

ARTÍCULO ORIGINAL

Educación Meditativa, una metodología para el autocuidado de académicos universitarios

Meditative Education, a Methodology for Self-care of University Scholars

Anna M. Botto Beytía¹ , Andrea B. Zepeda Pérez¹  , Paulina F. Salazar Aguilar¹ , Rodrigo García-Campo² ,
Mayra C. Rodríguez-Hernández³ 

RESUMEN

Introducción: Dentro de la cultura organizacional, el profesor universitario es un agente clave para el logro de los aprendizajes, coordinando diariamente las solicitudes de las asignaturas y carrera, junto a las necesidades estudiantiles. Por esto, la docencia es una de las profesiones con mayor riesgo de padecer estrés, así como ansiedad y depresión. Con el objetivo de disminuir dichos factores se han creado programas para docentes con diversas actividades que promueven el autocuidado.

Objetivo: Demostrar la efectividad del Programa de Educación Meditativa del Sistema Isha Judd en la disminución de los niveles de estrés, depresión y ansiedad de docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Chile.

Métodos: Se desarrollaron 10 talleres presenciales dirigidos por facilitadores del Sistema ISHA Judd. Los inscritos se dividieron en tres grupos que sesionaron los lunes, en horarios diferidos (n = 22). Las reuniones fueron cada 15 días, cada sesión se dividió en seis momentos. En la primera y última sesión se realizaron Test Depresión y Ansiedad de Beck, Escala de Autoestima de Rossemberg, Escala de Estrés Percibido y encuesta de bienestar del Sistema Isha Judd.

Resultados: El nivel de estrés del grupo bajó en 7,2 puntos pasando de moderado a bajo, el nivel de depresión bajó significativamente, al igual que los valores de ansiedad, llegando a leve y mínimo. El nivel de autoestima inicialmente estaba en el rango alto y al finalizar se mantuvo en el mismo rango, pero mejorando el puntaje promedio en 1,88.

Conclusión: En aquellos docentes que cumplieron con los requerimientos mínimos del programa, esta metodología impactó positivamente en su satisfacción, mejorando en promedio sus niveles de estrés, ansiedad, depresión y autoestima. Este estudio presenta limitaciones por el número y tipo de muestra por lo que se sugiere realizar una segunda etapa.

Palabras clave: profesor universitario; estrés; depresión; ansiedad; meditación; sistema Isha Judd.

ABSTRACT

Introduction: Within the organizational culture, the university professor is a key agent for the achievement of learning, coordinating daily the requests of the subjects and majors, together with the students' needs. For this reason, teaching is one of the professions with the highest risk of experiencing stress, as well as anxiety and depression. In order to reduce these factors, programs have been created for teachers with various activities that promote self-care.

Objective: To demonstrate the effectiveness of the Meditative Education Program of the Isha Judd System in reducing the levels of stress, depression and anxiety in teachers of the School of Health Sciences of the Universidad Autónoma de Chile.

Methods: Ten face-to-face workshops were conducted by facilitators of the Isha Judd System. The participants were divided into three groups that met on Mondays, at different times (n = 22). The meetings were held every 15 days, each session was divided into six moments. In the first and last session, Beck's Depression and Anxiety Test, Rossemberg's Self-Esteem Scale, Perceived Stress Scale and the Isha Judd System wellbeing survey were applied.

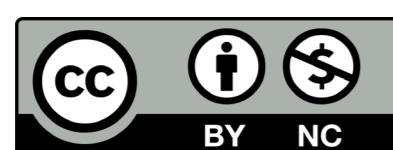
Results: The stress level of the group decreased by 7.2 points, going from moderate to low, the depression level decreased significantly, as did the anxiety values, reaching mild and minimal. The level of self-esteem was initially in the high range and at the end it remained in the same range, but the average score improved by 1.88 points.

Conclusion: In those teachers who met the minimum requirements of the program, this methodology had a positive impact on their satisfaction, improving on average their levels of stress, anxiety, depression and self-esteem. This study has limitations due to the number and type of sample, so a second stage is suggested.

Keywords: university professor; stress; depression; anxiety; meditation; Isha Judd system.

Recibido: 10/11/2022
Aceptado: 01/03/2023

¹Grupo de Investigación en Docencia y Gestión Odontológica (GIDGO), Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile, Chile.
²Fundación Isha Educando para la Paz. La Floresta. Uruguay.
³EMANAR Research Center, México.



Este es un artículo en Acceso Abierto distribuido según los términos de la [Licencia Creative Commons Atribución- No Comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) que permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación. <http://www.revstomatologia.sld.cu/index.php/est/article/view/4651>

INTRODUCCIÓN

Dentro de los trastornos mentales más prevalentes en la población se encuentran el estrés, la depresión y la ansiedad. Según diversos autores es complejo definir la ansiedad; sin embargo, la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) liga el término ansiedad con el término nerviosismo, definido como “Temor o presentimiento de peligro o desgracia, además de preocupación, angustia o síntomas somáticos de tensión”. En relación con la depresión, se describe como un “estado afectivo negativo caracterizado por un estado de ánimo bajo, tristeza, vacío, desesperanza o abatimiento”.⁽¹⁾

El estrés laboral ha aumentado significativamente durante las últimas décadas,⁽²⁾ con un nivel de estrés superior al 50 % en países como Estados Unidos, México y China, donde América Latina también destaca por el creciente aumento de casos, induciendo problemas físicos, mentales y sociales que se traducen en una disminución de la motivación, compromiso y rendimiento laboral.^(3,4) La docencia es una de las profesiones con mayor riesgo de padecer estrés,⁽²⁾ en gran parte, debido al progreso y cambio continuo de la sociedad, tal como la reestructuración de los sistemas educacionales requiriendo de un perfil más desarrollado del docente,⁽⁵⁾ para cumplir con los estándares de una educación de alta calidad.⁽³⁾

Los docentes se caracterizan por su compromiso con la capacitación y superación permanente, con el fin de solucionar los problemas pedagógicos, y comprometidos con la integridad académica,⁽⁵⁾ pero que también presentan una sensación de fatiga intensa por el tipo y especificidad de su trabajo,⁽⁶⁾ exponiendo al académico a diferentes riesgos y exigencias que potencialmente pueden afectar su salud.

Todo lo anterior se puede ver incrementado debido al insuficiente tiempo para atender las necesidades de los estudiantes, realizar trabajo fuera del horario laboral y cumplir con exigencias sobre resultados solicitados por las instituciones superiores,⁽²⁾ la mala gestión del ritmo de trabajo a las capacidades individuales, el aumento de la carga de trabajo, la falta de apoyo de los superiores, el impacto negativo del trabajo en la vida familiar, y el descanso insuficiente.⁽⁴⁾ Aunque el impacto de sus efectos varía de un individuo a otro, se sabe que tiene consecuencias sobre la salud, tales como enfermedades mentales, cardio/cerebrovasculares, musculoesqueléticas y reproductivas. Asimismo, el estrés laboral causa diversos problemas de comportamiento incluyendo el abuso de alcohol y drogas, el incremento del tabaquismo, el sedentarismo y los trastornos de sueño.⁽⁷⁾

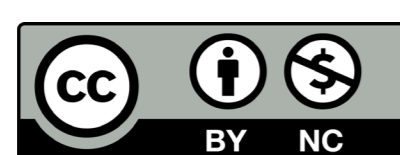
Una forma de poder mitigar las respuestas negativas generadas por el estrés es que surge la meditación como un enfoque holístico, complementario e integrador, que permite al ser humano llegar al equilibrio, la relajación y el autocontrol, además del desarrollo de la conciencia a través del entrenamiento mental.⁽⁸⁾ A pesar del amplio interés científico y popular en las intervenciones basadas en la atención plena (Mindfulness), aún quedan dudas sobre la real efectividad de estas técnicas,⁽⁹⁾ especialmente en lo que respecta a su uso en el área de la educación. El Programa de Educación Meditativa del Sistema Isha Judd como metodología educativa, es un método que trae la atención al momento presente que genera bienestar interno en forma natural. Es un sistema integral de autoconocimiento que permite disminuir los niveles de estrés en los individuos ante estímulos estresantes; a su vez, incrementa la capacidad cognitiva de la persona y favorece comportamientos saludables que se traducen en bienestar mental y físico.⁽¹⁰⁾ Por otro lado, el estudiante es guiado a través del modelamiento de sus docentes, los cuales son los encargados de propiciar los ambientes favorables para el logro de aprendizajes significativos.⁽¹¹⁾ Por esta razón, el objetivo de este estudio es demostrar la efectividad del Programa de Educación Meditativa del Sistema Isha Judd en la disminución de los niveles de estrés, depresión y ansiedad de docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Chile.

MÉTODOS

Diseño Experimental

Se realizó un estudio cuasiexperimental transversal prospectivo para evaluar los efectos del Programa de Educación Meditativa sobre el nivel de estrés, ansiedad y depresión de académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco, durante 10 semanas entre el 26 de octubre al 09 de diciembre del año 2019. Los académicos inscritos se dividieron en tres grupos que asistían los lunes cada 15 días. La sesión programada para cada semana se repetía en los horarios diferidos. Cada reunión tuvo una duración de 3 horas y era guiada por facilitadores del Sistema Isha Judd en la enseñanza de la Educación Meditativa para ejecutar el cronograma planificado que incluyó algunos temas como:

- técnicas de educación meditativa,
- ser en el quehacer,
- emociones,
- autopercepción y percepción del entorno,
- desarrollo de inteligencias múltiples,
- enfoque,



- estimulación oportuna, entre otros.

Todos los académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud fueron informados por los directores de carrera, participando voluntariamente 33 funcionarios. En la tercera sesión, tres profesores debieron abandonar el proyecto por motivos personales, por lo que 30 académicos concluyeron el proyecto, compuesto por docentes de la carrera de Odontología (n = 13), Enfermería (n = 6), Nutrición y Dietética (n = 4), Kinesiología (n = 2), Fonoaudiología (n = 1), Química y Farmacia (n = 1), Académico Docente-Investigador (ADI; n = 2) y Dirección Académica (n = 1). Los criterios de inclusión de este estudio fueron: asistencia a las sesiones igual o superior a un 70 % y haber realizado todos los test tanto en la primera como en la última sesión. Debido a la ausencia de respuesta de todos los test por algunos de los académicos, este estudio se basa en el análisis de 22 docentes.

Planificación operativa de las sesiones de Educación Meditativa

Con el objetivo de facilitar la asistencia de los docentes durante las 10 semanas, cada sesión se efectuó en tres horarios diferentes durante los lunes: Grupo A) 10:30 a 13:30 horas, Grupo B) 14:30 a 17:30 horas y Grupo C) 18:00 a 21:00 horas.

Los talleres presenciales en cada sesión tuvieron seis momentos:

- 1) Inicio: introducción el tema a tratar en la sesión, motivando la reflexión del quehacer,
- 2) Mover: actividad física y lúdica, con movimientos libres que siguen los principios de la psicomotricidad con el fin de complementar el accionar mental con el cuerpo físico,
- 3) Meditación: aplicación de técnicas basadas en valores. Actividad diferente a la meditación del yoga, donde se utilizan 4 facetas,
- 4) Información con estímulos emocionales y cognitivos: aprendizaje emocional y sus aplicaciones,
- 5) Actividad creativa o de interacción: en pareja o grupal que profundiza la reflexión inicial, y
- 6) Círculo de expresión: respuesta a consultas y orientación en relación con las vivencias. Autoevaluación y evaluación de la sesión.

Determinación del nivel de estrés, ansiedad y depresión

En la primera y última sesión, a los docentes se les realizó una evaluación diagnóstica de bienestar (Test Isha), Depresión y Ansiedad (Test de Beck), estrés (Escala de Estrés Percibido) y autoestima (Escala de Rosenberg).

El Test Diagnóstico Isha consta de 4 preguntas de selección múltiple, con opción de elegir una o más alternativas, donde la primera pregunta evaluó el programa en general y las siguientes se enfocan al aspecto físico, emocional y social. Este test es de elaboración propia del Sistema Isha Judd.

El Test de Ansiedad de Beck (BAI) es un cuestionario de 21 ítems de selección múltiple que valora los síntomas somáticos de la ansiedad en una escala de 0 a 3. Al finalizar, los rangos a considerar son: Mínima (0-7), Leve (8-15), Moderada (16-25) y Grave (26-63).⁽¹²⁾

El Test de Depresión de Beck (BDI) es un cuestionario de 21 ítems que evalúan la gravedad (intensidad sintomática) de la depresión en una escala de 0 a 3. Al finalizar, los rangos a considerar son: Mínima (0-13), Leve (14-19), Moderada (20-28) y Grave (29-63). Para este estudio se utilizó la versión de Vázquez y Sanz (1991) adaptada y traducida al castellano, con una adecuada consistencia interna (Alfa de Cronbach 0,76 - 0,95).⁽¹³⁾

La Escala de Estrés Percibido consta de 14 preguntas de selección única, de acuerdo con una escala de apreciación que incluye los siguientes criterios: Nunca / Casi nunca / De vez en cuando / A menudo / Muy a menudo. Presenta 7 preguntas en que la escala es invertida donde los rangos son: Nivel Bajo (0 - 18), Moderado (19 - 37) y Alto (38 - 56).⁽¹⁴⁾

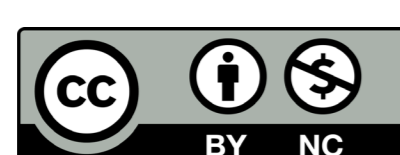
La Escala de Autoestima de Rosenberg consta de 10 frases en que el participante debe indicar el grado de acuerdo con ella, con las siguientes graduaciones: Muy de acuerdo / De acuerdo / En desacuerdo / Muy en desacuerdo, a los que se les otorga el puntaje de 1 a 4. Cinco preguntas se revisan de manera invertida. Los grados utilizados en este test, son: Baja Autoestima (10 - 25), Autoestima Media (26 - 29), y Alta Autoestima (30 - 40).⁽¹⁵⁾

Análisis estadístico

Los resultados se analizaron con distribución normal utilizando la prueba Two Way - ANOVA, seguida de un análisis de prueba de comparación múltiple de Tukey. Los resultados se presentan como media \pm DE. El nivel de significancia estadística utilizado fue $p < 0,05$ para cada prueba. Los datos se analizaron a través del software GraphPad Prism v.8,0 (GraphPad Software, San Diego, CA).

Aspectos éticos

Esta investigación es el resultado final de la aprobación al concurso de "Proyecto del Fondo de Innovación y Desarrollo Docente con Presupuesto Institucional", según Resolución de Rectoría N°099/2019. A los participantes se les explicaron todos los aspectos del proyecto y del estudio, solicitándoles la firma del consentimiento informado para entrar en la investigación. Todos los datos e información personal fueron anónimos.



RESULTADOS

Efectos de Educación Meditativa sobre el bienestar

El 78 % de los docentes indicó que durante el desarrollo del programa esperaba “tener un tiempo de descanso y relajación” (Fig. 1A), lo que coincidió con que manifestaban varios efectos físicos tales como alteraciones del sistema gastrointestinal y sistema muscular (Fig. 1B), efectos emocionales (Fig. 1C) e interpersonales (Fig. 1D). Cabe destacar que, al finalizar el programa, los docentes indicaron una evidente mejora en todos estos efectos (Fig. 2B-D), evaluando positivamente el programa (Fig. 2A).

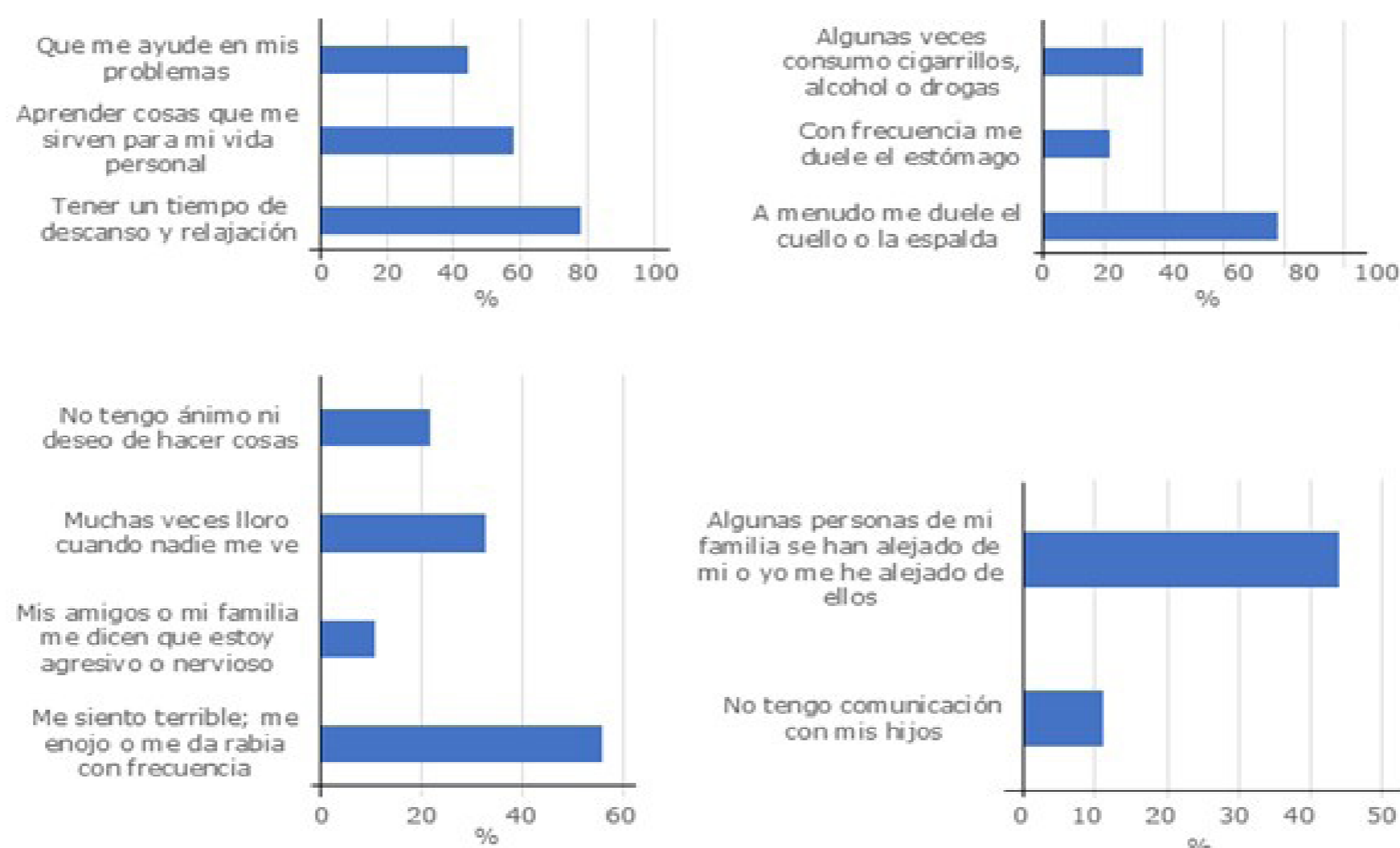


Fig. 1- Cantidad porcentual de docentes que responden el Test del Sistema Isha Judd para determinar su bienestar al inicio de las sesiones del Programa de Educación Meditativa. **A)** ¿Qué espera del Programa?, **B)** Lo que ocurre con mi cuerpo, **C)** Lo que ocurre con mis emociones, **D)** En mis relaciones con los demás.

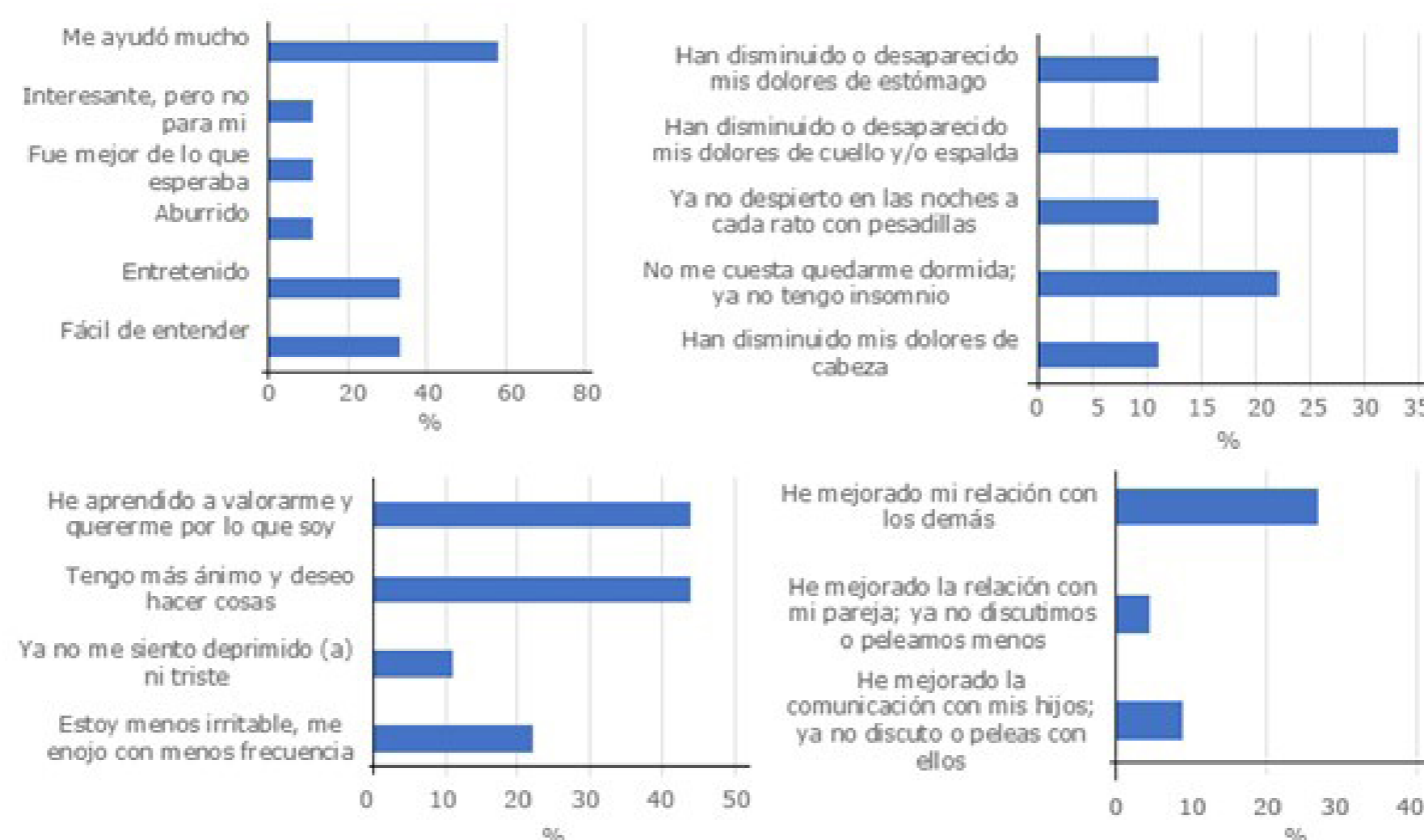


Fig. 2- Cantidad porcentual de docentes que responden el Test del Sistema Isha Judd para determinar su bienestar al finalizar las sesiones del Programa de Educación Meditativa. **A)** ¿Cómo evalúa el Programa?, **B)** El Programa ha aportado a mi cuerpo, **C)** El Programa ha aportado en mis emociones, **D)** En mis relaciones con los demás.

Efectos de Educación Meditativa sobre la depresión, ansiedad, estrés y autoestima

Los resultados mostraron que, tanto al inicio como al final de las sesiones, todos los académicos estaban en un nivel de depresión mínimo. Ahora bien, se observa una disminución estadísticamente significativa al final del programa en comparación del valor medido al inicio ($p < 0,05$; Fig. 3A).

Al comparar los datos de ansiedad, se observa una reducción en los niveles de ésta al final del Programa con respecto al análisis inicial ($p > 0,05$), donde los docentes participantes que manifestaron rangos Alto y Moderado al inicio pasaron a Leve y Mínimo al finalizar (Fig. 3B).

El nivel de estrés de los académicos se redujo significativamente después de finalizar el programa, pasando de moderado a bajo (7,2 puntos; $p < 0,05$) (Fig. 3C). Por otro lado, el 100 % de los participantes fueron clasificados en un rango de Alta Autoestima, tanto en los cuestionarios iniciales como finales. Sin embargo, al comparar los puntajes promedio se observa un leve aumento al final del Programa (1,88 puntos; $p > 0,05$) (Fig. 3D).

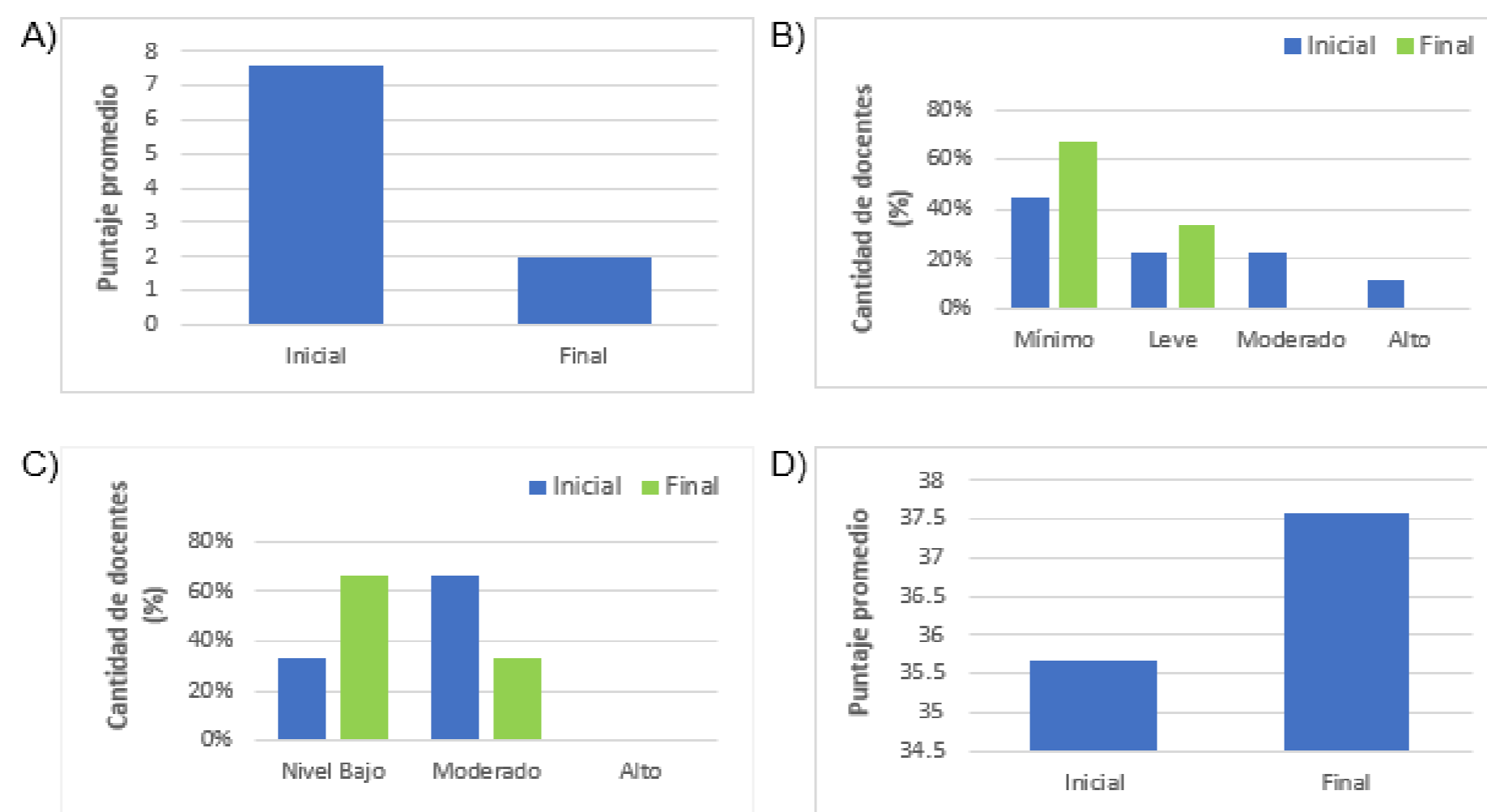


Figura 3. Comparación de resultados al inicio y final del Programa de Educación Meditativa. **A)** Test de Depresión de Beck, **B)** Test de Ansiedad, **C)** Escala de Estrés Percibido, **D)** Test de Escala de Autoestima de Rosenberg.

DISCUSIÓN

Aunque los resultados obtenidos en el test inicial de estrés indicaron que la mayoría de los docentes estuvo en un nivel Moderado, se ha demostrado que la docencia es un factor de riesgo, ya que puede generar elevados niveles de estrés.⁽¹⁶⁾ Asimismo, se menciona que como principales riesgos psicosociales en profesores universitarios, se encuentran: estrés, agotamiento y acoso laboral.⁽¹⁷⁾ Se destaca que el estrés académico implica un estado mental alterado en el que se observa un agotamiento emocional, distrés, sentimientos de reducida competencia, escasa motivación y actitudes disfuncionales en el trabajo y/o entorno, afectando física, psicológica y emocionalmente a los docentes,⁽¹⁸⁾ teniendo valores más alarmantes en la docencia de los niveles primarios y secundarios, que en el universitario.⁽¹⁹⁾

Tanto el control laboral como el sobrecompromiso, son predictores de problemas psicológicos, observándose síntomas psicopatológicos como la ansiedad, exceso de esfuerzo y percepción de inseguridad laboral. Por otro lado, se determinó que los docentes de universidades privadas tienen mayores factores de riesgo psicosociales en relación con las universidades públicas, lo que presenta una mayor correlación entre el estrés y los factores psicosociales, con énfasis en exigencias relacionadas con las emociones, creación, así como ritmo y cantidad de carga laboral, también explicitan la estabilidad del trabajo con el vivir cambios no deseados,⁽²⁰⁾ lo cual implica un factor negativo para la realidad laboral de nuestros académicos, siendo relevante llevar a cabo acciones preventivas. Otro estudio realizado en España señala que al observarse un aumento en el puntaje de las mediciones de la depresión, ansiedad y estrés se relaciona la probabilidad de mostrar menor grado de realización personal y despersonalización por docentes universitarios.⁽²¹⁾

Dentro de las acciones de autocuidado en relación al estrés, depresión y ansiedad junto a sus efectos negativos, se han encontrado diferentes herramientas como es el ejercicio (de diferentes formas), técnicas de respiración y relajación, la meditación, el mindfulness, la risoterapia, entre otras, que tienen evidencia de calidad limitada.⁽²²⁾ Ya en el estudio de Von der Embase y otros (2019) se indicó que los talleres en que se practica la atención plena o meditación son técnicas más eficientes que solo las actividades teóricas.⁽²³⁾

En el estudio de Devi y Mangaiyarkkarasi⁽²⁴⁾ se determinó que la meditación tiene mejores resultados que la risoterapia al tratar el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Respecto a la práctica del yoga, el estudio de Torre y Herrán⁽²⁵⁾ realizado en docentes practicantes de yoga con 2 años o más de experiencia en esta técnica, determinaron que esta disciplina fortalece el desarrollo personal y laboral del docente aportando a la mejora de la autoconciencia, así como a las características de esfuerzo, energía, optimismo, fortaleza, habilidades en las relaciones como en la amplitud y flexibilidad intelectual, también avalado por Ferreira-Vorkapic y otros⁽²⁶⁾ quienes demostraron que el yoga y la meditación redujeron los niveles de estrés y ansiedad, siendo el yoga más efectivo en la ansiedad. En nuestro programa se observó que después de las 10 sesiones de Educación Meditativa, el promedio grupal mejoró sus valores de autoestima, aunque ya estaban en un nivel alto al inicio. Se debe considerar que la autoestima, junto con otros, es un factor preventivo del Síndrome de Burnout en la profesión académica.⁽²⁷⁾

La meditación es un ejercicio mental que tiene muchas variaciones dependiendo de las posturas corporales, la respiración y el centro de la concentración. Se mencionan tres modalidades: una meditación de atención focalizada, la meditación de monitoreo abierto y una tercera que es la meditación del amor y compasión que es la combinación de las dos primeras; siendo la de este tipo similar a la que se practica en el Programa de Educación Meditativa como una de los pasos dentro de la sesión. Para obtener resultados beneficiosos se requiere de una práctica constante y así reducir los síntomas del estrés, la depresión, la ansiedad y otras alte-

raciones psicosociales. También se aumentan las competencias cognitivas, cualidades personales y sensaciones de bienestar.⁽²⁸⁾ En China, Zhang y otros,⁽²⁹⁾ realizó un estudio con un programa de entrenamiento de meditación de ocho semanas, demostrándose que se podría mejorar el estado anímico al aumentar el nivel de atención como la regulación de la rumiación, depresión y ansiedad. Esta misma situación se presenta en nuestro programa con una disminución de los valores de depresión en los docentes que participaron en el Programa de Educación Meditativa. Cabe destacar que estos resultados se midieron en diciembre en plena “contingencia social”, que involucró cambios a nivel personal, institucional y nacional.

Otra modalidad de meditación es el Mindfulness. En Argentina, Aimeratti y otros⁽³⁰⁾ realizaron un estudio comparativo en docentes universitarios que asistieron a 4 sesiones de una hora y media entre septiembre y octubre del año 2017 sin resultados positivos en la reducción del estrés laboral. En nuestro programa, que incluye una etapa meditativa en cada sesión se obtuvo una disminución del estrés percibido, tomando en consideración que los valores pre test eran de nivel moderado.

Se debe tener en cuenta que los estudios y programas revisados como las pruebas de medición no son necesariamente los mismos utilizados en el Programa de Educación Meditativa.

Este estudio al igual que los analizados en la literatura presenta algunas limitaciones como es el bajo número de participantes que disminuyen por los criterios de exclusión y la muestra fue voluntaria.

CONCLUSIÓN

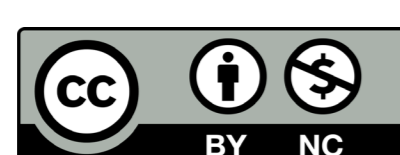
A través de los años se están realizando más intervenciones para fortalecer el desarrollo de los docentes, así como el autocuidado y la prevención de enfermedades laborales o asociadas a la salud mental de los académicos. Aunque existen algunos programas implementados para disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los docentes, no se ha observado un programa como el que hemos desarrollado, que incluya diferentes actividades para abordar integralmente al académico.

A pesar de que el contexto académico se encontraba alterado por el “estallido social”, al realizar el Programa de Educación Meditativa, los docentes que cumplieron con los criterios de inclusión mejoraron, en promedio, sus niveles de estrés, ansiedad, depresión y autoestima. Además, el Programa generó una satisfacción global por parte de los docentes, al responder a sus requerimientos, mejorando la relación con los demás, tanto en lo personal como laboral, demostrando así, la efectividad de la Educación Meditativa en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Chile.

Cabe destacar que, aunque este test es de elaboración propia del Sistema Isha Judd y no ha sido validado, ha demostrado que sus resultados están en sintonía con los demás test de la batería implementada. Por otro lado, se recomienda ejecutar el Proyecto de Educación Meditativa con una mayor cobertura y en diferentes períodos del año académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. ICD-11 for mortality and morbidity statistics (ICD-11MMS) 2018[acceso 03/11/2022]: [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2027043655>
2. Ramírez-Jiménez L, Martínez S, Martín M. Valoración del trabajo, exigencias y daños a la salud en académicos universitarios argentinos. *Salud trab* 2021[acceso 03/11/2022];29(1):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1369785>
3. OPS/OMS. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades . 2016[acceso 03/11/2022]:[aprox. 1 p.]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
4. Laybourn S, Frenzel AC, Fenzl T. Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Front Psychol*. 2019[acceso 03/11/2022];10(2325):[aprox.13 p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31681115/>
5. Espinoza E, Tinoco W, Sánchez X. Características del docente del siglo XXI. *Olimpia*. 2017[acceso 03/11/2022];14(43):[aprox.14 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210816>
6. Makowiec-Dąbrowska T, Gadzicka E, Siedlecka J, Dania M, Merecz-Kot D, Viebig P, et al. Aggravating factors in teachers' work and fatigue. *Med Pr*. 2021[acceso 03/11/2022];72(3):[aprox.20 p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34169931/>
7. Alvites-Huamani CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*. 2019[acceso 03/11/2022];7(3):[aprox. 82 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Sampaio CVS, Lima MG, Ladeia AM. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. *J Relig Health*. 2017[acceso 03/11/2022];56(2):[aprox.384 p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26915053/>
9. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2018[acceso 03/11/2022];59:[aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29126747/>
10. Judd I, Educación Meditativa. 2022[acceso 03/11/2022]:[aprox. 2 p.]. Disponible en: <https://ishajudd.com/fundacion/programa-educativo/>
11. Palomero P, Valero D. Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *RIFOP*. 2016[acceso 03/11/2022];30(87):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
12. Vizioli N, Pagano A. Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y fiabilidad a través de distintos métodos de estimación en población argentina. *Act Colom Psicol*. 2022[acceso 03/11/2022];25(1):[aprox. 13 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552022000100028



13. Sanz J, Perdigón A, Vásquez C. Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*. 2003[acceso 03/11/2022];14(3):[aprox. 31 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617972001>
14. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983[acceso 03/11/2022];24(4):[aprox. 289p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6668417/>
15. Rojas-Barahona C, Zegers P, Förster M. La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Rev. méd. Chile*. 2009[acceso 03/11/2022];137(6):[aprox.9 p.]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000600009&lng=es.%20%20http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009
16. Jiménez L, Alcántara S, Martín M. Valoración del trabajo, exigencias y daños a la salud en académicos universitarios argentinos. *Salud de los Trabajadores*. 2021[acceso 03/11/2022];29(1):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8315268>
17. Carranco S, Pando M, Aranda C. Riesgos psicosociales en docentes universitarios. *RECIMUNDO*. 2020[acceso 03/11/2022];4(1):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24839>
18. Avila A. Estrés académico: una revisión sistemática de la literatura científica (Trabajo de investigación). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. 2020[acceso 03/11/2022]:[aprox.41 p.]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/27118>
19. Pujol-Cols L. Demandas laborales y burnout: Un estudio descriptivo en docentes argentinos. *Revista de ciencias sociales*. 2021[acceso 03/11/2022];27(4):[aprox.19 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28069360027/html/>
20. Tacca D, Tacca A. Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 2019[acceso 03/11/2022];7(3):[aprox.15 p.]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
21. Granados L, Aparisi D, Inglés CJ, Aparicio M, Fernández S, García JM. ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? *Eur. J. Child Dev. Educ. Psychopathol*. 2019[acceso 03/11/2022];7(1):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://revistas.uaautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/771>
22. Saeed S, Cunningham K, Bloch R. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. *American family physician*. 2019[acceso 03/11/2022];99(10):[aprox.7 p.]. Disponible en: https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0515/p620.html?cmpid=em_AFP_20190318
23. von der Embse N, Ryan S, Gibbs T, Mankin A. Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*. [Internet]. 2019[acceso 03/11/2022];56(8):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.22279>
24. Devi L, Mangaiyarkkarasi K. A Comparative Study to Assess the Effectiveness of Laughter Therapy Versus Meditation on Stress and Anxiety among Nursing Students at Selected College, Bangalore. *International Journal of Nursing Education*. [Internet]. 2019[acceso 03/11/2022];11(4):[aprox.4 p.]. Disponible en: <https://medicopublication.com/index.php/ijone/article/view/3968>
25. Torre, L, De la Herrán A. Yoga y formación del profesorado. *Revista Ibero-americana de Educação*. [Internet]. 2021[acceso 03/11/2022];85(2):[aprox.21 p.]. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/3936>
26. Ferreira-Vorkapic C, Borba-Pinheiro C, Marchioro M, Santana D. The Impact of Yoga Nidra and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*. . 2018[acceso 03/11/2022];11(3):[aprox.8 p.]. Disponible en: https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17
27. González-Valero G, Zurita-Ortega F, San Román-Mata S, Puertas-Molero P. Relación de efecto del Síndrome de Burnout y resiliencia con factores implícitos en la profesión docente. Una revisión sistemática. *Revista de educación*. . 2018[acceso 03/11/2022];(394):[aprox. 24 p.]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/90203>
28. Krohne P. Ciencia y meditación. *PAPELES*. 2018[acceso 03/11/2022];10(20):[aprox.82 p.]. Disponible en: <https://revistas.uan.edu.co/index.php/papeles/article/view/531>
29. Zhang Q, Wang Z, Wang X, Liu L, Zhang J, Zhou R. The effects of different stages of mindfulness meditation training on emotion regulation. *Frontiers in human neuroscience*. . 2019[acceso 03/11/2022];13(208):[aprox.8 p.]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00208/full>
30. Aimaretti M, Calizaya M, Fernández F. Promoción del autocuidado activo en docentes universitarios de la UCSE-DASS en el año 2017. *Difusiones*. . 2019[acceso 03/11/2022];16(16):[aprox. 22 p.]. Disponible en: <http://revistas.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/difusiones/article/view/319>

CONFLICTO DE INTERESES

Anna M. Botto-Beytía, Andrea B. Zepeda Pérez, Paulina F. Salazar-Aguilar y Mayra C. Rodríguez-Hernández declaran que no tienen conflictos de intereses. Rodrigo García-Campo pertenece al Sistema Isha Judd que realiza el Programa de Educación Meditativa, pero no participó como facilitador ni en el análisis de datos, solo conceptualización.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Anna M. Botto-Beytía, Paulina Salazar-Aguilar, Rodrigo García-Campo.

Adquisición de fondos: Anna M. Botto-Beytía.

Administración del proyecto: Anna M. Botto-Beytía.

Redacción - borrador original: Anna M. Botto-Beytía, Andrea B. Zepeda, Paulina Salazar-Aguilar, Mayra Rodríguez-Hernández.

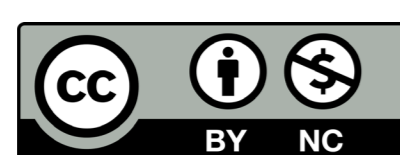
Investigación: Andrea B. Zepeda.

Metodología: Andrea B. Zepeda.

Supervisión: Paulina Salazar-Aguilar.

Análisis forma: Mayra Rodríguez-Hernández.

Curación de datos: Mayra Rodríguez-Hernández.



FINANCIAMIENTO

Esta investigación es el resultado del proyecto postulado al Fondo de Innovación y Desarrollo Docente 2019, registrado como DDP-16, siendo la responsable Anna M. Botto-Beytía.

