

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Efectividad del mindfulness para disminuir el estrés laboral en  
el personal de salud: revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

**Autoras:**

Diana Karolina Rojas Nizama  
Kristhel Milagros Loayza Torres

**Asesora:**

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, mayo 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efectividad del mindfulness para disminuir el estrés laboral en el personal de salud: revisión narrativa”** de las autoras Diana Karolina Rojas Nizama y Kristhel Milagros Loayza Torres tiene un índice de similitud del 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de mayo del año 2024.



---

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Asesora

**Efectividad del mindfulness para disminuir el estrés  
laboral en el personal de salud: revisión narrativa**

**TRABAJO DE ACADÉMICO**

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



---

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez  
Dictaminadora

Lima, 24 de mayo de 2024

# **Efectividad del *mindfulness* para disminuir el estrés laboral en el personal de salud: revisión narrativa**

## **Effectiveness of mindfulness to reduce work stress in health personnel: narrative review**

### **Autoras**

Diana Karolina Rojas Nizama, Kristhel Milagros Loayza Torres

### **Filiación**

Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología, Lima, Perú

### **ORCID**

Diana Rojas: <https://orcid.org/0009-0003-4522-3777>

Kristhel Loayza: <https://orcid.org/0009-0007-9667-9642>

### **CORREO**

Diana Karolina Rojas Nizama: (dianakarolinazzz@gmail.com)

Kristhel Loayza: kristhel.loayza@upeu.edu.pe

### **Corresponsal**

Diana Karolina Rojas Nizama

Jr. Libertad 1390, 22825

## Resumen

El objetivo de la investigación fue describir la producción científica sobre la efectividad del *mindfulness* para disminuir el estrés laboral, en el personal de salud. Para eso se realizó un estudio descriptivo de la literatura científica en tres bases de datos: Scopus, Web of Science y PubMed, con descriptores para estrés laboral, personal de salud, mindfulness y ensayo clínico. Luego del proceso de revisión, se incluyeron 5 estudios a utilizar para la investigación. Se encontró que la mayoría de los estudios respalda la efectividad del mindfulness para reducir el estrés laboral en el personal de salud; asimismo, mostró ser efectivo en la disminución de otros problemas de salud mental, tales como ansiedad, depresión, soledad y agotamiento; y, consecuentemente, hubo una mejora en la atención, concentración, autoconciencia, autocuidado y calidad de sueño. Así mismo, dichas investigaciones se centraron principalmente en los países de Estados Unidos, España, Japón y Cuba; así mismo, la cantidad de sesiones empleadas fueron entre las 4 a 10 sesiones. Aún queda que se realicen más estudios sobre la eficacia del mindfulness para reducir una problemática que es muy frecuente en los trabajadores del personal sanitario, además de poder implementarse como un antecedente en la investigación y así se tome más relevancia a esta estrategia a utilizar para la reducción del estrés laboral en este tipo de población.

Palabras clave: estrés laboral, personal de salud, mindfulness.

## Abstract

The objective of the research was to describe the scientific production on the effectiveness of *mindfulness* to reduce work stress in health personnel. For this purpose, a descriptive study of the scientific literature was carried out in Scopus, Web of Science and PubMed, with descriptors for work stress, health personnel, mindfulness and clinical trial. After the review process, 5 studies were included to be used for research. It was found that the majority of studies support the effectiveness of mindfulness to reduce work stress in health personnel and also showed to be effective in reducing other mental health problems, such as anxiety, depression, loneliness and exhaustion, and there was an improvement in attention, concentration, self-awareness, self-care and quality of sleep; Likewise, these investigations focused mainly on the countries of the United States, Spain, Japan and Cuba; Likewise, the number of sessions used was between 4 to 10 sessions. There are still more studies to be carried out on the effectiveness of mindfulness to reduce a problem that is very common in health personnel workers, in addition to being able to be implemented as a precedent in research and thus taking more relevance to this strategy to be used for the reduction of work stress in this type of population.

Keywords: work stress, health personnel, mindfulness.

## Introducción

El estrés laboral es una preocupación común en los trabajadores de la salud, y puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y su rendimiento (Sarsosa-Prowesk y Charria-Ortiz, 2018). Quirarte-Medina, Carvajal-Gómez y Almanza-Muñoz (2013) mencionan que el estrés tiene un impacto más significativo en profesiones que demandan de una interacción directa con individuos. En el ámbito de la salud, muchos de los trabajadores sanitarios tienen que permanecer largas horas a abordar problemas e inquietudes de salud con las personas que acuden para una atención. Este ritmo de trabajo va creando una acumulación de sensaciones, así como un desgaste personal, que puede conducir al estrés crónico y al cansancio emocional. Esta problemática, es un padecimiento frecuente social y de salud pública.

En los últimos años, el enfoque en *mindfulness* se ha vuelto una técnica cada vez más popular para aliviar el estrés y mejorar el bienestar emocional (Asuero, Rodríguez, Pujol-Ribera, Berenguera, y Moix, 2013). Diversos estudios han analizado la efectividad del *mindfulness* para reducir el estrés en profesionales de la salud, incluyendo aquellos en la atención primaria (Izaguirre-Riesgo, Menéndez-González y Alonso Pérez, 2020).

Los hallazgos indican que la práctica del *mindfulness* es eficaz para reducir el estrés y promover el bienestar psicológico entre el personal de salud. Además, se ha comprobado que mejora el desarrollo de otras habilidades como la empatía, fortalece la relación médico-paciente y beneficia la práctica clínica (Asuero et al, 2013).

Conforme al Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios (2023), el *mindfulness* es una habilidad que se puede desarrollar a través de la formación adecuada. Al calmar la mente, permite que nuevas ideas tengan más espacio en la actividad mental, desplazando así las emociones negativas como las preocupaciones. Simón (2010) hace mención que, al enfocarse en el presente, proporciona una sensación de libertad y creatividad. La práctica del *mindfulness* mejora la concentración y conduce al cuerpo a un estado de relajación, lo que a su vez contribuye a disipar las preocupaciones y mejorar la calidad del sueño (Vallejo, 2006).

Según Errazuriz et al. (2022), el programa de *mindfulness* basado en la reducción del estrés (MBSR) es útil para reducir el malestar psicológico a corto plazo en los trabajadores sanitarios. También, Asuero et al (2013), en un estudio realizado con profesionales de atención primaria, observó una reducción significativa en el malestar psicológico, el agotamiento y la ansiedad tras recibir formación en *mindfulness*. Otro estudio encontró que puede ser eficaz en la disminución de síntomas de estrés percibido, fatiga por compasión y agotamiento entre el personal de atención médica (Sansó et al, 2018). Además, se ha constatado que también puede mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional en enfermeras que trabajan en atención primaria (Izaguirre-Riesgo et al., 2020). Finalmente, Yang, Meredith y Khan (2017) mostraron que el entrenamiento en *mindfulness* fue eficaz para reducir el estrés y mejorar la atención plena y la compasión, pero no para disminuir el agotamiento, para el grupo de profesionales de la salud.

Aunque existen evidencias que respaldan la eficacia del *mindfulness* en la reducción del estrés entre los profesionales de la salud, aún hay áreas de investigación pendientes como la determinación de la duración de los programas, ya que los estudios revelan que no hay un número fijo de sesiones, debido a variaciones vinculadas a características individuales, metas terapéuticas y estrategias de aplicación. Además, sería importante poder evaluar la eficacia del programa en distintos contextos y culturas, a pesar de que existen investigaciones en diversos países. Así mismo, es necesario comparar la eficacia del programa con otras intervenciones terapéuticas en el mismo ámbito. En este contexto, conocer los estudios de la producción científica sobre la efectividad del *mindfulness* para reducir el estrés laboral en el personal de salud, es importante, porque ayudará a poder tomar más interés en esta problemática tan frecuente en el área de la salud y esto contribuirá a la mejoría en la salud mental de los trabajadores. Estos aspectos impulsarán a que el personal sanitario esté en un estado mental óptimo para proporcionar una atención de mayor calidad a los usuarios.

En ese sentido, este estudio tiene como objetivo describir la producción científica de la efectividad del *mindfulness* para reducir el estrés laboral en el personal de salud.

### **Metodología**

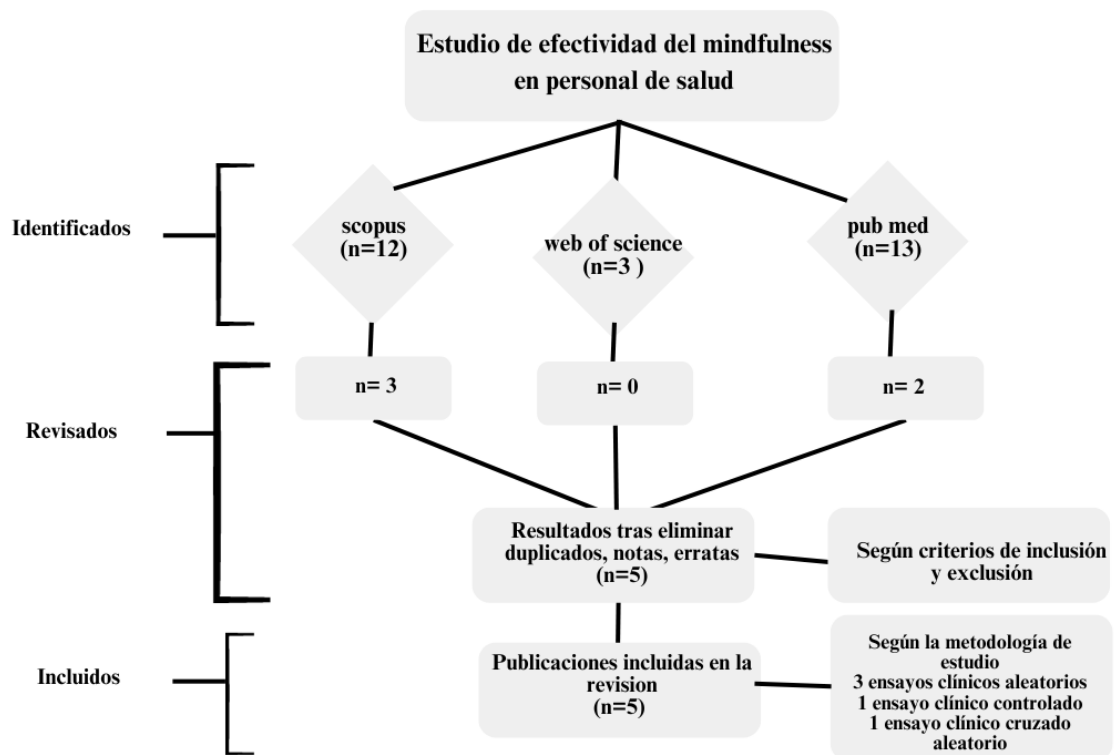
El presente es un estudio de revisión narrativa se realizó con la intención de sintetizar a nivel descriptivo (Siddaway et al., 2019) los resultados de estudios sobre la efectividad del *mindfulness* para disminuir el estrés laboral en el personal de salud, debido a la variedad de diseños de investigación que estas presentan. Para ello, en agosto del 2023, se realizaron búsquedas de la literatura científica, en tres fuentes (bases de datos o motores de búsqueda): PUBMED, WEB OF SCIENCE y SCOPUS, considerando estudios en inglés o español, sin limitar el período de búsqueda. Para ello, se empleó una estrategia de indagación, usando términos y descriptores para estrés laboral: personal de salud, *mindfulness* y ensayo clínico. En PubMed, se usaron ajustadores de campo para la búsqueda por el título, resumen y términos Mesh; en Web Of Science, título y temática; mientras que en Scopus, se usaron títulos, resumen y palabras claves. Dicha estrategia fue revisada por dos expertos en bibliometría.

Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a examinar la información de manera independiente en las bases de datos previamente señaladas. Se organizó los resultados de la búsqueda en una base de datos elaborado en el programa Microsoft Excel 2013. Una vez terminada la búsqueda, se incluyeron estudios que consideraron al estrés como una variable principal o secundaria, y donde se haya aplicado la técnica *mindfulness* en personal de salud; dichos estudios fueron artículos originales, originales breves, comunicaciones cortas, revisiones sistemáticas y narrativas. Se excluyeron documentos tipo notas y erratas, del mismo modo, los elementos duplicados, los estudios que no se realizaron con población de salud o donde no se haya aplicado dicha técnica o el tema en estudio no esté relacionado a estrés laboral. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados, antes de leer los textos completos. Sobre la base de los artículos obtenidos, se revisó los estudios (incluidos vs excluidos) hasta llegar a un consenso del 100%.

Una vez obtenida la lista preliminar de los artículos incluidos, se procedió a la recopilación de los datos en un formulario. Luego, se verificaron los resultados, y, finalmente, se aprobó la tabla de la revisión narrativa. Los datos se recolectaron siguiendo el siguiente orden: autor o primer autor, año de publicación, tipo de artículo, diseño del estudio, participantes, intervención y resultados. Los mismos que se pueden apreciar en la Figura 1.

**Figura 1**

*Flujograma de recopilación de estudios*





## Resultados

Hasta septiembre del 2023, se encontró 13 estudios en PUBMED, 12 en SCOPUS y 3 en WEB OF SCIENCE logrando una cantidad de estudios de N=28. Tras cruzar los documentos, se eliminaron los aquellos que estuvieron duplicados y se evaluaron según los criterios de inclusión, logrando una muestra de n=5 estudios, de estos estudios, 3 fueron ensayos clínicos aleatorios, 1 ensayo clínico controlado y 1 ensayo clínico cruzado aleatorio.

Asimismo, en 4 de 5 estudios se comprobó que la aplicación de programas de intervención basado en el *mindfulness* fue eficaz para reducir el estrés laboral en el personal de salud. Así mismo, se encontró que la manera de entregar la información dentro de las sesiones no influyó, ya que algunos estudios estuvieron guiados por un profesional (Ruiz-Íñiguez, et al., 2023; Rodríguez-Vega, et al., 2020), y otros participantes accedieron a la información de manera virtual, pero supervisados por un profesional capacitado o aun de manera autodidacta. (Ameli, et al., 2020; Purdie, et al., 2022).

En ese sentido, se puede evidenciar que el programa *mindfulness* fue eficaz para reducir otros problemas de salud mental, entre ellos, ansiedad, depresión, soledad y agotamiento; asimismo, hubo una mejora en la atención, concentración, autoconciencia, autocuidado y calidad de sueño (Ameli, et al., 2020; Purdie, et al., 2022 y Ruiz-Íñiguez, et al., 2023). Lo que produjo notorio bienestar en los trabajadores de la salud.

Las investigaciones sobre la efectividad de los programas de intervención breve se realizaron en los países de Japón, España, Estados Unidos y Cuba. En los Estados Unidos se efectuaron dos investigaciones (Ameli, et al., 2020; Purdie, et al., 2022), en Japón, un estudio (Watanabe, et al., 2019). Del mismo modo, se realizaron en España (Rodríguez-Vega, et al., 2020) y Cuba (Ruiz-Íñiguez, et al., 2023).

La cantidad de sesiones utilizadas oscilan entre las 4 sesiones (Watanabe, et al., 2019), 5 sesiones (Ameli, et al., 2020), 6 sesiones (Purdie, et al., 2022), y 10 sesiones (Ruiz-Íñiguez, et al., 2023).

### Tabla 1

*Características de los estudios seleccionados sobre eficacia del mindfulness para disminuir el estrés laboral en el personal de salud*

Autor (año)	Tipo de artículo/diseño	Participantes	Intervención	Resultados
Watanabe, et al., (2019)	Original/Ensayo clínico aleatorio multicéntrico	80 mujeres enfermeras japonesas entre las edades de 20 y 59 años que se escogieron al azar que trabajaban en hospitales generales	Cuatro sesiones individuales de 30 minutos realizadas por enfermeras sénior capacitadas utilizando un manual detallado	El valor aditivo del programa breve de manejo del estrés basado en mindfulness no se evidenció resultados eficaces en estado mental y eficiencia laboral
Ameli, et al., (2020)	Original/ Ensayo clínico aleatorio	82 profesionales estadounidenses de la salud aleatorizados, distribuidos en 43 participantes en el grupo experimental y 35 participantes en el grupo de control. El 83% de la población fue femenina y el 17% masculino.	La intervención incluyó cinco prácticas semanales de atención plena en clase de 1,5 horas de duración. Se brindó la información mediante una carpeta del curso con descripciones de prácticas de atención plena, planes de práctica semanales en	La breve intervención basada en la atención plena era un medio eficaz y factible para reducir el estrés en los profesionales de la salud. Así mismo, el programa fue eficaz para reducir ansiedad, agotamiento, y se incrementó la atención plena (rasgo y estado), conciencia y autocuidado.

			casa y una lista de recursos de atención plena	Se necesitan estudios más amplios para evaluar los efectos sobre la atención clínica y los resultados de los pacientes
<b>Rodríguez-Vega, et al., (2020)</b>	Original/Ensayo clínico aleatorio	1000 de 7.000 sanitarios españoles profesionales de un hospital público general asistieron al menos a uno de las sesiones (tasa de matrícula inicial fue del 14%). Solo 150 participantes (61%) asistieron a más de una sesión. El 80% eran mujeres y con una edad media de 38,6 años.	La intervención consistió en 5-10 min de prácticas de mindfulness, impartido dos veces al día por psiquiatras, psicólogos y enfermeras de salud mental. Fueron supervisados por certificados entrenadores de atención plena	Los participantes percibieron la intervención como útil para reducir el estrés con una calificación media de 8,4 en una escala de 0 a 10. No hubo diferencias estadísticas significativas en la utilidad percibida entre los participantes que asistieron solo una sesión y los que asistieron a más de una sesión. Se encontraron efectos adversos leves en 3 participantes (2%) que informaron mareos y aumento de ansiedad después de la sesión.
<b>Ruiz-Íñiguez, et al., (2023)</b>	Original/Ensayo clínico cruzado aleatorio	104 profesionales de la salud mental en Cuba fueron asignados al azar en los dos grupos experimentales (A=54 y B=54); la edad promedio fue de 40,9 años y 93 participantes fueron mujeres y 11 varones.	Fue guiada y ejecutada por una profesional experta en la técnica. Fueron 5 sesiones por cada tipo de intervención, con una duración de 2,5 horas. El grupo A recibió primero una intervención, que involucraba prácticas centradas en el cuerpo (escaneo corporal y Hatha yoga) y una segunda intervención que involucraba prácticas centradas en la mente (atención enfocada y meditación de monitoreo abierto). El grupo B recibió las mismas intervenciones, pero en orden inverso. Se midieron variables (ansiedad, estrés, síndrome de agotamiento y antecedentes de agotamiento) al inicio, después de la prueba 1, después de la prueba 2 y en el seguimiento a los 6 meses	Después de la primera intervención, hubo una diferencia entre los grupos para el síndrome de burnout, pero el tamaño de efecto fue similar para ambos grupos. Después de la segunda intervención (implementando ambas prácticas), los grupos mostraron los tamaños de efecto más grandes y hubo una diferencia entre los grupos para los antecedentes de agotamiento. Además, se obtuvieron resultados en la disminución de los niveles de ansiedad. Los resultados se mantuvieron parcialmente en el seguimiento de 6 meses
<b>Purdie, et al., (2022)</b>	Original/Ensayo clínico controlado	66 médicos residentes del área de pediatría en estados unidos. 27 participantes fueron asignados al grupo experimental de prácticas de conciencia consiente (MAP) y 39 fueron asignados al grupo control. 52 fueron mujeres y 11 varones.	Estuvo compuesta por una sesión presencial por 60 minutos de prácticas de conciencia consiente, asesorado por un docente especialista y acceso durante 6 semanas (6 sesiones) a un plan de estudios de entregado digitalmente (sesiones de autoestudio a través de una aplicación móvil segura).	La exposición a una intervención de la atención plena se asoció con una mejora en el estrés percibido entre los residentes de pediatría, del mismo modo, se encontraron resultados positivos en la reducción de la depresión, ansiedad, soledad y se obtuvo una mejoría en la calidad sueño.

## Discusión

Se encontró que las aplicaciones de programas de intervención basados en el *mindfulness* mostraron eficacia para reducir el estrés laboral en el personal de salud, generando una perspectiva alentadora de intervención para abordar un problema frecuente y permanente en el entorno de trabajo del personal de salud (Ruiz-Íñiguez, et al., 2023; Rodríguez-Vega, et al., 2020; Ameli, et al., 2020 y Purdie, et al., 2022).

Según Rodríguez-Vega et al. (2020), la efectividad del programa se atribuye al entrenamiento de la conciencia en el presente y su relación con la regulación de las emociones, generando bienestar y resiliencia en situaciones críticas y altamente

estresantes; también conduce a un enfoque más reflexivo en la toma de decisiones clínicas por parte de los profesionales de la salud. Además, Ruiz-Íñiguez et al. (2023) sugieren que para optimizar la utilidad del *mindfulness*, es beneficioso combinar prácticas centradas en la mente y el cuerpo.

Por otro lado, Ameli, et al. (2020) refieren que el personal de salud que no mostró mejoras al final de la intervención, sí fue notoria las evidencias de cambios positivos en el periodo de seguimiento. Es importante destacar que la secuencia temporal de los estudios respalda la idea de que ciertos cambios en variables psicológicas pueden no hacerse evidentes de inmediato y pueden necesitar tiempo para desarrollarse o manifestarse.

La mayoría de estudios mostraron efectividad del programa no solo para reducir el estrés laboral, sino también en diferentes problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, soledad y agotamiento; además de evidenciarse una mejoría en la atención, concentración, autoconciencia, autocuidado y calidad de sueño (Ameli, et al., 2020; Purdie, et al., 2022 y Ruiz-Íñiguez, et al., 2023). Los trabajadores de salud debido a las demandas del ámbito laboral (turnos largos, situaciones de emergencia, exposición al sufrimiento humano, etc.) están más predispuestos a desarrollar problemas de salud mental, incluidos trastornos de ansiedad, depresión, trastornos somatomorfos, trastornos de estrés postraumático e incluso ideación suicida (López del Hoyo, et al., 2023).

Los estudios hallados en Estados Unidos (Ameli, et al., 2020; Purdie, et al., 2022), Japón (Watanabe, et al., 2019, España (Rodríguez-Vega, et al., 2020), y Cuba (Ruiz-Íñiguez, et al., 2023). Todas estas investigaciones a pesar de haberse desarrollado en diferentes países, cultura, y características sociodemográficas diferentes, llegaron a la conclusión que el programa de *mindfulness* es eficaz para reducir el estrés laboral en los profesionales del campo de la salud. Por tanto, la realización de futuras investigaciones en diferentes lugares es importante para comprender cómo este programa puede ser aplicado en diversas culturas y sistemas de salud (Rodríguez-Vega, et al., 2020).

Por otro lado, los estudios han encontrado que el número de sesiones en los programas *mindfulness* oscila entre 4 y 10 sesiones. El análisis de esta variación, en el número de sesiones utilizados en los estudios, plantea un aspecto interesante que debe destacarse en el contexto de la efectividad de los programas. Ruiz-Íñiguez et al. (2023) mencionaron que las mejoras se lograban únicamente mediante la realización de una sesión de *mindfulness*; de manera similar, Watanabe et al. (2019) propusieron que, para mantener la efectividad del programa, se recomienda a los participantes que practiquen diariamente los ejercicios de atención plena necesarios, entre ellos, escaneos corporales y técnicas de respiración meditativa, y se recomienda que cada sesión dure al menos unos 30 minutos. Estos estudios sugieren que no existe un número fijo de sesiones que garanticen una duración efectiva del programa. La variación en el número de sesiones puede deberse a factores como las características de los participantes, los objetivos del tratamiento y las estrategias de implementación.

Una de las limitaciones de la investigación, es que no se encontraron muchos estudios sobre el programa de intervención del *mindfulness* aplicado en el grupo ocupacional del campo de la salud. Así mismo, no se hallaron estudios sobre programas de intervención con esta variable en el Perú, a pesar de ser una problemática muy

frecuente en el personal de salud, pero pese a todo ello, existen antecedentes que demuestran que el programa es efectivo y sobre ello se puede mejorar y seguir aplicando en otros países como el nuestro.

Por tanto, se recomienda, investigar la efectividad del *mindfulness* en entornos organizacionales distintos, y en el caso de Perú, sería valioso llevar a cabo estudios al respecto. Es esencial explorar con mayor profundidad cómo la cantidad de sesiones podría afectar a largo plazo la sostenibilidad de la eficacia de este programa en diversas configuraciones clínicas. Además, se sugiere que en futuras investigaciones se empleen metodologías adicionales como las predictivas y explorativas, con el fin de obtener información más amplia del tema tratado. Por otra parte, el programa de intervención de la variable es de fácil acceso y práctico para el aprendizaje; por ello, se sugiere que los profesionales con interés en esta herramienta, puedan ser capacitados y que por lo menos uno por servicio de salud pueda encargarse de ser el guía para la aplicación del programa. Además, sería de interés, realizar estudios sobre la efectividad a largo plazo y analizar los cambios y consecuencias que se notaron durante el proceso.

En conclusión, el programa *mindfulness* se presenta como una herramienta efectiva para mitigar el estrés laboral y elevar el bienestar emocional del personal de salud. La evidencia de los estudios, respalda su capacidad para reducir el malestar psicológico, el agotamiento, la ansiedad y mejorar la calidad de vida y la relación médico-paciente. La práctica del programa se configura como una destreza valiosa para los profesionales de la salud que buscan mejorar su bienestar emocional y contrarrestar el estrés laboral.

## Referencias

- Ameli, R., Sinaii, N., West, C., Luna, M., Panahi, S., Zoosman, M., Rusch, H. & Berger, A. (2020). Effect of a Brief Mindfulness-Based Program on Stress in Health Care Professionals at a US Biomedical Research Hospital: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 3(8).  
10.1001/jamanetworkopen.2020.13424
- Asuero, M., Rodríguez, T., Pujol-Ribera, E., Berenguera, A., & Moix, J. (2013). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. *Gaceta sanitaria*, 27(6), 521–528.  
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.04.007>
- Errazuriz, A., Schmidt, K., Undurraga, E., Medeiros, S., Baudrand, R., Cussen, D., Henriquez, M., Celhay, P. & Figueroa, R. (2022). Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological distress in health workers: A three-arm parallel randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 145, 284-293.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.11.011>
- Izaguirre-Riesgo, A., Menéndez-González, L., & Alonso Pérez, F. (2020). Efectividad de un programa de enfermería en autocuidados y mindfulness, para el abordaje del trastorno mental común, en atención primaria. *Atención primaria*, 52(6), 400–409. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.05.015>
- Instituto superior de estudios sociales y sociosanitarios. (s.f). *El mindfulness y sus ventajas para la salud*. <https://www.isesinstituto.com/noticia/el-mindfulness-y-sus-ventajas-para-la-salud>
- Purdie, D., Federman, M., Chin, A., Winston, D., Bursch, B., Olmstead, R., Bulut, Y. & Irwin, M. (2022). Hybrid Delivery of Mindfulness Meditation and Perceived Stress in Pediatric Resident Physicians: A Randomized Clinical Trial of In-Person and Digital Mindfulness Meditation. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 30(2), 425–434. 10.1007/s10880-022-09896-3
- Quirarte-Medina, M., Carvajal-Gómez, A., & Almanza-Muñoz, J. (2013). Síndrome de burnout en el personal de residentes de ginecología y obstetricia en el hospital militar de especialidades de la mujer y neonatología. *Revista de Sanidad Militar de México*, 67(6), 275-281.
- Rodríguez-Vega, B., Palao, Á., Muñoz-Sanjose, A., Torrijos, M., Aguirre, P., Fernández, A., Amador, B., Rocamora, C., Blanco, L., Marti-Esquitino, J., Ortiz-Villalobos, A., Alonso-Sañudo, M., Cebolla, S., Curto, J., Villanueva, R., de-la-Iglesia, M., Carracedo, D., Casado, C., Vidal, E., Trigo D.,... Bayón. C. (2020). Implementation of a Mindfulness-Based Crisis Intervention for Frontline Healthcare Workers During the COVID-19 Outbreak in a Public General Hospital in Madrid, Spain. *Frontiers in Psychiatry*, 11.  
10.3389/fpsy.2020.562578
- Ruiz-Íñiguez, R., Carralero Montero, A., Burgos-Julián, F., Fabelo Roche, J., & Santed, M. (2023). Comparison of two brief mindfulness interventions for anxiety, stress

- and burnout in mental health professionals: a randomised crossover trial. *Frontiers in psychology*, 14. 10.3389/fpsyg.2023.1160714
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Cuesta, P., Sánchez, C., & Benito, E. (2018). Evaluación de una Intervención Mindfulness en Equipos de Cuidados Paliativos. *Intervención Psicosocial*, 27(2), 081–088. <https://doi.org/10.5093/pi2018a7>
- Sarsosa-Prowesk, K & Charria-Ortiz, V. (2018). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y Salud*, 20(1), 44-52. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, 162-170. ISSN 0214-347X.
- Siddaway, A., Wood, A., & Hedges, L. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. ISSN: 0214-7823
- Watanabe, N., Horikoshi, M., Shinmei, I., Oe, Y., Narisawa, T., Kumachi, M., Matsuoka, Y., Hamazaki, K. & Furukawa T. (2019). Brief mindfulness-based stress management program for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 251, 186–19. 10.1016/j.jad.2019.03.067
- Yang, S., Meredith, P. & Khan, A. (2017). Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. *EXPLORE*, 13, 319-326. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.06.001>

## Apéndice

### Apéndice A

#### *Descriptores para la búsqueda bibliográfica sobre la efectividad del mindfulness para disminuir el estrés laboral en el personal de salud: revisión narrativa*

Descriptores de la variable estrés laboral

TITLE-ABS-KEY (“Work stress” OR “Abuse in the Workplace” OR “Workplace Harassment” OR “Professional Stresses” OR “Professional Stress” OR “Stress Related to the Profession” OR “Work Related Stress” OR “Job Stress” OR “Stress in the Workplace” OR “Professional illness”)

Descriptores de variable personal de salud

TITLE-ABS-KEY (“Health personnel” OR “Healthcare professionals” OR “Health Workers” OR Doctors OR Psychologists OR Obstetricians OR Dentists OR Nurses OR Nutritionists OR Biochemicals OR “Social workers” OR Administrative OR “Medical Technologists” OR Doctor OR Psychologist OR Obstetrician OR Dentist OR Nurse OR Nutritionist OR Biochemical OR “Social workers” OR Administrative OR “Medical Technologist”)

Descriptores de la variable mindfulness

TITLE-ABS-KEY (Mindfulness OR Consciousness OR “Full attention” OR “Full Consciousness” OR “Mindfulness Meditation” OR “Mindfulness Therapy” OR “Mindfulness Practices” OR “Mindfulness Training” OR “Mindfulness at Work” OR “Mindfulness and Mental Health” OR “Mindfulness and Relaxation” OR “Mindfulness and Stress Reduction” OR “Mindfulness and Wellbeing” OR “Mindfulness in Cognitive-Behavioral Therapy” OR “Mindfulness in Medicine”)

Descriptores de la variable ensayo clínico

TITLE-ABS-KEY (“Clinical trial” OR “clinical trials” OR “Randomized clinical trial” OR “Experimental design”)