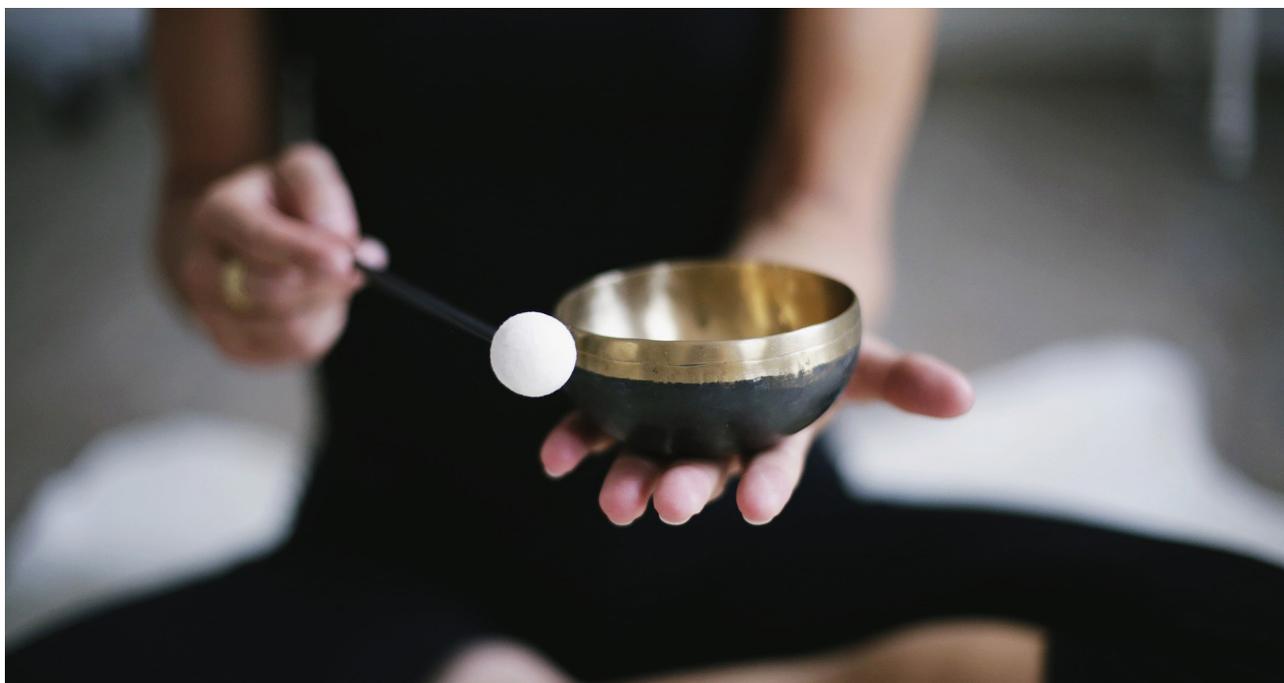


Un educador con plena conciencia

Por Daniela Ziritt
(dzirittc@usfq.edu.ec)



La primera tarea de todo educador es la de ser capaz de establecer, mejorar y sostener su propio bienestar, ya que este es el fundamento de cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo (Vintilă & Istrata, 2014; Katz, Greenberg, Jennings, & Klein, 2016). Educar no solo es una tarea con repercusión en los demás, sino que, a nivel personal, representa un reto crucial, ya que implica un involucramiento emocional del profesional, así como su disposición a responder a demandas de naturaleza interpersonal (Vintilă & Istrata, 2014; Lomas, Medina, Ivtzan, Rupperecht, & Eiroa-Orosa, 2017).

Citando los resultados de las investigaciones de Diener y Suh

(1997) y de Schimmack, Rashakrishnan, Oishi, Dzokoto y Ahadi (2002), Vintilă e Istrata (2014) consideran que el bienestar subjetivo está compuesto por dos componentes: el emocional, presencia de sentimientos positivos y ausencia de los negativos; y el cognitivo, relacionado con la satisfacción que pueda reportar la persona sobre su vida. Lomas et

La práctica de la plena conciencia permite que el educador reconozca con más facilidad los contenidos de sus pensamientos y de los sentimientos que surgen ante los acontecimientos diarios.

al (2017) también mencionan el bienestar psicológico, caracterizado primordialmente por el descubrimiento de la persona sobre su propósito de vida.

El bienestar subjetivo se relaciona estrechamente con la capacidad para manejar adecuadamente el estrés. Para conseguirlo es necesario que los educadores aumenten su capacidad para reconocer las propias necesidades, emociones, pensamientos y patrones conductuales, lo cual permitirá expandir su creatividad y promover sus habilidades de comunicación (Vintilă & Istrata, 2014).

Según estos autores, el estrés impacta negativamente en las relaciones con los estudiantes y

Para mantener altos niveles de motivación y compromiso, disminuir el absentismo, aumentar la creatividad y mejorar el desempeño, resulta primordial que los educadores desarrollen herramientas prácticas para reconocer su estado anímico y monitorear su capacidad de autorregularse.

compañeros, así como en la satisfacción y compromiso con el trabajo. Las limitadas oportunidades de crecimiento profesional y de retroalimentación positiva, por parte de compañeros y superiores, son algunas de las condiciones negativas presentes en los entornos laborales.

Los educadores tienden a señalar como factores principales de estrés las relaciones laborales desfavorables, la excesiva carga de responsabilidades y la dificultad de manejar problemas personales sin afectar su desempeño (Finlayson, 2006, citado en Vintilă & Istrata, 2014; Katz et al, 2016; Lomas et al, 2017).

Para mantener altos niveles de motivación y compromiso, disminuir el absentismo, aumentar la creatividad y mejorar el des-

empeño, resulta primordial que los educadores desarrollen herramientas prácticas para reconocer su estado anímico y monitorear su capacidad de autorregularse. Con este objetivo, por qué no con-

siderar la práctica de la plena conciencia o mindfulness en el día a día de los educadores. Lomas et al (2017) exponen la teoría planteada por Shapiro, Carlson, Astin y Fredman (2006, citado en Lomas et al., 2017) sobre mindfulness. Estos autores segmentaron la práctica de la plena conciencia en tres componentes: la intención, la atención y la actitud (o disposición).

La intención se refiere al compromiso que asume la persona con su desarrollo psicológico; la actitud se considera como la cualidad emocional que permite enfocar la atención, comprendida como un proceso mental superior o mecanismo cognitivo (Lomas et al., 2017).

La combinación de estos tres componentes permite que se produzca en la persona un cambio de perspectiva. Estos autores describen dicho proceso fundamental como la capacidad que adquiere la persona de detenerse y de observar subjetivamente cualquier fenómeno que ocurra interna y

externamente sin identificarse o generar apego o aversión hacia él (Bishop et al., 2004, citado en Lomas et al., 2017).

Así, la práctica de la plena conciencia permite que el educador reconozca con más facilidad los contenidos de sus pensamientos y de los sentimientos que surgen ante los acontecimientos diarios. El educador, con una intención clara, podrá diferenciar si su conducta es coherente con dicha intención o si está alejándolo de su propósito profesional.

A su vez, la determinación permite un mejor enfoque de la atención: el educador es capaz de priorizar lo que espera en el aula, mantener al margen sus problemas personales y considerar aquello que surge en los estudiantes como elementos importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje. El no mostrar apego o aversión mantendrá al educador dispuesto, con una sostenida sensación de bienestar.

Referencia

Lomas T., Medina, J.C., Ivtzan, I., Rupperecht S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literatura. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141.

Katz, D. A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., & Klein, L. C. (2016). Associations between the awakening responses of salivary a-amylase and cortisol with self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teaching and Teacher Education*, 54, 98-106.

Vintilă, M. & Istrata, D. (2014). Improving the skills for true wellbeing of adult educators and learners. *Social and Behavioral Sciences*, 142, 610-615.

