



FACULTAD DE POSGRADOS

DISEÑO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
ENFOCADO EN MINDFULNESS COMO TÉCNICA  
PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL  
EN LA POBLACIÓN DOCENTE

AUTORES

BÁRBARA ESTEFANÍA CÁRDENAS VALENCIA

JONATHAN RAFAEL MORENO PAZMIÑO

AÑO

2021



FACULTAD DE POSGRADOS/ MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD  
OCUPACIONAL

DISEÑO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFOCADO EN *MINDFULNESS*  
COMO TÉCNICA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN LA  
POBLACIÓN DOCENTE

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para optar por el título de Máster en Seguridad y Salud Ocupacional

Profesor Guía

MSc. Juan Pablo Piedra González

Autores

Bárbara Estefanía Cárdenas Valencia

Jonathan Rafael Moreno Pazmiño

Año

2021

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

"Declaro haber dirigido el trabajo, Diseño de intervención educativa enfocado en *Mindfulness* como técnica para disminuir el estrés laboral en la población docente a través de reuniones periódicas con los estudiantes Bárbara Estefanía Cárdenas Valencia y Jonathan Rafael Moreno Pazmiño, en el semestre 2020-2021, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Juan Pablo Piedra González. Master en Seguridad y Salud Ocupacional

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

"Declaro haber dirigido el trabajo, Diseño de intervención educativa enfocado en *Mindfulness* como técnica para disminuir el estrés laboral en la población docente a través de reuniones periódicas con los estudiantes Bárbara Estefanía Cárdenas Valencia y Jonathan Rafael Moreno Pazmiño, en el semestre 2020-2021, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Juan Pablo Piedra González. Master en Seguridad y Salud Ocupacional

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

“Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

Bárbara Estefanía Cárdenas Valencia

1724474125

---

Jonathan Rafael Moreno Pazmiño

1720402112

## **AGRADECIMIENTOS**

A la universidad por permitirnos escalar un peldaño más en nuestra educación.

A nuestros maestros, por su paciencia y dedicación.

A nuestros padres y familiares por su apoyo, su fortaleza y su guía.

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su ejemplo de perseverancia y superación,  
A mis abuelitas que son mi guía de fuerza en la vida terrenal,  
A mi hermano menor, ejemplo de sabiduría y genialidad.

B.C.

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su amor, ejemplo y dedicación

A mi hermana, mi mayor ejemplo de fortaleza.

A Miguel y Frankie, mi hermosa familia y mi razón de ser.

A Mifi, Virgi y Martha mis ángeles de la guarda.

A Sofía, por ser siempre incondicional.

J.M.



## RESUMEN

En la sociedad actual, la alta competitividad sumada a los constantes cambios de requerimientos, la necesidad de actualización constante y las demandas particulares dentro de cada profesión contribuyen a la generación de altos niveles de estrés laboral, si a esto se le añade la transición generada por la pandemia de COVID 19, que ocasionó una crisis económica y sanitaria sin precedentes y obligó a todas las personas a adaptar sus profesiones a nuevas modalidades de empleo como el teletrabajo, tenemos nuevos factores psicosociales que afectan el óptimo desempeño de los trabajadores y generan niveles de distrés más altos. Por lo cual es necesario dotar a los empleados de herramientas efectivas que les permitan mitigar los síntomas y consecuencias mentales y físicas que esta gran problemática abarca con el objetivo de promover una mayor sensación de bienestar y mejorar la productividad. Es por eso que esta intervención educativa fue dirigida a una de las poblaciones laborales con mayor índice de distrés en el trabajo: la profesión docente.

Se realizó esta intervención educativa enfocada en *Mindfulness* como técnica para disminuir el estrés laboral en la población docente de la escuela Leonidas Proaño, utilizando la metodología ARIPE con la finalidad de dotar a los trabajadores de una herramienta efectiva para poder enfrentar el estrés laboral y sus consecuencias a corto y largo plazo. Durante esta capacitación se utilizaron recursos didácticos y herramientas que permitieran la participación activa de todos los asistentes y se realizaron evaluaciones pre y post intervención, así como una encuesta de satisfacción, a través de cuyos resultados se puede concluir que la intervención educativa fue exitosa.

## **ABSTRACT**

In today's society, the high competitiveness added to the constant changes in requirements of work, the need for constant updating and the particular demands within each profession contribute to the generation of high levels of work stress. In addition COVID 19 pandemic caused an unprecedented economic and health crisis that forced all people to adapt their professions to work arrangements such as teleworking. New psychosocial factors that affect the optimal performance of workers also generate higher levels of distress. Therefore, it is necessary to provide employees effective tools that allow them to mitigate the mental and physical symptoms and consequences that carries this great problem in order to promote a major sense of well-being and improve productivity. That is why this educational intervention was aimed to be performed in a population with high rates of distress, teaching population.

The educational intervention focused as a technique to reduce work stress was performed at Leonidas Proaño's School with the population of teachers using ARIPE's methodology in order to provide techniques to affront laboral distress and their short and long term consequences. Didactic resources, evaluations before and after the intervention as well as a satisfaction survey were used to measure the success of the event.

## ÍNDICE

### CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. ESTRÉS LABORAL A NIVEL MUNDIAL.....	1
1.2. PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO Y EL ESTRÉS LABORAL. ....	2
1.3. ESTRÉS LABORAL EN ECUADOR.....	2
1.4. ESTRÉS LABORAL EN LA POBLACIÓN DOCENTE.....	3
1.5. TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS PARA REDUDIR EL NIVEL DE ESTRÉS. ....	3
2. CONDICIONES DE MARCO .....	5
3. NIVEL DE CONOCIMIENTO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE .....	5
4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....	6
4.1. APERTURA.....	6
4.2. AJUSTAR.....	7
4.3. REACTIVAR.....	8
4.4. INFORMAR .....	8
4.5. PROCESAR .....	9
4.6. EVALUAR .....	10
4.7. CIERRE.....	10
5. MEDICIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....	10
6. RESULTADOS .....	11
6.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO.....	11
6.2. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA. ....	14
7. DISCUSIÓN.....	15
7.1. AJUSTAR.....	17
7.2. REACTIVAR.....	17
7.3. INFORMAR .....	17
7.4. PROCESAR.....	17
7.5. EVALUAR .....	18
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	18
9. BIBLIOGRAFÍA.....	20
10. ANEXOS .....	23

# **1. INTRODUCCIÓN**

## **1.1. ESTRÉS LABORAL A NIVEL MUNDIAL.**

El estrés laboral se ha definido como una respuesta inadecuada en los trabajadores cuando existen demandas y presión laboral que no se corresponden con sus conocimientos y capacidad de afrontamiento y adaptación, y se ha determinado que sus principales causas son la mala organización en el diseño del trabajo y la falta de colaboración de supervisores y compañeros. (World Health Organization, 2020)

Adicionalmente la Organización Internacional del trabajo (OIT) ha demostrado, a través de encuestas y agencias locales, que actualmente existe mayor presión laboral y falta de delimitación entre la vida personal y profesional.

En base a las estadísticas europeas, se ha estimado que cuarenta millones de trabajadores han sido afectados por estrés laboral, mientras que en América a través de la primera encuesta realizada en Centroamérica sobre trabajo y condiciones de salud se reveló que de un 12% al 16% de participantes se sentían bajo presión y del 9% al 13% sufrían depresión o tristeza relacionadas con el trabajo. (International Labour Organization, 2016)

Las repercusiones de esta problemática aumentan en cada estudio realizado; la OIT ha vinculado al estrés laboral con el incremento del riesgo de accidentes laborales, enfermedad cardiovascular, depresión e incluso suicidio. (International Labour Organization, 2016)

## **1.2. PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO Y EL ESTRÉS LABORAL.**

El tipo de trabajo y procesos como la globalización marcan un factor de riesgo para el estrés laboral en trabajadores de países en vías de desarrollo, diferencia que se ha visto ligada a la baja participación de la ciudadanía, transporte y condiciones de vida deficientes, así como el analfabetismo y pobreza en general. (Houtman, Jettinghoff, & Cedillo, 2015)

La prevalencia de estrés laboral en América Latina es elevada; en un estudio realizado por Mejía et al en el cual participaron 2806 trabajadores de distintos países se pudo determinar que los países más afectados fueron Venezuela con el 63% y Ecuador con el 54% de los colaboradores presentando altos niveles de estrés. (Mejia et al., 2019)

## **1.3. ESTRÉS LABORAL EN ECUADOR.**

En el país se ha determinado que los niveles de estrés laboral están asociados al riesgo psicosocial. En el estudio realizado por E. Vizcaíno con participación de 3125 personas, se determinó que en la provincia de Pichincha, el 79.60% de los encuestados presentaron niveles medios de riesgo psicosocial y que el 68.90% presentaron estrés laboral, mientras que en la provincia del Guayas los resultados fueron del 63.80% y 64.80% respectivamente. (Vizcaíno Cruz, 2015)

El estrés también ha tenido relación con el tipo de trabajo y cargo desempeñado, siendo el área de salud la más afectada, seguida de profesiones como la milicia y la docencia. En un estudio tipo transversal realizado por Velásquez et al hecho a 167 profesionales de la salud en un hospital de la provincia del Carchi, se demostró que el 14,00% tuvo niveles altos de estrés. (Alulema & Orbe, 2015)

## **1.4. ESTRÉS LABORAL EN LA POBLACIÓN DOCENTE**

La población docente es una de las profesiones que presenta altos índices de estrés laboral, lo cual puede conllevar a un desempeño de baja calidad y que no es óptimo. Dentro de los factores que influyen en el estrés docente se encuentran: los cambios que se están realizando constantemente a nivel de estándares en la educación, mayor presión laboral, carga de trabajo y funciones adicionales dentro de las horas académicas asignadas sin ningún beneficio adicional, continuos cambios en los contenidos curriculares, incremento de la conflictividad en el aula, mayor cantidad de estudiantes con necesidades especiales, influencia de los medios tecnológicos, bajo reconocimiento, cumplimiento de funciones administrativas y la inestabilidad laboral. (Alvites-Huamaní, 2019)

Estas problemáticas se pueden ver reflejadas en los docentes ecuatorianos ya que en un estudio realizado para la Universidad Andina se pudo evidenciar que las causas que mayor estrés laboral generan en los profesores son: conflicto con los padres de familia y con los estudiantes, sobrecarga de trabajo y cambio constante de roles. (Paz, 2019)

## **1.5. TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA O *MINDFULNESS* PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS.**

A lo largo de los años se han descrito varias técnicas para disminuir el estrés laboral, y entre ellas, ha cobrado creciente importancia el *Mindfulness* que se lo define como el proceso en el que se presta atención plena a las experiencias que se viven en el momento presente, contrastado con la realidad cotidiana donde la mente de los trabajadores se encuentra divagando en pensamientos pasados o del futuro y reprimiendo todo aquello que causa malestar, afectando la calidad de vida y generando estrés. (Creswell, 2017)

Esta técnica ha demostrado tener impacto sobre la salud física y mental así como un efecto positivo en las esferas emocionales y cognitivas. En una revisión sistemática realizada por Tang et al, se evidenció que la práctica de *Mindfulness* estimuló varias regiones de la corteza cerebral asociadas con diferentes funciones mentales como el comportamiento, la memoria y la atención. Adicionalmente varios estudios han observado que esta técnica aumenta la densidad y el volumen de la corteza prefrontal y el hipocampo mejorando las funciones mentales superiores y disminuye la secreción excesiva de cortisol inducida por el estrés cuyos efectos sobre el cuerpo humano son deletéreos. (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)

Con los años se han desarrollado diversos programas de *Mindfulness* y aunque el más conocido e investigado es el plan MBSR de 8 semanas, se han descrito otros programas igual de efectivos de menor duración (desde 3 días hasta 6 semanas) e incluso han surgido aplicaciones telefónicas que proporcionan la técnica a los usuarios desde la comodidad de su hogar y se determinó que podrían tener cierta efectividad. (Creswell, 2017)

La eficacia del *Mindfulness* en la reducción de los niveles de estrés laboral se destacó en varias revisiones como la realizada por Burton et al la que incluyó 8 estudios con 188 participantes y demostró que los programas mejoraron el nivel de estrés en los colaboradores. (Burton, Burgess, Dean, Koutsopoulou, & Hugh-Jones, 2017) Adicionalmente en el estudio realizado por Benzo et al en la Clínica Mayo con 100 participantes (Benzo & An, 2016) y en la revisión sistemática de Janssen et al, se evidenciaron resultados positivos en el personal intervenido. (Janssen, Heerkens, Kuijer, van der Heijden, & Engels, 2018)

## **2. CONDICIONES DE MARCO**

El lugar de aplicación de nuestra intervención educativa fue la escuela Leonidas Proaño, ubicada en la ciudad de Quito, calle Manuela Cañizares Oe1-34.

Debido a la actual situación de pandemia que se sigue atravesando en nuestro país, la intervención se realizó en un espacio interno de la institución, respetando el distanciamiento social y con las debidas medidas de protección: uso de mascarilla y alcohol gel en todo momento.

Previo a la intervención educativa, se realizó una reunión con el personal administrativo de la Escuela Leonidas Proaño, para tratar el contenido que se impartiría y los resultados esperados. Se extendieron invitaciones mediante vía electrónica a los participantes para asistir a la intervención educativa. Tuvo una duración de 4 horas con 30 minutos aproximadamente, y asistieron 14 personas de 18 invitados. La capacitación estuvo dividida en cinco etapas y 2 coffee break.

## **3. NIVEL DE CONOCIMIENTO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

Los participantes fueron parte del grupo operativo de la Unidad Educativa Leónidas Proaño, quienes laboran 8 horas diarias en horario diurno; cabe mencionar que el nivel de educación formal es de tercer nivel en curso o completo, por lo que se llevaron a cabo estrategias didácticas para informar a los trabajadores acerca del *Mindfulness* y motivar a utilizar sus técnicas con la finalidad de disminuir la carga de estrés laboral relacionada con la docencia, ya que en varios estudios se ha reconocido que la misma es una profesión con alto nivel de estrés debido a las largas jornadas laborales, cambio constante de



roles, cumplimiento de funciones administrativas y necesidad de actualización constante conllevando a un desempeño laboral no óptimo. No fue necesario que los participantes hayan tenido conocimientos previos sobre estrés laboral o técnicas de afrontamiento de este.

Al final de la intervención educativa los participantes fueron capaces de:

1. Identificar tres síntomas relacionados con el estrés laboral que presentan durante la jornada laboral.
2. Describir dos características del *Mindfulness* como técnica para disminuir el estrés laboral.
3. Listar dos actividades de *Mindfulness* que contribuyan a mitigar el estrés en la jornada laboral.
4. Elegir una estrategia individual de *Mindfulness* para aplicar a diario y disminuir el estrés laboral.
5. Dramatizar una estrategia de *Mindfulness* entre los compañeros durante la intervención educativa.

## **4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **4.1. APERTURA** (Duración: 30 minutos)

La recepción de los participantes fue en el aula principal de la escuela, con un fondo musical relajante y una imagen de fondo con el mar, sobre cuyo contenido se preguntó a los participantes posterior a la intervención para evaluar la atención prestada desde el inicio hasta el final de la capacitación, en medio de la recepción se pasó un listado para confirmar la asistencia de los invitados. (Anexo D - Imagen 1)

Se solicitó a los asistentes que formen una semiluna con la finalidad de captar la atención del fórum; posteriormente se aplicó un juego interactivo (TINGO-TINGO-TANGO) en el que los participantes pasaron una pelota entre todos y realizaron una corta presentación donde indicaron:

1. Nombre.
2. Lo que más les agrada y desagrada de su trabajo.
3. Expectativa de la intervención.

De esta manera se pretendió que los participantes rompan el hielo y se generó un ambiente relajado con predisposición para el aprendizaje. Todos los participantes recibieron un sticker con su nombre el cual fue colocado en el pecho para su fácil visualización. (Anexo D - Imagen 2)

Posteriormente se entregó una prueba escrita para evaluar los conocimientos previos sobre el tema a impartirse y compararlos con la evaluación al finalizar el taller. (Anexo D - Imagen 3)

#### **4.2. AJUSTAR** (Duración: 30 minutos)

En esta fase se realizó una introducción al tema de “estrés laboral”; se presentó el video de “Napo” personaje creado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (Napo, 2018), en el cual se evidenciaron varias situaciones que pueden ser causantes de estrés laboral. El video fue presentado desde la plataforma YouTube y tuvo una duración de 10 minutos con 30 segundos (Anexo D - Imagen 4). Se detuvo el video en puntos estratégicos y se interactuó con los participantes realizando las siguientes preguntas:

1. ¿Se ha sentido usted identificado con la situación presentada?
2. ¿Podría relatarnos alguna anécdota similar?
3. ¿Cuál fue su reacción para manejar el estrés producido?

La finalidad de esta actividad fue que los asistentes se identifiquen con estresores cotidianos dentro de la jornada laboral y fomentar su interés en el tema a presentar y evidenciar las estrategias frente a estas situaciones.

#### **4.3. REACTIVAR** (Duración: 30 minutos)

Para conocer el nivel de estrés laboral de los participantes se entregó la Encuesta de Estrés Percibido, una de las escalas más utilizadas para medir las respuesta a estresores que consta de 10 preguntas (Campo-Arias, Oviedo, & Herazo, 2014) en las cuales señalaron la opción numérica con la que se sintieron identificados. (Anexo D - Imagen 5).

Posteriormente se entregó a cada individuo dos tarjetas de cartulina y un esferográfico. Se solicitó que en la primera tarjeta escriban una palabra asociada con las molestias físicas o emocionales producidas bajo efectos de presión y carga laboral excesiva y se indicó a algunos voluntarios que socialicen su respuesta verbalmente. Con estas actividades se evaluó a los participantes sobre los conocimientos de estrés laboral y de manera subjetiva su nivel de estrés en el trabajo.

Finalmente se colocó un cartel con la palabra *MINDFULNESS* O ATENCIÓN PLENA escrita en el centro y en la segunda tarjeta escribirían una palabra asociada a este término, pegándola en el cartel y se solicitó que detallen el porqué de su respuesta. (Anexo D – Imágenes 6 y 7)

#### **4.4. INFORMAR** (Duración: 40 minutos)

En esta fase se expuso mediante diapositivas la siguiente información:

1. Estrés laboral.
2. Síntomas de estrés laboral.

3. Consecuencias del estrés laboral.
4. Estadísticas del estrés laboral en la población docente.
5. *Mindfulness*: definición y características.

El objetivo de esta fase fue acentuar los conocimientos previos de los participantes sobre el estrés laboral, dimensionar que la docencia es una profesión con alta carga de distrés y adquirir nuevos conocimientos encaminados al *Mindfulness* y su aplicación.

Posterior a esta etapa se realizó el primer *Coffee Break* con una duración aproximada de 35 minutos. (Anexo D - Imagen 8)

#### **4.5. PROCESAR** (Duración: 1 hora)

Dentro de esta fase se utilizaron elementos de la etapa INFORMAR, dado que previamente se instruyó a los participantes en técnicas de *Mindfulness*, las que replicarían a los demás docentes, mediante los siguientes pasos:

1. Se solicitó enumerarse del 1 al 4 (para formar 4 grupos) y agruparse en equipos de trabajo entre los números que tenían asignados según su ubicación física, con el fin de integrarse entre sí y colaborar con el taller práctico.
2. Un representante de cada grupo escogió un sobre manila cerrado, cada uno contenía una técnica de *Mindfulness*, la que debería ser analizada y preparada para exponerse en un tiempo aproximado de 45 minutos; supervisando el desarrollo en cada equipo para las presentaciones ante el público.
3. Los 4 equipos expusieron cada una de las técnicas de *Mindfulness* asignadas ante los demás grupos de trabajo, utilizando los conocimientos impartidos durante la capacitación.

Las técnicas entregadas en los sobres manila fueron las siguientes:  
(Anexos D - Imagen 9 – 10 – 11 – 12)

- STOP (Altman, 2014)
- RETEEVO (Altman, 2014)
- Comer atentamente, (Chozen Bays, 2020)
- Usar tu mano no dominante (Chozen Bays, 2020)

Posterior a esta etapa se realizó el segundo Coffee Break con una duración aproximada de 30 minutos.

#### **4.6. EVALUAR** (Duración: 25 minutos)

En esta última fase se entregaron dos formularios de evaluación, el primero para determinar los conocimientos adquiridos y el segundo para calificar los aspectos técnicos de la capacitación. (Anexo D - Imagen 13)

#### **4.7. CIERRE** (Duración: 10-15 minutos)

Finalmente se realizó una plenaria en la que los instructores y participantes compartieron su percepción sobre el taller y adicionalmente se realizó una reflexión final sobre la necesidad de adquirir técnicas para afrontar el estrés laboral. (Anexo D - Imagen 14)

## **5. MEDICIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

La intervención educativa fue evaluada mediante un cuestionario de valoración numérica con los siguientes acápite: (Anexo D - Imagen 15)

1. Desempeño de los moderadores.
2. Calidad de la información.
3. Nivel de entendimiento de los conocimientos impartidos y adquiridos.
4. Utilidad de la intervención educativa
5. Sugerencias de mejora.

Adicionalmente se llevó un registro fotográfico durante la aplicación de la intervención educativa el cual sirvió como medio visual para evaluación subjetiva de la jornada.

## **6. RESULTADOS**

### **6.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO**

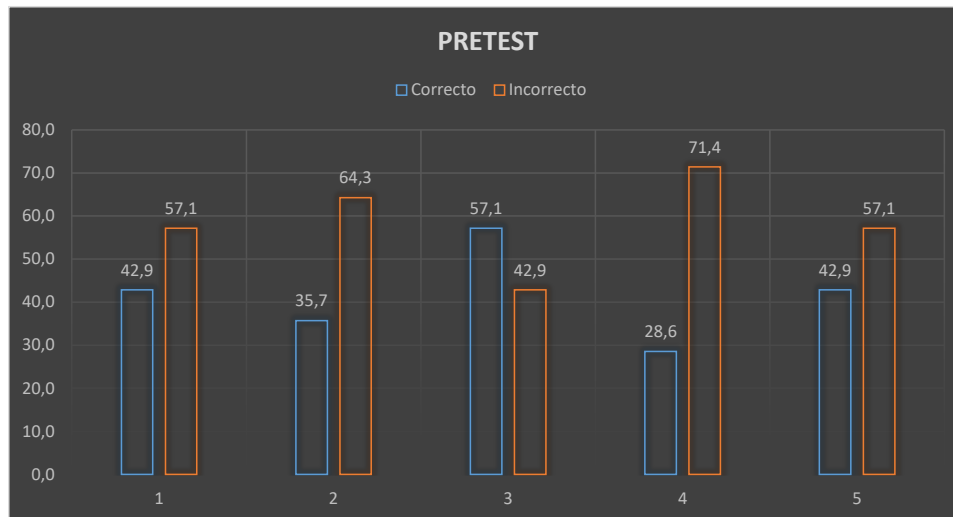
De los datos recabados durante la intervención educativa, se pudo extrapolar la siguiente información: el total de los participantes fueron 14 personas, 12 mujeres y 2 hombres, con edades comprendidas entre 24 a los 59 años, con una media de 38 años. El 85.7% de la población intervenida correspondía a personal operativo (profesores) y el 14.3 a personal administrativo (secretaria y directora de la institución).

Se efectuaron evaluaciones al inicio y final del taller para valorar los conocimientos de los participantes donde se pudo confirmar que en el pre test hubo un promedio de 58.56% con respuestas incorrectas y 41.44% con respuestas correctas, mientras que en el post test el 81.42% respondió acertadamente y 18.58% incorrectamente; las preguntas con mayor número de respuestas incorrectas fueron las preguntas 2 y 4 con 35.7 y 28.6% de aciertos respectivamente, comparado con el post test en el que se observó 85.7% y 78.6% de respuestas correctas.

Adicionalmente los participantes llenaron la Escala de Estrés Percibido que permite identificar el nivel de estrés basal y la capacidad de afrontamiento sobre él mismo, en cuyos resultados se evidenció que el 64.3% de los participantes manejaba un nivel de estrés medio-bajo y el 35.7% medio-alto.

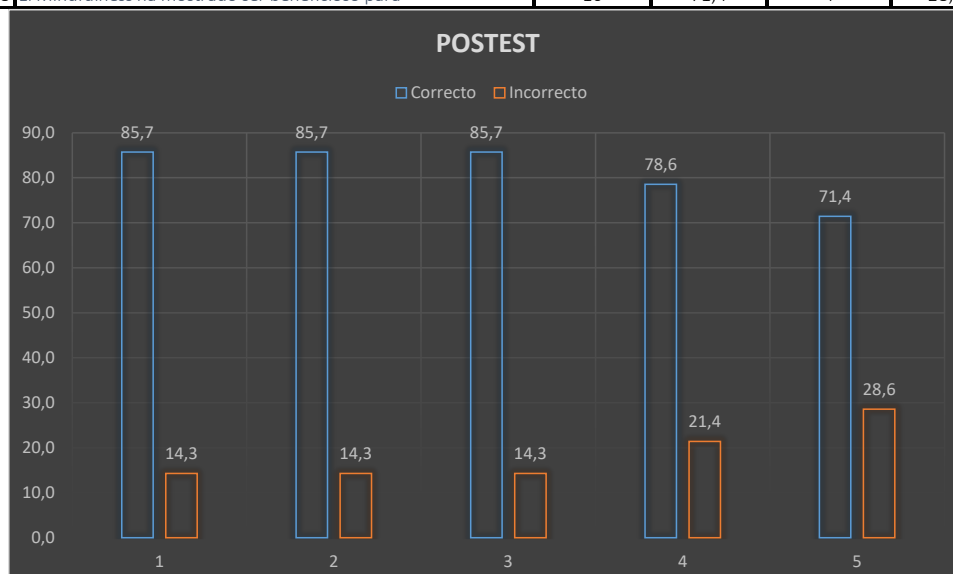
**TABLA 1 – RESULTADOS DE EVALUACIÓN PRE-TEST**

PRETEST / Conteo de respuestas por persona					
#	Pregunta	CORRECTO	%	INCORRECTO	%
1	Numere 3 molestias relacionadas con el estrés	6	42,9	8	57,1
2	¿Cuál de las siguientes no es una característica de Mindfulness?	5	35,7	9	64,3
3	¿Cuál de los siguientes es un beneficio del Mindfulness?	8	57,1	6	42,9
4	El significado de Mindfulness es	4	28,6	10	71,4
5	El Mindfulness ha mostrado ser beneficioso para	6	42,9	8	57,1



**TABLA 2 – RESULTADOS DE EVALUACIÓN POS-TEST**

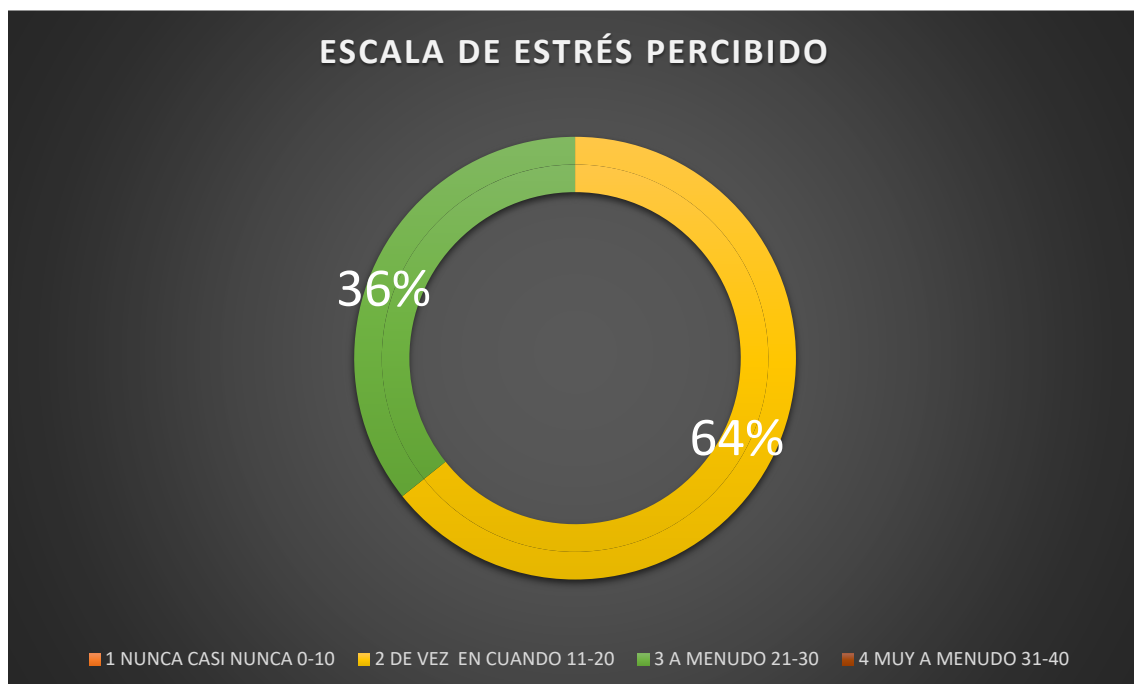
POSTEST / Conteo de respuestas por persona					
#	Pregunta	CORRECTO	%	INCORRECTO	%
1	Numere 3 molestias relacionadas con el estrés	12	85,7	2	14,3
2	¿Cuál de las siguientes no es una característica de Mindfulness?	12	85,7	2	14,3
3	¿Cuál de los siguientes es un beneficio del Mindfulness?	12	85,7	2	14,3
4	El significado de Mindfulness es	11	78,6	3	21,4
5	El Mindfulness ha mostrado ser beneficioso para	10	71,4	4	28,6



**TABLA 3 – RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE ESTRÉS PERCIBIDO**

Respuestas por persona / Base de datos				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	2	3	4	5
0	0	8	6	0
0	4	6	4	0
0	0	5	7	2
0	0	5	6	3
0	1	3	9	1
0	2	7	4	1
1	0	0	11	2
1	0	5	8	0
0	2	9	2	1
0	5	6	3	0

#	ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO	VALORACIÓN	PERSONAS	%
1	NUNCA CASI NUNCA	0-10	0	0,00%
2	DE VEZ EN CUANDO	11-20	9	64,29%
3	A MENUDO	21-30	5	35,71%
4	MUY A MENUDO	31-40	0	0,00%
		TOTAL	14	





## 6.2. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Finalizada la jornada de intervención educativa se efectuó una encuesta de satisfacción donde se evaluaron los siguientes puntos: metodología de la intervención, claridad en los conocimientos impartidos, calidad del material entregado, desempeño de los expositores y cumplimiento del horario establecido, donde se obtuvo un 85.5% de aceptación general del contenido de la capacitación.

Dentro de los puntos a mejorar destacan la calidad del material entregado y el desempeño de los expositores con un 78.6% de aceptación dentro de los participantes.

Se resaltó la importancia de realizar este tipo de eventos más seguidos y de difundirlos en otras instituciones para lograr identificar de manera temprana y con claridad los principales síntomas del estrés laboral y contar con herramientas efectivas que permitan al personal docente mitigar las consecuencias de esta gran problemática.

Hubo gran aceptación del *Mindfulness* como técnica para disminuir el distrés laboral, esto se puso de manifiesto en la plenaria realizada dentro del grupo y en la pregunta 3 de la encuesta de satisfacción donde el 100% de los participantes respondieron que si considerarían compartir esta técnica con más personal dentro del ámbito de la educación y remarcaron la importancia de haber aprendido actividades y adquirido habilidades dentro de este método para poderlas aplicar a futuro y poder mejorar su productividad y satisfacción en el trabajo.

Al finalizar la intervención educativa se verificó el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje. Es importante recalcar que cada uno de los

participantes pudo definir el estrés laboral y determinar las molestias físicas y mentales que esta problemática les provoca durante su jornada de trabajo, además pudieron reconocer al *Mindfulness* como una técnica importante para mitigar los efectos deletéreos del estrés y se familiarizaron con varias técnicas de tal manera que pudieron escoger aquella con la sintieron mayor familiaridad para aplicarla en su vida diaria.

**TABLA 4 – RESULTADOS DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN**

Pregunta	Media	Moda	Mediana
Califique la claridad de los temas abordados	4,9	5	5
Califique la metodología utilizada durante la intervención educativa	4,9	5	5
Califique la calidad del material entregado	4,8	5	5
Califique el desempeño de los expositores	4,8	5	5
Califique la organización y cumplimiento de los tiempos	4,9	5	5

Respuestas por persona / Base de datos					
1	2	3	4	5	% APROBACIÓN
0	0	0	1	13	92,86%
0	0	0	1	13	92,86%
0	0	0	3	11	78,57%
0	0	0	3	11	78,57%
0	0	0	2	12	85,71%
PROMEDIO					85,71%

## 7. DISCUSIÓN

La influencia e impacto de los programas educativos se ha evidenciado en varias publicaciones, sobre todo en las relacionadas al área de la salud donde se recalca su importancia a la hora de generar cambios en el estilo de vida de las personas y se indica que las intervenciones más efectivas son aquellas que tienen como finalidad lograr cambios significativos en los conocimientos de información básica, esto resulta relevante dado que en la sociedad actual todas las personas han experimentado y tienen algún conocimiento sobre el estrés laboral y sus consecuencias y dentro del taller realizado una de las metas a alcanzar era el afianzar estas competencias (Menor Rodríguez, Aguilar Cordero, Mur Villar, & Santana Mur, 2017) .

Para la elaboración y desarrollo se utilizó el método ARIPE, el cual tiene como base el aprendizaje basado en competencias y que se caracteriza por activar diversas estructuras cognitivas mediante división del conocimiento en distintas etapas, lo cual se pudo evidenciar mediante la participación activa de los asistentes en cada una de las fases (Garrido et al., 2020).

Adicionalmente durante el taller se realizaron dos coffee break con el objetivo de crear un momento de esparcimiento y permitir a los invitados ingerir alimentos ya que estas dos actividades mejoran la capacidad cognitiva y la memoria (Higgs, Robinson, & Lee, 2012).

Dentro de los resultados obtenidos durante la intervención educativa destaca la media de la edad de los participantes dado que a pesar de tener asistentes con edad superior a 35 años se pudo observar gran atención y colaboración durante las actividades lúdicas del taller.

Al realizar la encuesta de escala de estrés percibido se reveló que la gran mayoría de los asistentes presentó niveles de estrés medio-bajo y medio alto y que los factores laborales asociados a estos resultados fueron la mayor carga de trabajo y presión laboral generadas por la pandemia de COVID 19, ya que en la plenaria realizada la totalidad de profesores manifestaron que una de las mayores limitaciones laborales en la actualidad era el tener que trabajar con los estudiantes a través de una pantalla y la falta de colaboración por parte de los padres de familia, esto pone de manifiesto la importancia de los factores psicosociales que afectan la productividad laboral y la necesidad de trabajar sobre ellos para poder mejorar el clima y satisfacción en el trabajo.

Durante las distintas fases del ARIPE se pudieron observar los siguientes fenómenos de conducta:

## **7.1. AJUSTAR**

Se pudo captar y observar mucho ánimo y diversión dentro de los participantes ya que se sintieron identificados con las situaciones de distrés laboral mostradas en el video y pudieron observar que en todas las profesiones se presentan problemáticas laborales similares, esto a su vez les permitió relajarse para poder asimilar las siguientes fases.

## **7.2. REACTIVAR**

Durante este periodo los asistentes participaron de manera activa y pudieron reconocer las molestias particulares relacionadas con el estrés y sus desencadenantes lo cual fue de gran utilidad para ellos dado que pudieron reconocer que necesitaban de herramientas efectivas para poder controlar estos síntomas.

## **7.3. INFORMAR**

Durante este paso se pudo captar gran atención por parte de los asistentes debido a que la gran mayoría desconocía las estadísticas de estrés laboral en la población docente y sus mayores desencadenantes y ninguno de ellos había escuchado hablar de *Mindfulness* e inicialmente hubo cierto escepticismo relacionado con ésta técnica, sin embargo cuando se desarrolló el tópico “la ciencia detrás del *Mindfulness*” la totalidad de participantes se mostraron más abiertos al descubrir que existía un componente teórico y basado en evidencia detrás de este método y que es ampliamente utilizado en todo el mundo.

## **7.4. PROCESAR**

Esta fase fue la de mayor participación y satisfacción por parte del grupo ya que pudieron observar que las técnicas incluidas durante el taller eran de fácil realización y memorización, varias personas manifestaron que estos procesos

les ayudaron a disminuir los niveles de estrés y molestias con las que habían acudido a la intervención educativa.

## **7.5. EVALUAR**

Se obtuvo una gran mejoría en la evaluación pos intervención con respecto a la realizada antes de la misma lo cual puso en evidencia el interés y adquisición de conocimientos acerca de esta técnica, además los participantes hicieron énfasis en la necesidad de replicar el taller en otros lugares y la gran satisfacción con las habilidades adquiridas.

## **8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

La metodología ARIPE es un recurso muy importante para realizar intervenciones educativas, en la capacitación posibilitó mantener captada la atención de los asistentes y su participación activa dentro de cada una de las actividades realizadas, además permitió reconocer la gran problemática que representa el estrés laboral en la población docente y el gran impacto que tienen los síntomas relacionados con este tema a nivel del desempeño diario de los profesores dentro y fuera del ámbito laboral.

Los participantes comprendieron la necesidad de contar con una técnica que les permita mejorar su nivel de satisfacción en el trabajo a pesar de los obstáculos que puedan generarse en el día a día y se sintieron bastante cómodos con las técnicas que propone el *Mindfulness* ya que suponen ejercicios de fácil realización, que pueden llevarse a cabo en cualquier lugar y que no conllevan mucho tiempo para su ejecución, lo cual supone un beneficio extra, debido a la gran cantidad de ocupaciones en una jornada.

Dentro de las recomendaciones es muy importante destacar que la estructura y la metodología de las capacitaciones juegan un papel fundamental a la hora de captar la atención de las personas, el ARIPE es un método muy completo que permite activar las estructuras cognitivas de manera sistemática, activa y didáctica y se debe capacitar a más personas a utilizarla dentro del marco de las intervenciones educativas.

Además es fundamental tomar en cuenta el cumplimiento de los horarios, las actividades a realizar, los recursos a utilizar, el contenido de la capacitación y la claridad de la información a impartir, ya que estos permitirán que los participantes se mantengan interesados en la temática abordada y puedan asimilar los conocimientos de manera adecuada, para esto también es esencial realizar una investigación previa del lugar a intervenir ya que se puede extraer información como: el sitio de trabajo, el ambiente laboral, la edad y el nivel de instrucción, que resultarán útiles al momento de preparar la capacitación.

Resulta imperativo continuar con este tipo de capacitaciones y difundir esta técnica en más locaciones, ya que en la actualidad se encuentra establecida su eficacia y su utilidad para varias patologías psicosociales que afectan a muchos trabajadores.

Finalmente se debe realizar un seguimiento de los efectos a largo plazo de la implementación de esta técnica en el sitio intervenido ya que se puede extrapolar los resultados y estos pueden resultar beneficiosos para investigaciones a futuro y sobre todo para poder mejorar las condiciones de trabajo, ya que los empleados son la piedra angular de cualquier organización y mejorando sus circunstancias actuales podremos obtener grandes beneficios a largo plazo.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Altman, D. (2014). *50 TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN, EL ESTRÉS Y EL DOLOR.*
- Alulema, M. G., & Orbe, G. (2015). *Nivel de estrés laboral percibido y la asociación con fenómeno ansioso y depresivo en el Personal Médico e Internos Rotativos en los distintos servicios del Hospital IESS Carlos Andrade Marín y el Hospital de Especialidades N°1 de la Fuerzas Armadas en el.* Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.
- Alvites-Huamani, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Benzo, R. P., & An. (2016). Mindfulness for Healthcare Providers: The Role of Non-Reactivity in Reducing Stress. *Physiology & Behavior*, 176(1), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.03.008>. Mindfulness
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/smi.2673>
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). The psychometric performance of the perceived stress scale-10 on medical students from bucaramanga, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, 62(3), 407–413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Chozen Bays, J. (2020). *Mindfulness sobre la marcha: Prácticas de meditación que puedes realizar en cualquier lugar* (Primera; M. Portillo, Ed.). Editorial Kairós, S.A.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Garrido, M. A., Encina, V., Solis-Soto, M. T., Parra, M., Bauleo, M. F., Meneses, C., & Radon, K. (2020). Courses on basic occupational safety and health: A train-the-trainer educational program for rural areas of Latin America. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061842>
- Higgs, S., Robinson, E., & Lee, M. (2012). Learning and Memory Processes and Their Role in Eating: Implications for Limiting Food Intake in Overeaters. *Current Obesity Reports*, 1(2), 91–98. <https://doi.org/10.1007/s13679-012-0008-9>
- Houtman, I., Jettinghoff, K., & Cedillo, L. (2015). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional. Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. *World Health Organization*, (6), 1–41.
- International Labour Organization. (2016). Workplace Stress: a collective challenge. In *WORKPLACE STRESS: A collective challenge WORLD*.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS One*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Mejia, C. R., Chacon, J. I., Enamorado, O. M., Garnica, L. R., Chacón, S. A., & García, Y. A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev. Asoc. Esp. Espec. Med. Trab*, 28(3), 204–211. Retrieved from <http://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Menor Rodríguez, M., Aguilar Cordero, M., Mur Villar, N., & Santana Mur, C. (2017). Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática. *MediSur*, 15(1), 71–84.
- Napo. (2018). *Napo en... cuando estás estresado*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=UZWq78xcfSk&t=134s>



- Paz, S. (2019). *Estrés , burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente*. 140 Universidad andina simoon bolivar. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10644/6984>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Vizcaíno Cruz, E. (2015). *Riesgo psicosocial y estrés laboral en una institución del Ecuador*. 1–1996. Retrieved from [http://repositorio.uisek.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1269/1/TESIS\\_Gestion\\_Ergonomica\\_Proano\\_Representaciones.pdf](http://repositorio.uisek.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1269/1/TESIS_Gestion_Ergonomica_Proano_Representaciones.pdf)
- World Health Organization. (2020). Occupational health: Stress at the workplace. Retrieved from october website: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>

## **10. ANEXOS**

## ANEXO A. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (DIAGRAMA DE GANTT)

N° DE ACTIVIDAD	INICIO	FINALIZACIÓN	1/9/2021	2/9/2021	3/9/2021	4/9/2021	5/9/2021	6/9/2021	7/9/2021	8/9/2021	9/9/2021	10/9/2021	11/9/2021	12/9/2021	13/9/2021	14/9/2021	15/9/2021	16/9/2021	17/9/2021	18/9/2021	19/9/2021	20/9/2021	21/9/2021	22/9/2021	23/9/2021	24/9/2021	25/9/2021	26/9/2021	27/9/2021	28/9/2021	29/9/2021	30/9/2021		
			Presentación de propuesta de intervención educativa a directivos y área de talento humano	1/9/2021	2/9/2021																													
Presentación de contenido y solicitud de información a directivos	6/9/2021	6/9/2021																																
Elaboración de contenido de la intervención educativa	7/9/2021	11/9/2021																																
Coordinación de fecha para realización de intervención	13/9/2021	13/9/2021																																
Elaboración de invitación virtual	14/9/2021	14/9/2021																																
Preparación de materiales necesarios para intervención educativa	15/9/2021	17/9/2021																																
Envío de invitación para intervención educativa	20/9/2021	20/9/2021																																
Realización de intervención educativa	22/9/2021	24/9/2021																																
Presentación de resultados de intervención educativa	29/9/2021	30/9/2021																																

## ANEXO B. PLAN DE ENSEÑANZA

Plan 4 horas/sesión)					
Fase del ARIPE	Ajustar	Reactivar	Informar	Procesar	Evaluar
Minutos	30 min.	30 min.	40 min.	60 min.	30 min.
Contenido	Videos de personaje "Napo" acerca de estrés laboral	Experiencia y conocimientos previos	Información en diapositivas acerca del Estrés laboral, estadísticas, síntomas, consecuencias y acerca de Mindfulness	Actividades grupales para aplicar tipos de técnicas Mindfulness	Responder preguntas de verificación de conocimientos
Método	Audiovisual	Escritura	Audiovisual	Interactivo	Verbal
Instrucciones para los participantes	Identificar las situaciones de estrés en el video y relatar reacciones frente a ellas	Escribir en las cartulinas entregadas las situaciones de estrés laboral que han tenido según la frecuencia semanal	Poner atención a la información brindada en las diapositivas	Escoger un sobre manila que contiene 1 de las 5 técnicas Mindfulness y luego de comprenderla, explicarla al resto de grupos	A elección al azar un compañero Lanza el dado y responde al resultado, una de las 6 preguntas propuestas
Materiales	Material audiovisual, proyector	4 cartulinas: 2 blancas, verde, amarilla, roja 1 esfero	Computadora, presentación y proyector	Sobre manila con tipo de actividad impresa	Dado, preguntas impresas
Observaciones	Participación activa	Participación activa	Participación activa	Participación activa	Participación activa

## ANEXO C. MATERIALES Y RECURSOS

Computador
Proyector
Cartulinas de colores
Esferos
Marcadores de colores
Dulces
Refrigerio
Sobres manila

## ANEXO D. IMÁGENES DE RESPALDO

IMAGEN 1



IMAGEN 2



## IMAGEN 3

### ANEXO: PRETEST

Fecha: 15 octubre de 2021

Responda las siguientes preguntas acorde a su conocimiento general

1. "Numere 3 efectos producidos en la salud física y mental relacionados al estrés laborales"

0/3

- a. Sedentaria ~~X~~
- b. estrés ~~X~~
- c. Aumento de apetito ~~X~~

2. Cuál de las siguientes no es una característica de Mindfulness?

- a. Está centrado en percibir el momento presente
- b. Es un proceso emocional y sensorial ~~X~~
- c. Es un proceso en el que se emite juicios
- d. Es un proceso en el que es necesario mucha atención

3. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio del Mindfulness?

- a. Favorece la creatividad
- b. Ayuda a controlar la ansiedad
- c. Mejora el estado de ánimo ~~X~~
- d. Ayuda a dormir mejor
- e. Todas las anteriores

4. El significado de Mindfulness es:

- a. Atención plena al presente
- b. Planificar el futuro
- c. Mejorar errores del pasado
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores

5. El Mindfulness ha demostrado ser beneficioso para:

- a. Estrés
- b. Depresión
- c. Ansiedad
- d. Cáncer
- e. a, b y c
- f. Todas las anteriores



## IMAGEN 4



## IMAGEN 5 - ENCUESTA DE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

### ANEXO: TEST DE EVALUACIÓN ACERCA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Fecha: 15-10-2021

Por favor, lea las siguientes preguntas y encierre la respuesta que más se adapte a su vida cotidiana, recuerde que las respuestas son confidenciales por tanto se pide la mayor transparencia con las respuestas. Gracias por su colaboración

**Tabla 1. EEP-10 y calificación.**

Durante el último mes:	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

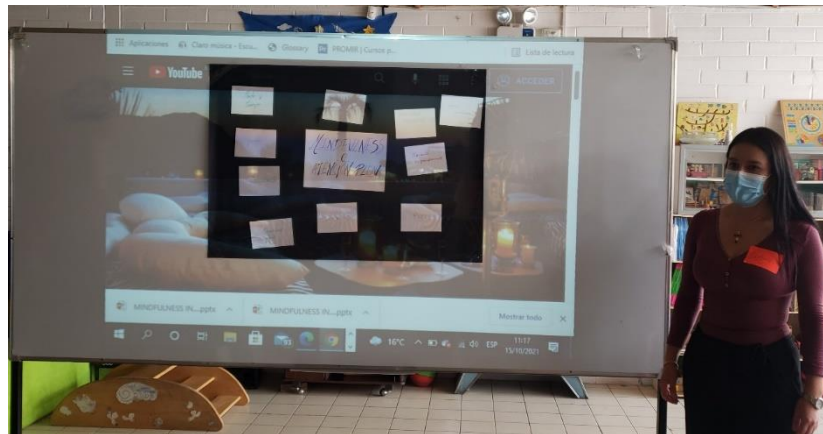
Fuente: autores.

Remor, E., Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Ansiedad y estrés*. 2001;7(2-3):195-201

**IMAGEN 6**



**IMAGEN 7**



**IMAGEN 8**





## IMAGEN 9

### RETEEVO:

1. Determina en una escala del 1 al 7 tu sobrecarga emocional (determina que síntomas te indican en que nivel te encuentras)
2. R: (respiración) realiza una o dos respiraciones diafragmáticas profundas y satisfactorias.
3. E: (emociones) escanea rápidamente tu cuerpo desde la cabeza hasta la punta de los pies, detectando alguna emoción o sensación en él. Dale nombre a esa emoción.
4. T: (tacto) Lentamente toca algo que tengas cerca o presiona los pies contra el suelo.
5. E: (escuchar) percibe un único sonido que esté teniendo lugar en este mismo instante, aunque sea el de tu respiración.
6. E: (estiramiento intencional) formula la intención sencilla de hacer un único estiramiento y hazlo a continuación.
7. V/O: (vista y olfato) Observa un objeto que haya delante de ti y realiza una inspiración profunda para ver que olor puedes detectar en el entorno.

### STOP

1. S: (Siente) como reduces el ritmo quedándote donde estés y haciendo dos o tres respiraciones abdominales profundas que te calmarán, al hacerlo estás tomando la decisión consciente de reducir la velocidad de las cosas
2. T: (Tómate) unos minutos para conectarte con tu cuerpo utilizando RETEEVO.
3. O: (Observa) cambia de canal, céntrate en el entorno y toma nota de tres cosas únicas o que te gusten, si es un entorno conocido busca detalles en los que probablemente no te habías percatado antes.
4. P: (Posibilidad) Detente para reflexionar sobre la apertura, espaciosidad y posibilidades frente a ti.

## **IMAGEN 10**

### **ELIMINAR EL ESTRÉS/EL PODER DE ELIMINAR EL ESTRÉS**

#### **PARTE 1**

##### **PASO 1: EVALUAR LA RESPIRACIÓN**

1. Colocarse en una posición cómoda
2. Colocar una mano en el pecho y otra en el vientre (por debajo del pecho y encima del ombligo)
3. Haz varias respiraciones normales ¿Qué mano es la que se mueve?

##### **PASO 2: RESPIRAR CON EL ABDOMEN**

1. Une las manos llevando los brazos por detrás
2. Relaja los músculos del vientre para que pueda moverse
3. Percibe si hay más movimiento en la barriga.
4. Si no percibes movimiento en el vientre, prueba levantar los brazos por encima de la cabeza y junta las manos por detrás del cuello. Esto abre el área del pecho y promueve una respiración más profunda.

##### **PASO 3: CUANDO PRACTICARLO**

1. Puedes practicarlos tres veces al día durante un minuto
2. Cuando notes que estás tenso o estresado
3. Presta atención a tu postura

#### **PARTE 2**

1. Cierra los ojos y lleva la atención a tu cuerpo: observa donde sientes tensión o incluso dolor.
2. Cuando localices el punto en el que quieres liberar la tensión, haz una respiración profunda e imagina durante la inspiración que una luz entra hacia tu cuerpo.
3. Permite que la luz se dirija hacia el área afectada.
4. Haz una espiración lenta y larga, mientras lo haces, visualiza que tu respiración lleva cualquier tensión y cualquier impureza de tu cuerpo hacia abajo.
5. Repite este proceso cuantas veces sea necesario.

## IMAGEN 11

### ANEXO: TÉCNICA 3 MINDFULNESS:

#### USAR TU MANO NO DOMINANTE

Un principio para realizar el Mindfulness es **tener mente de principiante**, eso quiere decir que las actividades que estén en nuestro presente, las apreciaremos como si no tuviéramos experiencia previa.

Hay que tener en cuenta que, en la mente de un principiante, existirá más posibilidades para el día a día en cada situación que se presente

La impaciencia que cada uno tiene, se verá reflejado en el uso de la mano no dominante:

1. Debe usar la mano no dominante durante el día, en actividades diarias como escribir, lavarse los dientes, peinarse o comer.
2. Tras la tarjeta entregada al inicio de la actividad, se tratará de escribir el nombre de cada uno con la mano no dominante.
3. Para recordar realizar esta técnica se puede colocar una cinta de color en la mano dominante para EVITAR USARLA y dar paso a la mano contraria.
4. Esta actividad se puede realizar diariamente con un tiempo definido, que puede ir en incremento según se desarrolle la habilidad.

## IMAGEN 12

### ANEXO: TÉCNICA 4 MINDFULNESS:

#### COMER ATENTAMENTE

En la actualidad comer se ha convertido en una multitarea, ya que mientras esto sucede, las personas ven TV, escuchan música, leen o conversan. Si nos fijamos en lo que comemos se evitaría el exceso de comida ya que lo haríamos hasta quedar satisfechos y no llenos.

Debemos evitar las distracciones en el lugar que nos vamos a servir el alimento y para ello podemos escribir en una hoja pequeña : "SOLO COME";

#### **PASOS:**

1. Palpar los dulces que recibe analizando peso, forma y detalles.
2. Piense en qué textura es la que está entre sus dedos, analice sin pensar en críticas constructivas o destructivas; observe el color y forma.
3. Acerca el alimento hacia su nariz, percíballo, respire lento.
4. Acerque el alimento a la boca y finalmente: Sienta el sabor sin masticarlo; manténgalo entre la lengua para que pueda apreciar al máximo sus sabores y posterior mastique y sienta la textura hasta el final.

## IMAGEN 13

### ANEXO: POSTEST

Fecha: 15-10-2021

Responda las siguientes preguntas acorde a lo aprendido durante la intervención educativa

**1. "Numere 3 efectos producidos en la salud física y mental relacionados al estrés laborales"**

- a. Dolores musculares ✓
- b. Dolor de cabeza ✓
- c. Irras ✓

**2.Cuál de las siguientes no es una característica de Mindfulness?**

- a. Está centrado en percibir el momento presente ✓
- b. Es un proceso emocional y sensorial ✓
- c. Es un proceso en el que se emite juicios
- d. Es un proceso en el que es necesario mucha atención

**3. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio del Mindfulness?**

- a. Favorece la creatividad
- b. Ayuda a controlar la ansiedad
- c. Mejora el estado de ánimo ✓
- d. Ayuda a dormir mejor ✓
- e. Todas las anteriores

**4. El significado de Mindfulness es:**

- a. Atención plena al presente ✓
- b. Planificar el futuro
- c. Mejorar errores del pasado
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores

**5. El Mindfulness ha demostrado ser beneficioso para:**

- a. Estrés
- b. Depresión
- c. Ansiedad
- d. Cáncer
- e. a, b y c
- f. Todas las anteriores ✓



## IMAGEN 14



## IMAGEN 15 - ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

### ANEXO: FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Fecha: 15/10/2021

1. En general, en una escala de 1-5 (siendo 1 la peor nota y 5 la mejor), califique la claridad de los temas abordados

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Califique la metodología utilizada durante la intervención educativa

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ¿Consideraría usted compartir el conocimiento que ha adquirido en esta intervención con el resto de personal educativo? Por qué?

*Sí, porque ayuda a la concentración de actividades laborales.*

4. Califique la calidad del material entregado durante la intervención

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Califique el desempeño de los expositores, usando la misma escala

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Califique la organización y cumplimiento en los tiempos de la intervención educativa

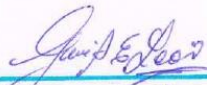

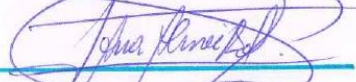


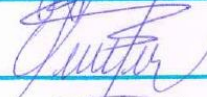






1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Qué sugerencias propone para mejorar el curso?

*Espacio de interactividad; (colchonetas).*

# Lista de Participantes

Fecha: 15-X-2021

NOMBRE	FIRMA
Juana Patricia	
Marcela Enriquez	
Ana Almeida 59	
Marcelo Guerra - 24 años.	
Graciela Beatriz Tolosana - 59 años	
María Elena Novoa - 45 años	
Laura Tipantuño. 47 años	
Sandra Jacome 46 años	
Elizabeth Clavijo Paredes 41 años	
Gabriela Magallán 38 años.	
Jorge Salacios 29 años	
Stephanía Barón 33 años	
Luis Trujillo 40 años	