



# **Universidad Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN  
SALUD OCUPACIONAL**

**EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN MINDFULNESS PARA DISMINUIR  
LOS NIVELES DE ESTRÉS, MEJORAR LA SALUD Y BIENESTAR DE  
LOS TRABAJADORES**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA  
EN ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL**

**PRESENTADO POR:**

**LIC. LÉVANO DE LA CRUZ JESSICA FANNY  
LIC. OBANDO LLONTOP ZOILA AMERICA SOLEDAD**

**ASESOR:**

**MG. ROSA MARÍA PRETELL AGUILAR**

**LIMA - PERÚ**

**2020**



## **DEDICATORIA**

Dedicamos esta investigación a nuestras familias por su apoyo y constante aliento para el logro de todos nuestros sueños y ayudarnos a ver siempre el lado positivo de las cosas; también dedicar de una manera especial a nuestro centro de labor por ser fuente de inspiración en nuestra hermosa profesión.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por ser guía en nuestro caminar, y por darnos la fuerza para continuar con nuestro desempeño profesional como especialista de enfermería en salud ocupacional.

A la Mg. Rosa Pretell Aguilar, por su gran entrega y calidad de docente.

*“El secreto de la salud para la mente y el cuerpo no es lamentarse por el pasado, ni preocuparse acerca del futuro, sino vivir el momento presente sabio y provechosamente.”- Buda Gautama.*

**ASESORA:**

Mg. Rosa María Pretell Aguilar

## **JURADO**

**Presidente:** Dra. Oriana Rivera Lozada de Bonilla

**Secretario:** Mg. Ruby Cecilia Palomino Carrión

**Vocal:** Mg. María Rosario Mocarro Aguilar

## INDICE

	Pág.
Caratula	i
Hoja De Blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor (A) De Trabajo Académico	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice De Tablas	ix
Resumen	x
Abstract	xi
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCION</b>	
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación de la pregunta	4
1.3 Objetivos	4
<b>CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS</b>	
2.1 Diseño de Estudio	5
2.2 Población y Muestra	5
2.3 Procedimientos de Recolección de datos	5
2.4 Técnica de Análisis	6
2.5 Aspectos Éticos	6
<b>CAPITULO III: RESULTADOS</b>	
3.1 Tabla de Estudios	7
3.2 Tablas de Resumen	17

## **CAPITULO IV: DISCUSION**

4.1	Discusión	21
-----	-----------	----

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1	Conclusiones	25
-----	--------------	----

5.2	Recomendaciones	25
-----	-----------------	----

<b>CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>27</b>
--	-----------

## ÍNDICE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1:</b> Resultados de estudios revisados sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.	7
<b>Tabla 2:</b> Resumen de estudios sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.	17

## RESUMEN

**Objetivo:** Sistematizar las evidencias vinculadas sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores. **Materiales y métodos:** La búsqueda se sintetizó en 10 investigaciones a nivel internacional, donde se encontró que el 40% de las investigaciones encontradas corresponden a Estados Unidos, 20% Australia, otros 10% Colombia, 20% Reino Unido y otro 10% a España. En cuanto al diseño de investigación un 40% son experimentales, 30% son ensayos controlados aleatorizados, 10% son meta-análisis, 20% son revisiones sistemáticas, por lo tanto, el 100% de las evidencias son de alta calidad; los datos fueron obtenidos en Pubmed, Epistemonikos y scielo. **Resultados:** El 100% de las evidencias revisadas demuestran que la intervención mindfulness es efectiva para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores. **Conclusiones:** Después de la revisión de las evidencias podemos decir que 10/10 evidencias demuestran que la intervención mindfulness sí es efectiva para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

**Palabras clave:** Mindfulness, Atención Plena, Estrés, Trabajadores.

## ABSTRACT

### **Objectives:**

Systematize the linked evidence on the intervention of the mindfulness intervention to reduce stress levels, improve the health and well-being of workers.

**Material and Methods:** Results: The search was synthesized in 10 investigations at the international level, where it was found that 40% of the investigations found correspond to the United States, 20% Australia, another 10% Colombia, 20% United Kingdom and another 10% to Spain. Regarding the research design, 40% are experimental, 30% are randomized controlled trials, 10% are meta-analyzes, 20% are systematic reviews, therefore, 100% of the evidence is of high quality; the data were obtained in Pubmed, Epistemonikos and scielo.

**Conclusions:** After reviewing the evidence, we can say that 10/10 evidence shows that mindfulness intervention is effective in reducing stress levels, improving the health and well-being of workers.

**Keywords:** Mindfulness, Mindfulness, Stress, Workers.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria que busca mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones, protegiéndolos de toda clase de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales (1).

Cabe enfatizar que la salud ocupacional no solo se limita a velar las condiciones físicas del trabajador, sino que incluso se ocupa del aspecto psicológico como también puede hacerse cargo del estrés causado por el trabajo o por el compromiso laboral debiendo asegurar el bienestar de los trabajadores (2).

Hoy en día el síndrome de Burnout, es la reacción de defensa del organismo humano frente a las exigencias, tensiones y peligros que el trabajador este expuesto en ámbito laborales como resultado de las actividades diarias, generándole una serie de daños a su salud como cambios en la mente, cambios fisiológicos y en su comportamiento (3).

Dicho de tal manera el estrés se puede manifestar de diferentes formas, el trabajador constantemente se encuentra enfermo, con falta de motivación, disminuye su producción, despreocupación por su seguridad laboral; y su principal causa es el ausentismo laboral. (4).

Además de las múltiples manifestaciones mencionadas, la consecuencia derivada del síndrome de Burnout es el desgaste profesional. Circunscrito por tres dimensiones: fatiga, pérdida de su individualidad y sentimiento de baja realización personal. Encontrando las siguientes consecuencias se puede describir irritación o estados depresivos, comportamientos obsesivos, alteraciones psicósomáticas, problemas en su desempeño laboral y malas relaciones personales, familiares y laborales (5)

Las estadísticas en el Perú enfatizan que el síndrome de Burnout afecta al 70% de los trabajadores. En trabajadores europeos el 28% padecen de estrés laboral mientras que a nivel latinoamericano la incidencia es de 31.4% en dichos trabajadores. El grupo de riesgo en padecer esta enfermedad oscilan entre los 25 a 40 años, siendo de mayor vulnerabilidad a padecerlo las mujeres en donde muchas tienen a cargo a sus hijos, vida matrimonial, carga personal y se suma la carga laboral (6).

La Ley de Seguridad y Salud en el trabajo 29783 hace mención de que todos los trabajadores tienen derecho a tener condiciones de trabajo dignas, con el fin de mejorar la seguridad y salud. Estas condiciones deberán encaminarse a que el trabajo se desarrolle en un ambiente seguro y saludable y ofrezcan bienestar a los trabajadores para desarrollarse en forma conjunta con el sistema hombre-máquina (7).

Bajo este enfoque, queremos enfatizar que las intervenciones Mindfulness o Atención plena, es una técnica de meditación que ha desarrollado con éxito los trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, ansiedad, mejoras en la conducta y actividades de la vida cotidiana (8).

Esta costumbre, fue enseñada por Buda, cuyo fin era eliminar el sufrimiento y demás emociones, visto que, desde la vertiente budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias sino de la propia mente. Mindfulness empezó aparecer en la década de los 70 y desde entonces no ha dejado de

aumentar, pero en los años 90 el crecimiento fue mayor hasta la actualidad que seguimos con publicaciones exponenciales (9).

Aplicándolo a la práctica laboral el mindfulness beneficia al capital humano de una empresa y a su bienestar, por tanto, aumenta la productividad de esta y el rendimiento de sus trabajadores. Entre sus beneficios se destacan de manera adicional: reducción del dolor, mejora el estado de ánimo y la calidad de vida, mejora la memoria, la concentración, la creatividad, desarrollo de la inteligencia emocional y mejora el sistema inmune (10).

Las autoras somos enfermeras que venimos desarrollando nuestras actividades en empresas y durante el día a día hemos tenido la sensación de agotamiento, incomodidad y viviendo muchas veces en automático, debido al ambiente laboral y a las actividades propias de cada persona, reflejando en nuestro organismo tensión muscular, cefalea, sueño y estrés. Tomábamos conciencia de nuestras emociones y pensamientos por unos minutos y lo que queríamos hacer en ese momento era ya no seguir con nuestro trabajo. Como parte de nuestra profesión y siendo nuestra razón los trabajadores, nos involucramos en sus experiencias o situaciones que esté pasando y dejamos de lado nuestras dolencias y supuestos. Casi ya a la media jornada ya no se percibe el malestar inicial, ya uno se siente más tranquilo y dispuesto a involucrarse a las actividades restantes.

¿Qué fue lo que hicimos? ¿Nos tomamos una pastilla, o un café? ¿salimos corriendo del servicio? No hicimos nada de eso, por el contrario, pusimos en práctica un ejercicio simple, pero a la vez complejo, algo que todos tenemos la capacidad de realizarlo pero que no lo hacemos; se trata de tener 5 a 10 minutos para practicar la respiración profunda y aprender a recuperar nuestra plena atención.

Es por ello que decidimos investigar sobre las intervenciones mindfulness para el manejo del estrés y la ansiedad y que estos van relacionados con temas nuevos que cada día salen a la luz y que pueden resultar abrumadores para el profesional de enfermería y alterar nuestras

emociones. Aprendimos a lidiar con el estrés de manera saludable y sin lugar a duda esta práctica nos ayudará a mantener un equilibrio a nivel mental y físico.

## 1.2 Formulación del Problema

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

<b>P = Paciente/ Problema</b>	<b>I = Intervención</b>	<b>C = Intervención de comparación</b>	<b>O = Outcome Resultados</b>
Trabajadores	Intervenciones Mindfulness	No Aplica	Efectividad para disminuir los niveles de estrés y mejorar la salud y bienestar.

¿La intervención mindfulness es efectiva para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores?

## 1.3 Objetivo

Sistematizar las evidencias vinculadas sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y METODOS**

### **2.1 Diseño de estudio**

El diseño de dicho estudio es una revisión sistemática que son resúmenes claros y estructurados de la información disponible orientada a responder una pregunta clínica específica. Dado que están constituidas por múltiples artículos y fuentes de información, representan el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía de la evidencia

### **2.2 Población y muestra**

Constituida por 10 artículos científicos que fueron revisados, y que cumplieron los requisitos, siendo publicados e indizados en las bases de datos científicos y que responden a artículos publicados en idioma español e inglés.

### **2.3 Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó a través de la revisión bibliográfica de artículos de investigaciones internacionales, que tuvieron como tema principal mindfulness aplicado en los lugares de trabajo, de los artículos encontrados, se incluyeron los más relevantes según nivel de evidencia y se eliminaron los menos importantes. La búsqueda se estableció siempre y cuando se obtuvo el acceso al texto completo del artículo y los términos de búsqueda fueron verificados en el DeCS.

El algoritmo de búsqueda utilizado es la siguiente:

Mindfulness in the health of workers

Base de datos:

Pubmed, Epistemonikos, Scielo.

#### **2.4 Técnica de Análisis**

La técnica de análisis está conformada por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°1) con datos relevantes de cada artículo seleccionado, evaluando los artículos para una comparación de los datos o características en las que concuerden y en las que hallan discrepancias. Además, se realizó una evaluación crítica e intensiva de cada artículo, y con ello, se determinó la calidad de la evidencia y la fuerza de recomendación para cada artículo, utilizando la tabla GRADE (tabla N° 2).

#### **2.5 Aspectos Éticos**

Según la evaluación crítica de los artículos científicos analizados, están basados a las normas técnicas de la bioética en la investigación verificando cada uno de ellos haya cumplido a los principios éticos en su ejecución.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

**3.1 Tablas 1:** Estudios revisados sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Vella E., Mclver S.	2018	Reducir el estrés y el agotamiento en el entorno de trabajo del sector público: un estudio piloto de meditación de Mindfulness (11).	Revista de Promoción de la Salud de Australia <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30120849">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30120849</a> AUSTRALIA	Volumen 30 (2)

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Experimental	65 Participantes	No corresponde	Se realizó un programa basado en meditación de 8 semanas y se ejecutó semanalmente durante 45 minutos y se obtuvieron disminuciones estadísticamente significativas para el estrés percibido (d = 0,8) y el agotamiento emocional (d = 0,4). Los hallazgos cualitativos sugirieron que los participantes experimentaron un mayor reconocimiento de los factores desencadenantes del estrés, una mayor capacidad para separarse de los factores estresantes, mayor calma y una mayor capacidad para priorizar el trabajo.	Se concluye que un programa de meditación mindfulness adaptado al trabajo, tiene el potencial de disminuir el estrés percibido en entornos laborales altamente estresantes con una tasa de retención del 65%, como también puede ser una inclusión efectiva, eficiente y de bajo costo dentro del repertorio de promoción de la salud de una organización para ayudar a aumentar la salud mental entre el personal.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Montanari K, Bowe C, Chesak S, Cutshall S	2018	Mindfulness: evaluar la viabilidad de una intervención piloto para reducir el estrés y el agotamiento (12).	Revista de Enfermería Holística <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30152244">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30152244</a> EE.UU	Volumen 37 (2)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Experimental	52 Enfermeras	No corresponde	La puntuación media de Escala de estrés percibido (PSS) no mejoró y demostró un ligero aumento durante la intervención de seis fines de semana. Sin embargo, las puntuaciones medias de Inventario de agotamiento de Maslach (MBI) para las subescalas del agotamiento emocional y la despersonalización demostraron una mejoría evidente por la disminución de las puntuaciones. Además, la puntuación media de MBI para la subescala del logro personal también mejoró con puntuaciones más altas. Los temas cualitativos fueron positivos e incluyeron relajación, nutrición y reenfoque.	Se concluye que la viabilidad y las percepciones de la efectividad de la intervención Mindfulness tienen implicaciones positivas para el bienestar de las trabajadoras enfermeras, muy a parte que fue de bajo costo, individualizada y accesible. El 75% de los participantes percibió la intervención como efectiva o muy efectiva para reducir el estrés en el trabajo. Y el 84.9% de encuestados estaban "interesados" o "muy interesados" en continuar con una intervención similar en el futuro.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Slutsky J, Chin B, Raye J, Creswell J.	2018	La capacitación en Mindfulness mejora el bienestar de los empleados: un ensayo controlado aleatorio (13).	Revista de Psicología de la Salud Ocupacional <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30335419">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30335419</a> EE.UU	Volumen 24 (1)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Ensayo Controlado Aleatorio	60 Empleados	No corresponde	Llevamos a cabo un ensayo controlado aleatorio entre los empleados de una empresa de mercadotecnia del medio oeste que comparó los efectos del programa de capacitación en Mindfulness de 6 semanas con el de un programa de capacitación sobre concienciación de medio día sobre para ver los resultados de bienestar de los empleados. Aunque ambos grupos mejoraron en comparación con la productividad laboral, el grupo de capacitación en Mindfulness tuvo una mejora significativamente mayor en el enfoque de atención en el trabajo y la vida, así como una mejora marginal en la satisfacción laboral en comparación con el grupo de seminario de medio día	Se concluye que las pequeñas dosis de capacitación en <b>mindfulness</b> en los <b>trabajadores</b> pueden ser suficientes para fomentar una mayor percepción de <b>bienestar</b> y productividad <b>laboral</b> , se necesitan programas de capacitación en atención a largo plazo para mejorar el enfoque, la <b>satisfacción</b> laboral y una relación positiva con el trabajo.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Heckenberg R, Eddy P, Kent S, Wright J.	2018	¿Los programas de meditación de Mindfulness en el lugar de trabajo mejoran los índices fisiológicos de estrés? (14).	Revista de Investigación Psicosomática <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30314581">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30314581</a> AUSTRALIA	Volumen 114

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Meta-análisis	09 Artículos	No corresponde	Se encontró que las intervenciones de Mindfulness (MBI) son efectivos para reducir la producción de cortisol, como lo indican las pendientes diurnas de cortisol altas y bajas. Sin embargo, no se encontraron cambios para la respuesta de despertar de cortisol o concentraciones para los puntos de tiempo de una y dos horas. Las MBI también mejoraron el equilibrio autónomo, evaluado por las medidas de coherencia de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, pero no por la presión arterial. La reactividad del sistema nervioso simpático medida por alfa-amilasa salival también se redujo después de MBI.	Se concluye que las intervenciones basadas en <b>Mindfulness</b> (MBI) en los trabajadores son una vía prometedora para mejorar los <b>índices fisiológicos de estrés</b> . Como también sugieren que los cambios en la secreción de cortisol durante el día pueden estar particularmente influenciados por dicha intervención.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Molek D, Iolnierczyk D.	2018	Aplicación de la reducción del estrés basado en mindfulness a una intervención de gestión del estrés en un estudio de una empresa del sector minero (15).	Revista Internacional de Seguridad Ocupacional y Ergonomía <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29578373">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29578373</a> EE.UU	Volumen 24 (4)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Experimental	66 Empleados	No corresponde	El estrés relacionado con el trabajo se determinó utilizando el cuestionario de contenido del trabajo (JCQ) y la salud mental utilizando el cuestionario de salud general (GHQ-28) La manipulación experimental fue 40-h de entrenamiento de Mindfulness. El análisis reveló un aumento significativo de la latitud de decisión de JCQ (F = 17.36, p <0.001) y apoyo social (supervisor F = 9.00, p <0.004; compañero de trabajo F = 5.61, p <0.020), y una significativa disminución de la ansiedad por GHQ-28 (F = 5.28, p <0.079) y depresión (F = 3.95, p <0.048) debido a la intervención.	Se concluye que la capacitación de <b>mindfulness</b> tienen una influencia positiva en la reducción del estrés relacionado con el trabajo <b>y la mejora del bienestar mental</b> en los <b>empleados</b> cuyo estrés está relacionado <b>con el temor de perder salud o la vida</b> . El uso de Mindfulness podría recomendarse en actividades de salud y seguridad en condiciones de trabajo difíciles y peligrosas, como la minería, para promover el bienestar de los trabajadores ya que es un tema bastante nuevo.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Bostock S, Crosswell A, Prather A, Stephoe A.	2018	Efectos de una aplicación de meditación de mindfulness sobre el estrés laboral y el bienestar (16).	Revista de Psicología de la Salud Ocupacional <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29723001">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29723001</a> REINO UNIDO	Volumen 24 (1)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Ensayo Controlado Aleatorizado	238 Empleados	No corresponde	Investigaron si un programa de meditación de Mindfulness entregado a través de una aplicación de teléfono inteligente podría mejorar el bienestar psicológico, reducir la tensión en el trabajo y reducir la presión arterial ambulatoria durante la jornada laboral. Los participantes asignados al azar a la intervención completaron un promedio de 17 sesiones de meditación (rango 0-45 sesiones pregrabadas de 10 a 20 minutos). Por lo tanto, se informó una mejora significativa en el bienestar, la angustia, la tensión laboral y las percepciones del apoyo social en el lugar de trabajo; también tuvo una disminución marginalmente significativa en la presión arterial sistólica autoevaluada de la jornada laboral, antes y después de la intervención.	Se concluye que las meditaciones breves de Mindfulness entregadas a través de un teléfono inteligente y practicadas varias veces por semana pueden mejorar los resultados relacionados con el estrés laboral y el bienestar, con efectos potencialmente duraderos.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Oblitas L, Turbay R, Soto K, Crissien T, Cortes O, Puello M, et al	2017	Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral (17).	Revista Colombiana de Psicología <a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0121-54692017000100099">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0121-54692017000100099</a> COLOMBIA	Volumen 26 (1)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Experimental	52 Trabajadores	No corresponde	Para la Escala numérica de estrés: el coeficiente de correlación de Pearson $r=.524$ , $t=4.264$ , $p< 5$ . Aquí, los efectos más grandes los tiene salud general ( $r=.828$ ), dolor ( $r=.646$ ), actividades domésticas ( $r=.635$ ) y energía vital ( $r=.813$ ); en cambio el de eficiencia es más intermedio ( $r=.316$ ), en la Escala de Satisfacción Vital, se tienen incidencias claras en: salud y productividad, debido a que los valores de $p<.05$ , aunque, ambas con efectos intermedios 306 y 484. También, en la Escala de Bienestar Psicológico se tienen efectos grandes en todos ( $r>.5$ ), excepto en apertura y conformismo ( $r=.416$ ). La Escala de Puntuación del Estrés, arrojó ( $Z=.669$ ; $p=.679$ y $r=-.058$ ).	La conclusión principal del estudio es que la combinación de mindfulness y qigong contribuye en forma significativa al mejoramiento del estado general de salud de los trabajadores, optimización del bienestar psicológico, incremento de la satisfacción vital y reducción del estrés laboral; y también en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés laboral, como son los problemas digestivos, circulatorios, respiratorios y musculares. Sería interesante considerar su implementación en los ambientes laborales como una actividad rutinaria.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Arredondo M, Sabaté M, Valveny N, Langa M, Dosantos R, Moreno J, et al.	2017	Un programa de entrenamiento de Mindfulness basado en prácticas breves (M-PBI) para reducir el estrés en el lugar de trabajo: un estudio piloto aleatorio controlado (18).	Revista Internacional de Salud Ocupacional y Ambiental <a href="https://doi.org/10.1080/10773525.2017.1386607">https://doi.org/10.1080/10773525.2017.1386607</a> ESPAÑA	Volumen 23 (1)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Ensayo Controlado Aleatorizado	40 Trabajadores	No corresponde	Los resultados muestran una disminución significativa en el estrés y un aumento en la atención a lo largo del tiempo en el grupo de intervención (PSS-14 y FFMQ; $p < 0,05$ ambos). Además, también se observó una mejora en el descentramiento (EQ-D), la autocompasión (SCS) y el agotamiento (MBI-GS) en comparación con el grupo de control ( $p < 0,05$ en total). Los resultados anteriores de este programa, han demostrado una mejora en la capacidad de mindfulness, descentramiento y depresión, ansiedad y estrés.	Este estudio piloto sugiere que un programa de prácticas breves de <b>Mindfulness</b> de 8 semanas es una herramienta eficaz y eficiente en el tiempo para ayudar a los <b>trabajadores</b> a reducir rápidamente el estrés y <b>mejorar su salud y bienestar en el lugar de trabajo.</b>

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Luken M, Sammons A.	2016	Revisión sistemática de la práctica de mindfulness para reducir el desgaste laboral (19).	La Revista Estadounidense de Terapia Ocupacional <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26943107">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26943107</a> EE.UU	Volumen 70 (2)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	08 Artículos Científicos	No corresponde	De los estudios revisados, los participantes incluyeron profesionales de la salud y maestros; ningún estudio incluyó a profesionales de la terapia ocupacional. Por lo tanto 6 de los 8 estudios demostraron disminuciones estadísticamente significativas en el agotamiento del trabajo después del entrenamiento de mindfulness. Siete de los estudios fueron de calidad justa a buena.	Esta revisión demuestra evidencia sólida para respaldar la eficacia de la práctica de Mindfulness para reducir el agotamiento laboral entre los trabajadores de atención médica y los educadores. Pero se necesita investigación para llenar el vacío sobre si mindfulness es efectiva para tratar el agotamiento en los profesionales de la terapia ocupacional.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, Van der Heijden B, Engels J	2018	Efectos de la reducción del estrés basado en Mindfulness en la salud mental de los empleados: una revisión sistemática.(20).	Revista PloS one <a href="https://www.epistemonikos.org/es/documentos/eb19d39e7c766fef99b0cc1e058bd9eb26847646?doc_lang=en">https://www.epistemonikos.org/es/documentos/eb19d39e7c766fef99b0cc1e058bd9eb26847646?doc_lang=en</a> REINO UNIDO	Volumen 13 (1)

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	23 Artículos	No corresponde	De los 23 estudios, 2 fueron de alta calidad metodológica, 15 fueron de calidad media y 6 fueron de calidad baja. No se realizó un meta análisis debido a la naturaleza emergente y relativamente desconocida del tema de investigación, el carácter exploratorio de este estudio y la diversidad de resultados en los estudios revisados. Según nuestro análisis, los resultados más sólidos fueron la reducción de los niveles de agotamiento emocional (una dimensión del agotamiento), el estrés, la angustia psicológica, la depresión, la ansiedad y el estrés laboral; también se encontraron mejoras en términos de mindfulness.	Se concluye que la reducción del estrés basada en la mindfulness (MBSR) pueden ayudar a mejorar el funcionamiento psicológico de los empleados.

**3.2 Tabla 2:** Resumen de estudios sobre la efectividad de la intervención mindfulness para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

Diseño de Estudio/Título	Conclusión	Calidad de Evidencia (sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p><b>Experimental</b></p> <p>Reducir el estrés y el agotamiento en el entorno de trabajo del sector público: un estudio piloto de meditación de Mindfulness</p>	<p>Se concluye que un programa de meditación mindfulness adaptado al trabajo, tiene el potencial de disminuir el estrés percibido en entornos laborales altamente estresantes con una tasa de retención del 65%, como también puede ser una inclusión efectiva, eficiente y de bajo costo dentro del repertorio de promoción de la salud de una organización para ayudar a aumentar la salud mental entre el personal.</p>	Alta	Fuerte	Australia
<p><b>Experimental</b></p> <p>Mindfulness: evaluar la viabilidad de una intervención piloto para reducir el estrés y el agotamiento</p>	<p>Se concluye que la viabilidad y las percepciones de la efectividad de la intervención Mindfulness tienen implicaciones positivas para el bienestar de las trabajadoras enfermeras, muy a parte que fue de bajo costo, individualizada y accesible. El 75% de los participantes percibió la intervención como efectiva o muy efectiva para reducir el estrés en el trabajo. Y el 84.9% de encuestados estaban "interesados" o "muy interesados" en continuar con una intervención similar en el futuro.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU

<p><b>Ensayo Controlado Aleatorio</b></p>	<p>Se concluye que las pequeñas dosis de capacitación en <b>mindfulness</b> en los <b>trabajadores</b> pueden ser suficientes para fomentar una mayor percepción de <b>bienestar</b> y productividad <b>laboral</b>, se necesitan programas de capacitación en atención a largo plazo para mejorar el enfoque, la <b>satisfacción</b> laboral y una relación positiva con el trabajo.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p><b>Meta-análisis</b></p> <p>¿Los programas de meditación de Mindfulness en el lugar de trabajo mejoran los índices fisiológicos de estrés?</p>	<p>Se concluye que las intervenciones basadas en <b>Mindfulness</b> (MBI) en los trabajadores son una vía prometedora para mejorar los <b>índices fisiológicos de estrés</b>. Como también sugieren que los cambios en la secreción de cortisol durante el día pueden estar particularmente influenciados por dicha intervención.</p>	Alta	Fuerte	Australia
<p><b>Experimental</b></p> <p>Aplicación de la reducción del estrés basado en mindfulness a una intervención de gestión del estrés en un estudio de una empresa del sector minero.</p>	<p>Se concluye que la capacitación de <b>mindfulness</b> tienen una influencia positiva en la reducción del estrés relacionado con el trabajo <b>y la mejora del bienestar mental</b> en los <b>empleados</b> cuyo estrés está relacionado <b>con el temor de perder salud o la vida</b>. El uso de Mindfulness podría recomendarse en actividades de salud y seguridad en condiciones de trabajo difíciles y peligrosas, como la minería, para promover el bienestar de los trabajadores ya que es un tema bastante nuevo.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p><b>Ensayo Controlado</b></p> <p>Efectos de una aplicación de meditación de mindfulness sobre el estrés laboral y el bienestar</p>	<p>Se concluye que las meditaciones breves de Mindfulness entregadas a través de un teléfono inteligente y practicadas varias veces por semana pueden mejorar los resultados relacionados con el estrés laboral y el bienestar, con efectos potencialmente duraderos.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido

<p><b>Experimental</b></p> <p>Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral</p>	<p>La conclusión principal del estudio es que la combinación de mindfulness y qi gong contribuye en forma significativa al mejoramiento del estado general de salud de los trabajadores, optimización del bienestar psicológico, incremento de la satisfacción vital y reducción del estrés laboral; y también en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés laboral, como son los problemas digestivos, circulatorios, respiratorios y musculares. Sería interesante considerar su implementación en los ambientes laborales como una actividad rutinaria.</p>	Alta	Fuerte	Colombia
<p><b>Ensayo Controlado Aleatorizado</b></p> <p>Un programa de entrenamiento de Mindfulness basado en prácticas breves (M-PBI) para reducir el estrés en el lugar de trabajo: un estudio piloto aleatorio controlado</p>	<p>Este estudio piloto sugiere que un programa de prácticas breves de Mindfulness de 8 semanas es una herramienta eficaz y eficiente en el tiempo para ayudar a los trabajadores a reducir rápidamente el estrés y mejorar su salud y bienestar en el lugar de trabajo.</p>	Alta	Fuerte	España
<p><b>Revisión Sistemática</b></p> <p>Revisión sistemática de la práctica de mindfulness para reducir el desgaste laboral</p>	<p>Esta revisión demuestra evidencia sólida para respaldar la eficacia de la práctica de Mindfulness para reducir el agotamiento laboral entre los trabajadores de atención médica y los educadores. Pero se necesita investigación para llenar el vacío sobre si mindfulness es efectiva para tratar el agotamiento en los profesionales de la terapia ocupacional.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU
<p><b>Revisión Sistemática</b></p> <p>Efectos de la reducción del estrés basado en Mindfulness en la</p>	<p>Se concluye que la reducción del estrés basada en la mindfulness (MBSR) pueden ayudar a mejorar el funcionamiento psicológico de los empleados.</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido

---

salud mental de los  
empleados: una  
revisión sistemática

---

## **CAPITULO IV: DISCUSIÓN**

La presente revisión Sistemática consta de 10 evidencias vinculadas a la efectividad de la intervención mindfulness con la finalidad de disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores

Las evidencias fueron encontradas en las siguientes bases de datos de Pubmed, Epistemonikos y Scielo.

Según el país de procedencia el 40% (4/10) son de EE. UU, 20 % (2/10) de Australia, 10% (1/10) de Colombia, 20 % (2/10) de Reino Unido, 10 % (1/10) de España. En cuanto al tipo diseño de investigación de los 10 artículos revisados, un 40% (4/10) son experimentales, 30% (3/10) son ensayos controlados aleatorizados, 10% (1/10) son meta-análisis, 20% (2/10) son revisiones sistemáticas. Según la calidad de la evidencia el 100% de dicha revisión Sistemática son de alta calidad y con una fuerza de recomendación fuerte.

De las 10 evidencias revisadas, el 100% (10/10) (11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20), señalan que las intervenciones mindfulness son altamente efectivas para disminuir los niveles de estrés y mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

En las siguientes investigaciones el 30% (3/10) (12,19,20) los autores enfocan el mindfulness como una intervención positiva en el personal de salud.

Montanari K, et al (12). En su estudio realizado en el 2018 concluye que la viabilidad y las percepciones de la efectividad de la intervención Mindfulness tienen implicaciones positivas para el bienestar de las trabajadoras enfermeras, muy a parte que fue de bajo costo, individualizada y accesible.

Según Luken M, et al (19) En su estudio realizado en el 2016 demuestra evidencia sólida para respaldar la eficacia de la práctica de Mindfulness para reducir el agotamiento laboral entre los trabajadores de atención médica y los educadores. Pero se necesita investigación para llenar el vacío sobre si mindfulness es efectiva para tratar el agotamiento en los profesionales de la terapia ocupacional.

Los autores Janssen M, et al (20) En su estudio realizado en el 2018 concluye que la reducción del estrés basada en las intervenciones mindfulness (MBSR) pueden ayudar a mejorar el aspecto psicológico de los trabajadores.

En las siguientes investigaciones el 40% (4/10) (11,13,14,15) los autores enfocan el mindfulness en el ámbito laboral para disminuir el estrés.

Vella E., et al (11) En su estudio realizado en el 2018 evidencian que un programa de meditación mindfulness adaptado al trabajo, tiene el potencial de disminuir el estrés percibido en entornos laborales altamente estresantes con una tasa de retención del 65%, como también puede ser una inclusión efectiva, eficiente y de bajo costo dentro del repertorio de promoción de la salud de una organización para ayudar a aumentar la salud mental entre el personal.

Según los autores Slutsky J, et al (13) en su estudio realizado en el 2018 llega a la conclusión principal que las pequeñas dosis de capacitación en mindfulness en los trabajadores pueden ser suficientes para fomentar una mayor percepción de bienestar y productividad laboral, se necesitan

programas de capacitación en atención a largo plazo para mejorar el enfoque, la satisfacción laboral y una relación positiva con el trabajo.

Heckenberg R, et al (14) en su estudio realizado en el 2018 sugiere que las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI) en los trabajadores son una vía prometedora para mejorar los índices fisiológicos de estrés. Como también sugieren que los cambios en la secreción de cortisol durante el día pueden estar particularmente influenciados por dicha intervención.

Según los autores Molek D, et al (15) en su estudio realizado en el 2018 llega a la conclusión que la capacitación de mindfulness tienen una influencia positiva en la reducción del estrés relacionado con el trabajo y la mejora del bienestar mental en los empleados cuyo estrés está relacionado con el temor de perder salud o la vida. El uso de Mindfulness podría recomendarse en actividades de salud y seguridad en condiciones de trabajo difíciles y peligrosas, como la minería, para promover el bienestar de los trabajadores ya que es un tema bastante nuevo.

Por otro lado, el 30% (3/10) señalan que existen diferentes maneras de aplicar mindfulness para mejorar el estrés laboral y el bienestar de los trabajadores (16,17,18).

Un estudio realizado en el 2018 por los autores S Bostock S, et al (16) Concluyen que las meditaciones breves de Mindfulness entregadas a través de un teléfono inteligente y practicadas varias veces por semana pueden mejorar los resultados relacionados con el estrés laboral y el bienestar, con efectos potencialmente duraderos.

Un estudio realizado en el 2017 por los autores Oblitas L, et al (17) Concluyen que la combinación de mindfulness y qi gong contribuye en forma significativa al mejoramiento del estado general de salud de los trabajadores, optimización del bienestar psicológico, incremento de la satisfacción vital y reducción del estrés laboral; y también en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés laboral, como son los problemas digestivos, circulatorios,

respiratorios y musculares. Sería interesante considerar su implementación en los ambientes laborales como una actividad rutinaria.

Y por último un estudio realizado en el 2017 por los autores Arredondo M, et al (18) Sugiere que un programa de prácticas breves de Mindfulness de 8 semanas es una herramienta eficaz y eficiente en el tiempo para ayudar a los trabajadores a reducir rápidamente el estrés y mejorar su salud y bienestar en el lugar de trabajo.

Por lo tanto, podemos concluir que las intervenciones Mindfulness tiene un enorme potencial para ayudar a todas las personas que sufre de fatiga, estrés, dolor por el ambiente laboral cotidiano, es acerca de cómo trabajar nosotros mismos y encontrar la manera de sentirnos bien y felices a pesar de lo que en la vida se nos pueda presentar. Esto sería de gran ayuda en la salud ocupacional para prevenir reducir de la carga laboral que afecta el estado emocional del trabajador, y sería muy bueno poner en practica estas intervenciones porque ayudaría para nuestra salud mental y emocional y para estar bien con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

Ante la coyuntura actual de la pandemia por COVID 19 el impacto psicosocial del trabajo del que esta expuesto el personal de salud y más aún al personal de enfermería, la intervención Mindfulness es pieza clave para reducir los niveles de ansiedad y enfocarnos en lo que realmente es importante: la salud.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

La presente revisión sistemática consta de 10 evidencias, las mismas que son el 100% de alta calidad y de fuerza de recomendación fuerte y que luego de su revisión se concluye que:

1. 10 de 10 evidencias señalan que la intervención mindfulness es efectiva para disminuir los niveles de estrés, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.
2. Esta intervención puede ser una alternativa ante el estrés laboral que sufren las enfermeras en el marco de la emergencia sanitaria nacional y la pandemia por Covid19; con el objetivo de mantener su capacidad de cuidar, reducir el dolor y mejorar el bienestar mental y físico por el que están pasando.

### **5.2 Recomendaciones**

- Implementar con el equipo multidisciplinario encabezado por el área de salud ocupacional el programa mindfulness en la empresa, enfocado hacia la promoción, prevención de la salud y bienestar integral del trabajador, para ello se quiere que todos los miembros del equipo de trabajo participen en esta práctica.

- En el primer momento la iniciativa ideal es talleres introductorios, sin afectar el horario de trabajo; con ejemplos concretos, que esta aplicación de la atención plena les ofrecerá múltiples mejoras tanto a nivel profesional como personal.
- Es importante trabajar las tres primeras sesiones que consistirán en escuchar su propia respiración, observar los pensamientos y prestar atención a las emociones y al cuerpo.
- Cuando los trabajadores se encuentren más acondicionados al programa se utilizarán más actividades como escuchar música, movimientos de relajación, pausas activas o contemplación visual o auditiva de objetos como, por ejemplo, mirar fijamente la llama de una vela, escuchar la corriente de agua o las olas del mar, etc.
- Practicar la meditación o crear un hábito, no necesariamente gustará lo único que se tiene que hacer es practicarla todos los días, incluso dedicarle 1 minuto en diferentes momentos del día toda la semana logrando la suficiente energía como para seguir con las labores cotidianas.
- Se recomienda realizar más investigaciones, en área de salud ocupacional sobre las intervenciones de mindfulness para disminuir los niveles de estrés en los trabajadores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (Internet) 2008-2017. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/en/](http://www.who.int/occupational_health/en/)
2. Pérez J. y Gardey A. Definición de salud ocupacional. 2013. Disponible en: <https://definicion.de/salud-ocupacional/>
3. Leka S, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Serie protección de los trabajadores, vol 3 [Internet]; Reino Unido: Organización Mundial de la Salud, 2004 [citado 8 de octubre 2018]. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)
4. Del hoyo, MA. Estrés Laboral [Internet]; Madrid: Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo, 2004 [citado 2 junio 2016]. Disponible en: <http://www.insht.es/inshtweb/contenidos/documentacion/fichas%20de%20publicaciones/fondo%20historico/documentos%20divulgativos/docdivulgativos/fichero%20pdf/estres%20laboral.pdf>.
5. Moreno B, Oliver C, Pastor JC, Aragoneses A. El Burnout, una forma específica de estrés laboral. En: Carballo V, Buela G. Manual de psicología clínica. Madrid: Siglo XXI, 1990. 271-284. Disponible en: [https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Salud%20Laboral/burnout\\_forma\\_estreslab.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Salud%20Laboral/burnout_forma_estreslab.pdf)
6. Noel M. Estrés laboral: La integración de Mindfulness en el trabajo. [citado 9 octubre 2018]. Disponible en: <https://culturadelasalud.wordpress.com/mindfulness/estres-laboral-la-integracion-de-mindfulness-en-el-trabajo/>

7. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo 29783. [Publicado el 27 de octubre 2016]. Disponible en: [http://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el-Trabajo/Ley%2029783%20 %20Ley%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo.pdf](http://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el-Trabajo/Ley%2029783%20%20Ley%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo.pdf)
8. Greeson J. Mindfulness research update. 2008. Complement Health Pract Rev [Internet]; 2009 [citado 2 junio 2016]; 14(1): 10-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2679512/>
9. Felipe, A., Rovira, T., Y Martin, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto. Revista de Psicoterapia, 25(98):123-132. Disponible en: <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/9>
10. Esgueva M. Los beneficios de aplicar el Mindfulness en el trabajo y en la vida [Citado 9 octubre 2018]. Disponible en: <https://orientacion-laboral.infojobs.net/mindfulness>
11. Vella E, McIver S. Reducing stress and burnout in the public-sector work environment: A mindfulness meditation pilot study. Health Promot J Austr. 2019;30(2):219-227. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30120849>
12. Montanari KM, Bowe CL, Chesak SS, Cutshall SM. Mindfulness: Assessing the Feasibility of a Pilot Intervention to Reduce Stress and Burnout. J Holist Nurs. 2019;37(2):175-188. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30152244>

13. Slutsky J, Chin B, Raye J, Creswell JD. Mindfulness training improves employee well-being: A randomized controlled trial. *J Occup Health Psychol.* 2019;24(1):139-149. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30335419>
14. Heckenberg RA, Eddy P, Kent S, Wright BJ. Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *J Psychosom Res.* 2018; 114:62-71. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30314581>
15. Molek-Winiarska D, Żołnierczyk-Zreda D. Application of mindfulness-based stress reduction to a stress management intervention in a study of a mining sector company. *Int J Occup Saf Ergon.* 2018;24(4):546-556. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29578373>
16. Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol.* 2019;24(1):127-138. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29723001>
17. Oblitas, L., Turbay, R., Soto, K., Crissien, T., Fernando, O., & Orozco, E. Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista Colombiana de Psicología.* 2017;26(1):99-113. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-54692017000100099](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100099)
18. M. Arredondo, M. Sabaté, N. Valveny, M. Langa, R. Dosantos, J. Moreno y L. Botella. Un programa de capacitación de atención plena basado en prácticas breves (M-PBI) para reducir el estrés en el lugar de trabajo: un estudio piloto controlado aleatorio, *International Journal of Occupational and Environmental Health.* 2017;23(1):40-51. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/10773525.2017.1386607>

19. Luken M, Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *Am J Occup Ther.* 2016; 70(2): 1-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26943107>
  
20. Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS One.* 2018;13(1). Disponible en: [https://www.epistemonikos.org/es/documents/eb19d39e7c766fef99b0cc1e058bd9eb26847646?doc\\_lang=en](https://www.epistemonikos.org/es/documents/eb19d39e7c766fef99b0cc1e058bd9eb26847646?doc_lang=en)
  
21. Letelier L, Manriquez J, Rada G. Revisiones sistemáticas y metaanálisis: ¿son la mejor evidencia?. *Rev Méd Chile* 2005; 133(2): 246-249. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-01072018000300184#B4](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072018000300184#B4)