

REDUCCIÓN DEL MALESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES MEDIANTE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)

// fecha de publicación 27/06/2011 6:00:00

ISSN 1886-1385 © INFOCOP ONLINE

Clemente Franco¹, Israel Mañas¹, Adolfo J. Cangas¹, Emilio Moreno² y José Gallego¹

¹Universidad de Almería, ²Universidad de Huelva

Los docentes constituyen uno de los colectivos más afectados por problemas de tipo psicológico. En los últimos años, se está produciendo un aumento significativo del malestar psicológico en estos profesionales, caracterizado por altos niveles de ansiedad y depresión, el cual afecta de forma negativa al proceso de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, a la calidad de la enseñanza. Paradójicamente, la formación curricular de los docentes no incluye el aprendizaje de técnicas o la adquisición de habilidades para prevenir o hacer frente a los diversos problemas a los que se enfrentan en su quehacer profesional.



Kabat-Zinn (1990) describió al *mindfulness* como la capacidad de llevar la atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, de un modo particular, aceptándolas y sin juzgar. De forma más general, *mindfulness* ha sido descrito como una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es. Practicar *mindfulness* permite contemplar los pensamientos y las sensaciones que se experimentan como eventos que fluyen de forma continua y que sólo deben ser notados y observados siendo conscientes de su carácter transitorio y no-permanente, rompiendo de esta manera el patrón habitual de pensar-sentir-actuar, así como el hábito de juzgar y evaluar los pensamientos tomándolos como algo con entidad propia, pues aprendemos a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos.

Actualmente, existen decenas de terapias que de algún modo u otro utilizan el *mindfulness*, o bien, integran los principios del mismo. Sin embargo, sólo se han diferenciado tres terapias psicológicas que enseñan explícitamente habilidades de *mindfulness* a los pacientes: la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), la *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) y la *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (véase Germer, Siegel y Fulton, 2005). Además de la MBCT, de la DBT y de la ACT, en el ámbito del *mindfulness* se diferencia, especialmente, el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Kabat-Zinn:

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990).

Revisiones exhaustivas sobre la evidencia empírica de las técnicas de *mindfulness* permiten concluir que el *mindfulness* ha demostrado su eficacia para mejorar el malestar psicológico en sus diferentes manifestaciones (ansiedad, depresión, estrés, insomnio, etc.), así como también en el tratamiento de múltiples problemas de tipo médico (cáncer, hipertensión, psoriasis, asma, etc.) (véase Brown, Ryan y Creswell, 2007).

En el presente trabajo, nos propusimos comprobar si un determinado programa de entrenamiento en *mindfulness*, denominado **Meditación Fluir** (Franco, 2009), podría resultar efectivo para reducir los niveles de malestar psicológico en un grupo de docentes. El objetivo de la Meditación Fluir no consiste en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni modificarlos o cambiarlos por otros, sino todo lo contrario: dejarlos libres, aceptando cualquier evento privado que pueda aparecer o surgir de forma espontánea. Uno de los componentes principales de la Meditación Fluir consiste en tomar conciencia de nuestra respiración mientras se repite de forma simultánea una palabra o un sonido; con ello, la mente se aquieta alcanzando un estado de serenidad y de elevada atención y concentración, disminuyendo su actividad automática e involuntaria. Además del aprendizaje y práctica diaria de esta técnica de meditación, el programa de entrenamiento incluyó la presentación y discusión de diversas metáforas y ejercicios de la ACT, junto con relatos de la tradición *Zen* y de la meditación *Vipassana*, así como la práctica de la exploración corporal o *body-scan*.

La muestra estuvo constituida por 68 profesores de Educación Secundaria de varios centros públicos; la mitad de ellos formaron el grupo control, y la otra mitad el grupo experimental. Los niveles de malestar psicológico fueron evaluados, en ambos grupos, mediante el *Symptom Checklist-90-R* (SCL-90-R), antes y después de la aplicación del programa. Los análisis estadísticos mostraron la reducción significativa en las tres medidas generales de malestar psicológico (Índice de Severidad Global, Índice de Distrés de Síntomas Positivos y Total de Síntomas Positivos), así como en todas sus dimensiones (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo), en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Las medidas de seguimiento mostraron que estos resultados se mantuvieron transcurridos cuatro meses tras la finalización de la intervención en el grupo experimental.

Se han propuesto diferentes mecanismos o procesos responsables de los cambios que se producen con la práctica de *mindfulness*. Por ejemplo: exposición, relajación, autorregulación organísmica y emocional; reducción de la fusión cognitiva y desarrollo de la flexibilidad cognitiva; abandono del control de los eventos privados y promoción de la aceptación de los mismos; reducción de la rumiación cognitiva; etc. Estrategias de control, -tales como la evitación, la sustitución, la eliminación, etc., de eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) desagradables-, pueden llegar a incrementar la intensidad, la frecuencia, la duración, e incluso la accesibilidad a la estimulación no deseada, generando con ello más problemas y sufrimiento. El practicante de *mindfulness* aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta sin hacer nada por tratar de eliminarlos, modificarlos o alterarlos de ningún modo.

Consideramos que sería conveniente introducir técnicas de este tipo en la

formación curricular de los docentes, con el objetivo de abordar el estrés en la práctica educativa. En este caso, técnicas que se centren en la aceptación de los eventos privados, y no en el control de los mismos, parecen resultar particularmente útiles en la labor de estos profesionales. Intervenciones de este tipo no sólo redundan en beneficios para los docentes, sino que sus efectos se extienden al alumnado, y por lo tanto, al proceso de enseñanza-aprendizaje, incrementándose y mejorándose con ello la calidad de nuestro sistema educativo.

El artículo original puede encontrar en la revista *The Spanish Journal of Psychology*:

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E. y Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.

Referencias:

Brown, K.W., Ryan, R. M. y Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 4, 211-237.

Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.

Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte. Edición en castellano: *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. 2003. Barcelona: Kairós.

Vallejo, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.

Sobre los autores:

Clemente Franco. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Almería.

Israel Mañas. Investigador del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.

Adolfo J. Cangas. Catedrático de Universidad del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.

Emilio Moreno. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Psicología Clínica, Experimental y Social de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva.

José Gallego. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura, las Ciencias Sociales y Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Almería.