCSE-DASS en el año 2017 en relación al estrés, es posible poder encontrar mayores niveles de estrés en docentes de otras áreas que no participaron de la investigación.

-En el presente estudio se trabajó con una muestra no clínica, para visibilizar los efectos del programa es menester trabajar con poblaciones que efectivamente muestren 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 implica ciertos defectos en la obtención de resultados.

-Los resultados fueron valorados teniendo en cuenta la significancia estadística, actualmente en el campo de la clínica para evaluar la eficacia de los tratamientos se está empleando la significancia clínica (Jacobson, Follette y Revenstorf, citados en Gómez Penedo y Roussos, 2002) cuyo objetivo fundamental es determinar en qué medida los efectos de los tratamientos permiten alcanzar 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. En nuestro caso nos basamos solamente en criterios estadísticos.



Bibliografía

- Aimaretti, M.; Delgado, V.; Merino, A., 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
- 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.
- Calizaya, Marcos Raúl, 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, Pablo R. (2009). "El síndrome de estrés en los call center". Brujas, Primera edición, Córdoba (Argentina)
- Ercole Hornos, Carlos Ignacio. (2014). "Taller de reducción de estrés basado en Mindfulness para profesores de Secundaria". Trabajo Final de Graduación (Licenciatura en Psicología). Universidad Siglo 21: Córdoba (Argentina).
- Fernández Álvarez, Héctor (2008). "Integración y Salud Mental: El Proyecto Aiglé: 1977-2008". Sevilla: Desclée De Brouwer.
- Gómez Penedo, Juan Martín y Roussos Adrés (2002). "¿Cómo sabemos si nuestros pacientes mejoran? Criterios para la significancia clínica en psicoterapia: Un debate que se renueva". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, Vol. XXI. pp. 173- 190
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C y Baptista Lucio, P. (2006) *Metodología de la Investigación*. México: Mc. GrawHill. Cuarta Edición.
- Justo, Clemente Franco; Mañas Mañas, Israel y Martínez, Eduardo Justo, (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*, Vol.2, nº 3. pp.11-33
- Manes, Facundo (2016). "Usar el cerebro: conocer nuestra mente para vivir mejor". Buenos Aires: Planeta
- Mansilla Izquierdo, Fernando (1997). Fichas técnicas multimedia. Síndrome del Bournot. Recuperado el 23 de agosto del 2017 de:
http://www.contenidos.campuslearning.es/CONTENID_OS/364/curso/pdf/FICHA-PDD-U4-A5-D1-PDF%20N%C2%BA%201.pdf
- Mañas, Israel; Justo, Clemente Franco y Martínez, Eduardo Justo, (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*, Vol.22, nº2: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. pp.121-137.
- Stahl, B., y Goldstein, E. (2010). "Mindfulness para reducir el estrés". Kairós. Barcelona



- Tornos Alonso, Macarena. (2015). "Mindfulness y Trabajo Social: Análisis Exploratorio de la divulgación en La Universidad Complutense de Madrid". Tesis de Licenciatura (Licenciatura en Trabajo Social). Universidad Complutense, Facultad de Trabajo Social: Madrid.
- Villalobos, Arbella; Díaz, Marta Isabel y Ruiz, Ma. Ángeles.(2012). "Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales". Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Yuni, José y Urbano, Claudio (2006). "Técnicas para investigar 1: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación". Córdoba: Brujas.
- Yuni, José y Urbano, Claudio (2006). "Técnicas para investigar 2: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación". Córdoba: Brujas.
- Yuni, José y Urbano, Claudio (2006). "Técnicas para investigar 3: análisis de datos y redacción científica". Córdoba: Brujas.