

Analizando las perspectivas de docentes de inglés como lengua extranjera sobre el estrés relacionado con el trabajo y las prácticas de atención plena en Costa Rica.

Graciela Ferreiro Santamaria

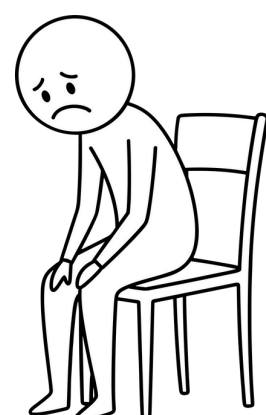
DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v28i44.5802>

INTRODUCCIÓN



Estrés docente como desafío creciente. Ansiedad adicional por no ser hablantes nativos.

Docentes EFL (docentes de inglés como lengua extranjera) enfrentan carga laboral, falta de apoyo y estudiantes poco motivados.



Literatura reporta impacto en desempeño, bienestar y ambiente de aula. Mindfulness surge como estrategia efectiva para reducir estrés. En Costa Rica estas prácticas son poco comunes.

Objetivo: explorar niveles de ansiedad, estresores, conocimiento de mindfulness y disposición a aplicarlo.



MATERIALES Y MÉTODOS

01

Estudio descriptivo y transversal. Enfoque mixto, diseño convergente.

02

Instrumentos: FLTAS (Escala de ansiedad en la enseñanza de lenguas extranjeras: 21 ítems, escala Likert 1-5). Cuestionario de mindfulness (ítems Likert + preguntas abiertas). Análisis: estadística descriptiva + análisis temático inductivo.

03

Participantes: docentes EFL no nativos, activos en secundaria; promedio 34 años y 6.5 años de experiencia. Muestras: 47 completan FLTAS; 23 completan mindfulness. Muestreo por conveniencia.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Niveles de ansiedad: generales bajos; ningún ítem supera media de 3.

Menores estresores: uso del inglés, enseñanza de gramática.

Mayores estresores: falta de participación, desinterés, mala conducta.

Se contradicen hipótesis inicial y literatura internacional.

Fatiga: cansancio alto (M=4.12), pero no asociado a "estrés". pues docentes separan cansancio físico de estrés emocional.

Principales estresores cualitativos: problemas de conducta, falta de preparación, clases extensas, recursos limitados. Menores: carga laboral, observaciones, grupos numerosos.

Mindfulness: 43% lo usa para manejar estrés. Conocimiento autopercibido alto (M=3.6). Prácticas comunes: respiración, caminar, pensamiento positivo. Prácticas poco usadas: yoga y listas de gratitud. Voluntad de uso en aula: 95% positiva.

Contrastes: Resultados difieren de estudios donde ansiedad surge de falta de dominio lingüístico, evaluación o inexperiencia. Posible influencia cultural: sociedad colectivista y relajada. Mayor experiencia docente reduce ansiedad.



CONCLUSIONES

Niveles de estrés más bajos de lo esperado.

Estresores se relacionan más con dinámicas estudiantiles que con competencia lingüística.

Mindfulness es conocido, pero aplicado parcialmente. Docentes abiertos a integrarlo en la enseñanza.

Ambiente escolar podría beneficiarse ampliamente.

Limitaciones: muestra pequeña, baja respuesta en cuestionario 2 (aplicado a docentes de inglés no nativos), falta análisis por género.

Sugiere futuras investigaciones con docentes novatos y percepción de estudiantes.