

# Psicoterapia basada en Mindfulness: impacto de un contexto postpandemia sobre la calidad de vida de docentes

## *Mindfulness based psychotherapy: impact of a post-pandemic context on teachers quality of life*

- 📧 José Santos-Morocho | Universidad de Cuenca, Ecuador  
📧 Marcelo López López | Centro Integral de Especialidades Psicológica Reconocer, Ecuador  
📧 William Ortiz Ochoa | Universidad de Cuenca, Ecuador  
📧 Marco Muñoz Pauta | Universidad de Cuenca, Ecuador  
📧 María de Lourdes Pacheco Salazar | Universidad de Cuenca, Ecuador

Fecha de recepción: 12.12.2023

Fecha de aprobación: 12.01.2024

Fecha de publicación: 15.02.2024

Cómo citar: Santos-Morocho, J., López, M., Ortiz, W., Muñoz, M. & Pacheco, M. (2024). Psicoterapia basada en Mindfulness: impacto de un contexto postpandemia sobre la calidad de vida de docentes. *Psiquemag* 13 (1), 108-118.  
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2777>

### Resumen

Introducción: El enfoque terapéutico conocido como Mindfulness, perteneciente a la tercera generación de psicoterapias, se centra en la conciencia plena del momento presente. Este estudio, que abarca una amplia diversidad sociocultural en la población, busca comprender cómo el Mindfulness promueve el bienestar emocional en situaciones de crisis. Objetivo: El propósito de este estudio es determinar la efectividad del Mindfulness en la mejora de la calidad de vida de los docentes. Material y métodos: Se llevó a cabo un estudio descriptivo-explicativo, utilizando un diseño pretest y re-test con un enfoque cuantitativo. La muestra, seleccionada de manera no probabilística, consistió en 50 docentes elegidos mediante muestreo por conveniencia. Se desarrolló un formulario que incluía variables demográficas y la prueba GHQ-28. Los datos recopilados fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS V 22.00. Conclusión: Se observó una mejora significativa en la calidad de vida de los docentes después de la implementación del plan de intervención basado en Mindfulness. Se recomienda considerar el Mindfulness como una intervención eficaz para aliviar el malestar psicológico en contextos específicos.

**Palabras clave:** Mindfulness; Psicoterapia; Calidad de Vida; Post pandemia; Covid 19; Docentes.

### Abstract

Introduction: The therapeutic approach known as Mindfulness, belonging to the third generation of psychotherapies, focuses on mindful awareness of the present moment. This study, which encompasses a wide cultural and socioeconomic diversity in the population, seeks to understand how Mindfulness promotes emotional well-being in crisis situations. Objective: The purpose of this study is to determine the effectiveness of Mindfulness in improving the quality of life of teachers. Material and methods: A descriptive-explanatory study was carried out, using a pretest and retest design with a quantitative approach. The sample, selected on a non-probabilistic basis, consisted of 50 teachers chosen by convenience sampling. A form was developed that included demographic variables and the GHQ-28 test. The data collected were analyzed using SPSS V 22.00 statistical software. Conclusion: A significant improvement in teachers' quality of life was observed after the implementation of the Mindfulness-based intervention plan. It is recommended to consider Mindfulness as an effective intervention to alleviate psychological distress in specific contexts.

**Keywords:** Mindfulness; Psychotherapy; Quality of Life; Post pandemic; Covid 19; Teachers.

## INTRODUCCIÓN

A medida que los países de todo el mundo implementaron medidas de distanciamiento social para mitigar la propagación del virus COVID-19, los docentes se vieron obligados a adaptar radicalmente sus rutinas diarias de enseñanza, lo que generó estrés y ansiedad. Esta situación impactó negativamente en la salud mental de los docentes, especialmente en su bienestar emocional, tanto a nivel individual como familiar (OMS, 2022). Estos efectos psicológicos se agravaron con la transición al trabajo remoto, lo que implicó cambios significativos en el sistema educativo.

En el contexto post-pandemia, el impacto en la vida cotidiana de los docentes continúa siendo notable, especialmente en lo que respecta a su bienestar auto percibido y su conexión constante (Gordon, 2020). La investigación proporciona una evaluación rigurosa de la calidad de vida y sus implicaciones en la salud mental durante el período de confinamiento. Este estudio abarca una diversidad cultural y socioeconómica de la población, lo que permite comprender cómo la práctica del Mindfulness promueve el bienestar emocional en tiempos de crisis.

El Mindfulness, conocido como “vipassana” en pali, se define como prestar atención para ver las cosas tal como son (López, 2022). Se trata de una terapia psicológica de tercera generación o contextual que se centra en la atención plena. Consiste en desarrollar un trabajo mental comprometido que se enfoca en la realidad consciente del momento presente, cultivando una atención intencional y sostenida hacia el propósito individual. El objetivo principal es reducir estados de estrés, ansiedad, depresión y problemas de sueño. La práctica del Mindfulness implica entrenar la conciencia para vivir plenamente cada momento, siendo conscientes de las sensaciones, emociones y pensamientos propios. Esto implica pasar de la reactividad mental, caracterizada por respuestas automáticas e inconscientes, a la responsabilidad, adoptando respuestas controladas y conscientes, y saliendo del piloto automático (Bazzano et al., 2018; López, 2022).

El entrenamiento en Mindfulness ofrece beneficios tanto para la salud mental como física. En primer lugar, ha demostrado reducir significati-

vamente los niveles de estrés. Al enfocarse en el presente y observar los pensamientos sin juzgar, las personas pueden aprender a manejar de manera más efectiva las preocupaciones del pasado y las incertidumbres del futuro, lo que promueve un estado general de salud y bienestar (Carroll et al., 2022).

Desde una perspectiva terapéutica, el Mindfulness actúa como una herramienta complementaria a la psicoterapia cognitiva, ya que proporciona habilidades para abordar los problemas psicológicos de manera consciente. Aquellos que adoptan esta práctica de forma continua tienden a ser más resilientes y a responder de manera más adaptativa ante situaciones difíciles, en lugar de reaccionar impulsivamente desde la emotividad, lo que promueve una mayor autorregulación emocional y bienestar (Shires et al., 2020).

Al examinar la teoría de la calidad de vida y la integración de la práctica del Mindfulness en el contexto educativo, surgen desafíos importantes, como la falta de tiempo para participar debido a la presión y el estrés cotidiano de las tareas docentes. No obstante, es crucial abordar estas cuestiones y enfrentar los desafíos para fomentar entornos educativos más saludables y resilientes (Chávez, 2021).

Las terapias psicológicas de tercera generación, fundamentadas en mindfulness, representan una innovación destinada a promover la conciencia de los pensamientos y sentimientos individuales, así como a fomentar una mayor comprensión de la capacidad de adaptación emocional. Este enfoque terapéutico se vislumbra como una herramienta potencialmente útil en la gestión de la amplia gama de problemas a los que se enfrentan las personas en su vida diaria (Schuman-Olivier et al., 2020).

En un estudio realizado en China, se investigó el impacto de la intervención basada en Mindfulness en la calidad de vida y el estado psicológico de 1600 participantes que experimentaban dificultades en su salud mental, particularmente aquellos con síntomas de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y problemas físicos como fatiga e insomnio, en el contexto de la recuperación de COVID-19. Los resultados demostraron la eficacia de la intervención en mejorar tanto la calidad de vida como el estado psicológico de los participantes (Si et al., 2021).

Por otro lado, en Portugal, se llevó a cabo un estudio que evaluó la relación entre el estrés experimentado por los docentes y su impacto en el clima del aula. Mediante un programa diseñado específicamente para fortalecer las competencias socioemocionales de los profesores, se encontró que la implementación de mindfulness no solo mejoró el bienestar de los docentes, sino que también tuvo efectos positivos en el ambiente del aula (de Carvalho et al., 2021).

En Italia, se evaluó el efecto de una intervención basada en mindfulness en la resiliencia de los docentes antes y después del brote de COVID-19. Los resultados revelaron un aumento significativo en los niveles de resiliencia, así como una mejora en la capacidad de afrontamiento de las dificultades cotidianas, lo que respalda la eficacia del mindfulness como estrategia terapéutica para fortalecer la capacidad de los docentes para enfrentar situaciones de crisis (Matiz et al., 2020).

Asimismo, en España, se confirmó la eficacia de las técnicas de mindfulness para reducir significativamente los niveles de malestar psicológico entre los profesores. Los datos recopilados respaldaron esta conclusión al mostrar una notable disminución en el malestar psicológico después de la aplicación del mindfulness (Franco et al., 2010).

En Estados Unidos, diversas investigaciones han destacado los beneficios del mindfulness en la mejora de la salud mental en entornos no clínicos, así como en la reducción del agotamiento laboral entre profesionales de la salud y docentes (Galante et al., 2021; Luken & Sammons, 2016).

En Argentina, un estudio realizado con docentes de escuelas públicas reveló que la intervención basada en mindfulness condujo a una disminución significativa en los niveles de estrés y a un aumento notable en la regulación emocional de los participantes, lo que subraya su potencial contribución al bienestar emocional en entornos educativos (D'Adamo & Lozada, 2019).

Sin embargo, en Ecuador, al igual que en muchos otros países, las consecuencias emocionales y psicosociales derivadas de la pandemia de COVID-19 aún no han sido objeto de estudios exhaustivos, y las medidas sanitarias postpandémicas, especialmente en lo que respecta al

cuidado psicológico, son mínimas. Este vacío de información podría tener repercusiones significativas en la salud mental y el bienestar social, particularmente en el ámbito educativo (Llerena et al., 2022).

El objetivo del presente estudio es determinar la efectividad del mindfulness para mejorar la calidad de vida de los docentes.

## METHOD

### Diseño de investigación

Se llevó a cabo un estudio de naturaleza cuantitativa con un diseño prospectivo que se centró en una intervención psicoterapéutica basada en Mindfulness. La investigación se desarrolló en Ecuador, específicamente en la población de docentes de la Unidad Educativa Cayambe.

### Participantes

La selección de la muestra se realizó mediante un enfoque no probabilístico utilizando un muestreo intencional, que incluyó a un total de 50 participantes. Los criterios de inclusión abarcaban a profesores que estuvieron activos durante el período de confinamiento debido a la pandemia de COVID-19.

### Instrumentos

Se diseñó un formulario para la recolección de datos, el cual constaba de dos secciones distintas. La primera sección abordaba variables sociodemográficas como sexo, edad, estado civil, nivel educativo y experiencia de contagio de COVID-19. En la segunda sección, se incluyeron las variables de estudio: V1, referente a la calidad de vida postpandemia, y V2, relacionada con el uso de Mindfulness como estrategia terapéutica.

La **prueba GHQ-28** se emplea comúnmente en investigaciones para evaluar la calidad de vida de los individuos. A través de sus 4 subescalas, permite medir síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión, ofreciendo una evaluación integral de la salud. Este instrumento de 28 ítems ha demostrado ser confiable y válido, con coeficientes alfa de Cronbach para cada escala que oscilan entre .71 y

.97, y un coeficiente global de .97 ( $p < .05$ ), lo que indica una alta consistencia interna (Goldberg DP, 1979). Se evalúa la calidad de vida en dos momentos diferentes: antes de la intervención (pretest) y después de la intervención (retest). Este enfoque metodológico permite analizar la efectividad de la intervención (Galdeano et al., 2007).

### Statistical analysis

La obtención de datos sobre la estrategia terapéutica basada en Mindfulness se llevó a cabo mediante sesiones grupales a lo largo de tres meses, durante las cuales se midió el bienestar psicológico de los docentes antes y después de la intervención para evaluar su efectividad. La evaluación de los resultados se basó en pruebas paramétricas, ya que la población fue seleccionada mediante criterios de inclusión y exclusión, logrando un total de 50 participantes.

Para el análisis de los resultados, se empleó el software estadístico SPSS versión 22.0 para Windows en español. La estadística descriptiva se aplicó a las variables sociodemográficas (edad, sexo, estado civil, nivel educativo, parentesco, ocupación, contagio por COVID-19), mientras que el análisis relacional bivariado se utilizó para verificar las variables dependiente e independiente (Mindfulness y calidad de vida postpandemia). Los resultados fueron presentados en cuadros estadísticos junto con sus respectivos análisis.

La evaluación del desarrollo de la propuesta se realiza considerando el tiempo dedicado a las actividades de investigación. Se lleva a cabo una lista de cotejos que permite apreciar de manera precisa el principio de la valoración de la calidad de vida de los docentes, tanto al finalizar la investigación como en cada uno de los puntos relevantes abordados.

## RESULTADOS

Los resultados sociodemográficos revelan una marcada preponderancia de la adultez media, que constituye el 64% de la muestra, contrastando con el 36% correspondiente a la adultez temprana. Asimismo, se destaca una ligera mayoría de participantes masculinos, representando el 54% del total. En cuanto al estado civil, la mayoría se encuentra casada, abarcando el 54% de la muestra, seguida por los solteros con un 34%. Los divorciados representan el 8%, mientras que tanto la unión libre como los viudos conforman el 2% del total cada uno.

La variable del número de hijos refleja una distribución significativa en las experiencias familiares de los participantes. Se observa que la mayoría tiene exactamente 1 o 2 hijos, abarcando el 66% de la muestra, seguido por aquellos con más de 3 hijos, constituyendo el 18%, y finalmente aquellos sin hijos, con un 16%.

En relación con la instrucción formal, destaca que el 60% de los docentes posee formación de tercer nivel, mientras que el 40% ostenta un título de cuarto nivel. Respecto a las molestias en la salud experimentadas en las últimas 12 semanas, el 64% informó haberlas padecido durante este período, en contraste con el 36% restante.

En cuanto al tiempo transcurrido desde la última visita al médico, el 70% de los participantes ha acudido en los últimos 0 a 6 meses. Por otro lado, el 4% menciona haber consultado entre los 7 meses y 1 año, y el 26% restante ha visitado al médico hace más de 1 año.

Finalmente, en relación con el número de participantes contagiados por COVID-19, el 54% reportó haberse infectado durante este período, prevaleciendo como mayoría en comparación con los docentes no afectados durante esta contingencia.

**Tabla 1***Sociodemográficas de la muestra.*

Variable		N=100	%
*Edad	Adulthood Early	18	(36.0 %)
	Adulthood Medium	32	(64.0 %)
Sexo	Hombre	27	(54.0 %)
	Mujer	23	(46.0 %)
Estado Civil	Casado	27	(54.0 %)
	Divorciado	4	(8.0 %)
	Soltero	17	(34.0 %)
	Unión Libre	1	(2.0 %)
Nº Hijos	Viudo	1	(2.0 %)
	No tiene hijos	8	(16.0 %)
	1 y 2 hijos	33	(66.0 %)
Instrucción Académica	+3 hijos	9	(18%)
	Cuarto Nivel	20	(40.0 %)
Molestias Últimas semanas	Tercer Nivel	30	(60.0 %)
	No	18	(36.0 %)
Última visita al Médico	Si	32	(64.0 %)
	0 – 6 meses	35	(70.0 %)
	7 meses-1 año	2	(4.0 %)
Contagio COVID	Mayor a 1 año	13	(26.0 %)
	No	23	(46.0 %)
	Si	27	(54.0 %)

Se evidencian los hallazgos que indican que el 30% de los docentes son clasificados con una calidad de vida que implica la presencia de síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión, proporcionando

una comprensión detallada de su estado de salud bajo la categoría “Afección Calidad de Vida con síntomas graves”. En contraste, el 70% se sitúa en la categoría de “Afección Calidad de Vida con síntomas moderados”.

**Tabla 2***Resultados evaluación, Calidad de Vida. Pretest.*

Variable	N=50	%
Afección Calidad de Vida con síntomas graves	15	(30%)
Afección Calidad de Vida síntomas moderados	35	(70%)

**Tabla 3***Diseño de la propuesta de intervención*

Nº Sesión	Objetivo	Actividades	Duración
<b>Sesión 1</b> Initial Evaluation	Identificar y explorar los desafíos emocionales y cognitivos del cliente. Establecer metas terapéuticas a corto y largo plazo.	- Entrevista inicial y evaluación. - Establecimiento de objetivos SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo Definido).	80m.
<b>Sesión 2</b> Objetivos	Pre Test GHQ-28 Salud General. Comprender los fundamentos del mindfulness. Ejercicios básicos de atención plena.	- Evaluación estado de Salud General de los docentes. - Educación sobre mindfulness y sus beneficios. - Ejercicios de respiración y atención plena.	60m.
<b>Sesión 3</b> Cuerpo- Mente	Explorar la conexión entre las sensaciones físicas y las emociones. Introducir la exploración corporal mindfulness.	- Ejercicios de escaneo corporal mindfulness. - Reflexión sobre la conexión entre las emociones y las sensaciones físicas.	60m.
<b>Sesión 4</b> Aceptación y Desapego	Cultivar la aceptación de pensamientos y emociones. Practicar el desapego de los pensamientos negativos.	- Mindfulness aplicado a pensamientos y emociones. - Técnicas de desapego.	80m.
<b>Sesión 5</b> Mindfulness en la Vida Diaria	Integrar mindfulness en actividades cotidianas. Aplicar la atención plena en situaciones estresantes.	- Ejercicios de mindfulness durante tareas diarias. - Discusión sobre la aplicación de mindfulness en situaciones específicas.	60m.
<b>Sesión 6</b> Gestión del Estrés con Mindfulness	Desarrollar estrategias mindfulness para manejar el estrés. Practicar la reducción del estrés a través de la atención plena.	- Identificación de desencadenantes de estrés. - Desarrollo de un kit de herramientas mindfulness para el estrés.	60m
<b>Sesión 7</b> Resiliencia Emocional	Fortalecer la resiliencia emocional a través de mindfulness. Explorar el afrontamiento positivo de desafíos.	- Ejercicios para desarrollar la resiliencia emocional. - Análisis de estrategias de afrontamiento.	60m
<b>Sesión 8</b> Integración	Post Test GHQ-28 Salud General. Practicar la reducción del estrés a través de la atención plena.	- Evaluación del progreso hacia los objetivos. - Creación de un plan de acción para mantener la atención plena a largo plazo.	60m



The mindfulness intervention has demonstrated a remarkable effect size, according to the results obtained and evaluated by Cohen's point estimation, which revealed a substantial value of 0.680. This result points to a significant difference between the pretest and posttest measurements. Furthermore, when analyzing the 95% confidence interval, support was found for

the magnitude of this difference, given that it did not encompass the zero value, confirming the effectiveness and statistical significance of the observed effect measure. These joint findings reinforce the validity of the conclusions obtained in the study, indicating that the intervention or treatment has had a considerable and statistically significant impact on the variable of interest.

**Tabla 4**

*Resultados de la intervención con mindfulness.*

		DS	Estimación	IC 95%	
				Li	Ls
Pretest	d - Cohen	2.706	.680	.369	.985
Posttest	c- Hedges	2.748	.670	.364	.970

El análisis post-intervención y re-test, enfocado en la implementación de mindfulness, evidenció mejoras significativas en la calidad de vida de los docentes involucrados. Se observa que solo el

(5.5%) de los docentes no experimentó mejoras notables en su calidad de vida, en contraste con el (92%) que informó percibir una mejora.

**Tabla 5**

*Evaluación re-test.*

Variable	PRETEST		RE-TEST	
	N	%	N	%
Afección Calidad de Vida con síntomas graves	15	(30%)	4	(8%)
Afección Calidad de Vida síntomas moderados	35	(70%)	46	(92%)

Parafrasea y mejora la redacción académica de este texto que es parte de un artículo científico, asumiendo que eres un especialista en psicometría e investigación y que estará dirigida para una comunidad académica exigente: La aplicación del análisis de la prueba T en este estudio revela una media en el pretest de 3.78 (SD=4.599), basada en una muestra de (N=50), con una media de error estándar de 0.650. En contraste, la media en el posttest muestra un valor de 1.94 (SD=2.253), con una N igualmente consistente de 50 y una media de error estándar de 0.319. Estos hallazgos sugieren cambios significativos en las respuestas de los participantes luego de la intervención o tratamiento aplicado. La marcada reducción en las puntuaciones posttest indica una alteración en la variable evaluada, y la coherencia en la N junto con la disminución en la desviación

estándar posttest respaldan la estabilidad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

**Tabla 6**

*Prueba T (Pre-post)*

	M	n	DS
Pretest	3.78	50	4.599
Posttest	1.94	50	2.253

La relación entre los resultados del pretest y posttest, analizada a través de la correlación de muestras emparejadas con una muestra constante de N=50, revela una asociación

positiva y sólida, como lo indica el coeficiente de correlación robusto de 0.912. La significancia estadística se destaca con un valor de p menor a 0.001 tanto para un solo factor como para dos factores, lo que resalta la alta probabilidad de que la relación entre las mediciones pretest y postest no sea aleatoria.

Esta conexión positiva y significativa indica una coherencia en las respuestas de los participantes en ambas mediciones, fortaleciendo la validez del estudio y señalando una consistencia en las respuestas a lo largo del tiempo. La alta correlación respalda la estabilidad de las mediciones y sugiere que los cambios observados, como se evidenció en el análisis previo de la prueba T, están de manera confiable relacionados con la intervención o tratamiento implementado. Este hallazgo contribuye a reforzar las conclusiones sobre la relación entre las mediciones pretest y postest en el contexto del estudio.

**Tabla 7**  
*Análisis de correlación de muestras apareadas.*

	N	Correlación	Significación	
			P un factor	P dos factores
Pretest & Postest	50	.912	<.001	<.001

El análisis de las pruebas emparejadas indica que la diferencia media entre los resultados del pretest y postest es de 1.840, con una desviación estándar de 2.706 y una media de error estándar de 0.383. El intervalo de confianza del 95% para esta diferencia está comprendido entre 1.071 y 2.609, lo que evidencia la variabilidad esperada en la población y ofrece un rango plausible para la diferencia real.

El valor crítico de t es 4.409 con 49 grados de libertad, y los valores de significancia, tanto para un solo factor como para dos factores, son menores a 0.001. Estos resultados indican que la diferencia observada entre las mediciones pretest y postest es estadísticamente significativa, lo que respalda la noción de que la intervención o tratamiento ha tenido un efecto notable en la variable de interés.

La consistencia en los resultados de las pruebas emparejadas refuerza la validez de las conclusiones derivadas del estudio, sugiriendo de manera contundente que los cambios observados no son aleatorios y están vinculados con la intervención implementada. Estos hallazgos fortalecen la confianza en la efectividad de la intervención y contribuyen a una comprensión más profunda de la dinámica de cambio en la población analizada.

**Tabla 8**  
*Prueba de muestras emparejadas*

	Diferencias emparejadas				Significancia			
	IC 95%				P un factor	P dos factores	P un factor	P dos factores
Pretest & Postest	Li	Ls	P un factor	P dos factores				
	.840	2.706	.383	1.071	2.609	<.001	<.001	(8%)

Nota: En esta tabla se detalla el nivel de confianza en la efectividad de la hipótesis planteada en la intervención.



## DISCUSIÓN

La salud mental de los educadores es un aspecto crucial, ya que se implementan intervenciones psicoterapéuticas para abordar diversos síntomas como el estrés, la ansiedad, la depresión, trastornos del sueño y dificultades en las relaciones interpersonales en el contexto postpandémico. Estas manifestaciones pueden afectar su capacidad para proporcionar una educación de calidad a los estudiantes (Carroll et al., 2022).

Los educadores que experimentan un mayor equilibrio emocional suelen tener una mayor capacidad para enfrentar los desafíos cambiantes del entorno educativo. Por lo tanto, este estudio tiene el potencial de mejorar la calidad de vida de los educadores al reducir los niveles de estrés, mejorar los síntomas de ansiedad y depresión, así como también promover su bienestar general. Este impacto positivo podría reflejarse en todos los aspectos de la educación en los que participan los profesionales (Bazzano et al., 2018).

La calidad de vida de los profesores en las instituciones educativas se ha visto considerablemente afectada como resultado de la pandemia de COVID-19, lo que representa un desafío crítico que requiere atención prioritaria. La crisis sanitaria ha generado múltiples repercusiones en la vida laboral y personal de los educadores, afectando directamente su bienestar emocional, físico y social. Factores como la transición repentina a la enseñanza a distancia, la adaptación a nuevas tecnologías y la gestión de las demandas educativas en un entorno virtual han contribuido a esta situación (Ramírez, 2019).

La importancia de este proyecto radica en la necesidad de proporcionar herramientas efectivas para promover la salud mental y física de los docentes, quienes desempeñan un papel crucial en la sociedad y cuyo trabajo ha sido gravemente afectado por la pandemia de COVID-19. La investigación sobre la aplicación del mindfulness en este grupo específico de profesionales proporcionará información valiosa sobre su potencial como estrategia terapéutica y de autocuidado en un momento de gran relevancia (Galdeano et al., 2007).

La coherencia entre las respuestas pretest y re-test, respaldada por la alta correlación de muestras emparejadas en el estudio, está en línea con la investigación presente, que destaca la estabilidad y persistencia de los efectos del mindfulness en el tiempo. Este hallazgo sugiere que las mejoras en la calidad de vida de los docentes no son efímeras, sino que perduran a lo largo de un período prolongado (de Carvalho et al., 2021).

Ambas versiones resaltan consistentemente los efectos positivos de las intervenciones basadas en mindfulness en los profesores. Estos hallazgos no solo indican una mejora en la salud mental y el bienestar de los docentes, sino que también señalan un impacto positivo en el ámbito educativo, especialmente en el comportamiento en el aula y en la percepción de los alumnos sobre la calidad de la interacción con sus maestros. Se destacan cuatro puntos clave en ambos estudios:

1. Reducción del agotamiento docente
2. Cultivar la seguridad emocional y el bienestar.
3. Mejora del comportamiento en el aula y el compromiso de los alumnos
4. Percepciones positivas de los alumnos

Los hallazgos revelan una notable efectividad del Mindfulness, evidenciada por una reducción significativa del 49% en la medida general del malestar psicológico y del 44% en un estudio basado en la intervención de Mindfulness que abordó niveles de estrés, ansiedad-depresión, problemas de sueño y dificultades en las relaciones interpersonales entre los docentes (Franco et al., 2010).

## CONCLUSIONES

La evaluación de la calidad de vida de los docentes participantes evidenció afectaciones significativas. El programa de intervención basado en Mindfulness se reveló altamente eficaz, respaldado por una correlación positiva del 0.912 entre los 50 participantes. Este hallazgo confirma una mejor gestión del estrés, mejoras en el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades para enfocar la

atención en el presente. Además, los docentes lograron practicar la aceptación y liberación de pensamientos y emociones sin juicios, lo que resultó en una reducción significativa de los síntomas de ansiedad, insomnio y depresión.

La evaluación de la calidad de vida antes y después de la implementación del plan de intervención adquiere una relevancia sustancial al demostrar de manera consistente el progreso positivo y la eficacia de cada intervención. Las diferencias estadísticamente significativas y sostenidas indican un impacto efectivo. Las técnicas de Mindfulness han desempeñado un papel clave en los cambios significativos observados en la percepción y experiencia de vida de los docentes.

La investigación ha aportado evidencia concluyente sobre la efectividad del Mindfulness como intervención psicoterapéutica para mejorar la calidad de vida de los docentes.

## ASPECTOS BIOÉTICOS

Estudio aprobado por el Comité de Bioética para la Investigación en seres humanos. Código: 326-CEISH-UTA-2023

## FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

## CONTRIBUCIONES DE AUTOR

Conceptualización, metodología, JSM.; y MLL.; investigación redacción: JSM.; y MLL validación: WOO., MMP, PSML.; preparación del borrador original, JSM.; y MLL redacción: revisión y edición, MLL., JS-M., WOO., MMP, PSML.; análisis formal, estadística y curación de datos, JS-M. y MLL.; supervisión, tutorías JS-M WOO., MMP, PSML.; Los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran bajo juramento no haber incurrido en conflicto de interés al realizar este artículo.

## REFERENCIAS

- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Carroll, A., Hepburn, S. J., & Bower, J. (2022). Mindful practice for teachers: Relieving stress and enhancing positive mindsets. *Frontiers in Education, 7*(August), 1–17. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.954098>
- Chávez, J. A. (2021). El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios en la población docente. *Revista Cubana de Salud y Trabajo, 22*(3), 51–60. <http://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/255>
- D'Adamo, P., & Lozada, M. (2019). Una intervención centrada en prácticas de atención plena (mindfulness) promueve la regulación emocional y la reducción del estrés en profesores. *Ansiedad y Estrés, 25*(2), 66–71. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.10.002>
- Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness, 12*(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 655–666. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002328>

- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in non-clinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>
- Galdeano, H., Godoy, P., & Cruz, I. (2007). Factores de riesgo psicosocial en profesores de educación secundaria. *Researchgate.Net*, 10(4), 174–180. <https://www.researchgate.net/publication/242616435%0Afactores>
- Goldberg DP, et al. (1979). General Health Questionnaire GHQ-28. CIBERSAM, Banco de Instrumentos y Metodologías *En Salud Mental*. <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?id=23>
- Gordon, S. F. (2020). El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias? *Psicología Iberoamericana*, 28(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v28i1.198>
- Llerena, M. L., Sailema, L. K., & Zúñiga, G. A. (2022). Variantes de COVID-19 Predominates En Ecuador y sus síntomas asociados. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S3), 93-104. RESUMEN, 14(8.5.2017), 93–104.
- López, D., (2022). *Estrés, sufrimiento y felicidad*. Editorial Planeta (segunda edición).
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 70(2), p1-7002250020. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
- OMS. (2022). COVID-19 Weekly Epidemiological Update. *World Health Organization*, August, 1–33. <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-weekly-epidemiological-update>
- Ramírez, D. A. (2019). Calidad de vida laboral en docentes de una institución educativa en la ciudad de Medellín en el año 2018. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad*, 7(1), 52–68. <https://doi.org/10.22209/rhs.v7n1a04>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Shires, A., Sharpe, L., Davies, J. N., & Newton-John, T. R. O. (2020). The efficacy of mindfulness-based interventions in acute pain: A systematic review and meta-analysis. *Pain*, 161(8), 1698–1707. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001877>
- Si, M. Y., Xiao, W. J., Pan, C., Wang, H., Huang, Y. M., Lian, J., Mak, W. W. S., Leng, Z. W., Su, X. Y., Tang, Q. P., Jiang, Y., Feng, L. Z., Yang, W. Z., & Wang, C. (2021). Mindfulness-based online intervention on mental health and quality of life among COVID-19 patients in China: an intervention design. *Infectious Diseases of Poverty*, 10(1). Article 69 <https://doi.org/10.1186/s40249-021-00836-1>