

PRÁCTICA DE LIDERAZGO

¿Cómo liderar un espacio de bienestar emocional en la escuela? Estrategia mindfulness

Autora: Carla Pozo Jeria

Magíster en Educación en Liderazgo y Gestión, University of Melbourne.





En tiempos de incertidumbre y crisis, el bienestar de la comunidad educativa se encuentra bajo constante estrés, impactando en el aprendizaje y la enseñanza y en la salud mental de sus integrantes. En Chile, las estadísticas dan cuenta del descenso en la salud emocional y mental de la población durante la pandemia. Un 53% de la población adulta considera que su salud mental ha empeorado desde la crisis (IPSOS, 2021). En los centros escolares, los equipos docentes han experimentado altos niveles de agotamiento, afectando su compromiso laboral y desarrollando síndromes de agobio laboral, lo que dificulta su trabajo y el logro de resultados (Fundación Chile, 2020). Por otro lado, un sondeo realizado por UNICEF (2021) señala que uno de los grandes efectos del confinamiento en adolescentes ha sido el aumento de depresión, ansiedad y desmotivación.

Es frente a este escenario de crisis, donde líderes altamente efectivos promueven ambientes seguros, otorgando espacios de contención y certidumbre a sus comunidades.

Para ello, la investigación sugiere dos elementos en las acciones de directoras y directores:

- 1** **Utilizar estrategias de autocuidado y bienestar para su propio desarrollo profesional** (McCallum et al., 2017). *Dar apoyo a otros y otras implica, entre otras acciones, promover modelos positivos frente a situaciones de estrés, vulnerabilidad y los constantes desafíos presentes en el trabajo cotidiano.*
- 2** **Promover en todos los integrantes de la comunidad escolar el sentido de conexión y de pertenencia como elemento esencial asociado al bienestar emocional** (Cahill, Beadle, Farrelly, Forester & Smith, 2014). *Uno de los predictores más importantes del bienestar y resiliencia, se centra en el sentimiento de estar “conectado, protegido y respetado” (Fuller & Wicking, 2017). Esto puede ser promovido al preguntar a nuestra comunidad si se encuentra bien (conectar); al otorgar espacios seguros para compartir ideas y sentimientos (proteger); y al reconocer que las personas reaccionan y afrontan las situaciones de manera diferente (respetar).*

Una herramienta de alto impacto para el desarrollo de ambientes positivos de bienestar emocional es la técnica Mindfulness (“atención plena”). Esta técnica puede ser introducida como parte del autocuidado de equipos directivos, profesores/as y comunidad educativa completa.

En esta práctica, encontrarás una guía para utilizar la técnica de mindfulness, generando un espacio de bienestar emocional en tu escuela con tu equipo docente.

I. LIDERAR EL BIENESTAR EMOCIONAL CON LA ESTRATEGIA DE “ATENCIÓN PLENA” (MINDFULNESS)



¿Qué es y cuáles son sus beneficios en la escuela?

Líderes efectivos, tal como los y las docentes, ajustan sus habilidades, prácticas y aproximaciones al contexto. Es por ello, que innovadoras prácticas como el entrenamiento en meditación Mindfulness (atención plena), comienzan a aparecer como exitosas soluciones a escenarios de alta demanda socioemocional. Principalmente, debido al rol de la

técnica mindfulness como propulsora del desarrollo de habilidades socioemocionales, las que para muchos y muchas estudiantes pueden parecer muy abstractas. La estrategia de “atención plena” posibilita regular nuestras emociones, actitudes, niveles de estrés, relaciones y habilidades de concentración (Arch et al., 2006).



Pero, ¿qué es el mindfulness?

La técnica Mindfulness o “atención plena”, se puede definir como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con total aceptación (Kabat-Zinn, 2003). La estrategia busca que mantengamos un espacio de observación del momento presente, y de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y ambiente

que nos rodea, utilizando una aproximación gentil, curiosa, abierta (Siegel, 2007) y sin juicio.

Diversos estudios han demostrado que la práctica de la técnica Mindfulness otorga una variedad de beneficios físicos, psicológicos y sociales. Particularmente, para el mundo educativo podemos destacar los siguientes:



Ayuda con el incremento de emociones positivas, reduciendo los niveles de estrés, agotamiento, ansiedad y depresión.



Promueve mejoras en la memoria, habilidades de atención y de toma de decisiones.



Reduce los problemas de comportamiento, agresividad y depresión en estudiantes.



En profesores, se evidencia menos emociones negativas, menor nivel de ansiedad, mayores niveles de empatía y mayor efectividad en la enseñanza (Flook et al., 2013).

¿Por qué utilizarlo en la escuela?

Cuando los niveles de estrés son altos, tendemos a aislarnos y enmismarnos en nuestros pensamientos. Dentro de la meditación Mindfulness, el escáner corporal es una estrategia que corresponde a un nivel introductorio y nos invita a llevar nuestra atención hacia las sensaciones físicas, lo que permite alejarse

de los pensamientos que producen estrés y potencial agobio. Las personas adultas que practican la técnica de escáner corporal, han reportado un incremento en su bienestar psicológico y manejo del estrés (Carmody & Bauer, 2008), así como disminución de niveles de depresión, entre otros.





MINDFULNESS PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES

ESCÁNER CORPORAL (BREVE) ¹



Objetivo aprendizaje:

Aprender a relajar el cuerpo de pies a cabeza en menos de cinco minutos.



Tiempo requerido:

5 minutos



Materiales:

Un espacio en silencio para practicar.

¿CUÁNDO UTILIZAR ESTA PRÁCTICA?

- Antes o al finalizar una reunión de equipo.
- Antes, durante o después de una clase.
- Para enfrentar momentos de altos niveles de estrés o angustia.
- Para abrir conversaciones sobre el bienestar emocional.

ANTES DE COMENZAR:

Si vas a utilizar esta práctica con tu equipo docente, asegúrate de practicarla primero solo para ver cómo se siente, y cómo manejarás el tono de tu voz y respiración.

PRÁCTICA Instrucciones:

REFLEXIÓN INICIAL

Hacer estas preguntas a los participantes:

¿Me puedo permitir enfocar mi mente en mi cuerpo en este momento?

¿Soy capaz de redirigir amablemente mi atención a mi cuerpo sin que mis pensamientos sigan inundándome?

¿Siento que merezco unos minutos de descanso y relajación?

Invitar a participar a un espacio de meditación, y solicitar a las personas que no quieren ser parte de la práctica, a guardar respetuoso silencio mientras se ejecuta la actividad.

GUIÓN DE MEDITACIÓN

Leer con voz pausada, respetando los tiempos de ejecución de la acción.

- *Empezamos llevando la atención de nuestra mente a nuestro cuerpo.*
- *Puedes cerrar los ojos, si te acomoda, o puedes fijar la vista en un punto específico.*
- *Observa a tu cuerpo en la posición que esté, sentado o acostado, y comienza a sentir el peso de tu cuerpo en la silla o en el suelo. Respira profundo por la nariz y exhala por tu boca.*
- *Respiramos profundo (contar 8 respiraciones y continuar el guión), dejamos ir las preocupaciones y cualquier pensamiento que venga a nuestra mente.*

¹ Práctica adaptada y traducida desde Mindful Meditations UCLA - Mindful Awareness Research Center www.udahealth.org/marc, citado en: https://ggje.berkeley.edu/practice/brief-body-scan/#tab__2



- *En tu próxima respiración profunda, deja entrar más oxígeno para revitalizar tu cuerpo y, mientras exhalas, sientes cómo tu cuerpo se relaja profundamente.*
- *Pon tu atención ahora en tus pies, nota las sensaciones de tus pies tocando el suelo. Sientes el peso de tus pies, la presión, ¿están fríos o calientes?, ¿los estás moviendo?*
- *Ahora dirige tu atención a tus piernas, a cómo presionan contra el suelo o la silla, qué tan pesadas o livianas están, ¿están cansadas?*
- *Nota tu espalda en contra de la silla.*
- *Ahora, lleva tu atención a la zona de tu estómago. Si está tenso, apretado, relájalo y siente cómo se vuelve suave. Respiramos profundo nuevamente.*
- *Lleva tu atención a tus manos. ¿Están tus manos tensas, apretadas? Ve si puedes permitirles relajarse. Movemos los dedos de nuestras manos.*
- *Observa tus brazos, ¿qué sienten tus brazos?, ¿están pesados?. Relaja tus hombros. Respiramos profundo. Dejamos ir cualquier pensamiento que nos invada.*
- *Observa tu cuello y tu garganta. Deja que se vuelvan relajados y suaves.*
- *Relaja ahora tu mandíbula. Relaja tus músculos de la cara. Respiramos profundo. Exhalamos.*
- *Ahora, lleva la atención a tu cuerpo completo, al presente. Inhalamos profundamente otra vez y exhalamos.*
- *Nos percatamos de que nuestro cuerpo está aquí y ahora. Respiramos profundo tres veces antes de terminar. Uno, exhalo. Dos, exhalo. Tres.*
- *Llegamos al final, ahora puedes abrir lentamente tus ojos. Gracias por compartir este momento.*

CIERRE

Se puede utilizar el espacio de cierre para compartir lo que se sintió durante la meditación, indagar en otras prácticas de autocuidado que utilizan las personas, generar conversación sobre cómo se sienten los equipos profesionales durante la jornada. Es importante que las personas se sientan libres de compartir sus experiencias, haciendo explícito que este es un espacio para conectar, proteger y respetar a cada integrante de la comunidad que participa en la actividad.

Ejemplos de preguntas para guiar la discusión (elegir una o más, dependiendo del tiempo):

¿Se cumplió el objetivo de relajar el cuerpo?

¿Se relajó nuestra mente?

¿Cuál es nuestra técnica personal para relajarnos y sentirnos centrados nuevamente?

¿Despejamos la mente luego de una larga jornada?

¿Nos dolió alguna parte del cuerpo?

¿Qué pensamientos nos inundaron mientras meditábamos?

¿Qué te pareció la experiencia?

REFERENCIAS

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849–1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>

Cahill, H., Beadle, S., Farrelly, A., Forester, R. & Smith, K. (2014). *Building resilience in children and young people*. Melbourne Graduate School of Education. Melbourne. <https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/department/resiliencelitreview.pdf>.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, brain and education : the official journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7(3), 10.1111/mbe.12026. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>

Fuller, A & Wicking, A. (2017). 'Innovative practices for building resilient schools'. *Professional Educator*. vol. 16, no. 2, pp. 8-10. <https://www.austcolled.com.au/wp-content/uploads/2018/01/Prof-Ed-Vol-16-Issue-2.pdf>.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

McCallum, F., Price, D., Graham, A. & Morrison, A. (2017). *Teacher wellbeing: A review of the literature*. Association of Independent Schools of NSW. Sydney, N.S.W. <https://apo.org.au/node/201816>.

Siegel, D.J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.

UNICEF (2021). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. [Data set]. U-Report. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

World Economic Forum (2021). *One Year of COVID-19 2020*. [Data set]. IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/wef_-_expectations_about_when_life_will_return_to_pre-covid_normal_-final.pdf

Fundación Chile (2020). Engagement y Agotamiento en las y los docentes de Chile: una mirada a partir de la realidad COVID-19. *Circular HR*. <https://fch.cl/wp-content/uploads/2020/09/final-estudio-engagement-docentes.pdf>





www.lidereseducativos.cl