

Comunicación

TÍTULO DE la comunicación: *Intervención en Mindfulness y su efecto sobre el Burnout en Maestros.*

Coordinador: Agustín Albesa

e-mail: albesa@me.com

Área: Convivencia, Bienestar y ajuste emocional.

Autores: Eduardo López Fernández ¹, Barbara Masluk ^{1,2}, Agustín Albesa Cartagena ³, Santiago Gascón Santos ²

Institución: ¹Máster en Mindfulness, Universidad de Zaragoza, ² Universidad de Zaragoza, Departamento de Psicología y Sociología, ³ Escuela de Turismo, Universidad de Zaragoza

Palabras clave: Educación primaria; Educación infantil ; Burnout docente; Mindfulness

RESUMEN GENERAL COMUNICACIÓN

Introducción

Las causas que pueden conducir a la relación del burnout con la enseñanza son diversas. Varios modelos teóricos intentan explicar el fenómeno, sus consecuencias personales y organizacionales, así como las variables más frecuentemente, relacionadas con estrés: sobrecarga laboral; trabajo administrativo del profesor; clases con muchos alumnos; conflictos de rol; ambigüedad de rol; problemas de disciplina en clase; problemas con superiores (directores, inspectores etc) entre otras.

Por su parte Kyriacou (Kyriacou, 2001) establece un listado de las fuentes del estrés más frecuentes en los profesores: 1. Enseñar a los alumnos poco motivados; 2. Mantener la disciplina; 3. Carga laboral y presión del tiempo; 4. Ser evaluados por los demás; 5. Tratar con los compañeros; 6. autoestima y estatus; 7. La gestión; 8. Conflicto del rol y ambigüedad; 9. Malas condiciones del trabajo. Según Moriana y Heruzo (2004) “Las consecuencias de esta situación, por último, no afectarán únicamente al profesional (salud, bienestar psicológico) o a la organización en la que trabaja (absentismo, abandono de la institución) sino que el alumno va a ser el directo receptor de un servicio de “baja calidad” en relación a lo esencial: su propia educación” (Billingsley y Cross, 1992; Maslach y Jackson 1981).

La preparación del profesorado, no solo a nivel de habilidades cognitivas, debe abarcar otras habilidades no cognitivas que la escuela tradicional ha venido ignorando hasta hace relativamente poco cuando la llegada de la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983) revolucionó el mundo educativo.

Método

Por todo lo anteriormente expuesto se ha realizado un estudio de búsqueda bibliográfica para determinar el estado de la cuestión actual en primer lugar y un estudio de intervención a través de un entrenamiento en mindfulness específico para maestros. Las dos hipótesis principales que se ha determinado para el estudio cuantitativo eran:

- H1: Al final de la intervención el rasgo de mindfulness de los participantes habrá aumentado.
- H2: Dentro de las variables que describen el síndrome de burnout, agotamiento y despersonalización se habrán reducido tras la intervención, al tiempo que la percepción de los participantes sobre su propia eficacia habrá aumentado. se ha diseñado la intervención y se ha presentado como propuesta de curso - taller al Centro de Profesores y Recursos de la Región de Murcia, que la ha seleccionado e incorporado a su catálogo del curso 2016-17. Por cuestiones organizativas y económicas ajenas a este trabajo se ha adaptado el típico diseño de ocho sesiones de MBSR y MBCT a uno de seis sesiones de tres horas.

Resultados

La hipótesis principal es rechazada. El rasgo de mindfulness de los maestros participantes no mejora tras la intervención mientras que la variable agotamiento se reduce tras el entrenamiento de seis semanas. Aumenta la percepción que los participantes tienen de su eficacia en el trabajo tras el entrenamiento. El rasgo de despersonalización o cinismo no sufre cambios significativos.