

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito evaluar si una intervención basada en Mindfulness puede reducir el estrés e incrementar la salud mental y la conciencia plena de trabajadores del área de salud. El tipo de investigación fue descriptivo transversal con un diseño cuasi experimental. La muestra estuvo conformada por 12 profesionales, de ambos sexos (2 hombres y 10 mujeres), cuya participación fue voluntaria.

Para la medición de las variables se utilizaron tres escalas psicométricas: el Cuestionario de Estrés Percibido, (PSQ), (Sanz-Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed y Montoro, 2002), el cuestionario de Cinco Factores del Mindfulness (FFMQ-20) de Baer et al. y el Cuestionario de Salud General (GHQ-12) de Goldberg et al. A su vez se utilizó la pulsioximetría para la medición de la frecuencia cardíaca. Paralelamente se aplicó la entrevista-semi estructurada antes y después del tratamiento.

Los datos fueron procesados mediante el programa SPSS versión 27. Se utilizaron los estadísticos descriptivos con cálculo de medidas de tendencia central, cuartiles, frecuencias y porcentajes, y la prueba T de Student de muestras emparejadas para comparar las puntuaciones totales entre pre y post test.

A través del análisis descriptivo se puede concluir que existe una reducción en el estrés y un incremento en la salud mental. El análisis estadístico determinó la diferencia de las medias entre el pre y post test como estadísticamente significativo con una significancia estadística de p de ( $p=0,003$ ) para estrés, ( $p=0,002$ ) para salud mental y ( $p=0,001$ ) para la variable Mindfulness confirmando así la hipótesis de investigación.

La entrevista pre y post tratamiento confirma los resultados cuantitativos señalando un incremento en el nivel de la salud mental y una reducción del estrés percibido.

## INTRODUCCIÓN

La magnitud de la problemática del estrés y su omnipresencia parece haberse extendido de tal grado que varios autores ya hablan de “*la enfermedad del siglo XX*” (Anitei, Stoica y Samsonescu, 2013) La pandemia, el confinamiento y sus implicaciones han tenido un considerable impacto en la salud mental y consecuentemente generaron una proliferación de ansiedad, depresión y estrés en varias áreas y sectores de la sociedad como en la educación referido por (Estrada-Araoz, 2021), (Vallejo, Arévalo, Uribe, 2020), (Luque-Vilca, Bolivar-Espinoza, Achahui-Ugarte & Gallegos-Ramos, 2022) tanto en estudiantes universitarios como en docentes señalado por (Gómez-Dávalos, Rodríguez-Fernández, 2020), (Casali y Torres, 2021), (Cortés-Rojas, 2021), (González Velázquez, L., 2020).

El ámbito sanitario, que de por sí demuestra altos niveles de estrés (Aguado Martín, Bátiz Cano, Quintana Pérez, 2013) ya que deben enfrentarse con estresores, desafíos y factores de riesgo inherentes a su condición, que podrían conllevar un impacto en su salud mental (Guler & Kuzu, 2009). Los estudios señalan que el sector sanitario registra actualmente un incremento significativo de estrés (Soto-Añari et al., 2022) y una disminución en la salud mental (Esteban-Sepúlveda, Terradas-Robledo, Castro-Ribeiro, García-Pagès, Sobregrau-Sangrà, Lacueva-Pérez, 2022),

En las últimas décadas aumentaron las investigaciones sobre la utilidad y eficacia del mindfulness como intervención clínica en ámbitos de la depresión, el estrés, la ansiedad, y otros problemas con resultados muy prometedores. (Bowen et al., 2011; Segal et al., 2017, Kabat-Zinn, 2013) por lo tanto este trabajo pretende investigar la eficacia de una intervención basada en mindfulness para reducir los niveles de estrés, y el incremento en la salud mental y conciencia plena de profesionales del ámbito sanitario, en distintas instituciones públicas o privadas en la ciudad de Tarija