



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Organizacional

Aplicación de Técnicas de Mindfulness para Reducir el Estrés Laboral en el Personal del DIF Municipal de Chimalhuacán

Tipo de investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Noe Hernández Arzate

Director: Mtra. Angélica Carlota Carreón Acevedo

Secretario: Mtro. Daniel Gil Duran

Vocal: Mtro. Luis Enrique Mercado Lozano

Los Reyes Iztacala Tlalnepanitla, Estado de México, mes junio año 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Resumen

El presente trabajo es un estudio, cuyo propósito fue conocer el estado de estrés laboral del personal del Sistema DIF Municipal de Chimalhuacán para poder sugerir en base a los resultados encontrados la implementación de técnicas de reducción de estrés basadas en Mindfullnes, para tal fin se utilizó un test elaborado por el IMSS. La institución del Sistema Dif Municipal de Chimalhuacán brinda servicios medico asistenciales, y en momentos actuales estuvo bajo un margen de trabajo mayor, ya que durante este tiempo de pandemia se brindaron atenciones médicas y se otorgaron apoyos de oxígeno y medicamento para Sars –cov 2, los resultados obtenidos por medio de la aplicación de la prueba revelaron que el personal se encuentra en promedio de estrés de bajo a medio- alto, se sugiere en base a los resultados, el trabajo con técnicas de mindfullnes para seguir manteniendo un nivel de estrés que no ponga en riesgo la estabilidad emocional y laboral de los trabajadores.

Palabras clave: estrés, mindfullnes, trabajo, técnicas, personal

The present work is a study, whose purpose was to know the state of occupational stress of the staff of the Municipal DIF System of Chimalhuacán to be able to suggest based on the results found the implementation of stress reduction techniques based on Mindfullnes, for this purpose a test developed by the IMSS was used. The institution of the Municipal Dif System of Chimalhuacán provides medical assistance services, and at present it was under a greater margin of work, since during this time of pandemic medical attentions were provided and oxygen and medication supports were granted for Sars -cov 2, the results obtained through the application of the test revealed that the staff is in average of low to medium stress which does not represent a danger to your health, but you can suggest working with mindfullnes techniques to continue maintaining a level of stress that does not put at risk the emotional and work stability of workers.

Keywords: stress, mindfulness, work, techniques, staff

Índice

<u>Introducción.....</u>	4
<u>Capítulo I Marco Teórico.....</u>	6
1.1 <u>¿Qué es el estrés?.....</u>	6
1.2 <u>Factores y consecuencias del estrés.....</u>	8
1.3 <u>El estrés y su implicación dentro del ámbito laboral.....</u>	9
1.4 <u>¿Qué es Mindfullnes?.....</u>	12
1.5 <u>Pasos y técnicas de mindfullnes.....</u>	13
1.6 <u>Beneficios de mindfullnes para reducir el estrés laboral.....</u>	19
<u>Capitulo II Metodología.....</u>	20
<u>2.1 antecedentes institucionales.....</u>	20
<u>2.2 misión, visión, valores institucionales.....</u>	20
<u>2.3 Aspectos metodológicos.....</u>	21
<u>2.3.1 Instrumento.....</u>	21
<u>2.3.2 objetivo general y específico.....</u>	25
<u>2.3.3 Población.....</u>	25
<u>2.3.4 variables de estudio.....</u>	25
<u>2.5 evaluación de resultados.....</u>	26
<u>2.6 Conclusiones.....</u>	26
<u>REFERENCIAS:.....</u>	29
<u>ANEXOS.....</u>	30

Introducción

Desde que Hans Selye introdujo el término estrés en el ámbito de la salud, en 1926, este se ha convertido en uno de los más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud, como en el lenguaje popular.

El trabajo presentado tiene como principal característica abordar los factores y causas que provoca el estrés y su repercusión en el ámbito laboral, teniendo en cuenta algunos trabajos desarrollados en donde se explica de qué manera se presenta el estrés en la vida cotidiana del ser humano, para Bairero (2018) este problema no solo afecta el nivel físico, sino también lo emocional, así el estrés es visto como causa de muchos malestares a nivel personal, social y laboral, Chiavenato (2009) describe de qué manera el estrés influye en las organizaciones afectando de múltiples maneras el funcionamiento de la misma. Posteriormente se evalúa de qué manera mindfulness puede ayudar a reducir el estrés laboral en los trabajadores teniendo en cuenta que mindfulness es una práctica que favorece una amplia gama de beneficios no solo a nivel biológico, sino también mental, su principal objetivo es establecer la conciencia plena o atención plena a fin de favorecer una mejor adaptación al medio en el que se desenvuelve la persona.

Jon Kabat Zinn (2013) ha sido un teórico y fundador de mindfulness, sus principales postulados marca que la conciencia plena ayuda a tener mejor adaptación al medio, además de ser un vehículo que promueve una sensación de bienestar en general, situación que ha llevado a diversos teóricos a plantear su aplicación al ámbito laboral como Para Fernández (2017), que describe factores que desarrollan el estrés laboral y la necesidad de su atención oportuna a través de técnicas de mindfulness, por su parte Grover (2017), citado por (Goilea, Gracia, Tomas y Subirats, 2020) se dieron a la tarea de realizar un estudio donde se utilizó mindfulness para la reducción del estrés laboral obteniendo resultados satisfactorios.

En la actualidad el estrés sigue siendo un problema que se presenta frecuentemente dentro de lo laboral, muchas cargas de trabajo como lo mencionan (Verduzco., R. Hernández., C. Ibarra., S. 2018) en su trabajo, ocasionan la aparición constante de estrés lo cual conduce inevitablemente a que se den ausentismos constantes por enfermedad u otro malestar que muchas veces está asociado con el estrés.

En este sentido se realiza un planteamiento en el que se trata de conocer el nivel de estrés que tiene el personal que labora dentro del sistema DIF Municipal de Chimalhuacán ya que ha sido una institución que ha dado atención médica, psicológica y de apoyo social con insumos de medicamentos, tanques de oxígeno y concentradores durante esta pandemia de ahí el interés de obtener una visión general del estado de estrés que manifiestan y poder sugerir la utilización de técnicas de mindfulness para ayudar a manejarlo.

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Mostrar el nivel de estrés que tiene el personal que labora en el Dif Municipal de Chimalhuacán para valorar si se pueden sugerir técnicas de mindfulness para su manejo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✚ Identificar los factores y causas que se consideran como desencadenantes de estrés y sus implicaciones en el ámbito laboral.
- ✚ Aplicar cuestionario para medición de estrés laboral, a fin de conocer el nivel de estrés que tiene el personal del DIF Municipal de Chimalhuacán.
- ✚ Describir los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de estrés laboral.
- ✚ Decidir con base a los resultados la posibilidad de sugerir la implementación de técnicas de mindfulness para trabajar con el estrés del personal del DIF Municipal de Chimalhuacán.

Capítulo I Marco Teórico

1.1 ¿Qué es el estrés?

El estrés se considera como un acontecimiento habitual en la vida del ser humano, ya que cualquier individuo, con mayor o menor frecuencia lo ha experimentado en algún momento de su existencia. Tener estrés según Bairero (2018) es estar bajo frustraciones constantes que alteran el estado emocional y biológico, de esta manera el estrés es entendido como un estado psíquico, caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida, acompañada muchas veces de un grado de ansiedad que suele activarse a través de estímulos emocionales o perceptuales.

La palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud etc., igualmente se ha utilizado para nombrar diferentes situaciones a nivel emocional, lo cierto es que se trata de respuestas que da nuestro organismo ante las demandas específicas y las cuales ejercen un alto impacto en el aspecto emocional y físico de las personas. El estrés también se estudia como un conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Ospina, 2017).

Elliot y Eisdorfer (1982), citados por (Ospina, 2017) proponen cuatro categorías de estresores:

Estresores agudos: aquellos eventos o situaciones que tienen corta duración en el tiempo y resultan ser externos

Secuencias estresantes: tiene una duración más prolongada y se asocian a eventos de la vida que se salen de lo cotidiano y se convierten en eventos extraordinarios.

Estresores intermitentes: son un conjunto de estresores agudos que se presentan con cierta regularidad o prioridad y cuya aparición indefectiblemente genera respuestas de estrés en el individuo.

Estresores continuos: estos se pueden definir como las situaciones que se presentan en la vida de las personas, generando niveles de activación permanentes y que son constantes en la cotidianidad de la persona.

Ahora bien el estrés es entendido como una situación de liberación de energía y generación de estrategias que permiten adaptarse. el distrés y el eustrés son dos conceptos ligados al estrés, el primero hace connotación a una sobresaturación de estrés negativo durante periodos prolongados y que no necesariamente tiene que ser extremadamente intenso, pero que sí excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse, su principal manifestación se ve en emociones como ira, angustia y agresión, el eustrés, es más de tipo cognoscitivo, se enfoca en la preocupación por el bienestar y mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud.

Existen dentro del estrés fases que son como un parámetro de medición del grado de afectación que está teniendo la persona al cargar con el estrés por tiempos.

Fase de alerta: se trata de las respuestas que se dan ante los estresores. El hipotálamo activa las glándulas suprarrenales y estas, a su vez, segregan adrenalina que se va al torrente sanguíneo, cuya función está en proporcionar energía al organismo. Su manifestación es la hipervigilancia, que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardíaca, de la tasa respiratoria y de la vasodilatación facial, entre otros efectos. Así mismo, se produce la activación del sistema nervioso simpático, generando las condiciones apropiadas en el organismo para un eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo.

Fase de resistencia: en esta fase se presenta el estresor y se activa la condición de alerta. Tiene que ver con el sistema fisiológico, donde se activan las glándulas suprarrenales, segregando cortisol, que es una sustancia encargada de mantener los niveles de glucosa elevados en la sangre, a fin de que esta nutra de manera inmediata los principales órganos como el corazón, cerebro y sistema osteomuscular; de manera paralela, el cortisol mantiene activa la generación de reservas energéticas, aquí el organismo se encuentra preparado para afrontar el estresor de manera inmediata.

Fase de agotamiento: en situaciones normales de estrés, la persona tiende a experimentar un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado, sin embargo, cuando dicho estado se mantiene, sobreviene una disminución en la activación, generando un déficit en las capacidades cognitivas, sobre todo en funciones específicas como la concentración y la memoria, aunado a esto se presenta un agotamiento físico dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico: sin embargo, prevalece la rumiación de ideas irracionales, lo cual contribuye al deterioro de la calidad de vida de la persona debido al mantenimiento de sintomatología propia del estrés, como son las manifestaciones ansiosa y/o depresivas. Esta etapa se presenta cuando la capacidad de respuesta del organismo, ante la activación por algún estresor, agota su capacidad de adaptación. El agotamiento puede derivar en respuestas patológicas que generan una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. (Espinoza, Pernas y González, 2018).

1.2 Factores y consecuencias del estrés

El estrés puede derivar de algo que ocurre a nuestro alrededor y que en palabras de Aguilar (2017) también es una manifestación de lo que pasa en nuestro interior esto puede derivar de un problema familiar, laboral o un malestar emocional, su prevalencia puede ser aguda o crónica dependiendo del tiempo. El efecto principal del estrés es la movilización del sistema de lucha, huida o miedo del cuerpo, el estrés que sufre una persona no requiere de ningún tipo de acción si

este es breve, pues con una distracción o descanso suele desaparecer, como ejemplo están los deportes en donde se genera una sensación de estrés competitivo donde el eutres que es positivo ayuda a liberar sustancias a nivel fisiológico que preparan al jugador para la competencia, pero si el estrés es prolongado y escapa del control del sujeto, el cuerpo no podrá descansar, convirtiéndose en un distress capaz de provocar un desequilibrio en el organismo. Existen dos tipos de factores del comportamiento del estrés, el tipo A que se caracteriza por tendencias competitivas, agresivas, urgencia en el trabajo e impaciencia y cuyo oponente será el tipo B que responderá a un comportamiento plácido, la conducta A es factor de riesgo, ya que en estudios realizados se ha demostrado que tiene incidencia en el desarrollo de la arteriosclerosis coronaria, colesterol alto, presión sanguínea alta, el hábito de fumar, incremento de lípidos plasmáticos y alta velocidad de coagulación, de alguna manera la repercusión del estrés afecta la personalidad básica, la salud general física y mental.

Otros componentes asociados al estrés son el ambiente en donde se desenvuelve el individuo. Las condiciones de vida, situaciones económicas, la alta demanda laboral y familiar, grado de madurez, sensación de que se está solo con los problemas, recordemos que de ser sostenido el estrés por el sujeto tendremos situaciones de enfermedad o disminución de la calidad de vida,

1.3 El estrés y su implicación dentro del ámbito laboral.

La relación establecida entre estrés y los trabajos con efectos psicosociales, remite a diversos factores que juegan un papel muy importante en el desarrollo de síntomas de desestabilidad emocional, los factores psicosociales según Patlán (2019) son aquellas condiciones tanto intralaborales como extralaborales y del individuo que tienen una gran influencia en la aparición de estrés, se ha considerado que el estrés laboral es el resultado de factores psicosociales de riesgo que tienen la capacidad de afectar de forma importante la salud de los trabajadores y el funcionamiento general a mediano y largo plazo, recordando que diversos estudios han definido el estrés como patrón de respuestas del organismo

frente a exigencias externas que generan tensiones internas (Julieth y Lucila, 2017).

En muchos casos se ha considerado que al hablar de salud, seguridad y riesgo en los contextos laborales, implica la diversificación de varios planteamientos que tienen que ver con el contexto en donde se llevan a cabo las actividades laborales, si estas son inadecuadas pueden favorecer un estado de tensión que puede generar la aparición de estrés (Verduzco., R. Hernández., C. Ibarra., S. 2018).

Hemos realizado un breve recorrido por la definición sobre lo que en términos de algunos teóricos es el estrés laboral, ahora mencionaremos algunos de los factores que intervienen dentro del proceso de la formación del estrés dentro de las organizaciones, desde la perspectiva de Mejía, Chacón y Enamorado-Leiva, Garnica, Chacón y García, (2019) son:

Condiciones físicas: en las cuales se incluye el ruido (alto y constante), la iluminación, la temperatura, la higiene o el espacio (al aire libre, aislados etc.,)

Horario: nocturno o con largas jornadas laborales, por las cuales el trabajador se pone bajo una condición de incertidumbre en cuanto a sus momentos que puede darse la oportunidad de establecer un tiempo para él

Demandas específicas del puesto de trabajo: ahí se establecen los riesgos de trabajo, por lo que la demanda laboral se vuelve hasta cierto punto estresante, ya que existe un grado de responsabilidad, exigencias de viajes constantes u otro tipo de situación.

Contenido del puesto: es peor para el trabajador cuando no hay variedad, autonomía (capacidad para tomar decisiones), oportunidades para crecer, información sobre la calidad de tareas que se desempeñan, etc.

Relaciones interpersonales: se habla de que dentro de las relaciones laborales existen elementos por medio de los cuales se pueden convertir las relaciones interpersonales en fuente de estrés, en ese sentido hablamos de;

- ❖ La existencia de relaciones deterioradas o conflictivas
- ❖ Falta de confianza y apoyo con los compañeros
- ❖ Tensiones entre los ocupantes del entorno de trabajo (por recursos escasos, rivalidad)
- ❖ Actitudes y conductas de los superiores frente al trabajador
- ❖ Falta de cohesión grupal

Falta de crecimiento personal: como la falta de oportunidades, la seguridad o la estabilidad laboral.

Situación de la empresa: en este sentido se consideran la retribución, la participación de los trabajadores en las decisiones importantes, la política de contratación y la renovación, la flexibilidad, etc.

Para Chiavenato (2009) existen tres tipos de factores que influyen en el desarrollo del estrés (ambientales, organizacionales e individuales) que actúan como fuentes potenciales, en ese sentido comenta que las diferencias individuales serán de suma importancia entre las que se encuentran las experiencias en el trabajo o los rasgos de personalidad. Cuando una persona pasa por una situación de alto estrés puede desarrollar síntomas físicos, psicológicos o conductuales, ya que las demandas laborales se vuelven tan intensas que logran desestabilizar al trabajador, generando comportamientos y actitudes negativas dentro y fuera de la organización.

Por otro lado se sabe que un problema severo de estrés aunado a las actitudes y conductas tiene repercusiones en cuanto a la eficacia de las organizaciones pues afecta la salud y el bienestar del personal, lo que provoca inasistencias laborales, siendo las organizaciones las que cargan con gran parte de los costos de la asistencia médica y hospitalaria de sus empleados, entre los padecimientos psicosomáticos que produce el estrés laboral se encuentra la ansiedad, la depresión, diversos trastornos psicosomáticos, trastornos cardiovasculares, la ulcera de estómago, trastornos inmunitarios, alérgicos, contracturas y dolor de espalda, la falta de concentración, las percepciones de

falta de habilidades, la toma de decisiones, el abuso de sustancias como alcohol, tabaco etc.,

Anexo1 Tabla. Diferentes manifestaciones del estrés

FISICAS	EMOCIONALES	CAMBIOS DE CONDUCTA
Opresión en el pecho	Inquietud	Presión de dientes o mandíbula
Malestar general	Nerviosismo	Comer en exceso,
Dolor de cabeza	Angustia	Dormir en exceso
Sudoración (manos)	Temor	Insomnio
Fatiga contracturas musculares	Irritabilidad	Moverse constantemente
Tensión arterial alta o baja	Deseos de llorar depresión	Dejar de comer
Problemas digestivos	Preocupación constante	Problemas sexuales

TABLA 1 elaborado por: Noé Hernández Arzate

1.4 ¿Qué es Mindfullnes?

La psicología ha mostrado un creciente interés en el proceso de mindfullnes, por las evidencias alcanzadas que se han obtenido en su utilización en diferentes trastornos y problemáticas psicológicas como: perturbación del estado de ánimo, trastorno por atracón, ansiedad y estrés entre otras, por eso su estudio ha despertado cada vez más un mayor interés sobre todo en el ámbito de la psicología y ciencias afines, para lograr establecer sus efectos dentro de los diversos ámbitos de la vida (Creswell, 2017).

El término de mindfullnes fue traducido por primera vez por Thomas William Rhys Davis basándose inicialmente en las lecturas de textos budistas, La traducción que se ha venido manejando hasta el día de hoy de mindfullnes es derivada del sati o smrti de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace 2.500 años y se traduce como **“atención plena”** o **“conciencia plena”**. Mindfullnes se nutre de las tradiciones contemplativas, especialmente del budismo, pero es cierto que se expone como

una práctica sin ninguna connotación religiosa o cultural y con una base científica, gracias a esto y las numerosas investigaciones de validez científica es que ha sido aceptada como una práctica segura y validada dentro de la psicología y medicina, para la filosofía budista, la práctica del mindfulness fomenta la felicidad duradera y permite conocer a profundidad la verdadera naturaleza de la existencia en la que no hay un yo permanente e inmutable, es decir que los individuos están en constante cambio (Muñoz, Monroy y Torres, 2017).

Por su parte Jon Kabat Zinn (2013) define Mindfulness como un proceso en el que se encuentra la atención plena involucrada, es decir prestar atención al momento presente, sin juzgar, esto de alguna manera permite aprender a relacionarse de manera directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida diaria, esto en contraposición con una vida inconsciente en donde la falta de atención nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento produciendo conductas desadaptativas.

1.5 Pasos y técnicas de mindfulness

De acuerdo con Mañas, Franco y Faisey (2009, pp. 10), citados por (Ordoñez, Cabrera, Rentería y Flores, 2018) mindfulness requiere de la práctica de los cuatro principios (de la atención plena) siendo estos los siguientes:

1.- Mindfulness del cuerpo: este principio implica ser consciente de los movimientos y sensaciones corporales que se desprenden de los ejercicios o de un estado de quietud, permitiendo reconocer y sentir cada parte del cuerpo, recorriéndolo junto con los movimientos y la respiración activa y plena.

2.- Mindfulness de las sensaciones: básicamente es estar consciente de todo tipo de sensación que se percibe a través de la experiencia de la práctica sin aferrarse a ellas ni rechazándolas, junto con el seguimiento de la respiración, ya

sean agradables o desagradables o neutras, es decir que ambas se experimentan sin juicio, solo se presta atención a su forma en cuanto a cómo se presentan.

3. mindfulness de la mente: significa estar conscientes de cómo se van formando ideas, imágenes y pensamientos dentro de la mente, y ser capaces de reconocer cuando estas no permiten percibir de manera clara las cosas tal y como son, similar a cuando la mente se pierde en ideas vagas y salta de un pensamiento a otro.

4.- Mindfulness de los objetos mentales: estar conscientes de lo que se evoca en la mente al momento de estar experimentando algunas sensaciones o emociones, a fin de conocer cómo se entrelazan las sensaciones, pensamientos y percepción, es aquello que se realiza cuando observamos lo que surge en nuestra mente respecto a un fenómeno que estemos advirtiendo.

La práctica de mindfulness como podemos ver no solo consiste en llevar consigo las actitudes mentales que anteriormente han sido descritas, sino también de ocupar técnicas que provienen de la meditación vipassana desarrolladas por el Buda Siddharta, por lo que mindfulness también ha sido la traducción que se le da a su práctica, lo cual significa que mindfulness no es meditación sino un estado mental que se practica. En el área de la salud física y mental, Mindfulness resulta ser de gran ayuda en la reducción de los malestares que provocan algunas condiciones del estado de ánimo y enfermedades físicas, la constante práctica de mindfulness condiciona una sensación de bienestar que repercute a nivel físico y emocional.

Fases de la práctica de mindfulness:

Tomando de base la estructura de Vázquez (2016) definiremos los pasos que se dan dentro de la práctica de mindfulness, siendo los siguientes:

- ❖ **Paso 1, atención al momento presente:** centrarse en el momento presente en lugar de estar pendientes del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores), algunos opiniones marcan la idea de si se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria, la

respuesta es la siguiente; se puede atender los propios procesos internos y en la vida cotidiana centrarse en la tarea que se está realizando.

- ❖ **Apertura a la experiencia:** capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias, se trata de solo observar con un sentido de asombro de estar de primera vez con percepción, se denomina mente participante, también implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad
- ❖ **Aceptación:** Se define como la experiencia de eventos plenos, sin defensas, tal y como se presentan, es una no resistencia, permite fluir sin tratar de huir
- ❖ **Dejar pasar:** es una actitud de desprendimiento, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos, ya que constantemente procuramos tener cosas, relaciones, poder, dinero, creyendo erróneamente que cuanto más se tenga más felicidad habrá, pero es claro que nada es estable durante mucho tiempo, todo tiende a desaparecer, los cambios son inevitables.
- ❖ **Intención:** se trata de la búsqueda personal de lo que espera la persona de la práctica de mindfulness, este paso suena algo contradictorio atendiendo el postulado de no esforzarse por conseguir ningún propósito, en este sentido la intención se refiere a la capacidad de participar con conciencia plena estando consciente de lo que se está haciendo, no como una adhesión irracional a la práctica de mindfulness, es decir conocimiento de lo que es y para lo que sirve

Técnicas respiratorias:

Respiración consciente	Se de respirar de forma consciente prestando atención al proceso mismo de la forma como el aire pasa por la nariz y llega a los pulmones, en muchas ocasiones va acompañado de movimientos las respiraciones pueden ser: <ul style="list-style-type: none">❖ Abdominal o diafragmática❖ Media❖ Alta
------------------------	---

	❖ Completa
abdominal	Se coge aire lentamente por la nariz y se conduce hasta el vientre/estomago para expulsarlo posteriormente de igual manera por la nariz. Al inhalar se dilata el estómago, al exhalar volverá a su posición inicial, si colocas la mano en el vientre podrás notar esta sensación.
Respiración media e intercostal	Se toma el aire por la nariz lentamente para llevarlo a la zona media del pecho y hacia los costados, para posteriormente exhalarlo de nuevo por la nariz. Esta sería una respiración torácica mientras la anterior sería diafragmática
Respiración alta o clavicular	Tomamos aire por la nariz conduciéndolo hacia la zona más alta del pecho, encima de las clavículas como si quisiéramos sacarlo por los hombros, pero sin forzar, para posteriormente exhalarlo del mismo modo por la nariz. En este ejercicio el tórax se dilata (abrirá) mientras que el estómago se adentrará
Respiración completa o integral	Se inhala aire por la nariz para llevarlo primero hacia el vientre, seguidamente y sin interrupción se inspira el aire hacia los costados y por ultimo hacia las clavículas, para después exhalarlo por la nariz en los mismos tiempos. Con esta respiración se amplifica la capacidad pulmonar, se oxigena el cerebro, pacifican las emociones y se equilibra el sistema nervioso.

Técnicas corporales:

Conectar con el cuerpo	Vivir el cuerpo... es una herramienta extraordinaria para conectar con el momento presente y estimular la atención a través de <ul style="list-style-type: none"> • Posturas de yoga del tronco superior. • Rotación de hombros. • Rotación de cuello. • Posturas de yoga del tronco inferior
Tronco superior	Alargamos los brazos a los lados del cuerpo, para posteriormente levantar los dos hacia arriba, los sostenemos mientras realizamos un par de respiraciones y los bajamos a la altura de los hombros abriéndolos en forma de cruz. A continuación levantaremos el brazo derecho y mantendremos el izquierdo abajo, realizaremos un par de respiraciones y subiremos el izquierdo, volveremos a repetir arriba dos respiraciones. Ahora que volvemos a tener los brazos arriba, los inclinamos hacia el lado derecho alargándolos lo máximo posible como si fuéramos a crecer, inspiramos dos veces y volvemos al centro con los brazos en alto, para a continuación inclinarnos hacia el lado contrario, el lado izquierdo, y volver a estirarnos lo máximo

	posible mientras inspiramos y expiramos por la nariz.
ROTACIÓN DE HOMBROS	En esta postura realizaremos rotaciones de hombros, para ello moveremos los hombros en primero lugar hacia detrás y los elevaremos, para posteriormente rotarlos hacia delante y bajarlos, y así un par de veces sucesivamente respirando siempre por la nariz.
ROTACIONES DEL CUELLO	En primer lugar llevaremos nuestro cuello hacia delante bajando la cabeza hacia abajo como si mirásemos el suelo, respiramos, volvemos el cuello a la posición central y en esta ocasión lo inclinaremos hacia el lado derecho extendiéndolo lo máximo posible, posteriormente volveremos al centro y llevaremos el cuello hacia detrás todo lo máximo posible sin forzarlo quedando nuestra cabeza mirando al techo, por ultimo volveremos al centro y llevaremos nuestro cuello al lado izquierdo inclinándolo y extendiéndolo lo máximo posible a la vez que respiramos.
ROTACIONES DE TRONCO INFERIOR	Postura del ángulo ligado: Nos sentamos en el suelo con la espalda erguida y los hombros relajados, doblando las rodillas hacia los lados, juntando los pies y entrelazando nuestros dedos alrededor de los dedos de los pies. Cada vez que inspiremos empujaremos las rodillas hacia el suelo y cada vez que espiremos las relajaremos volviendo a la posición inicial. Seguidamente estiraremos las piernas dejando nuestra espalda erguida, doblaremos la rodilla derecha clocando nuestro pie sobre la pierna izquierda, alargaremos los brazos hacia arriba y cogemos con nuestras dos manos la pierna derecha, al inspirar nos estiraremos creciendo lo máximo posible y tocando nuestra pierna lo más lejos posible, al espirar volveremos al punto de agarre inicial, seguidamente lo haremos con la otra pierna Por último y al acabar todos estos ejercicios nos tumbaremos estirados en el suelo o nos sentaremos con la espalda erguida en una posición cómoda y relajada.

Técnicas de sensaciones

Experimentar las sensaciones corporales (presión, temperatura, contacto, hormigueo...)	Algunos ejercicios de atención corporal que vamos a realizar son: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Atención a las sensaciones en las palmas de las manos. ✚ Atención a las sensaciones en las plantas de los pies. ✚ Atención a la postura corporal. ✚ Atención a los puntos de contacto. ✚ Atención a las sensaciones del cuerpo mientras se recorre mentalmente.(Escaneo corporal)
Atención a palmas de manos	Con los ojos cerrados, debemos concentrarnos firmemente en las palmas de nuestras manos, sin pensar en nada mas, solo en nuestras palmas, la cara interna de los dedos y las yemas de estos.

	Poco a poco irá apareciendo una especie de energía o cosquilleo en ellas, en el que deberemos fijar nuestra mente.
Atención planta de pies	Con los ojos cerrados fijaremos nuestra mente en la planta de nuestros pies, para poder notar las sensaciones que se producirán en ellos. Al igual que en las manos, buscaremos encontrar energía en los talones, la planta y los deditos.
Atención postura corporal	Sentados, fijaremos nuestra atención a nuestra postura corporal, sintiendo nuestro cuerpo, no imaginando su postura sino sintiéndolo. Cada vez que nuestra mente se aleje de nuestro cuerpo, debemos agarrarla y traerla de vuelta. Este mismo ejercicio se puede hacer levantando los brazos, primero se levanta el derecho muy lentamente y después se baja, a continuación se levanta el izquierdo, lo bajamos y posteriormente levantamos los dos.
Atención puntos de contacto	Sentados con los brazos alargados al lado del cuerpo iremos fijando la mente en cada uno de nuestros puntos de contacto corporales mientras seguimos las siguientes indicaciones: Siente tus pies dentro de tus zapatos. - Siente el roce de tu cuerpo con la ropa- Siente tus piernas y tus glúteos sentados en la silla. - Siente tus manos contra tus piernas. - Siente la presión de la espalda contra el respaldo de la silla.
Atención a las sensaciones del cuerpo mientras se recorre mentalmente	Vamos a realizar con lentitud y atención un recorrido a lo largo de todo nuestro cuerpo desde la cima de la cabeza hasta el último dedo del pie, sintiendo cada una de las partes, podemos ir moviéndolas a la vez que se vayan diciendo: Pelo. -Cabeza. -Frente. -Ojos. -Cara. -Boca. -Lengua dentro de la boca. -Nuca y cuello. -Hombros. -Brazos. -Manos. -Dedos. -Pecho. -Espalda. -Estomago. -Nalgas. -Piernas. -Pies. -Dedos

Técnica informal

Vivencias personales	Podemos realizar esta práctica informal siempre que queramos, cuando comamos o bebamos algún alimento o en cualquier otra faceta de nuestras vidas. Tratar de experimentar el alimento, olor textura color sabor, degustar con los sentidos.
concentración	Algunos ejercicios de concentración que vamos a realizar son: Concentración en la llama de una vela. Concentración en nuestro entrecejo. Concentración en un color. Concentración en un sonido..

Estas técnicas fueron tomadas del manual "técnicas de mindfulness para adultos del instituto de la mujer de castilla-la mancha:

1.6 Beneficios de mindfullnes para reducir el estrés laboral.

Las aplicaciones de mindfullnes en el ámbito de trabajo y de las organizaciones, estuvieron estrechamente ligadas a programas de reducción del estrés, se cuenta con una amplia evidencia empírica que demuestra que las intervenciones de mindfullnes reducen significativamente el estrés en el lugar de trabajo, además algunos estudios también señalaron una relación negativa entre los que practican mindfullnes y los efectos del estrés en sus vidas, esto se cree que se debe a la utilización de los recursos de focalización y atención sobre el presente, permitiendo desarrollar mejor su trabajo ya que desaparecen las rumiaciones por el pasado y las preocupaciones por el futuro.

En un estudio realizado por Grover (2017), citado por (Goilea, Gracia y Subirats, 2020) concluyeron que las personas con niveles altos de mindfullnes disocian sus reacciones del ambiente, y en esta disociación reconocen que los estresores tiene lugar en el ambiente, esto implica que separan el reconocimiento de los estresores del entorno de sus reacciones automáticas, lo cual favorece una visión más balanceada en cuanto a las causas de las situaciones estresantes, la práctica de mindfullnes crea estrategias de afrontamiento más eficiente para reducir el estrés, la diferencia radica en que a través de las estrategias de afrontamiento se logra un acercamiento a lo que produce estrés, reduciéndolo de manera significativa hasta lograr eliminar el estresor o disminuir su impacto, mientras que sin estas estrategias es común ver comportamientos de evitación que son acciones que tratan de evadir el contacto directo con el estresor haciendo que se acumule por más tiempo.

En otro estudio realizado por Fernández (2017), concluye su investigación diciendo que el estrés uno de los mayores problemas que tienen las organizaciones en la actualidad, lo que causa grande perdidas económicas, debido al ausentismo laboral y la baja productividad. Es necesario realizar intervenciones eficaces dentro de las organizaciones que permitan desarrollar estrategias de MBSR para que se puedan disminuir los malestares causados por el estrés pues considera en base a su estudio que la práctica de mindfullnes

consigue aliviar los síntomas asociados al estrés laboral, disminuyendo con ello las bajas laborales y aumentando la capacidad de concentración y satisfacción asociada al puesto de trabajo.

Capítulo II Metodología

2.1 antecedentes institucionales

El sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Chimalhuacán, es un organismo de carácter público municipal, de asistencia social con personalidad y patrimonio propio, comprometido en fortalecer y satisfacer las necesidades de asistencia social y prestación de servicios asistenciales, proporcionando soluciones eficientes de impacto acordes y congruentes a la realidad que beneficien a la población más vulnerable y contribuyan al mejor desarrollo de las familias Chimalhuacanas.

Bajo estos conceptos se desarrollan e implementan programas y acciones encaminadas a incrementar los niveles de bienestar de la comunidad más vulnerable (infantes, mujeres, discapacitados y los adultos mayores); buscando mejorar las circunstancias de vida de carácter social, así como la protección física y mental de las personas en estado de necesidad, desprotección o desventaja física y mental, para lograr su incorporación a una vida plena y productiva.

2.2 misión y visión institucional

Misión: otorgar servicios de asistencia social dirigidos estratégicamente a los grupos vulnerables a través de programas preventivos, orientaciones y canalizaciones a áreas correspondientes, dando mayor énfasis al desarrollo humano individual y la integración familiar comunitaria, promoviendo los valores en la familia.

Visión: coadyuvar en el mejoramiento de las condiciones de vida de la comunidad y alrededores a través de acciones de calidad y calidez enfocadas a la prevención de la salud, orientación nutricional, planificación familiar, atención a grupos vulnerables.

2.3 Aspectos metodológicos

En el presente estudio se van a desarrollar las siguientes etapas en el diseño de la investigación

- **Identificación del problema:** durante el procesamiento de la investigación se planteó la idea de conocer qué nivel de estrés tenía el personal que labora dentro de la institución del Sistema DIF Municipal de Chimalhuacán, para poder determinar en base a los resultados obtenidos del test de estrés laboral diseñado por el IMSS la viabilidad de realizar una intervención de meditación basada en mindfulness con el fin de reducir los síntomas de estrés laboral.
- **Viabilidad del estudio:** Se presenta un modo de conocimiento acerca de cómo en una institución pública se manifiesta el estrés y cuáles son sus niveles que se presentan, lo cual resulta un referente para poder concluir si se requiere en la misma un programa de intervención que ayude a reducirlos de manera gradual.

2.3.1 Instrumento

TEST DE ESTRÉS LABORAL (IMSS).

Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)

Este Test fue diseñado para aplicar como tamizaje dentro de los centros de trabajo, para conocer el nivel de estrés que presentan los trabajadores parte de su fundamentación radica en que se considera el estrés laboral, como un fenómeno que puede afectar el organismo de un empleado de manera considerable y también su rendimiento. Se considera que en México, el 75 por ciento de las personas lo padece y de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), tener estrés laboral genera consecuencias graves a largo plazo, no solo la reducción de productividad, sino trastornos de depresión, ansiedad y riesgo de adquirir alguna adicción, como el alcoholismo.

Existen cuatro categorías principales para identificar comportamientos y síntomas del estrés y se dividen en:

Emocionales: ansiedad, miedos, irritabilidad, mal humor, etc.

Conductuales: disminución de productividad, cometer errores, reportarse enfermo, etc.

Cognitivos: confusión, dificultad de concentración

Fisiológicos: dolor de cabeza, dolor de cuello y espalda, palpitaciones etc.

Justificación del uso de este test: siendo un test tipo tamizaje permite una aplicación rápida, ya que por motivos de seguridad no permiten estar mucho tiempo con las personas, sobre todo al ser una institución que da servicios médicos, por cuestión de medidas preventivas.

El siguiente test, disponible en la página oficial del IMSS, te dirá los niveles de estrés que manejas en este momento. Primero tienes que identificar con qué frecuencia tienes los síntomas de la tabla 1 y después marcar el número.

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés alto (60)	Busca ayuda
Estrés grave (72)	

Imágenes tomadas de la página oficial del IMSS-<http://www.imss.gob.mx/>

2.3.2 objetivo general y específico

Objetivo general.

- ❖ Conocer el nivel de estrés del personal que labora en el Dif Municipal de Chimalhuacán para valorar si se pueden sugerir técnicas de mindfulness para su manejo.

Objetivos específicos:

- ✚ Identificar los síntomas principales asociados al estrés y sus implicaciones en el ámbito laboral.
- ✚ Aplicar cuestionario para medición de estrés laboral, a fin de conocer el nivel de estrés que tiene el personal del DIF Municipal de Chimalhuacán.
- ✚ Describir los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de estrés laboral.
- ✚ Decidir con base a los resultados la posibilidad de sugerir la implementación de técnicas de mindfulness para trabajar con el estrés del personal del DIF Municipal de Chimalhuacán.

2.3.3 Población

Personal que labora en el DIF Municipal de Chimalhuacán en donde se realizan diversas labores médico asistenciales, los que laboran cuentan con los siguientes perfiles, la ubicación del centro de trabajo se encuentra ubicada en Av. Morelos No. 10 Barrio San Pedro Chimalhuacán, C.P 56330

- Médicos
- Administrativos

2.3.4 variables de estudio

V1 Estrés

V2 Mindfulness

2.5 evaluación de resultados

La aplicación del test de estrés laboral, se realizó a un total de 22 trabajadores para conocer el nivel de estrés que tiene el personal del Sistema DIF Municipal de Chimalhuacán.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes

7 resultaron sin estrés, correspondientes al área de administración 1

7 con estrés leve, correspondientes al área administrativa 2

8 con estrés medio – alto, correspondiente al área medica

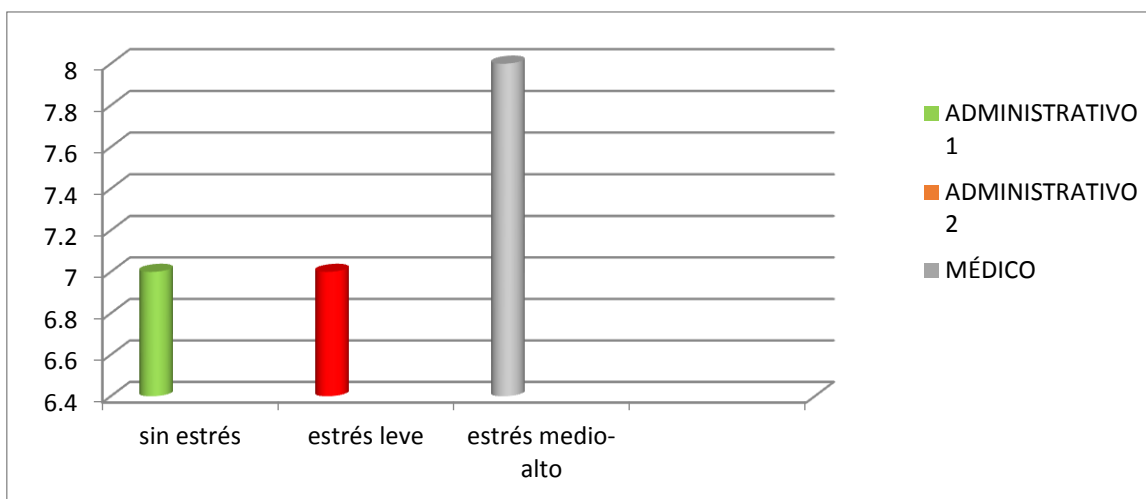
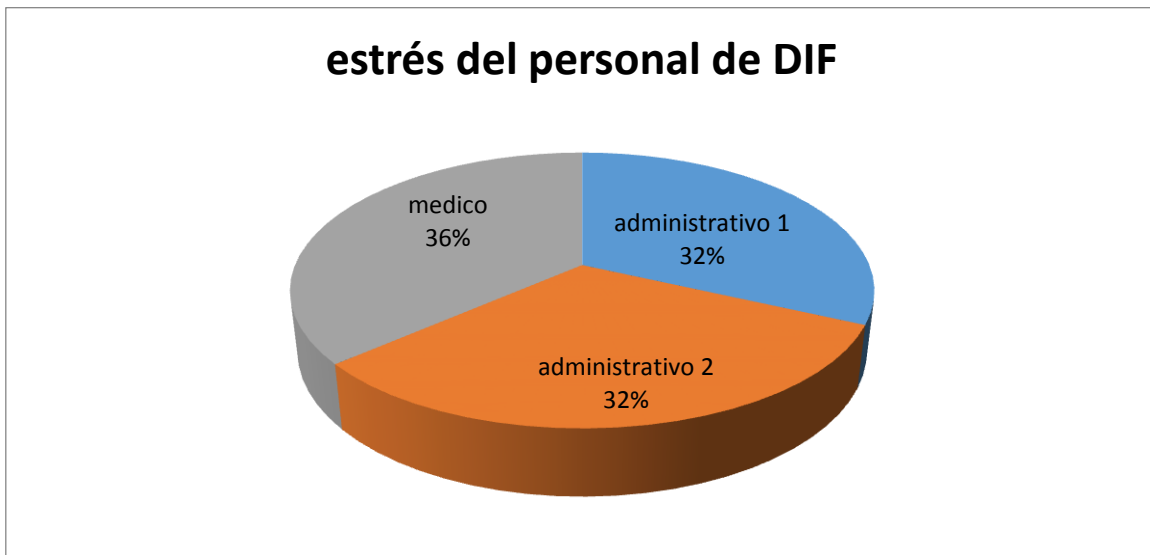


GRAFICO 1: Elaboración propia

En la siguiente grafica se observa cómo el personal del sistema DIF Municipal de Chimalhuacán ha desarrollado estrés durante los últimos tres meses, se dividió al personal administrativo en 1 y 2 para diferenciar aquellos que no presentan síntoma alguno y los que sí, pero de manera leve-moderada, obteniendo que el grupo de administración en grupo 1 es el que reporta no tener actualmente síntomas asociados con estrés laboral, en el caso de los administrativos grupo 2 se encuentran dentro de un rango de estrés leve-moderado, y del grupo médico se obtuvo una calificación de estrés medio alto, siendo de esta manera que la parte administrativa y de servicios generarles no han desarrollado síntomas relacionados con el estrés que puedan afectar de manera significativa su funcionalidad dentro de la institución, mientras que el

equipo médico si ha mostrado algunos síntomas que deberían ser tratados de manera oportuna, para evitar complicaciones a futuro.



Grafica 2: de porcentaje en cuanto a los niveles de estrés, elaboración propia

En cuanto al nivel de porcentaje, se observa que el grupo administrativo, conserva niveles de estrés favorables para la función laboral, ambos ocupan el 64% del personal que labora en la institución y el equipo médico es el 34% del personal y se encuentra en una fase de latencia, en cuanto al estrés laboral.

2.6 Conclusiones

Referente a la aplicación del test se observan los siguientes niveles de estrés en el personal, en cuanto a la parte administrativa, se muestra una tendencia dividida en dos grupos, el primero consta de 7 trabajadores, se le denomina administrativo 1, el cual ocupa un 32% de la plantilla laboral y que manifestó no tener síntomas algunos relacionados a factores de estrés en cuanto su actividad laboral, mientras que el grupo administrativo 2 que consta de 7 trabajadores obtuvo una tendencia de estrés de leve a moderada, ocupando 32% de la plantilla laboral, por último se encuentra el equipo médico que dentro de su actividad laboral manifestó encontrarse dentro de un nivel de moderado a alto en relación al estrés que ha padecido durante los últimos 3 meses, siendo la plantilla de este personal de 8 trabajadores, en su mayoría médicos y enfermeras y el cual

representa el 36% del personal que labora en la institución, por lo que se concluye lo siguiente:

Sugerir a la institución, la posibilidad de establecer el programa de reducción de estrés basado en la técnica de mindfulness, específicamente al grupo de médicos y enfermeras que ahí laboran, ya que su estrés se ubica dentro de un rango de medio a alto, considerándose un factor de riesgo que de no ser tratado oportunamente pudiese llevar a aumentos que sobrepasen la tolerancia y el manejo de la sintomatología, provocando ausentismos laborales y problemas en el rendimiento general de sus actividades.

En el contexto de su actividad el personal médico y enfermería estuvo atendiendo casos de Covid 19, consideran que ahorita ya se ha visto menos la problemática de contagios y que de alguna manera la vacunación les ha hecho sentir que se encuentran protegidos, que antes de que fueran vacunados se sentían con más sintomatología, lo cual me hace pensar en una variable extraña, encontrada durante el proceso y que implica la implicación de la vacunación en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en el personal médico.

El programa referido puede entonces ser preventivo y de manera alterna se podría implementar a todo el personal para ayudarles a desarrollar estrategia que permitan de manera positiva manejar los factores estresantes que se originan a lo largo de su actividad laboral y de esta manera estar preparados para cualquier contingencia que pudiese presentarse, algunos me comentaron su interés por aprender cómo manejar el estrés, pues al considerar esta pandemia se vieron de frente a una problemática en la que ellos no se les brindó ninguna atención en cuanto al cuidado y preservación de su salud a nivel físico y emocional, un buen tema para debatir, de la misma manera me deja claro que hay mucho que hacer en el campo de la atención a prestadores de servicios médicos sobre todo en momentos como los que estamos viviendo.

REFERENCIAS:

Bairero., M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>

Aguilar. M. VERSION ON-LINE: ISSN 1028-4818 Multimed. Revista Médica. Granma RPNS-1853 Multimed; 21(6) NOVIEMBRE-DICIEMBRE REFLEXIÓN Y DEBATE UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA DIRECCIÓN PROVINCIAL DE SALUD El estrés y su influencia en la calidad de vida Stress and its influence in the life quality MsC. At. Integ. Mujer. Dirección Provincial de Salud. Bayamo. Granma, Cuba. Ecuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>

Creswell J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>.

Chiavenato., I. (2009). *Comportamiento Organizacional. La Dinámica del éxito en las organizaciones*. Segunda Edición. Editorial Mc Graw Hill. INTERAMERICANA EDITORES, S.A. México

Fernández., D. (2017) “Mindfulness” y su capacidad para reducir el estrés en el ámbito laboral Alumno: Relaciones laborales y recursos humanos Curso Académico 2016/2017 UNIVERSITAT JAUME DISPONIBLE EN: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170298/TFG_2017_FernandezFontDavid.pdf?sequence=1.

Davis. K. y Newstrom., J. (2002). *Comportamiento humano en el trabajo*. Editorial Mc Graw Hill. INTERAMERICANA EDITORES. México.

Espinoza., A. Pernas., A. & González., L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. Recuperado en 15 de mayo de 2021, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tlng=es

Goilean., C. Gracia., J., y Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones Papeles del Psicólogo, vol. 41, núm. 2, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77865485008> DOI: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>

Julieth., E. Lucila., C. (2017). Estrés Laboral: Estudio de Revisión. Universidad de San Buenaventura, Medellín Colombia. ISSN: 1794-9998 / Vol. 13 / No. 1, recuperado de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/3494/3383> pp. 081-090.

KABAT-ZINN, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.

Muñoz., M. Monroy., L. y Torres., M. (2017). *Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional*. Psicología USP, 28 (2), 298-303. [Fecha de Consulta 18 de Mayo de 2021]. ISSN: 0103-6564. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305151851016>

Mejía., R. Chacon., I. Enamorado-Leiva., M. Garnica., R. Chacón., A. Y García., A. (2019). *Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica*. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 28(3), 204-211. Epub 13 de enero de 2020. Recuperado en 05 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004&lng=es&tlng=es.

Ospina., A. (2017). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. Universidad Católica de Colombia. Tesis de maestría en psicología. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>.

Ordóñez., Flores P., Cabrera., Coffin N. Y Rentería Jimenez., M.L Y Flores., Medina C.M. (2018). *Mindfulness en la psicología*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2018; vol. 21 No.(3):1137-1164, recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi183n.pdf>

Patlán., J. (2019). *¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?*. Salud Uninorte, 35 (1), 156-184. [Fecha de Consulta 5 de Mayo de 2021]. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81762945010>.

serna., E. (2020). *Mindfulness y mejoramiento del clima organizacional*. Universidad cooperativa de Colombia, sede santa marta facultad de psicología, recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17971/1/2020_mindfulness_mejoramiento.pdf

Vázquez., E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. *Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications*, recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>.

Verduzco., R. Hernández., C. Ibarra., S. (2018). *EL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL* Revisión genérica desde la teoría. Departamento de Psicología Instituto Tecnológico de Sonora. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WdInjurvAH8J>

[:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7188504.pdf+&cd=16&hl=es-419&ct=clnk&](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7188504.pdf+&cd=16&hl=es-419&ct=clnk&).

“técnicas de mindfulness para adultos” del instituto de la mujer de castilla-la mancha:

http://iesfernandorios.centros.castillalamancha.es/sites/iesfernandorios.centros.castillalamancha.es/files/descargas/mindfulness_as_luna.pdf.

ANEXOS:

Anexo 1

Tabla 1

FISICAS	EMOCIONALES	CAMBIOS DE CONDUCTA
Opresión en el pecho	Inquietud	Presión de dientes o mandíbula
Malestar general	Nerviosismo	Comer en exceso,
Dolor de cabeza	Angustia	Dormir en exceso
Sudoración (manos)	Temor	Insomnio
Fatiga contracturas musculares	Irritabilidad	Moverse constantemente
Tensión arterial alta o baja	Deseos de llorar depresión	Dejar de comer
Problemas digestivos	Preocupación constante	Problemas sexuales

Anexo 2

Test IMSS

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

28
Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

26
Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

27
Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

31
~~5 = Estrés leve~~
1 Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

25
Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

20
Estrés leve

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Responde indicando en qué grado el trabajador padece las siguientes situaciones al estar:

Indicaciones:
De las siguientes alternativas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al siguiente procedimiento:

Grado	1	2	3	4	5
Imposibilidad de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Insomnio o despertar de sobresalto	0	1	2	3	4
Indigestión o molestias gastrointestinales	0	1	2	3	4
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	0	1	2	3	4
Tendencia al calor, sudor o fumen más de lo habitual	0	1	2	3	4
Disminución del interés sexual	0	1	2	3	4
Reparación entorpecida o ausencia de alivio	0	1	2	3	4
Disminución del apetito	0	1	2	3	4
Tendencias musculares (por ejemplo los nerviosos o parálisis)	0	1	2	3	4
Pruritos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	0	1	2	3	4
Tendencias fuertes de no levantarse por la mañana	0	1	2	3	4
Tendencias a sudar o palpitaciones	0	1	2	3	4

29
Estrés leve

Administrativos (2)

