

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS PARA REDUCCIÓN DE ESTRÉS
PERCIBIDO E INCREMENTO DE SALUD MENTAL EN TRABAJADORES DEL
ÁREA DE SALUD EN LA CIUDAD DE TARIJA, BOLIVIA, 2022**

Por:

PETER JOCHEN HOEGEN

Trabajo de investigación presentado a consideración de la “UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO”, como requisito de para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología.

Noviembre-2022

TARIJA-BOLIVIA

V°B°

.....
Msc. Lic. Shirley Verónica Gonzáles I.

DOCENTE DE ACTIVIDAD PROFESIONALIZACIÓN III
ÁREA CLÍNICA

.....
Msc. Lic Reynaldo Cary Condori

DIRECTOR DPTOS. ADM. CONJUNTA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

.....
Dr.Javier Blades Pacheco Ph.D.

DECANO DE LA
FACULTAD DE HUMANIDADES

.....
Msc. Lic. Francisco Berciano Berciano

VICE- DECANO DE LA
FACULTAD DE HUMANIDADES

APROBADO POR EL TRIBUNAL:

.....
.....
TRIBUNAL 1

MSc. Lic. Juan Carlos Ramos Jurado

TRIBUNAL 2

MSc. Lic. Luis Fernando Montero

El tribunal calificador del presente
trabajo, no se solidariza con la forma,
términos, modos y expresiones vertidas

en el mismo, siendo únicamente
responsabilidad del autor.

Dedicatoria:

A:

A mis padres

Andrea Hoegen y Peter Hoegen, por haberme educado con valores, cuidado de mi y haberme permitido cometer mis propios errores.

A mi esposa Pamela, por haberme escogido como su compañero de vida y haberme ayudado a convertirme en la mejor versión de mí mismo.

A mi hija, Zoe por ser el milagro y el amor de nuestra vida.

Agradecimientos

Agradezco a todos mis docentes y mentores de Bolivia quienes a lo largo de esta etapa de mi vida me transmitieron sus conocimientos, y formaron académicamente.

Especialmente agradezco a Roberto Diez Justiniano a quien debo dar crédito por haberme guiado como mentor en el ámbito de la Psicoterapia, ética profesional y quien me brindó su extraordinaria amistad. Su pensamiento ha sido esencial para una comprensión más allá de escuelas.

Agradezco a mi docente Tutor Lic. Verónica Gonzales por su valiosa guía y por toda la colaboración brindada, durante la elaboración de esta investigación, y sobre todo en creer en mí y exigirme un trabajo del mayor nivel posible

Índice de Contenido

RESUMEN

INTRODUCCIÓN	2
I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Justificación	8
II. DISEÑO TEÓRICO	9
2.1. Pregunta problema	9
2.2. Objetivos	9
2.2.1 Objetivo general	9
2.2.2 Objetivos específicos	9
2.4 Hipótesis	9
2.5 Operacionalización de variables	10
III. MARCO TEÓRICO	14
3.1 Intervención psicológica	14
3.2 Mindfulness	14
3.2.1 Conceptualización del Mindfulness	14
3.2.2 Los 5 Factores Mindfulness	15
3.2.3 El origen del mindfulness	16
3.2.4 Secularización y evolución del mindfulness	17
3.2.5 Los fundamentos actitudinales del Mindfulness	19
3.2.6 Mecanismos de acción y práctica asociada	21
3.3 Estrés	22
3.3.1 Concepto del estrés	22
3.3.2 Estrés percibido	22
3.3.3 Otros modelos explicativos del estrés	24
3.3.4 Manifestaciones del estrés	26
3.4 Salud General y Salud Mental	28
3.4.1 Concepto de salud mental	28

3.4.2 Magnitud de problemas de la salud mental en el sector sanitario	30
3.5 Mindfulness, Estrés y Salud mental	30
3.5.1 MBI - Intervenciones basadas en Mindfulness	33
3.6 Biofeedback.....	37
3.6.1 Concepto del Biofeedback.....	37
3.6.2 Pulsioximetría.....	37
3.6.3 Salud Mental, Estrés y Biomarcadores	37
IV. DISEÑO METODOLÓGICO	40
4.1. Área a la Cual Pertenece la Investigación	40
4.2. Tipificación de la Investigación	40
4.3. Población y Muestra	41
4.3.1. Población.....	41
4.3.2 Muestra.....	42
4.4. Métodos, Técnicas e Instrumentos	44
4.4.1. Métodos.....	44
4.4.2. Técnicas.....	44
4.4.3. Instrumentos	45
4.5. Procedimiento.....	56
4.6 Cronograma.....	59
V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	60
5.1 Datos sociodemográficos.....	61
5.2 OBJETIVO N° 1. - Evaluar el nivel de estrés percibido, salud mental y Mindfulness antes de la intervención.	65
5.3 OBJETIVO N° 2.- Implementación de un programa basado en el mindfulness para reducir el estrés percibido e incrementar la salud mental	73
5.4 OBJETIVO N° 3.- Evaluar si la implementación del programa basada en el mindfulness ha logrado reducir el estrés percibido, e incrementar el nivel de salud mental y mindfulness.....	91
5.5 Hipótesis.....	107
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	108
6.1 Conclusiones	108
6.2 Recomendaciones	111
BIBLIOGRAFÍA	

Índice de Tablas

Tabla 1 Los 5 Factores del Mindfulness.....	16
Tabla 2 Publicaciones científicas sobre Meditación o Mindfulness, 1970 – 2016.....	19
Tabla 3 Actitudes fundamentales del Mindfulness.....	20
Tabla 4 Mindfulness: Mecanismos de acción y práctica asociada	21
Tabla 5 Dimensiones del estrés percibido	24
Tabla 6 Fases del Estrés de Hans Seyle.....	26
Tabla 7 Programas psicoterapéuticos basados en el Mindfulness	33
Tabla 8 Respuesta cardiovascular al estrés.....	39
Tabla 9 Participantes de la muestra de estudio.....	43
Tabla 10 Subescalas PSQ	48
Tabla 11 PSQ Niveles.....	49
Tabla 12 Puntos de corte GHQ-12	51
Tabla 13 Escala de valoración FFMQ-20.....	53
Tabla 14 Subescalas FFMQ-20	53
Tabla 15 FFMQ-20 Categorización de puntuaciones.....	54
Tabla 16 Cronograma de investigación	59
Tabla 17 Sexo	61
Tabla 18 Estado Civil	61
Tabla 19 Pertenencia Institucional	62
Tabla 20 Profesión o Cargo institucional	62
Tabla 21 Hábito de fumar.....	63
Tabla 22 Hábitos de consumo de alcohol.....	63
Tabla 23 Consumo de medicamentos	64
Tabla 24 Ejercicio físico.....	64
Tabla 25 Nivel de estrés percibido; general y por subdimensiones	65

Tabla 26 Nivel de Salud mental	68
Tabla 27 Nivel de Mindfulness; general y por subdimensiones.....	70
Tabla 28 Secuencia de la sesión 1	73
Tabla 29 Secuencia de la sesión 2	74
Tabla 30 Secuencia de la sesión 3	76
Tabla 31 Secuencia de la sesión 4	78
Tabla 32 Secuencia de la sesión 5	79
Tabla 33 Secuencia de la sesión 6	81
Tabla 34 Secuencia de la sesión 7	83
Tabla 35 Secuencia de la sesión 8	85
Tabla 36 Secuencia de la sesión 9	87
Tabla 37 Secuencia de la sesión 10	89
Tabla 38 Nivel general de estrés; Pre y Post test.....	91
Tabla 39 Nivel de estrés percibido por dimensiones; Pre y Post test	93
Tabla 40 Comparación de medias de estrés percibido	96
Tabla 41 Nivel general de salud mental	97
Tabla 42 Comparación de medias de salud mental	98
Tabla 43 Nivel general de Mindfulness.....	99
Tabla 44 Nivel de Mindfulness por dimensiones	100
Tabla 45 Comparación de medias de Mindfulness; Pre test y Post test	103
Tabla 46 Comparación de medias de la frecuencia cardiaca; Pre test y Post test	104
Tabla 47 Importancia de la Intervención	105
Tabla 48 Impacto de la intervención en distintas áreas	105

Índice de Graficos

Gráfico 1 La frecuencia cardiaca; Pre test y Post test
.....104

Gráfico 1 Áreas de
impacto.....106

Índice de Anexos

ANEXO I. Consentimiento informado

ANEXO II. Cuestionario de datos sociodemográficos

ANEXO III. Cuestionario de 5 Factores del Mindfulness

ANEXO IV. Cuestionario de salud general

ANEXO V. Escala de estrés percibido

ANEXO VI. Escala de estrés percibido – Cohen

ANEXO VII. Cuestionario Pre y Post tratamiento

ANEXO IX. Prueba T de Student para muestras emparejadas

ANEXO X. Prácticas basadas en el mindfulness durante las sesiones

ANEXO XI. Comentarios durante la sesión

ANEXO XII. Vista global de la intervención

ANEXO XIII. Estructura básica de las sesiones

ANEXO XIV. Afiche de invitación oficial para el Taller de autocuidado

ANEXO XV. Matriz de datos – Estrés percibido, Salud Mental, Mindfulness, Frecuencia Cardíaca

ANEXO XVI. Guía de Entrevista

ANEXO XVI. Entrevista semi estructurada

ANEXO XVII. Matriz de Entrevista

ANEXO XVIII. Autoevaluación: Estrés, despreocupación, Concentración, Salud General, afrontamiento al estrés

ANEXO XIX. Manual de prácticas del Mindfulness “Vivir con atención plena”