

“Ser consciente de mis actos y pensamientos diarios”

Cacciavillani, Luciano.
Licenciatura en Psicología
lucianocacciavillani@gmail.com

UNIVERSIDAD
SIGLO 21
OPEN LAB 2023

¿Intervenir sobre el Burnout desde el Mindfulness?

Eso es justamente lo que se desarrollo en este proyecto de intervención, lo que consiste en un dispositivo taller orientado a través del Mindfulness. Cuyo fin es intentar prevenir la aparición del síndrome de Burnout y los diferentes efectos nocivos que este tiene sobre la salud, en este caso, de los docentes de la institución “I.P.E.M N 193 José María Paz”.

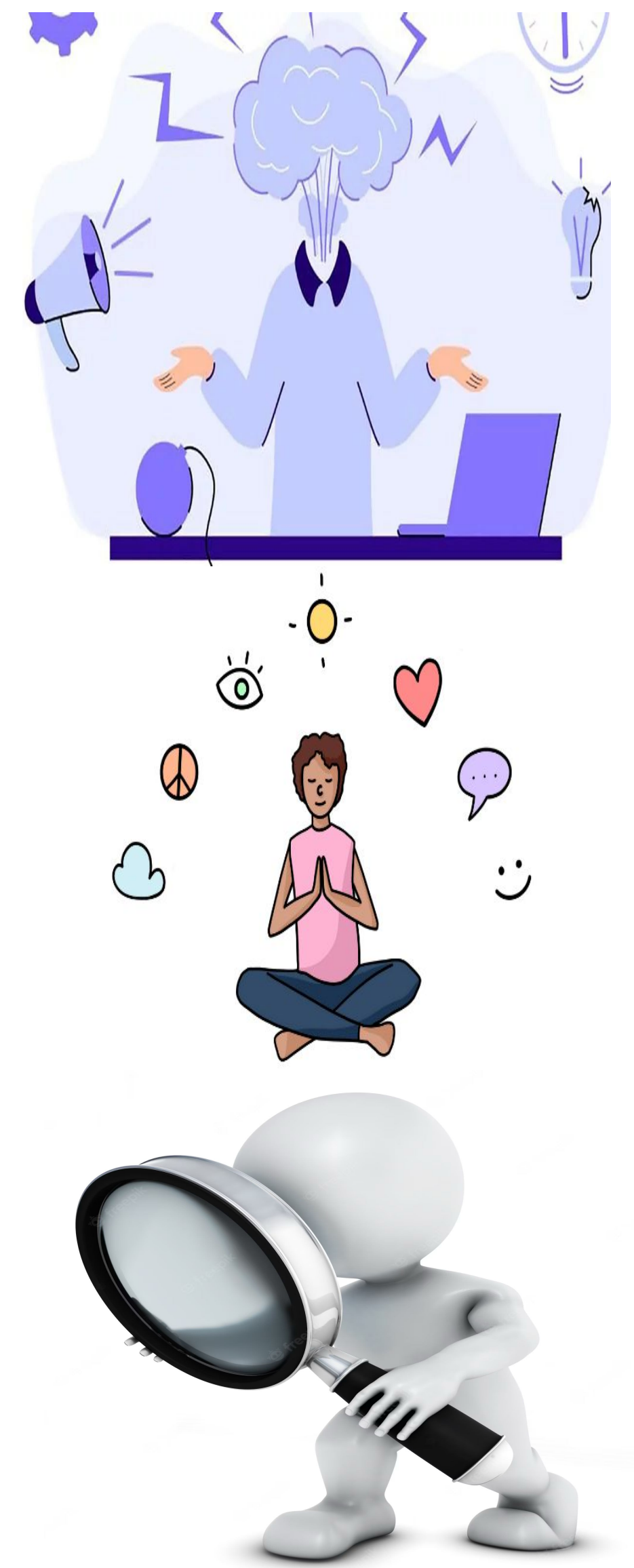
Objetivos

Objetivo general

- Prevenir el síndrome de burnout en los docentes de la institución I.P.E.M N°193 José María Paz, a través de un taller psicoeducativo.

Objetivos específicos

- Concientizar sobre el síndrome de burnout.
- Generar mediante el taller una mayor toma de conciencia de las situaciones cotidianas en el ámbito laboral.
- Realizar prácticas de habilidades y actividades orientadas desde el Mindfulness (siguiendo un programa de Mindfulness) para abordar diferentes situaciones que se presentan de manera cotidiana en la labor que realizan.



Discusión

Llevar a cabo el desarrollo del Plan de Intervención generó una amplia riqueza para el estudiante de grado, ya que permitió poner en práctica y a la vez en tensión herramientas, técnicas, conceptos, modos de operar, etc. Desarrollados en la carrera universitaria de Licenciatura en Psicología, operando en una situación concreta, lo que pone en juego tanto su quehacer como su futura ética profesional.

Como una limitación se puede hacer mención de que se trabaja sobre un material previamente recabado, y se pierde quizás la riqueza de no solo realizar el trabajo de campo de manera personal sino también de observar, pesquisar, captar otras variables, supuestos, indicadores, problemáticas, asequibles con el propio ojo clínico de cada profesional que realiza su observación y trabajo en el sitio.

Principales resultados

Entre los beneficios que se buscaron lograr con este Proyecto de Intervención, más allá del objetivo general, que fue y es la prevención del síndrome de burnout, también se podría mencionar una mejora en la esfera de la afectividad, e incluso habilidades y recursos tanto intrapersonales como interpersonales. Destacando su vez la importancia de concientizar sobre dicho síndrome, sobre las situaciones cotidianas en los ámbitos laborales y poner en práctica habilidades de mindfulness para contrarrestar resultados o consecuencias adversas que esto acarrea en el sujeto.

