



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN**  
**GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Programa mindfulness para disminuir el síndrome de burnout en los  
trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud**

**AUTOR :**

Lopez Delgado, Blas Kiko (orcid.org/0009-0008-8406-1797)

**ASESORES :**

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (orcid.org/0000-0002-0950-7954)

Mg. Garcia Parilla, Joyce Daniela (orcid.org/0000-0002-0622-8079)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión del Riesgo en Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Desarrollo sostenible y adaptación al cambio climático

**PIURA – PERÚ**

**2024**

## DEDICATORIA

A mis padres por ser el pilar fundamental en la formación que me brindaron a lo largo de mi vida, por ofrecerme su apoyo en cada meta nueva trazada, por la motivación y siempre estar ahí para no renunciar a mis sueños.

A Dios por haberme permitido vivir hasta este día, haberme guiado a lo largo de mi vida, por ser mi apoyo.

## AGRADECIMIENTO

A mi asesora Dra. Linares Purisaca,  
Geovana Elizabeth  
Por cada una de sus enseñanzas y  
horas de asesoría.

A los maestros de la Universidad  
César Vallejo  
Por su labor que se enfoca en  
expandir nuevos conocimientos, el cual nos  
va a permitir superarnos profesionalmente y  
cumplir con muchas expectativas, para así  
mejorar constantemente el quehacer  
profesional.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

Yo, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA MINDFULNESS PARA DISMINUIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS TRABAJADORES DEL MINISTERIO DE SALUD – TUMBES, 2023", cuyo autor es LOPEZ DELGADO BLAS KIKO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 12 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH DNI: 16786660 ORCID: 0000-0002-0950-7954	Firmado electrónicamente por: LPURISACAG el 12- 01-2024 12:50:15

Código documento Trilce: TRI - 0731643

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR

Yo, LOPEZ DELGADO BLAS KIKO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA MINDFULNESS PARA DISMINUIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS TRABAJADORES DEL MINISTERIO DE SALUD – TUMBES, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
BLAS KIKO LOPEZ DELGADO DNI: 71776371 ORCID: 0009-0008-8406-1797	Firmado electrónicamente por: BLOPEZDE el 08-01- 2024 21:17:35

Código documento Trilce: TRI - 0724485

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
I INTRODUCCIÓN.....	12
II MARCO TEÓRICO .....	16
III METODOLOGÍA.....	29
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	29
3.2 Variable y operacionalización .....	30
3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis.....	31
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
3.5 Procedimiento.....	35
3.6 Método de análisis de datos .....	35
3.7 Aspectos éticos .....	35
IV RESULTADOS .....	37
V DISCUSIÓN.....	45
VI CONCLUSIONES.....	51
VII RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS .....	53
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Nivel de la dimensión: Agotamiento antes de aplicado el instrumento .....	37
<b>Tabla 2</b> Nivel de la dimensión: Despersonalización antes de aplicado el instrumento .....	38
<b>Tabla 3</b> Nivel de la dimensión: Realización personal antes de aplicado el instrumento .....	39
<b>Tabla 4</b> Prueba de normalidad.....	40
<b>Tabla 5</b> Nivel de la dimensión: Agotamiento después de aplicado el instrumento.....	41
<b>Tabla 6</b> Nivel de la dimensión: Despersonalización después de aplicado el instrumento .....	42
<b>Tabla 7</b> Nivel de la dimensión: Realización personal después de aplicado el instrumento .....	43
<b>Tabla 8</b> Prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon .....	44
<b>Tabla 9</b> Cronograma de actividades del programa .....	69
<b>Tabla 10</b> Presupuesto de recursos materiales y servicios .....	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Nivel de la dimensión: Agotamiento antes de aplicado el instrumento.....	37
<b>Figura 2.</b> Nivel de la dimensión: Despersonalización antes de aplicado el instrumento .....	38
<b>Figura 3.</b> Nivel de la dimensión: Realización personal antes de aplicado el instrumento .....	39
<b>Figura 4.</b> Nivel de la dimensión: Agotamiento después de aplicado el instrumento .....	41
<b>Figura 5.</b> Nivel de la dimensión: Despersonalización después de aplicado el instrumento .....	42
<b>Figura 6.</b> Nivel de la dimensión: Realización personal después de aplicado el instrumento .....	43



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> Matriz de consistencia .....	60
<b>Anexo 2</b> Matriz de operacionalización del síndrome de burnout .....	61
<b>Anexo 3</b> Consentimiento Informado .....	64
<b>Anexo 4</b> Cuestionario de Síndrome de burnout .....	62
<b>Anexo 5</b> Autorización de aplicación del instrumento .....	66
<b>Anexo 6</b> Confiabilidad del instrumento .....	66
<b>Anexo 7</b> Programa Mindfulness.....	68
<b>Anexo 8</b> Anexos de las sesiones.....	90

## RESUMEN

El presente estudio, sostiene como objetivo general de la investigación determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023 para lo cual, utilizó como metodología un enfoque de cuantitativo de tipo aplicada bajo un diseño cuasiexperimental, para lo cual utilizó como principal instrumento de recolección de información a el cuestionario denominado “Maslach Burnout Inventory (MBI)” de Maslach y Jackson (1981), el cual fue aplicado a una muestra conformada por 40 los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout. De ello, se pudo evidenciar que el programa mindfulness disminuye de manera significativa ( $p < .05$ ) a la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023. Además, se concluye que el programa mindfulness disminuye de manera significativa ( $p < .05$ ) a las dimensiones agotamiento, despersonalización y realización personal de la variable síndrome de burnout en los miembros del ministerio de salud – Tumbes, 2023.

**Palabras clave:** Burnout, Salud, mindfulness, estrés.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine to what extent the mindfulness program reduces burnout syndrome in workers of the Ministry of Health - Tumbes, 2023, for which it used as a methodology a quantitative approach of applied type under a quasi-experimental design, to which used as the main instrument for collecting information the questionnaire called "Maslach Burnout Inventory (MBI)" by Maslach and Jackson (1981), which was applied to a sample made up of 40 workers of the Ministry of Health – Tumbes, 2023 who have burnout syndrome. From this, it was evident that the mindfulness program significantly reduces ( $p < .05$ ) the burnout syndrome variable in health ministry workers - Tumbes, 2023. In addition, it is concluded that the mindfulness program significantly decreases ( $p < .05$ ) to the exhaustion, depersonalization and personal fulfillment dimension of the burnout syndrome variable in health ministry workers - Tumbes, 2023.

**Keywords:** Burnout, Health, mindfulness, stress.

## I INTRODUCCIÓN

El estrés se ha vuelto una característica cada vez mas recurrente en pleno siglo XXI, afectando a una amplia parte de la población, esto se debe a sus impactos tanto a nivel psicológico como físico, influenciados por las circunstancias económicas y políticas del país, la mayoría de los residentes se sienten agotados y abrumados mientras luchan por obtener o mantener un empleo en el ámbito laboral (Lima, 2019).

En una conferencia llevada a cabo a inicios del siglo XXI, la Organización Mundial de la Salud identificó a el síndrome de burnout, como un factor predisponente de riesgo que impacta negativamente en la calidad de vida y la salud mental de las personas. Este síndrome puede llevar a algunas personas que lo sufren a experimentar pensamientos autodestructivos que, en situaciones extremas, pueden desencadenar acciones que representan una amenaza para su vida (Saborío & Hidalgo, 2015).

En un estudio realizado en América Latina, se realizaron una serie de estudios en profesionales de diversos campos, y los resultados indicaron que un 80% de las personas encuestadas manifestó experimentar síntomas del síndrome de agotamiento profesional. Las tasas más elevadas se observaron en Argentina, con un 86%, seguido de Chile(82%), Panamá(78%), Ecuador(74%) y Perú(66%); esto indica que en América Latina, al menos el 80% de los encuestados reportó experimentar niveles significativos de estrés relacionados con su trabajo. Este estrés se atribuye principalmente a la desmotivación laboral, que representa el 71% de las causas identificadas, seguida por la dificultad para encontrar tiempo para uno mismo (46%), la incapacidad de desconectarse del trabajo (45%) y la carga laboral elevada (45%) (Guarino, 2022).

En lo que respecta la situación en Perú, en el 2022, al menos 6 de cada 10 personas trabajan mayor tiempo de lo que dura realmente sus jornadas laborales, lo que genera niveles de cansancio externo y una menor productividad (Guarino, 2022).

En cuanto a la realidad local del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 los problemas ante las constantes quejas del personal con respecto a el no cumplimiento de indicadores de productividad y atención al cliente; además, la falta de organización laboral genera que exista diversidad de trabajos realizados por personal, lo cual no permite ni la especialización, concentración o enfoque en una sola función, generando un cansancio físico y por ende no les permite desenvolverse de forma adecuada en su jornada laboral.

Este estudio plantea como pregunta general de la investigación: ¿En qué medida el programa mindfulness disminuye el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023?.

Por otra parte, esta investigación se justifica porque el síndrome de burnout es un problema creciente en el sector Salud, la cual tiene un impacto directo no solo en el rendimiento laboral, sino también tiene impacto en la salud física y mental de los trabajadores, lo que lo convierte en un tema relevante y preocupante que merece ser abordado. Por otra parte, es importante mencionar que existe una escasez de investigaciones en contextos específicos, resaltando una falta de investigaciones que evalúen la eficacia del programa de Mindfulness en el sector Salud. Esto crea una brecha en el conocimiento que justifica la realización de una tesis centrada en un enfoque específico.

De tal manera, en que este estudio se justifica para evaluar la eficacia de un programa Mindfulness, ya que existe una base creciente de evidencia que respalda la eficacia del programa de Mindfulness como una estrategia para reducir el estrés y promover el bienestar emocional. Investigaciones previas han demostrado que la práctica de Mindfulness puede tener un impacto positivo en la reducción del síndrome de Burnout. Además, el programa de Mindfulness es aplicable en una variedad de campos, desde la atención médica hasta la educación y los negocios. Esto hace que la investigación sobre su efectividad en la reducción del Burnout sea relevante para una amplia gama de profesiones y contextos laborales. Es decir, este estudio puede contribuir a la literatura académica y científica al proporcionar nuevos datos, enfoques

o enfoques en la aplicación de Mindfulness para reducir el síndrome de Burnout. Esto puede ayudar a orientar futuras intervenciones y políticas laborales.

Desde el punto de vista metodológico, por utilizar instrumentos y técnicas estadísticas para brindar una solución para síndrome de Burnout con la aplicación del programa Mindfulness en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023. Adicionalmente, se recopilará información mediante un cuestionario que fungirá como herramienta en este estudio. Este cuestionario será sometido a una validación por parte de diversos expertos en el campo.

También se justifica desde el punto de vista teórico por recopilar, compilar y analizar una base teórica sólida, que se construirá a través de la investigación y el análisis de trabajos y conceptos relacionados con el síndrome de burnout basándose en la teoría de Maslach y Jackson (1981), este enfoque de investigación nos permitirá comparar las distintas opiniones que puedan expresar los trabajadores, lo que facilitará la identificación de áreas de mejora y deficiencias en los servicios; a fin de respaldar la presente investigación, se apoyara en antecedentes y teorías relevantes ya existentes.

En lo que respecta su justificación social, se justifica por buscar resolver un problema en los Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023, donde se puede evidenciar que existen problemas muy relacionados al síndrome de burnout, buscando estudiarla la población mencionada y describir su situación actual para brindar una solución fundamentada y que sirva en el futuro como alternativa de aplicación para resolver problemas similares.

En resumen, una investigación sobre el programa de Mindfulness para disminuir el síndrome de Burnout es justificable debido a la prevalencia y gravedad del Burnout en el entorno laboral, la evidencia de la eficacia de Mindfulness, la relevancia para múltiples campos y la posibilidad de contribuir al conocimiento en este campo crucial de la salud laboral.

Por todo lo anteriormente expuesto, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023. Junto con los siguientes objetivos específicos 1) Evaluar el nivel de síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023. 2) Determinar en qué medida la dimensión agotamiento de la variable síndrome de burnout se ve afectada por el programa mindfulness en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023 3) Determinar en qué medida la dimensión Despersonalización de la variable síndrome de burnout se ve afectada por el programa mindfulness en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023 4) Determinar en qué medida la dimensión Realización personal de la variable síndrome de burnout se ve afectada por el programa mindfulness en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023 5) Evaluar el nivel de síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023, posterior a la aplicación del programa mindfulness.

Finalmente, se presenta como hipótesis que:  $H_1$ : El programa mindfulness disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.  $H_0$ : El programa mindfulness no disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.

## II MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes a nivel internacional se presenta a

En lo que es antecedentes internacionales se presenta a Cascales (2019) en una investigación de postgrado realizada en España tuvo como objetivo establecer la efectividad de un programa de entrenamiento en Mindfulness para mejorar la Calidad de Vida Relacionada con la Salud y Calidad de Vida Laboral en profesionales sanitarios de Atención Primaria. Se aplicó como metodología de enfoque cuantitativo transeccional siendo una investigación de tipo básica; además, se tomó en consideración la aplicación de un cuestionario como instrumento de recolección de información, aplicándose a una muestra conformada por 58 profesionales de atención primaria en sanidad. En cuanto a las conclusiones de la presente investigación, se llegó a evidenciar que las capacitaciones de un aproximado de 8 semanas en Mindfulness, resultan muy eficientes para reducir los niveles de síndrome de burnout en los colaboradores.

Romero et al. (2018) realizaron una investigación en Bogotá donde se propusieron realizar un programa, basado en técnicas Mindfulness, a fin de la reducción de los niveles de estrés. Este estudio cuenta con un diseño metodológico experimental con un enfoque descriptivo de tipo básico, donde utilizaron como instrumento para recolectar información a el cuestionario, el mismo que fue aplicado a un total de 119 colaboradores. La conclusión principal de este estudio, demuestra que la aplicación del Mindfulness, genero un positivo efecto reduciendo los niveles de estrés en colaboradores del área administrativa. Además, se llevaron a cabo mediciones descriptivas que revelaron una prevalencia inicial del 78% de estrés a nivel medio entre los participantes.

Parra (2022) se plateó evaluar la eficacia del programa (MBSR), sobre las variables de estrés y sintomatología de Síndrome de Burnout, en Psicólogos Clínicos. Como metodología de la presente, explica un estudio de diseño experimental de enfoque cuantitativo con un enfoque cuantitativo, utilizando como instrumento de



recolección de datos a el cuestionario que fue aplicado a una muestra censal de 9 trabajadores. Evidenciando que el mindfulness como intervención resultó eficaz para reducir significativamente, no solo los síntomas asociados al Burnout, sino también a la ansiedad, estrés y depresión, además de facilitar el aumento de la conciencia plena, gracias al entrenamiento de habilidades como la observación y la aceptación.

Pardo (2021) en su investigación se plantea como objetivo comprobar la eficacia de un programa de meditación mindfulness sobre el estrés académico percibido. En cuanto a la metodología se enmarco como una investigación de diseño experimental utilizando como herramienta de recolección de datos a el cuestionario el cual fue aplicado a 61 participantes. En resumen, se puede concluir que la práctica de la meditación Mindfulness demuestra ser eficaz en la reducción del nivel de estrés percibido. Además, este enfoque también muestra efectividad en el mejoramiento de las habilidades y estrategias de afrontamiento frente al estrés. Esto sugiere que la incorporación de Mindfulness en la rutina diaria puede contribuir a una gestión más saludable del estrés y a un aumento de la capacidad para enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva.

Rodríguez (2022) en su tesis se planteó como objetivo reducir los síntomas del Síndrome de Burnout en docentes universitarios mediante una intervención de enfoque cognitivo-conductual. De acuerdo a la metodología aplicada en este estudio, se enmarca como una investigación con un diseño experimental de tipo cuantitativa, donde se estableció que como instrumento para recolectar información se utilizaría a el cuestionario el cual fue aplicado a un 4 docentes. En cuanto a las conclusiones, se llegó a evidenciar que no existen diferencias significativas en los niveles de las dimensiones del síndrome de burnout, ansiedad( $p=.068$ ) y depresión( $p=.066$ ) no obstante, es importante destacar que se observó un tamaño de efecto grande en ambas variables, lo que indica que en los cuatro participantes se registró una disminución significativa en estos síntomas. A pesar de la falta de significación estadística, estos resultados sugieren que la intervención cognitivo-conductual tuvo un

impacto directo en la reducción de la ansiedad y la depresión en los docentes participantes.

En lo que respecta los antecedentes a nivel nacional Ordoñez et al. (2022) en su investigación se propuso evaluar el impacto de un programa de Mindfulness en la reducción del Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital en la región central de Perú. En lo que respecta en enfoque metodológico de la presente investigación, se considera de tipo cuantitativo con un diseño preexperimental, donde se estableció como mecanismo de recolección de información a el cuestionario, el cual se aplicó a un total de 69 colaboradores del área de enfermería. En cuanto a las conclusiones se reportó que la aplicación del Mindfulness resulta ser eficaz para mitigar el síndrome de burnout y toda forma de estrés relacionada a los profesionales de la salud, también se entiende que estos hallazgos respaldan la utilidad de Mindfulness como una estrategia efectiva para mejorar la salud emocional de los enfermeros en el contexto hospitalario.

Alfaro (2021) en su estudio de posgrado se propuso a determinar la influencia de la estrategia Mindfulness en el estrés laboral de los trabajadores de la empresa Haug S.A. en el Proyecto Unacem. Para lo cual aplicaron una metodología cuantitativa de diseño experimental, donde aplicaron como instrumento la revisión documental, la cual fue extraída de los cuestionarios de recursos humanos aplicados en los periodos 2018 y 2019 un grupo conformado por 74 colaboradores de asistencia regular en esos años. Los resultados muestran de manera clara que la implementación de la estrategia Mindfulness tiene un impacto altamente significativo en la disminución del estrés laboral experimentado por los empleados de la empresa.

Prado y Morales (2023) en su tesis, se plantearon como objetivo principal evaluar el impacto de un programa de Mindfulness en la reducción del estrés laboral. Para lograr esto, se empleó una metodología cuantitativa con un enfoque correlacional y un diseño experimental. La herramienta de recopilación de datos utilizada fue un cuestionario que se administró a un grupo de 30 docentes. Los resultados del estudio revelaron que la dimensión del distrés experimentó una disminución significativa a lo

largo del programa. Por otro lado, se observó que la variable de eustrés se mantuvo constante a lo largo de la intervención. Esto sugiere que el programa de Mindfulness tuvo un impacto positivo en la reducción de los niveles de estrés negativo (distrés) entre los docentes, mientras que los niveles de estrés positivo (eustrés) se mantuvieron estables a lo largo del programa.

Con respecto a las bases teóricas se presenta la siguiente definición del programa Mindfulness, lo cual se constituye como un elemento fundamental que subyace en varias corrientes de meditación originadas en la tradición budista y que actualmente se han integrado en diversos enfoques terapéuticos en psicoterapia (Kabat, 2003).

El Mindfulness se define como una forma de meditación que se enfoca en la observación atenta y sin prejuicios del momento actual, acompañada de una actitud de apertura y aceptación total. Esta técnica se ha incorporado en diversos enfoques terapéuticos y programas de tratamiento. En su esencia, el Mindfulness implica la práctica de prestar una atención consciente a los pensamientos, sensaciones y emociones que emergen en el presente, sin emitir juicios ni reaccionar impulsivamente ante ellos, también, se considera a el mindfulness como una herramienta en el campo terapéutico para promover la autoconciencia, reduciendo el estrés en los trabajadores y mejorando su salud mental, ya que facilita una conexión más profunda con la experiencia presente y una mayor capacidad cuando de resolver o enfrentar eventos problemáticos (Vásquez, 2016).

En cuanto a las dimensiones de la metodología del Mindfulness, se pueden dividir en varios aspectos, uno de los cuales es la "Atención al presente". Este concepto se refiere a la capacidad de tener conciencia del momento presente que se está viviendo. Significa enfocarse en lo que está sucediendo en el aquí y el ahora, en lugar de verse atrapado en pensamientos sobre el pasado (rumiaciones) o preocupaciones sobre el futuro (expectativas, deseos y temores); la atención al presente es una parte fundamental del Mindfulness, ya que implica estar consciente y en sintonía con la experiencia inmediata, sin dejar que la mente divague hacia el

pasado o el futuro. Esta habilidad se cultiva a través de la práctica de la meditación Mindfulness y puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de vida al permitir que las personas se conecten de manera más plena con su entorno y sus propias experiencias (Bishop et al., 2004; Shapiro et al., 2006).

Es cierto que existen opiniones divididas en cuanto a si la atención del Mindfulness debe dirigirse principalmente hacia los procesos internos o hacia los acontecimientos cotidianos (C. Pérez, 2017). Sin embargo, es completamente factible combinar estos enfoques divergentes, y de hecho, es común hacerlo en la práctica del Mindfulness; durante la meditación Mindfulness; dicho de otra forma, el enfoque del individuo en los procesos inconscientes como el control de la respiración, las sensaciones y pensamientos que surgen en un determinado evento, ayuda en lo que respecta la atención plena, involucrando las actividades diarias y la interacción entre lo interno y externo (Pérez y Botella, 2006).

Esto implica estar completamente presente en lo que se está haciendo, ya sea lavar platos, caminar, escuchar a alguien o realizar cualquier actividad. Prestar atención consciente a las tareas cotidianas puede ayudar a reducir el estrés y a disfrutar más plenamente de la vida. La flexibilidad para combinar ambos enfoques es una fortaleza del Mindfulness, ya que permite a las personas adaptar esta práctica a sus necesidades y circunstancias específicas. En última instancia, la elección de enfocarse en procesos internos o en eventos externos depende de los objetivos y preferencias individuales (Pérez y Botella, 2006).

También se presenta a la apertura a la experiencia, como la capacidad de observar una experiencia sin que las propias creencias influyan en el proceso implica la facultad de mirar la situación con ojos frescos, como si fuera un acontecimiento completamente nuevo, sin prejuicios ni suposiciones previas. Esta cualidad, conocida en la tradición Zen como "mente de principiante," nos invita a adoptar una perspectiva de apertura y curiosidad ante cada experiencia, permitiéndonos explorarla con la misma sensación de asombro y descubrimiento que tendríamos la primera vez que la viviéramos (Pérez y Botella, 2006).

Se trata de una aproximación que promueve la práctica de prestar plena atención y ser receptivo a lo que está ocurriendo en el momento actual, en lugar de permitir que nuestras ideas preexistentes influyan en nuestra percepción de la realidad (Simón y Germer, 2011).

Esta descripción se refiere al concepto de Mindfulness, que enfatiza la importancia de estar completamente consciente y presente en el momento actual, sin estar influenciado por prejuicios, suposiciones o creencias preconcebidas (Sociedad Mindfulness y Salud, 2023).

En otras palabras, el Mindfulness nos anima a observar y experimentar la realidad tal como es, sin juicios ni preconceptos, lo que puede conducir a una mayor claridad, autoconciencia y bienestar emocional (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2018). La práctica del Mindfulness implica prestar atención a nuestras experiencias, pensamientos y emociones de una manera abierta y sin prejuicios, lo que puede ayudarnos a vivir de manera más plena y satisfactoria (Pérez y Botella, 2006).

Además, se presenta a la adaptación como la vivencia completa de los acontecimientos sin resistencias, aceptándolos tal como se presentan o incluso llegando a no tener ninguna forma de resistencia a eventos que presenten dejándolos fluir y continuar acorde al ritmo en que requiera (Hayes, 2016; Simón y Germer, 2011).

Otra manera de expresarlo sería que no oponer resistencia al flujo natural de la vida lleva a las personas a adoptar comportamientos inadaptados en un esfuerzo por evitar experiencias desagradables, a medida que logren comprender que esas experiencias son temporales y limitadas en el tiempo, no sentirán la necesidad de recurrir a dichos comportamientos (Pérez y Botella, 2006).

La no oposición de resistencia se refiere a soltar, desapegarse de lo a lo que nos aferramos, ya que nuestra naturaleza a menudo nos lleva a acumular posesiones, relaciones, poder y riqueza; sin embargo, erróneamente, creemos que cuantas más cosas tengamos, cuánto más control ejerzamos y cuánto más logremos, seremos más

felices; por otra parte, este deseo de aferrarse entra en conflicto con la realidad fundamental de que todo en el mundo material es temporal, ello quiere decir, que nada perdura indefinidamente; todo tiene un período de existencia y luego desaparece(Simón y Germer, 2011).

Finalmente, se presenta al componente intención como aquello que cada individuo busca al practicar mindfulness es a menudo un equilibrio delicado (De Brouwer, 2010). Esto puede parecer contradictorio con una de las actitudes fundamentales del mindfulness, que es abstenerse de esforzarse por alcanzar un objetivo específico(Peña, 2012). Durante la meditación, la idea es no esforzarse por lograr ningún propósito inmediato, sino simplemente participar con plena conciencia en la actividad; no obstante, es importante también tener un propósito, un objetivo personal que nos guíe hacia un crecimiento o transformación deseada (Hayes, 2016).

Fernández et al. (2019) sugiere que la salud de los empleados está fuertemente ligada a la complejidad del entorno laboral, esta relación se manifiesta a través de fenómenos psicosociales emergentes, siendo uno de los más notables el síndrome de Burnout; el cual se ha vuelto más evidente en los últimos tiempos debido a la creciente complejidad de los entornos laborales, esta afección afecta la salud mental y emocional de los colaboradores, lo que subraya la importancia de abordar adecuadamente los factores psicosociales en el lugar de trabajo para promover un ambiente laboral más saludable y sostenible.

Dentro de los principales inconvenientes con respecto a ello, son provenientes de elementos físicos como el ruido, la iluminación inapropiada, la limitación en el espacio de trabajo y posturas incómodas; a esto se suman factores psicosociales vinculados a la estructura laboral, incluyendo las relaciones interpersonales internas y externas, por tal estos factores tienden a generar sentimientos de ansiedad, depresión y estrés, teniendo un impacto significativo en las dinámicas de relaciones interpersonales en el ámbito laboral del profesional, así como en sus recurrentes responsabilidades, lo que en última instancia conduce a una sobrecarga laboral (Castañeda y García, 2022).

En cuanto a las definiciones del síndrome de burnout en su concepto central, está arraigado en el estrés, describe el estrés como una sensación desagradable que surge cuando predominan pensamientos incómodos, sensaciones desagradables y presiones emocionales, laborales o familiares, lo cual provoca cambios fisiológicos y una activación de un componente subjetivo que genera un malestar general debido a la ansiedad (Freud citado por Sierra, 2003).

De sus características, se vinculan estrechamente al estrés, que es la reacción psicológica y fisiológica del cuerpo a situaciones que implican la interacción con eventos perturbadores; este fenómeno surge a raíz de un proceso psiconeurocrinológico y se experimenta como una carga excesiva de recursos para el individuo; es decir, el síndrome de Burnout se origina a partir del estrés, que abarca una respuesta compleja del organismo ante situaciones perturbadoras que engloban aspectos emocionales, psicológicos y fisiológicos (Mansilla, 2003).

La afectación de este síndrome resulta de suma importancia ya que determina las condiciones de trabajo que repercuten en consecuencia negativa para la institución en dónde se presta a los servicios debido a la falta de comunicación, agotamiento frecuente, abandono de tareas, asimismo merma la calidad del servicio y esto de manera paulatina afecta la salud del personal, dado que diferentes estudios determinan que la prevalencia de dicho síndrome varía dependiendo el lugar de trabajo, el desempeño del trabajador, los factores psicoemocionales y con ello causa un problema considerable para la institución (Marmolejo, 2021).

El Síndrome de Burnout, o también denominado síndrome de agotamiento profesional, saturación emocional o de fatiga laboral, fue oficialmente reconocido como un elemento cognitivo que incrementa la probabilidad de riesgo en el entorno laboral por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el siglo XXI. Esto se debe a su habilidad para tener un efecto considerable en diversos aspectos de la vida, incluyendo la calidad de vida y la salud mental de las personas, e incluso puede llegar a constituir una potencial amenaza para la vida de aquellos que lo experimentan (Gutierrez et al., 2006).

Por otra parte, Maslach y Jackson (1981) considera al síndrome de Burnout puede ser conceptualizado como una serie de respuestas inapropiadas que están vinculadas a un estado crónico de estrés. Esto se manifiesta en una actitud de despersonalización hacia los usuarios a quienes se brinda servicio, agotamiento tanto físico como psicológico, y también conlleva una sensación de falta de logro en lo que respecta al desarrollo personal.

En cuanto a sus dimensiones, una de las consideradas es el agotamiento emocional, que se refiere a la progresiva pérdida de energía y al sentimiento de fatiga que resulta de la interacción con otras personas. El agotamiento emocional es una de las dimensiones clave del Síndrome de Burnout, y se manifiesta cuando una persona experimenta una disminución en su energía emocional y mental debido a la carga constante de estrés y demandas en el ámbito laboral o de interacción social. Este agotamiento puede llevar a una sensación de fatiga persistente, falta de motivación y agotamiento emocional, lo que a su vez puede afectar la salud mental y la calidad de vida de la persona. Es una dimensión importante a tener en cuenta en la prevención y gestión del Burnout en entornos laborales y sociales (Medina et al., 2017).

Otros autores, definen al agotamiento emocional, como por la falta de energía y la pérdida de motivación, típicamente causados por una sobrecarga de estrés mental. Las personas que experimentan esto a menudo experimentan una disminución en sus recursos emocionales, problemas de sueño, una baja autoestima y pueden sentirse tensas y frustradas, este agotamiento emocional suele ocurrir en situaciones de cambios significativos, problemas no resueltos o situaciones abrumadoras (Castillo, 2001).

La despersonalización se evidencia cuando se producen cambios negativos en la actitud y la forma en que una persona responde a los demás, a menudo acompañados de irritabilidad y una reducción en la motivación en el ámbito laboral, en otras palabras, la despersonalización en el contexto del Síndrome de Burnout implica que la persona que lo experimenta comienza a distanciarse emocionalmente de sus compañeros de trabajo, clientes o pacientes, mostrando una actitud más fría,



indiferente o incluso hostil hacia ellos (Spiegel, 2023). Esto puede resultar en una disminución de la motivación para realizar sus tareas laborales y en un deterioro de las relaciones interpersonales en el entorno de trabajo. Esta es una de las dimensiones clave del Síndrome de Burnout que puede afectar significativamente el bienestar y el rendimiento laboral de una persona (Arayago et al., 2016).

Según la Clínica Universidad de Navarra (2023) la despersonalización es un trastorno de la conciencia de la vitalidad del yo; se caracteriza por una sensación de extrañeza o distanciamiento de uno mismo; además, este fenómeno afecta a las personas sin que pierdan el sentido de la realidad, experimenta una sensación de falta de vitalidad, como si estuviera funcionando de manera automática o viviendo en un estado de sueño o en una película.

En cuanto la baja realización laboral es una inclinación hacia una evaluación negativa de uno mismo en el entorno de trabajo, y viene acompañada de una sensación de ineficacia y falta de competencia en el ámbito laboral. Esto conlleva una baja autoestima profesional, que se refleja en sentimientos de insatisfacción tanto hacia uno mismo como hacia el propio desempeño en la tarea (Cerviño, 2019).

Es por tal motivo, que se consideran como principales consecuencias del síndrome de burnout a el agotamiento físico como una sensación común, a menudo haciendo que simplemente enfrentar el día sea agotador. A pesar de la fatiga, las personas que experimentan agotamiento emocional a menudo tienen dificultades para conciliar el sueño, ya que sus mentes están llenas de pensamientos y preocupaciones que les impiden descansar adecuadamente por la noche (Sevilla y Sánchez, 2021).

La pérdida de control es algo que ocurre con regularidad, y estas personas pueden estar de mal humor y ser especialmente sensibles a las críticas de los demás. Las opiniones de terceros también pueden añadir estrés a la situación

La pérdida de control es una experiencia que ocurre con frecuencia en situaciones de estrés, y las personas que la experimentan a menudo pueden sentirse

irritables y ser particularmente sensibles a las críticas de los demás. Además, las opiniones y juicios de terceros también pueden añadir más estrés a la situación.

Cuando las personas se sienten abrumadas o incapaces de controlar su entorno o sus circunstancias, es común que experimenten una serie de emociones negativas, como frustración, ansiedad y mal humor. Esto puede hacer que sean más susceptibles a reacciones emocionales intensas, lo que a su vez puede hacer que sean más sensibles a las críticas o a las opiniones negativas de los demás. El estrés acumulado puede exacerbar estos sentimientos. En resumen, la pérdida de control puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional de una persona y hacer que sea más propensa a la irritabilidad y a reacciones emocionales intensas, lo que a su vez puede verse agravado por las opiniones y juicios de otras personas (Parra, 2023).

La falta de motivación es evidente en su enfoque hacia las tareas diarias, que pueden llevarse a cabo de manera mecánica, sin el entusiasmo o el interés habitual. Ya sea en el trabajo, en los estudios, en las relaciones personales o en el autocuidado, la persona puede experimentar una falta de interés notoria (Soberon, 2021).

La falta de entusiasmo mencionada puede estar acompañada de una desconexión emocional, lo que implica que la persona parece estar emocionalmente distante o apagada. Se muestra como si experimentara pocos o ningún sentimiento, o como si le importara poco lo que está ocurriendo a su alrededor. Esta desconexión puede resultar en una actitud apática hacia todo y todos. En otras palabras, cuando alguien experimenta esta desconexión emocional, puede mostrar una apatía general hacia la vida y las interacciones con los demás. Puede parecer que no está interesado o involucrado emocionalmente en lo que está sucediendo, lo que a su vez puede afectar sus relaciones y su calidad de vida. La desconexión emocional es un síntoma común en el contexto del agotamiento emocional, como se observa en el Síndrome de Burnout (Simón & Germer, 2011).

El agotamiento mental es otra característica distintiva, con una sensación de confusión y un pensamiento más lento. La atención a los detalles más simples puede

verse afectada. Además, debido a la abrumadora cantidad de información y estímulos, es común que estas personas experimenten olvidos frecuentes, olvidándose de las pequeñas cosas en su vida cotidiana (Dias et al., 2022).

Por todo lo antes mencionado, la presente investigación guarda una postura teórica con respecto a el programa mindfulness, se considera que se erige como un componente esencial presente en varias corrientes meditativas arraigadas en la tradición budista y que actualmente se han integrado en diversos enfoques terapéuticos en psicoterapia.

También, se infiere que el Mindfulness se caracteriza por ser una forma de meditación que implica una observación atenta y desprovista de prejuicios del momento presente, acompañada de una actitud de completa apertura y aceptación. Esta técnica se ha incorporado en distintas terapias y programas de tratamiento, como la Terapia Dialéctico-Conductual y la Reducción del Estrés basada en la atención plena

Además, se considera que en cuanto a las dimensiones de la metodología del mindfulness, se dividen en las siguientes categorías: Atención al presente, que implica centrarse en el momento actual en lugar de verse inmerso en pensamientos sobre el pasado (rumiaciones) o inquietudes sobre el futuro (expectativas, deseos y temores).

Por otra parte, se introduce la noción de apertura a la experiencia, que implica la capacidad de observar una vivencia sin que las creencias personales influyan en el proceso.

También, se considera a el síndrome de Burnout puede ser comprendido como una serie de reacciones inadecuadas que se relacionan con un estado crónico de estrés. Esto se refleja en una actitud de despersonalización hacia las personas a las que se presta servicio, un agotamiento que afecta tanto al cuerpo como a la mente, y también conlleva una sensación de insatisfacción en lo que respecta al crecimiento personal.

El cansancio mental se presenta como otra cualidad característica, acompañada de una sensación de desorientación y un proceso de pensamiento más lento. Incluso la concentración en tareas sencillas puede verse perjudicada. Además, debido a la abrumadora cantidad de información y estímulos, es habitual que estas personas experimenten pérdidas de memoria frecuentes, olvidando aspectos pequeños de su vida diaria.

La despersonalización es un trastorno que involucra una alteración en la percepción de la propia vitalidad del yo. Se manifiesta a través de una sensación de extrañeza o distanciamiento con respecto a uno mismo. A pesar de este fenómeno, las personas afectadas no llegan a perder su conexión con la realidad, pero experimentan una falta de vitalidad, como si estuvieran funcionando de manera automática o viviendo en un estado de ensueño o en una película.

### III METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación que se llevó a cabo fue de tipo aplicada y su principal propósito fue abordar de manera efectiva la problemática de los elevados índices de síndrome de burnout en el personal del Ministerio de Salud, con el objetivo de lograr resultados concretos y beneficios tangibles.

Las investigaciones aplicadas, buscan soluciones efectivas para desafíos específicos, también explica que utiliza el conocimiento existente, así como en investigaciones previas, para desarrollar soluciones efectivas; esto implica la utilización de teorías, conceptos y metodologías previamente probados (Carhuancho et al., 2019).

Según el enfoque de la investigación, se consideró cuantitativa, puesto que se utilizaron valores numéricos expresados para determinar la magnitud de la influencia del programa mindfulness.

Se señaló que las investigaciones que tienen un enfoque cuantitativo son aquellas que se apoyan en la expresión de la medición de una variable en números, apoyándose en la estadística y números (Ñaupas et al., 2018).

Con respecto a el diseño metodológico de la presente investigación, se consideró como cuasiexperimental, transeccional, por buscar el tipo y nivel de influencia del programa mindfulness en el síndrome de burnout, en los Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.

Para Hernández y Mendoza (2018) explican que las investigaciones de diseño cuasi experimental, son estudios de tipo empírico, que buscan evaluar el nivel de impacto de ante la intervención de una variable en otra; también, explica como los estudios de corte transversal, son aquellos que se delimitarán en un espacio y tiempo determinado.

### Diagrama simbólico:



### Leyenda:

M: Muestra

V<sub>x</sub>: Programa Mindfulness

V<sub>y</sub>: Síndrome de Burnout

## 3.2 Variable y operacionalización

### Variable 1: Mindfulness

#### Definición conceptual

Mindfulness se describe como una meditación que implica una observación cuidadosa y desprovista de juicios del momento actual, acompañada de una actitud de apertura total y aceptación, esta práctica se ha integrado en una variedad de terapias y programas terapéuticos, entre los que se incluyen la Terapia Dialéctico-Conductual y la Reducción del Estrés basada en Mindfulness los cuales utilizan el mindfulness como una herramienta efectiva para fomentar la salud mental y el bienestar emocional, ayudando a las personas a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, y a manejar el estrés de manera más efectiva (Vásquez, 2016).

#### Definición operacional

Se utilizó una adaptación del programa Mindfulness de Parras (2019)

#### Indicadores:

Mindfulness

Conciencia

Bienestar

Atención plena

Regulación emocional

Gestión de emociones

Estrés

Asimilación

## **Variable 2: Síndrome de burnout**

### **Definición conceptual**

Refiere al deterioro de un individuo en el contexto de su empleo, el cual surge debido a su constante exposición a niveles elevados y prolongados de estrés, esta situación puede desembocar en problemas tanto en la salud mental como en la física de la persona que lo sufre (Lauracio y Lauracio, 2020).

### **Definición operacional**

Se evaluó mediante el cuestionario estandarizado denominado Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981)

### **Indicadores:**

Fatiga

Plenitud

Culpabilidad

Empatía

Insensibilidad

Rendimiento laboral

Actitud

Satisfacción

### **Medición:**

Ordinal

## **3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis**

En cuanto a la población estuvo conformada por 40 trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.

También, en lo que respecta los criterios de selección, se consideran los siguientes criterios de inclusión: Trabajadores de ambos generos que contaron con asistencia regular al Ministerio de Saludde, Tumbes – 2023, trabajadores del

ministerio de salud, Tumbes – 2023 que brinden el consentimiento informado para su respectivo uso de datos y posterior tratamiento de información y trabajadores del ministerio de salud, Tumbes – 2023 que sean diagnosticados con síndrome de burnout.

De acuerdo a los criterios de exclusión, no se consideraron a: Trabajadores que cuenten con algún trastorno social o de impedimento para realizar con objetividad los cuestionarios, trabajadores que cuenten con una modalidad de trabajo temporal y trabajadores que se encuentren en un periodo menor a 3 meses o que estén en un periodo de vacaciones.

También, con la muestra estuvo conformada por todos los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.

Con respecto al muestreo de la presente investigación, se utilizó el muestreo por conveniencia, la cual se utilizó según criterios del investigador a fin de analizar las características o fenómenos que comparten una determinada población de manera representativa.

En cuanto a la unidad de análisis, se considera a cada uno de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023, los cuales comparten una situación en específico tal como la probabilidad de tener el síndrome de burnout.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En este estudio, se empleó la técnica de la encuesta para la medir cuantitativamente la variable Síndrome de burnout, la cual es definida por Westreicher (2020) como el mecanismo o método para obtener información de una determinada cantidad de personas con el único objetivo de extraer información relevante para el investigador.

Como técnica de recolección de datos para la variable programa de Mindfulness se utilizó a la ficha de recolección de datos obtenida de los resultados procesados de la variable Síndrome de burnout



El presente estudio tuvo como instrumento a el cuestionario, el cual facilitó la recopilación de datos de manera organizada y sistemática, con el fin de describir o examinar la situación vinculada a las variables de interés determinadas por el investigador.

**Para la Variable 2: Síndrome de burnout**

El instrumento que se aplicó es el cuestionario denominado “Maslach Burnout Inventory (MBI)” de Maslach y Jackson (1981), el mismo que fue tomado de la tesis titulada: “The measurement of experienced burnout”, que perteneciera a:

Maslach, Christina; de la Universidad de California

Jackson, Susan; de la Universidad de California

El instrumento se aplicó de manera individual y se concluyó en un lapso de 15 a 20 minutos. Esta herramienta de evaluación comprende 22 preguntas distribuidas en tres dimensiones: Agotamiento (AG) con 9 ítems, Despersonalización (DE) con 5 ítems y Realización personal (RP) con 8 ítems. Proporciona 5 opciones de respuesta, clasificadas a través de una escala Likert del 1 al 5, según la calidad de la respuesta.

**Validación:**

Con el fin de garantizar la validez del instrumento, se llevó a cabo una evaluación por parte de expertos. Este procedimiento implicó la confrontación de cada ítem del instrumento con las opiniones de especialistas en la evaluación de instrumentos, utilizando criterios preestablecidos. Esta revisión realizada por expertos brindó una garantía adicional de confiabilidad del instrumento, asegurando así su capacidad para medir de manera adecuada los constructos de interés.

**Confiabilidad:**

En lo que respecta la confiabilidad de la investigación, se realizó una prueba piloto que contempló a 20 observaciones, para que luego de ser codificadas según el manual del instrumento, y ser procesadas según el coeficiente de Alfa de Cronbach de .837, la cual evaluó la consistencia interna del instrumento donde un valor numérico entre cero y uno, indica su fiabilidad, considerando que mientras mayor sea el valor, mayor será su confianza.

### **3.5 Procedimiento**

Se difundió de manera virtual el cuestionario a los trabajadores del Ministerio de Salud, para realizar una prueba piloto y determinar la fiabilidad de los instrumentos, además, se realizó la codificación de los datos mediante guarismos que siguen la escala de Likert indicada en la guía de instrumentos de sus respectivos autores.

### **3.6 Método de análisis de datos**

En lo que respecta al manejo de los datos, se siguió un proceso metódico para organizar y codificar la información recopilada utilizando el software Microsoft Excel 2016, siguiendo las directrices proporcionadas por los instrumentos pertinentes. Posteriormente, se transferirán estos datos a el Paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS V.25). En este programa, se realizaron las respectivas pruebas estadísticas, tales como el análisis de normalidad a través de la prueba Shapiro-Wilk, así como la confiabilidad, validez del cuestionario y la no paramétrica de Wilcoxon como método de validación de la hipótesis del estudio. Se realizó esta prueba debido a que la cantidad de datos observados era inferior a 50, con el propósito de determinar si los datos seguían una distribución no paramétrica.

Este proceso asegura que los datos se manejen de manera organizada y que se realice una evaluación importante de su distribución, lo que es fundamental para llevar a cabo un análisis estadístico preciso y confiable.

### **3.7 Aspectos éticos**

Se integraron los principios de autonomía, la no maleficencia, justicia y beneficencia.

Se respetaron las bases de autonomía dado que todos los participantes incluidos en la presente investigación cuentan con la libertad de dar su consentimiento informado o no de la trata de sus datos, así como el hecho que la persona desee retirarse en cualquier momento de la investigación.

También se respetaron el criterio ético de no maleficencia por utilizar la privacidad, confidencialidad y el anonimato de los participantes con la finalidad de minimizar cualquier impacto que pueda afectar de manera negativa la privacidad de los encuestados, también se señala la exclusividad académica del uso de información y la no alteración de los datos y resultados.

El presente estudio, tendrá en consideración seguir los lineamientos y normativas del Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica ([CONCYTEC], 2019); además, se respetara las normativas y directrices con respecto a las normas de referencias y citado de los respectivos autores que contribuyen con el respaldo teórico de la presente investigación; por otra parte, se tomara como prioridad, velar por la protección y confidencialidad de todo tipo de información proveniente por los trabajadores que forman parte de la muestra del presente estudio, dándoles a conocer sus derechos de retirarse en cualquier momento de la investigación si así lo desearan, también, se les entregara la ficha de consentimiento informado sobre el tratamiento de datos y que la finalidad del estudio es exclusivamente académico.

## IV RESULTADOS

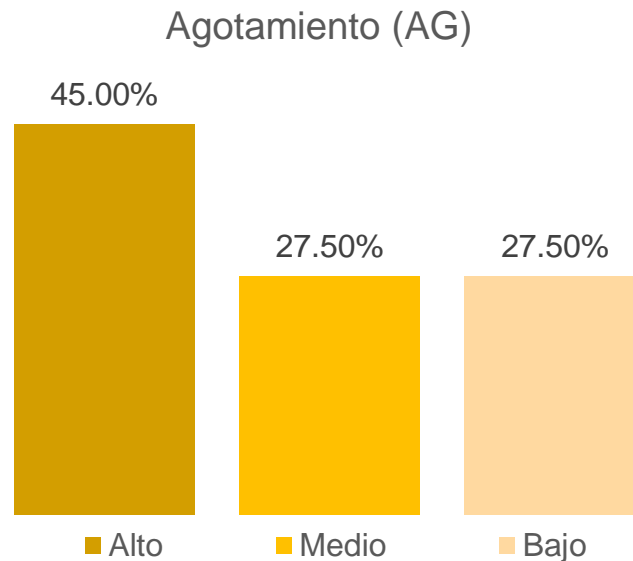
### RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EVALUAR SINDROME DE BURNOUT

**Tabla 1**

*Nivel de la dimensión: Agotamiento antes de aplicado el instrumento*

	Pretest	
	Agotamiento (AG)	
	<i>f</i>	%
Alto	18	45%
Medio	11	27.5%
Bajo	11	27.5%

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuentan con síndrome de burnout.*



**Figura 1.** *Nivel de la dimensión: Agotamiento antes de aplicado el instrumento*

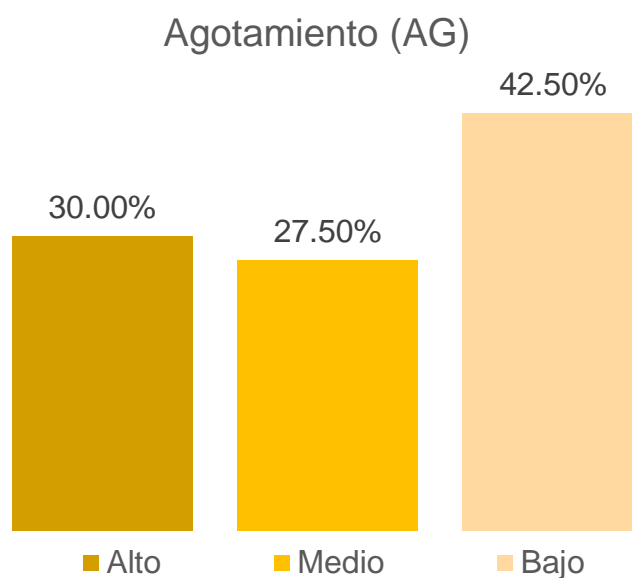
En la tabla 1, se puede apreciar que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 45%(18) tiene niveles altos de Agotamiento, mientras que el 27.5%(11) tiene niveles medios y finalmente el 27.5%(11) restante tiene niveles bajos.

**Tabla 2**

*Nivel de la dimensión: Despersonalización antes de aplicado el instrumento*

<b>Pretest</b>		
<b>Despersonalización (DE)</b>		
	<b>f</b>	<b>%</b>
Alto	12	30%
Medio	11	27.5%
Bajo	17	42.5%

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*



**Figura 2.** *Nivel de la dimensión: Despersonalización antes de aplicado el instrumento*

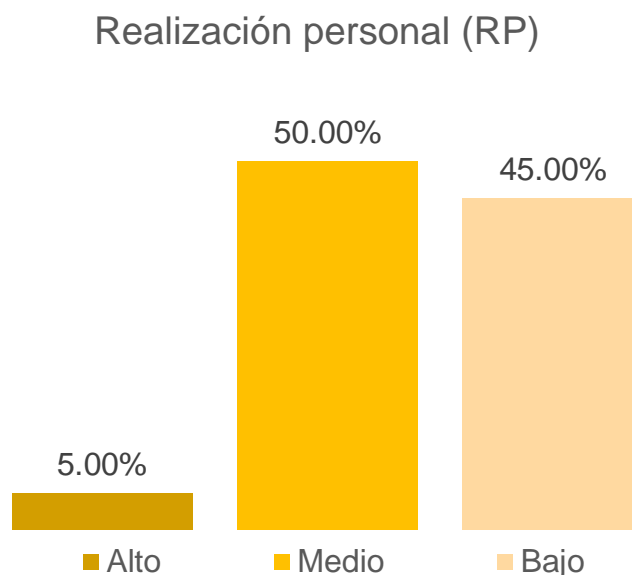
En la tabla 2, se puede apreciar que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 30%(12) tiene niveles altos de despersonalización, mientras que el 27.5%(11) tiene niveles medios y finalmente el 42.5%(17) restante tiene niveles bajos.

**Tabla 3**

*Nivel de la dimensión: Realización personal antes de aplicado el instrumento*

Pretest		
Realización personal (RP)		
	<i>f</i>	%
Alto	2	5.00%
Medio	20	50.00%
Bajo	18	45.00%

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*



**Figura 3.** *Nivel de la dimensión: Realización personal antes de aplicado el instrumento*

En la tabla 3, se puede apreciar que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 5%(2) tiene niveles altos de realización personal, mientras que el 50%(20) tiene niveles medios y finalmente el 45%(18) restante tiene niveles bajos.

**Tabla 4**  
*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Est.	Grados de libertad	<i>p</i>
<b>SÍNDROME DE BURNOUT</b>	.947	40	.049
Agotamiento (AG)	.941	40	.038
Despersonalización (DE)	.937	40	.028
Realización personal (RP)	.957	40	.001

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*

En la tabla 4, dado que la muestra consiste en 40 trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 (con menos de 50 observaciones), y una significancia mejor a 0.05 lo que indica la presencia de una distribución no paramétrica. Por consiguiente, se optó por aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon para determinar diferencias significativas.

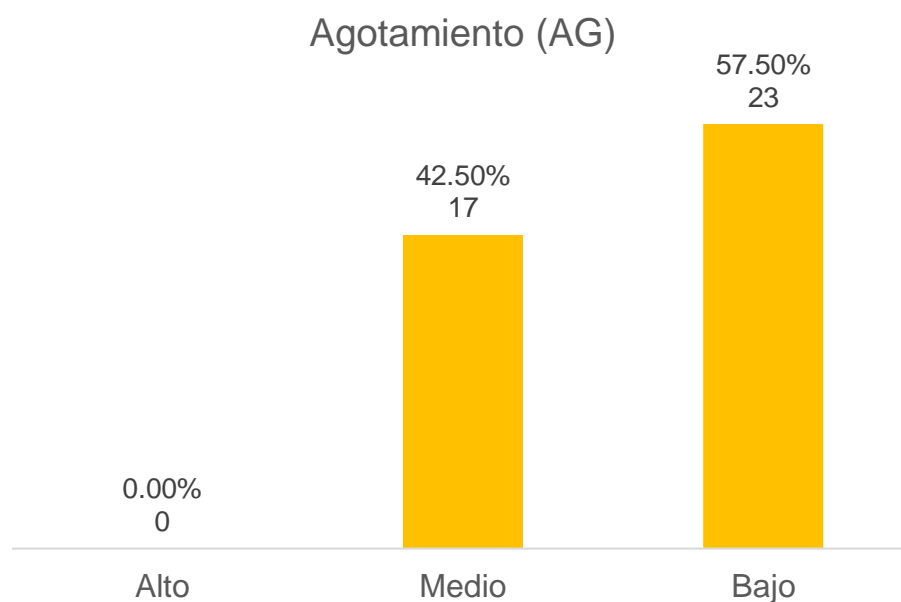


**Tabla 5**

*Nivel de la dimensión: Agotamiento después de aplicado el instrumento*

Postest		
Agotamiento (AG)		
	<i>f</i>	%
Alto	-	-
Medio	17	42.50%
Bajo	23	57.50%

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*



**Figura 4.** *Nivel de la dimensión: Agotamiento después de aplicado el instrumento*

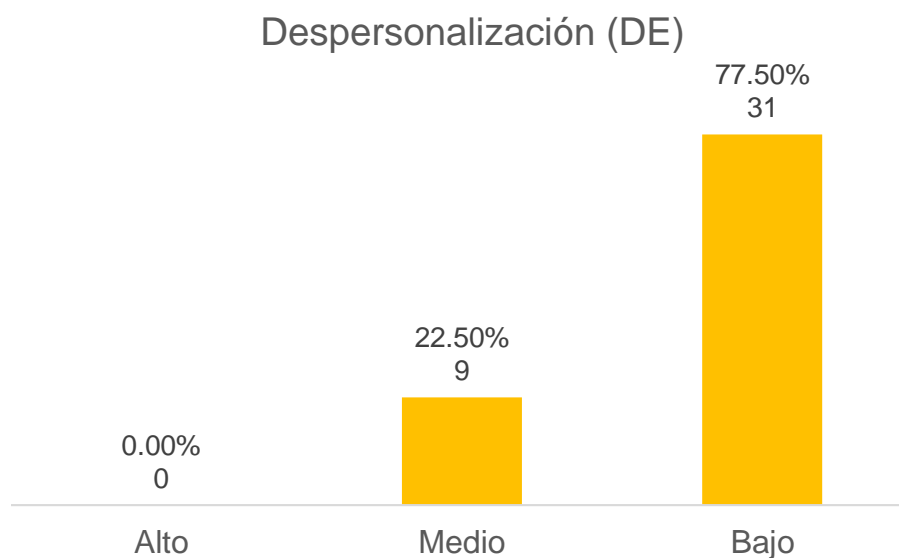
En la tabla 5, se puede apreciar que después de aplicado el instrumento en los trabajadores del Ministerio de Salud, mientras que el 42.5%(17) tiene niveles medios y finalmente el 57.5%(23) restante tiene niveles bajos de agotamiento.

**Tabla 6**

*Nivel de la dimensión: Despersonalización después de aplicado el instrumento*

Postest		
Despersonalización (DE)		
	<i>f</i>	%
Alto	-	-
Medio	9	22.50%
Bajo	31	77.50%

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*



**Figura 5.** *Nivel de la dimensión: Despersonalización después de aplicado el instrumento*

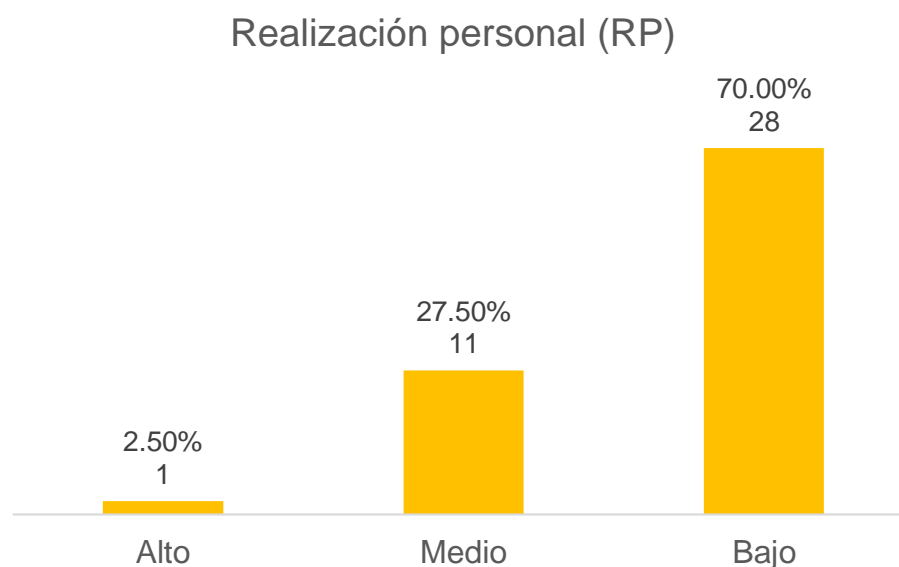
En la tabla 6, se puede apreciar que luego haber aplicado el instrumento en los trabajadores del Ministerio de Salud, el 22.5%(9) tiene niveles medios de despersonalización y finalmente el 77.5%(31) restante tiene niveles bajos de despersonalización.

**Tabla 7**

Nivel de la dimensión: Realización personal después de aplicado el instrumento

Posttest		
Realización personal (RP)		
	f	%
Alto	1	2.50%
Medio	11	27.50%
Bajo	28	70.00%

Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.



**Figura 6.** Nivel de la dimensión: Realización personal después de aplicado el instrumento

En la tabla 7, se puede apreciar que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 52.5%(21) tiene niveles altos de realización personal, mientras que el 45%(18) tiene niveles medios y finalmente el 2.5%(1) restante tiene niveles bajos.

**Tabla 8**  
*Prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon*

	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>SÍNDROME DE BURNOUT</b>	-4.081b	.000
Agotamiento (AG)	-4.300b	.000
Despersonalización (DE)	-3.963b	.000
Realización personal (RP)	-2.714b	.007

*Nota: Elaboración en función a los datos de los trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023 que cuenten con síndrome de burnout.*

*a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

*b. Se basa en rangos positivos.*

En la tabla 8, se pone en evidencia que según la prueba no paramétrica de Wilcoxon, se reportó una significancia  $p < .05$  en la variable síndrome de burnout y sus dimensiones Agotamiento (AG), Despersonalización (DE) y Realización personal (RP). Por tanto se rechaza la hipótesis nula de la investigación, afirmando que el programa mindfulness disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los colaboradores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.

## V DISCUSIÓN

De acuerdo a los objetivos específicos de la presente investigación, se reportó que de los trabajadores del Ministerio de Salud antes de aplicado el instrumento, el 45%(18) tiene niveles altos de Agotamiento, mientras que el 27.5%(11) tiene niveles medios y el 27.5%(11) restante tiene niveles bajos. También, el 30%(12) tiene niveles altos de despersonalización, mientras que el 27.5%(11) tiene niveles medios y el 42.5%(17) restante tiene niveles bajos. Y finalmente el 5%(2) tiene niveles altos de realización personal, mientras que el 50%(20) tiene niveles medios y el 45%(18) restante tiene niveles bajos. Esto sugiere una importante relación con los resultados expuestos por Romero et al. (2018) quienes revelaron una prevalencia inicial del 78% de estrés a nivel medio entre los participantes.

De ello, se infiere una relación con lo señalado por Fernández et al. (2019) al mencionar que en el caso de los trabajadores de salud, estaría la presencia del síndrome de burnout, está fuertemente ligada a la complejidad del entorno laboral, esta relación se manifiesta a través de fenómenos psicosociales emergentes; el cual se ha vuelto más evidente en los últimos tiempos debido a la creciente complejidad de los entornos laborales, esta afección afecta la salud mental y emocional de los colaboradores, lo que subraya la importancia de abordar adecuadamente los factores psicosociales en el lugar de trabajo para promover un ambiente laboral más saludable y sostenible.

Para Marmolejo (2021) la afectación de este síndrome resulta de suma importancia ya que determina las condiciones de trabajo que repercuten en consecuencia negativa para la institución en dónde se presta a los servicios debido a la falta de comunicación, agotamiento frecuente, abandono de tareas, asimismo merma la calidad del servicio y esto de manera paulatina afecta la salud del personal, dado que diferentes estudios determinan que la prevalencia de dicho síndrome varía dependiendo el lugar de trabajo, el desempeño del trabajador, los factores psicoemocionales y con ello causa un problema considerable para la institución.

También, se señala que podrían existir factores externos asociados a esta problemática, como el entorno tangible e intangible de la organización, tal como el ruido, la iluminación inapropiada, la limitación en el espacio de trabajo y posturas incómodas; a esto se suman factores psicosociales vinculados a la estructura laboral, incluyendo las relaciones interpersonales internas y externas, por tal estos factores tienden a generar sentimientos de ansiedad, depresión y estrés, teniendo un impacto significativo en las dinámicas de relaciones interpersonales en el ámbito laboral del profesional, así como en sus recurrentes responsabilidades, lo que en última instancia conduce a una sobrecarga laboral (Castañeda y García, 2022).

Por otra parte, se determinó que según la prueba no paramétrica de Wilcoxon se evidencia una significancia  $p < 0.05$ , en las dimensiones agotamiento, despersonalización y realización personal de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud. Estos resultados son similares a los hallazgos de Romero et al. (2018) quienes demostraron que la aplicación del Mindfulness, generó un positivo efecto reduciendo los niveles de estrés, esto podría deberse al gran nivel operacional del área, ya que los constantes reclamos y nivel de atención que se requiere, resulta agobiante para los profesionales, también se considera la importancia de la realización de documentación y seguimiento de protocolos que se deben seguir.

Es importante señalar, que autores como Prado y Morales (2023) manifiestan que no toda forma de estrés resulta negativa para el ser humano, ya que esta característica propia de la persona se presenta como una respuesta en defensa del individuo para afrontar situaciones o eventos de alto impacto; por tal, en su investigación llegó a determinar que el programa de Mindfulness tuvo un impacto positivo en la reducción de los niveles de estrés negativo (distrés) entre los docentes, mientras que los niveles de estrés positivo (eustrés) se mantuvieron estables a lo largo del programa.

De acuerdo con Freud (citado por Sierra et al., 2003) explica que dentro de los componentes del síndrome de burnout en su concepto central, está arraigado en el estrés, describe el estrés como una sensación desagradable que surge cuando

predominan pensamientos incómodos, sensaciones desagradables y presiones emocionales, laborales o familiares, lo cual provoca cambios fisiológicos y una activación de un componente subjetivo que genera un malestar general debido a la ansiedad.

No obstante, para Arayago, et al. (2016) componentes como la despersonalización podrían llegar a producir cambios negativos en la actitud y la forma en que una persona responde a los demás, a menudo acompañados de irritabilidad y una reducción en la motivación en el ámbito laboral, mostrando una actitud más fría, indiferente o incluso hostil hacia ellos. Esto puede resultar en una disminución de la motivación para realizar sus tareas laborales y en un deterioro de las relaciones interpersonales en el entorno de trabajo. Esta es una de las dimensiones clave del Síndrome de Burnout que puede afectar significativamente el bienestar y el rendimiento laboral de una persona, por tanto es importante mantener niveles bajos o nulos de despersonalización, ya que en un contexto de salud, resulta de gran importancia mantener empatía ante las situaciones que determinados pacientes lleguen a experimentar.

Esto, supone una problemática ante la eficiencia de los trabajadores de la salud ya que resulta de gran importancia para poder responder ante eventos perturbadores o de gran carga cognitiva del profesional para resolver problemas, ya que el síndrome de burnout, nace a partir del estrés, sin embargo, que abarca una respuesta compleja del organismo ante situaciones perturbadoras que engloban aspectos emocionales, psicológicos y fisiológicos (Mansilla, 2003).

Por otra parte, en cuanto a los resultados post aplicado el programa de intervención, se puede apreciar que el 42.5%(17) tiene niveles medios y finalmente el 57.5%(23) restante tiene niveles bajos de agotamiento, el 22.5%(9) tiene niveles medios de despersonalización y el 77.5%(31) restante tiene niveles bajos. Y finalmente el 52.5%(21) tiene niveles altos de realización personal, mientras que el 45%(18) tiene niveles medios y finalmente el 2.5%(1) restante tiene niveles bajos.

Esto, respalda lo señalado por Pérez y Botella (2006) donde señalan que el programa Mindfulness debe dirigirse principalmente hacia los procesos internos o hacia los acontecimientos cotidianos ya que esta práctica ayuda a desarrollar la atención plena y la autorreflexión; en la vida cotidiana, la atención plena se puede aplicar a las tareas diarias y a la interacción con el entorno, ello implica estar completamente presente en lo que se está haciendo, ya sea lavar platos, caminar, escuchar a alguien o realizar cualquier actividad. Prestar atención consciente a las tareas cotidianas puede ayudar a reducir el estrés y a disfrutar más plenamente de la vida. La flexibilidad para combinar ambos enfoques es una fortaleza del Mindfulness, ya que permite a las personas adaptar esta práctica a sus necesidades y circunstancias específicas.

Esto sugiere una relación con los hallazgos presentados por Ordoñez et al. (2022) en su investigación se propuso evaluar el impacto de un programa de Mindfulness en la reducción del Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital en la región central de Perú donde llegó a concluir que la aplicación del Mindfulness resulta ser eficaz para mitigar el síndrome de burnout y toda forma de estrés relacionada a los profesionales de la salud, también se entiende que estos hallazgos respaldan la utilidad de Mindfulness como una estrategia efectiva para mejorar la salud emocional de los enfermeros en el contexto hospitalario.

Lo cual, se respalda con lo evidenciado por Pardo (2021) quien llegó a la conclusión que la práctica de la meditación Mindfulness demuestra ser eficaz en la reducción del nivel de estrés percibido. Además, este enfoque también muestra efectividad en el mejoramiento de las habilidades y estrategias de afrontamiento frente al estrés. Esto sugiere que la incorporación de Mindfulness en la rutina diaria puede contribuir a una gestión más saludable del estrés y a un aumento de la capacidad para enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva. También, se respalda en los estudios de Romero et al. (2018) quienes demostraron que la aplicación del Mindfulness, generó un positivo efecto reduciendo los niveles de estrés.



De acuerdo a lo evidenciado y al objetivo general del estudio, se determinó que según la prueba no paramétrica de Wilcoxon existe un P valor menor a 0,05, en la variable síndrome de burnout. Por tanto se rechaza la hipótesis nula de la investigación, afirmando que el programa mindfulness disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023. Hallazgos similares fueron encontrados por Alfaro (2021) quien explica de manera clara que la implementación de la estrategia Mindfulness tiene un impacto altamente significativo en la disminución del estrés laboral experimentado por los trabajadores de su organización.

Al mismo tiempo Parra (2022) evidencia resultados favorables a la investigación que el mindfulness como intervención resultó eficaz para reducir significativamente, no solo los síntomas asociados al Burnout, sino también a la ansiedad, estrés y depresión, además de facilitar el aumento de la conciencia plena, gracias al entrenamiento de habilidades como la observación y la aceptación. Por su parte, Cascales (2019) llegó a concluir que las capacitaciones de un aproximado de 8 semanas en Mindfulness, resultan muy eficientes para reducir los niveles de síndrome de burnout en los colaboradores.

Sin embargo, datos diferentes fueron encontrados en la investigación de Rodríguez (2022) quien llegó a evidenciar que no existen diferencias significativas en los niveles de las dimensiones del síndrome de burnout, ansiedad( $p=.068$ ) y depresión( $p=.066$ ) no obstante, es importante destacar que se observó un tamaño de efecto grande en ambas variables, lo que indica que en los cuatro participantes se registró una disminución significativa en estos síntomas. A pesar de la falta de significación estadística, estos resultados sugieren que la intervención cognitivo-conductual tuvo un impacto directo en la reducción de la ansiedad y la depresión.

Esto se relaciona estrechamente con lo mencionado por Vásquez (2016), quien explica que los programas Mindfulness son considerados no solo una forma de meditación que se enfoca en la observación atenta y sin prejuicios del momento actual, acompañada de una actitud de apertura y aceptación total, sino también, implica la

práctica de prestar una atención consciente a los pensamientos, sensaciones y emociones que emergen en el presente, sin emitir juicios ni reaccionar impulsivamente ante ellos, la cual reduce el estrés y mejora el bienestar emocional, ya que facilita una conexión más profunda con la experiencia presente y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, se presenta como principal limitante a el tamaño de la muestra, ya que al ser pequeña, podría afectar de manera importante los resultados de un estudio con mayor número de participantes, de ello, también se considera que la falta de interés por participar en el programa, supone que no se llegue a tomar la importancia requerida para que el programa tenga algún efecto importante en sus condiciones. Algunos factores externos que se presentan como limitantes son el cambio de políticas organizativas, o eventos cotidianos en un contexto hospitalario que no permitan tomar el programa por completo.

Dentro de las principales implicancias de la presente, se evidencia como el programa de intervención llega a generar una reducción importante del síndrome de burnout en los trabajadores, ya que un mejor agotamiento laboral, podría generar y estar relacionado con el desempeño laboral, al mismo tiempo, la disminución del síndrome de burnout, contribuye a que las relaciones laborales sean más saludables, generando un clima laboral más colaborativo y eficiente.

## VI CONCLUSIONES

- Se determinó que el programa mindfulness afecta de manera significativa ( $p < .05$ ) a la variable síndrome de burnout, es decir, que el programa mindfulness disminuye de manera significativa los niveles de síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023
- Se evaluó que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 22.5%(9) tiene niveles altos de síndrome de burnout, mientras que el 40%(16) tiene niveles medios y finalmente el 37.5%(15) restante tiene niveles bajos antes de aplicado el programa de Mindfulness.
- Se determinó que el programa mindfulness afecta de manera significativa ( $p < .05$ ) a la dimensión agotamiento de la variable síndrome de burnout, es decir, que el programa mindfulness disminuye de manera significativa los niveles de agotamiento de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023
- Se determinó que el programa mindfulness afecta de manera significativa ( $p < .05$ ) a la dimensión despersonalización de la variable síndrome de burnout; es decir, que el programa mindfulness disminuye de manera significativa los niveles de despersonalización de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023
- Se determinó que el programa mindfulness afecta de manera significativa ( $p < .05$ ) a la dimensión realización personal de la variable síndrome de burnout; es decir, que el programa mindfulness disminuye de manera significativa los niveles de realización personal de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023
- Se evaluó que de los trabajadores del Ministerio de Salud, el 37.5%(15) tiene niveles medios y finalmente el 62.5%(25) restante tiene niveles bajos después de aplicado el programa de Mindfulness.

## VII RECOMENDACIONES

- A los directivos del Ministerio de Salud se les recomienda participar en talleres y actividades de liderazgo y coaching personal. Esto facilitará el desarrollo de una mayor empatía con los trabajadores de la Institución, promoviendo así el compromiso laboral para prevenir el Síndrome de Burnout.
- Se recomienda a los coordinadores del Ministerio de Salud, que promuevan el trabajo en equipo, que incentiven el crecimiento profesional y los objetivos personales de cada uno de los colaboradores generando la promoción de innovación y creatividad en pro de la mejora continua de la institución; también, se considera importante el acompañamiento de profesionales que incentiven el compromiso con la institución.
- Se recomienda establecer convenios con el departamento de salud mental para que realicen visitas a los colaboradores. Esto permitiría determinar la existencia del Síndrome de Burnout y facilitaría la aplicación de tratamientos y medidas preventivas.
- A los directores se les aconseja fomentar la participación en talleres y programas de relajación para los colaboradores. Además, se sugiere organizar actividades de sociabilización con los servicios, fortaleciendo así los lazos de amistad y compañerismo.
- A los coordinadores de los Ministerios de Salud se les insta a reconocer y premiar la labor de los colaboradores con más años en la institución. Este reconocimiento servirá como ejemplo, motivando a otros colaboradores a permanecer en la institución al sentir que su trabajo es apreciado y valorado.
- Finalmente, se aconseja a todos los colaboradores del Ministerio de Salud cumplir con las normas internas de la institución. También se sugiere trabajar en equipo en aras de la prosperidad del servicio. Estas prácticas contribuirán al ambiente laboral y al bienestar general de los colaboradores.

## REFERENCIAS

- Alfaro, J. (2021). *Estrategia Mindfulness y el Estrés Laboral de los Trabajadores de la Empresa Haug S.A en el Proyecto Unacem - 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú]. [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7361/T010\\_46882308\\_M.pdf?sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7361/T010_46882308_M.pdf?sequence=1)
- Arayago, R., González, Á., Limongi, M., & Guevara, H. (2016). Síndrome de Burnout en residentes y especialistas de anestesiología. *Salus*, 20(1), 13–21. <http://www.scielo.org.ve/pdf/s/v20n1/art04.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bravo, P., & Valenzuela, S. (2019). Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios. In *Centro de Medición MIDE UC, Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación INEE*. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>
- Carhuancho, I., Nolazco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., & Casana, K. (2019). Metodología para la investigación holística. In *Uíde*. <https://n9.cl/t0s2>
- Cascales, M. (2019). *Efectividad de un programa de entrenamiento en Mindfulness para mejorar la Calidad de Vida en profesionales sanitarios de Atención Primaria* [Tesis de Doctorado, Universidad de Alicante]. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. <http://hdl.handle.net/10045/102329>
- Castañeda, E., & García, J. (2022). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (burnout) y variables asociadas en médicos especialistas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(1), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.06.002>
- Castillo, S. (2001). El síndrome de “Burn Out” o síndrome de agotamiento profesional. *Medicina Legal de Costa Rica*.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152001000100004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004)

- Castro, J., & Fitipaldo, J. (2020). *La Encuesta como Técnica de Investigación, Validez y Confiabilidad*. Universidad de La Empresa. <https://ude.edu.uy/la-encuesta-como-tecnica-de-investigacion-validez-y-confiabilidad/>
- Cerviño, P. (2019). *El Síndrome de Quemarse por el Trabajo: la individualización de lo colectivo*. <https://narapsicologia.es/publicaciones/el-sindrome-de-quemarse-por-el-trabajo-la-individualizacion-de-lo-colectivo/>
- Clinica Universidad de Navarra. (2023). Despersonalización. In *Diccionario Medico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/despersonalizacion>
- Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica. (2019). *Resolución de presidencia N°92*. <https://portal.concytec.gob.pe/images/publicaciones/rp-192-2019-concytec-pr.pdf>
- De Brouwer, D. (2010). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Serie Piscoterapias Cognitivas. [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)
- Dias, S., García, S., & Yáñez, Á. (2022). Síndrome de Burnout y Desempeño Laboral del personal del salud durante la pandemia COVID 19. *Horizonte de Enfermería*, 33(2), 123–131. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.33.2.123-131](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.33.2.123-131)
- Fernández, R., Martínez, D., Cernuda, N., Suárez, S., & González, R. (2019). Burnout o el desgaste en el personal sanitario: Revisión bibliográfica. *Revista Médica*. <https://revistamedica.com/burnout-desgaste-personal-sanitario/>
- Guarino, L. (2022). *Burnout laboral: Estos son los países más “exhaustos” de Latinoamérica*. [https://www.bloomberglinea.com/2022/10/28/burnout-laboral-estos-son-los-paises-mas-exhaustos-de-latinoamerica/#:~:text=Si%20de%20un%20ranking%20se,%25\)%20y%20Per%C3%BA%20\(66%25\).](https://www.bloomberglinea.com/2022/10/28/burnout-laboral-estos-son-los-paises-mas-exhaustos-de-latinoamerica/#:~:text=Si%20de%20un%20ranking%20se,%25)%20y%20Per%C3%BA%20(66%25).)
- Gutierrez, G., Celis, M., Moreno, S., Farias, F., & Suárez, J. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocién (Mex)*, 11(4), 305–309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>

- Hayes, S. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta [Libro]. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología de la investigación.pdf>
- Kabat, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Lauracio, C., & Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), 543–554. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.003>
- Lima, V. (2019). *Estrés Laboral: Revisión teórica de una enfermedad del siglo XXI* [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5821>
- Mansilla, F. (2003). El hombre sin argumentos. Una introducción a la clínica psicoanalítica. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 85, 171–175.
- Marmolejo, D. (2021). *Prevalencia del Síndrome de Burnout, factores psicosociales y desempeño laboral en profesionales de enfermería del servicio de emergencia, Guayaquil - 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/72374>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Medina, M., Medina, M., Gauna, N., Molfino, L., & Merino, L. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de Pediatría de un hospital. *Investigación En Educación Médica*, 6(23), 160–168. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.03.004>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2018). *Participación, educación emocional y convivencia* (Vol. 5).

- <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d1462b78-5e3f-444f-a223-d6d8796fb20c/pe-n8-participacion-educativa-2018.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)
- Ordoñez, L., Quicaño, N., & Yauri, T. (2022). *Efectos de un programa de Mindfulness sobre el síndrome de burnout en personal de enfermería de un hospital de la región Centro* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11545>
- Pardo, C. (2021). *Eficacia de mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios* [Tesis Doctoral, Universidade Da Coruña]. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido\\_Carmen\\_TD\\_2021.pdf?sequence=2](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido_Carmen_TD_2021.pdf?sequence=2)
- Parra, C. (2022). *Efectividad de la aplicación del Programa (MBSR) en psicólogos clínicos que presentan síntomas de Burnout* [Tesis de Maestría, Konrad Lorenz]. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4953/911192015%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parra, F. (2023). *Síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado ¿Te suena?* DoctorAki. <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-laboral/sindrome-de-burnout-o-del-quemado-causas-y-sintomas/>
- Parras, S. (2019). *Programa de Mindfulness aplicado al profesorado para mejorar la regulación emocional y reducir el burnout* [Tesis de Maestría, Universidad de Jaén]. <https://hdl.handle.net/10953.1/9739>
- Peña, B. (2012). *Charlando con nosotros mismos, los pensamientos distorsionados*. [https://cpeeprincesasofia.org/wp-content/uploads/2020/05/Iniciaci%C3%B3n-al-mindfulness-en-trabajo\\_Apuntes-Ponencia.pdf](https://cpeeprincesasofia.org/wp-content/uploads/2020/05/Iniciaci%C3%B3n-al-mindfulness-en-trabajo_Apuntes-Ponencia.pdf)
- Pérez, C. (2017). *Efectos de la práctica de mindfulness en psicoterapia*. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/eeca6c9e-f2fd-45b0-a087-6824f955c4da/content>



- Pérez, M. A., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 77–120. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Prado, C., & Morales, M. (2023). *Efecto de un programa de Mindfulness para reducir el estrés en docentes de educación primaria* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/668304>
- Rivera, R., Romero, J., & Romero, A. (2018). *Programa de reducción de estrés basado en técnicas Mindfulness para funcionarios del área administrativa Mazco Bogota S.A.S* [Tesis de Maestría, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10522/1/UVDTE.RLA\\_RiveraRuth-RomeroJulieth-RomeroAstrid\\_2018](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10522/1/UVDTE.RLA_RiveraRuth-RomeroJulieth-RomeroAstrid_2018).
- Rodríguez, S. (2022). *Manejo del Síndrome de Burnout en docentes universitarios a través de una intervención cognitivo conductua*. <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/6475/Tesis%20Sandra%20Verenice%20Rodr%C3%ADguez%20Villarreal%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saborío, L., & Hidalgo, L. (2015). Revisión Bibliográfica: Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1).
- Sevilla, M., & Sánchez, M. (2021). *Síndrome de burnout*. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-burnout.html>
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal- Estar e Subjetividade*, III(1), 10–59.
- Simón, V., & Germer, C. (2011). *Aprender a practicar mindfulness : y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Sello Editorial.
- Soberon. (2021). *¿Qué es el agotamiento mental?* <https://www.holanuna.com/es/blog/agotamiento-mental/#:~:text=Dificultad%20para%20concentrarse%2C%20planificar%20y,y%20crispaci%C3%B3n%20con%20mucho%20facilidad>.

- Sociedad Mindfulness y Salud. (2023). *¿Qué es Mindfulness?*  
<https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Spiegel, D. (2023). *Trastorno de despersonalización/desrealización*.  
<https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-disociativos/trastorno-de-despersonalizaci%C3%B3n-desrealizaci%C3%B3n>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 79(1).  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vergara, S., & Hevia, F. (2012). Para medir la participación. Construcción y validación del Cuestionario Conductas de Participación (CCP). *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 0185–1918, 35–67.
- Westreicher, G. (2020). *Encuesta*.  
<https://economipedia.com/definiciones/encuesta.html>

## ANEXOS

**Anexo 1**  
*Matriz de consistencia*

<b>Problema</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Metodología</b>	<b>Población y muestra</b>
¿En qué medida el programa mindfulness disminuye el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023?.	Determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el nivel de síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</li> <li>2. Determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye la dimensión Agotamiento de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</li> <li>3. Determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye la dimensión Despersonalización de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</li> <li>4. Determinar en qué medida el programa mindfulness disminuye la dimensión Realización personal de la variable síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</li> </ol>	<p>H<sub>1</sub>: El programa mindfulness disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</p> <p>H<sub>0</sub>: El programa mindfulness no disminuye de manera significativa el síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de salud – Tumbes, 2023.</p>	<p><b>Variable 1</b> Programa Mindfulness</p> <p><b>Variable 2</b> Síndrome de Burnout</p>	<p><b>Según su diseño</b> No experimental</p> <p><b>Según su enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Según el tipo de estudio</b> Descriptiva</p> <p><b>Según el nivel</b> Correlacional causal</p>	<p><b>Población</b> 40 Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.</p> <p><b>Muestreo</b> Censal</p> <p><b>Muestra</b> 40 Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.</p>

## Anexo 2

### Matriz de operacionalización del síndrome de burnout

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Programa Mindfulness</b>	Es una meditación que implica una observación cuidadosa y desprovista de juicios del momento actual, acompañada de una actitud de apertura total y aceptación, para la Reducción del Estrés basada en Mindfulness los cuales utilizan el mindfulness como una herramienta efectiva para fomentar la salud mental y el bienestar emocional, ayudando a las personas a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, y a manejar el estrés de manera más efectiva (Vásquez, 2016).	Se utilizó una adaptación del programa Mindfulness de Parras (2019)	Mindfulness		<b>Escala:</b> Nominal
			Conciencia		
			Bienestar		
			Atención plena		
			Regulación emocional		
			Gestión de emociones		
			Estrés		
	Asimilación				
<b>Síndrome de Burnout</b>	Refiere al deterioro de un individuo en el contexto de su empleo, el cual surge debido a su constante exposición a niveles elevados y prolongados de estrés, esta situación puede desembocar en problemas tanto en la salud mental como en la física de la persona que lo sufre (Lauracio y Lauracio, 2020).	Se evaluará mediante la aplicación del instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI) de Malach y Jackson (1981)	Agotamiento (AG)	Fatiga Plenitud	<b>Escala:</b> Ordinal  <b>Medición:</b> Likert
			Despersonalización (DE)	Culpabilidad Empatía Insensibilidad	
			Realización personal (RP)	Rendimiento laboral Actitud Satisfacción	

### **Anexo 3**

#### *Cuestionario de Síndrome de burnout*

El siguiente cuestionario es parte de un trabajo de investigación que tiene por finalidad la obtención de información sobre Síndrome de burnout. Para su completa tranquilidad, el cuestionario es absolutamente anónimo.

#### **Indicaciones:**

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

Las opciones de respuesta son las siguientes:

<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces al año</b>	<b>Algunas veces al mes</b>	<b>Algunas veces a la semana</b>	<b>Diariamente</b>
N	AVA	AVM	AVS	D

#### **DATOS GENERALES:**

Sexo:

\_\_\_\_\_

Edad:

\_\_\_\_\_

Estado Civil:

\_\_\_\_\_

Cargo:

\_\_\_\_\_

N°		N	AVA	AVM	AVS	D
1	Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.					
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.					
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.					
4	Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.					
5	Siento que estoy tratando a algunos usuarios, como si fuesen objetos impersonales.					
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.					
7	Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.					
8	Siento que mi trabajo me está desgastando.					
9	Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.					
10	Siento que me he hecho más duro con la gente.					
11	Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.					
12	Me siento muy enérgico en mi trabajo.					
13	Me siento frustrado por el trabajo.					
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.					
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.					
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.					
18	Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender.					
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.					
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.					
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.					
22	Me parece que los usuarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas.					

## **Anexo 4**

### *Consentimiento Informado*

Mi nombre es López Delgado, Blas Kiko identificado con DNI N° 71776371, estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo perteneciente al programa Maestría en. Actualmente me encuentro llevando a cabo mi proyecto de investigación titulado **“Programa Mindfulness para Disminuir el Síndrome de Burnout en los Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023”**. Por ello, toda la información y datos recolectados serán de carácter anónimo y confidenciales, siendo utilizadas únicamente para fines científicos pertenecientes a la investigación.

Es primordial que tenga conocimiento que su participación en este estudio es totalmente voluntaria.

Yo..... con DNI N° ..... he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado y he comprendido las explicaciones brindadas sobre el propósito de la investigación. Comprendo que, si presento alguna duda sobre este proyecto o sobre mi participación en el, puedo realizar preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo: Teniendo conocimiento de todo ello y con las adecuadas consideraciones, consiento participar y colaborar en la siguiente investigación y autorizo que mis datos sean utilizados.

\_\_\_\_\_

FIRMA



**Anexo 4**  
*Confiabilidad del instrumento*

Alfa de Cronbach	N
.837	22

## ANEXO 7

### Autorización de aplicación del instrumento



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección Regional  
de Salud Tumbes

DIRECCION EJECUTIVA  
DE RED DE SALUD



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Tumbes, 20 Dic 2023

OFICIO N°0257 -2023-MRZ - CSZ

SEÑORA

LIC ANGEIN CASTILLO MORAN

Jefe C.S Zorritos

**Asunto** : RESPUESTA A LO SOLICITADO  
**REF** : Carta de fecha 6 de noviembre del 2023

Es grato dirigirme al despacho de su digno cargo, para saludarle cordialmente a nombre del Centro de Salud Zorritos, a la vez en respuesta a la carta de autorización para realizar investigación, emitida con fecha 6 de noviembre del 2023.

En cuanto a las solicitado en dicha carta, **se autoriza la realización de su Trabajo de Investigación Científica (Tesis) titulada " Programa Mindfulness para Disminuir el Síndrome de Burnout en los Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023"**. Al señor LOPEZ DELGADO, BLAS, identificado con DNI° 71776371, con el fin de completar la formación recibida en el programa de estudios de Maestría en la mención de Gestión de los Servicios de la Salud para obtener el Grado Académico de Maestro.

Propicia la oportunidad para renovarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente



DIRECCION REGIONAL DE TUMBES  
DIRECCION DE SALUD TUMBES  
Lic. Angein Castillo Moran  
JEFE DE MICRORED ZORRITOS  
CEP. 43216

**Anexo 8**  
Programa Mindfulness


**Programa Mindfulness para Disminuir el Síndrome de Burnout en  
los Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.**

**AUTOR :**

López Delgado, Blas Kiko (orcid org/0009-0008-8406-1797)

**DIRIGIDO A :**

Trabajadores del Ministerio de Salud – Tumbes, 2023.

A photograph of a person sitting on a wooden pier that extends into a calm lake. The lake reflects the surrounding landscape, which includes steep, forested mountains and a clear blue sky. The person is seen from behind, looking out over the water.

**PIURA – PERÚ  
2023**

## Alcance:

El presente programa, prevé disminuir los niveles de síndrome de burnout en los trabajadores del ministerio de Salud, Tumbes 2023, teniendo como base las técnicas de Mindfulness aplicadas en un contexto de Salud, para lo cual en el siguiente programa se tendrá en consideración los objetivos del programa, cronograma de actividades, financiamiento y las respectivas sesiones que se realizarán.

## Objetivo

El programa tiene como objetivo principal mejorar el bienestar emocional y reducir el síndrome de burnout en los trabajadores del Ministerio de Salud en la región de Tumbes. A través de la práctica regular de mindfulness, se busca fortalecer la resiliencia, mejorar la concentración y promover un ambiente laboral más saludable.

## Cronograma de ejecución

**Tabla 9**

*Cronograma de actividades del programa*

Actividades	Tareas específicas	Año 2023											
		01-Dic	02-Dic	03-Dic	04-Dic	05-Dic	06-Dic	07-Dic	08-Dic	09-Dic	10-Dic	11-Dic	12-Dic
Sesiones Introductorias	Presentación del programa, introducción a mindfulness y evaluación inicial de bienestar emocional.	■											
Entrenamiento Mindfulness	Desarrollo de habilidades prácticas de mindfulness, incluyendo meditación guiada, ejercicios de respiración consciente y técnicas para gestionar el estrés.		■	■									
Aplicación en el entorno Laboral	Integración de mindfulness en situaciones laborales específicas, con enfoque en la reducción del burnout y la promoción de un ambiente de trabajo más saludable.				■	■	■						
Seguimiento y evaluación	Evaluación del progreso individual, identificación de áreas de mejora y consolidación de las prácticas de mindfulness como parte integral de la rutina laboral.									■	■	■	■

*Nota. Producto de elaboración propia*

## Financiamiento

**Tabla 10**

*Presupuesto de recursos materiales y servicios*

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Gasto Total</b>
Afiches	300	1.00	300.00
Trípticos	300	1.00	300.00
Otros	50	1.00	50.00
Movilidad (ida y vuelta)	20	10	200.00
<b>Total</b>			<b>850.00</b>

*Nota. Producto de elaboración propia*

En la tabla 10, se muestran los gastos correspondientes a los gastos en materiales y servicios, los mismo que ascienden a un pago de 5,350.00 soles en toda la ejecución del proyecto.

### **Sesión 1**

#### Introducción a mindfulness

#### **Objetivos**

- Fomentar relaciones interpersonales más sólidas entre los participantes.
- Ampliar el nivel de bienestar subjetivo del cuerpo docente.
- Adquirir comprensión sobre los principios de Mindfulness.
- Recopilar datos iniciales de las variables que buscamos mejorar.
- Minimizar la experiencia de estrés.

#### **Materiales:**

- Asientos, Cuaderno, Dispositivo de proyección, Equipo informático, Formularios de preguntas, Hojas de papel, Instrumentos de escritura, Mesas, Parlantes y Pizarra

#### **Actividades:**

***Aplicación de Pre-test.*** 30´

#### ***Actividad 1 “Yo me presento”***

***Duración:*** 10´

Se llevará a cabo una actividad de presentación en la que los participantes formarán un círculo, y cada uno compartirá su nombre, lugar de origen y rol o función.

## **Sesión 2**

### Introducción a mindfulness

#### **Actividades:**

#### ***Actividad 2 “Qué esperas conseguir”***

##### ***Duración: 10´***

Después de completar la inicial dinámica de presentación, se solicitará a cada participante expresar sus expectativas respecto a las sesiones de Mindfulness. Estas respuestas serán registradas en la pizarra y en la libreta del monitor, con el propósito de verificar, al concluir las sesiones, en qué medida se han cumplido dichas expectativas.

## **Sesión 3**

### Introducción a mindfulness

#### ***Actividad 3 “El arte de vivir conscientemente”***

##### ***Duración: 40´***

Se llevará a cabo una sesión de lluvia de ideas en la que cada participante expresará en una frase su percepción sobre qué es Mindfulness. Posteriormente, se proyectará un video titulado "El arte de vivir conscientemente" disponible en el enlace [https://www.youtube.com/watch?v=g6OY\\_jTsQXg](https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg). En este video se detallarán los beneficios principales de Mindfulness, se explicará en qué consiste y se realizará un breve ejercicio de ejemplo. Después de visualizar el video, se llevará a cabo una discusión más detallada sobre los aspectos fundamentales de Mindfulness, abordando temas como su definición, lo que no implica Mindfulness, sus beneficios, entre otros.

#### ***Explicación de actividades para la siguiente sesión:***

##### ***Duración: 30´´***

Esta actividad implica llevar un registro en un cuaderno de las actividades realizadas durante la semana con plena atención. A través de este ejercicio, los participantes pueden tomar conciencia de que muchas de sus actividades diarias son rutinarias y que a menudo no se les presta la atención debida.

## Sesión 4

### Somos conscientes

#### Objetivos

- Aumentar la capacidad de concentración mediante la práctica de Mindfulness.
- Mejorar el nivel de satisfacción personal de los involucrados.
- Disminuir los niveles de estrés percibido.

#### Materiales

- Bolígrafos, hojas de papel, lápices de colores, dispositivo de proyección, computadora, altavoces, asientos, mesas, chocolate.

#### Actividades

##### **Duración: 15´**

Al iniciar la sesión, se revisarán los conceptos fundamentales de Mindfulness abordados en la primera sesión y se realizará una corrección de la tarea para casa. Los participantes, ubicados en un círculo, compartirán sus experiencias relacionadas con las actividades anotadas en sus libretas, destacando aquellas realizadas con atención plena durante la semana o discutiendo las dificultades encontradas al llevarlas a cabo. Se introducirá el tema a tratar en esta sesión, enfocándose en la atención plena y la conciencia de nuestro entorno, estableciendo conexiones con el ámbito médico.

##### ***Actividad 1 “Multitud de pensamientos”***

##### ***Duración: 10´***

Se solicitará a los profesores que dediquen cuatro minutos a observar y anotar la cantidad de pensamientos que surgen en sus mentes en un folio. Luego, el monitor conducirá una discusión general para que los participantes compartan la cantidad y el tipo de pensamientos registrados.

Posteriormente, se les pedirá que multipliquen esa cantidad por veinte, lo que representará la cantidad aproximada de pensamientos que podrían experimentar en una hora. El propósito de esta actividad es destacar cómo nuestra mente tiende a divagar constantemente con múltiples pensamientos, subrayando cómo esta dinámica puede influir en la realización de tareas cotidianas al no ser plenamente conscientes de ello y no prestar atención de manera plena.

## **Sesión 5**

Somos conscientes

### ***Actividad 2 “Atención a la respiración”***

#### ***Duración 15´***

Durante unos 10 minutos, los participantes adoptarán una postura cómoda en sus sillas, cerrarán los ojos y se enfocarán en su respiración, observando cómo el aire entra y sale de sus pulmones, con la intención de no juzgar y cultivar la amabilidad consigo mismos. Mientras se lleva a cabo esta práctica, el monitor proporcionará algunas indicaciones. Posteriormente, en un formato de círculo, cada participante compartirá sus experiencias o dificultades durante el ejercicio.

## **Sesión 6**

Somos conscientes

### ***Actividad 3 “Dibuja lo que te transmite”***

#### ***Duración: 15´***

En esta actividad, se reproducirá la canción disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=YAceKPlxxE8>. El objetivo es que los participantes adopten una postura cómoda y placentera, dedicando 5 minutos a sentir la canción en el momento presente y prestando toda su atención a la experiencia.

Se les proporcionarán lápices de colores y hojas en blanco, invitándolos a dejar fluir su imaginación y plasmar en el papel lo que sientan en ese instante. Al finalizar, se llevará a cabo una ronda donde aquellos que lo deseen podrán compartir sus sentimientos, mostrar sus dibujos y, como culminación, exhibir los trabajos en la pared como una expresión visual de la experiencia compartida.

## **Sesión 7**

Somos conscientes

### ***Actividad 4 “Práctica de los sentidos”:***

#### ***Duración: 20´***

Los participantes del programa, adoptando una postura cómoda y con los ojos cerrados siguiendo las indicaciones previas, llevarán a cabo un ejercicio



centrado en la atención consciente a los cinco sentidos. Esto se basará en un audio disponible en <http://www.webmindfulness.com/practicapas-paraprofesores/>.

El propósito de esta actividad es aumentar la conciencia de los participantes sobre sus sentidos durante la ejecución de actividades cotidianas, proporcionándoles herramientas que puedan aplicar en su profesión.

## **Sesión 8**

Somos conscientes

### ***Actividad 5 “Alimentación consciente”***

#### ***Duración: 15´***

En esta actividad, el monitor proporcionará a los participantes una lámina de chocolate y les dará una serie de instrucciones para practicar la atención plena. Siguiendo la respiración, cada participante tomará el trozo de chocolate y empleará todos los sentidos.

Inicialmente, lo explorarán con el tacto, luego utilizarán el olfato para percibir su aroma. Después, introducirán el chocolate en la boca, permitiendo que se derrita lentamente, notando la disolución, el sabor, la textura y el residuo que queda en la boca. Se prestará atención auditiva a cualquier sonido producido al masticar el chocolate en la boca. Si surge alguna idea no relacionada con el ejercicio, se les animará a notarla, observarla y dejarla ir como una nube, regresando al ejercicio.

El propósito de esta actividad es dirigir toda la atención hacia un alimento, explorando todas las sensaciones presentes y experimentando un momento de plena conciencia. Al finalizar, se llevará a cabo una conversación sobre las sensaciones experimentadas durante la actividad.

#### ***Explicación de actividades para la siguiente sesión***

#### ***Duración: 5´***

Al concluir la sesión, se pedirá a los participantes que anoten sus impresiones y experiencias vividas durante la actividad. Además, se propondrá que realicen, al menos una vez a la semana, una de las actividades presentadas durante esa sesión y que la registren. Estos registros serán discutidos en la próxima sesión, fomentando la práctica continua de las técnicas de atención plena en su vida cotidiana.

## Sesión 9

¿Por qué me siento así?

### Objetivos

- Reconocer signos y síntomas asociados al agotamiento laboral (burnout).
- Cultivar un mayor nivel de atención plena mediante prácticas de Mindfulness.
- Aumentar el bienestar subjetivo del cuerpo docente.

### Materiales

- Notas adhesivas, bolígrafos, proyector, ordenador, esterilla, manta, cojín, calcetines gruesos, sillas, mesas.

### Actividades

#### Duración: 15´

Para iniciar, se revisarán los conceptos abordados en la sesión anterior y se discutirá la tarea asignada para casa, permitiendo que cada participante comparta sus experiencias al intentar realizar el ejercicio y expresando cualquier dificultad encontrada. Posteriormente, se introducirá el contenido que se abordará en la presente sesión.

#### ***Actividad 1 “Aprendemos a identificar síntomas”***

##### ***Duración: 40´***

En primer lugar, el expositor proporcionará una explicación detallada sobre el burnout, incluyendo su definición, los síntomas experimentados, las fases involucradas, entre otros aspectos relevantes. Posteriormente, se distribuirán notas adhesivas (post-it) a cada participante para que, basándose en la información proporcionada, identifiquen si han experimentado alguno de esos síntomas en alguna ocasión y lo escriban en el post-it. Después, pegarán sus notas en la pizarra y revisarán conjuntamente sus respuestas. Se enfatizará que experimentar estos síntomas en momentos puntuales no es inusual, pero se concienciará al profesorado de que, cuando persisten durante un período prolongado, pueden tener diversas repercusiones en la realización de sus actividades diarias.

## Sesión 10

¿Por qué me siento así?

#### ***Actividad 2 “Body Scan”***

##### ***Duración: 35´***

Se llevará a cabo la práctica del Body-scan o exploración del cuerpo, para la cual se necesitarán un cojín, una manta, una esterilla y calcetines gruesos. Los participantes serán instruidos a recostarse en la esterilla, cubiertos con la manta para mantenerse abrigados, y a enfocarse en las sensaciones de todas las partes de su cuerpo. Se realizará un barrido, comenzando desde la pierna izquierda, pasando por la derecha y ascendiendo hasta el abdomen, la cabeza, entre otras áreas. Las indicaciones serán proporcionadas por el monitor, instando a los participantes a no juzgarse a sí mismos. En caso de distracción, se les pedirá que vuelvan a centrarse en la respiración y continúen. Al finalizar la actividad, se realizará una breve ronda en la que cada participante compartirá algo que haya sentido, experimentado o las dificultades que haya encontrado durante la práctica.

### **Sesión 11**

¿Por qué me siento así?

#### ***Actividad 3 "Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh"***

***Duración: 30´***

A continuación, se llevarán a cabo los Movimientos Conscientes de Thich Nhat Hanh. Para ello, los participantes se colocarán de pie sobre la esterilla y seguirán las instrucciones del monitor. El objetivo de esta actividad es realizar movimientos conscientes, llegando hasta donde sea posible mientras se presta toda la atención al cuerpo.

### **Sesión 12**

¿Por qué me siento así?

#### ***Actividad 4 "Atención a la respiración"***

***Duración: 5´***

Después de completar todos los movimientos conscientes, se indicará a los participantes que se tumben en la esterilla para llevar a cabo el ejercicio de atención a la respiración con los ojos cerrados. Para concluir, se realizará un resumen de los ejercicios abordados en esta sesión y se destacará su propósito. En un formato de círculo, se llevará a cabo una ronda rápida en la que cada participante compartirá lo que se lleva de esta sesión.

#### ***Explicación de actividades para la siguiente sesión***

***Duración: 5´***

Se solicitará a los participantes del programa que durante la próxima semana registren cualquier situación que les haya generado estrés y que traigan esas anotaciones para compartir en la siguiente sesión.

### **Sesión 13**

Trabajamos el burnout

#### **Objetivos**

- Cultivar un mayor nivel de atención plena mediante prácticas de Mindfulness.
- Adquirir técnicas efectivas para reducir el estrés.
- Reconocer y comprender los síntomas físicos asociados al burnout.
- Aumentar el bienestar subjetivo del cuerpo docente.

#### **Materiales**

- Medias gruesos, Cojines, Esterillas, Globos, Manta, Mesas y Sillas

#### **Actividades**

##### **Duración: 10´**

Se inicia la sesión repasando los objetivos que se buscaban alcanzar en la reunión anterior. Posteriormente, se procede a discutir las tareas asignadas para realizar en casa.

##### ***Actividad 1 “Con un globo, yo me desahogo”***

##### ***Duración: 15´***

Esta actividad se utilizará para revisar las tareas asignadas para casa. El monitor distribuirá un globo sin inflar a cada miembro del grupo. Se recordará la instrucción de la sesión anterior, que consistía en anotar una situación estresante de la semana que no se pudo resolver. Sentados en círculo, cada persona compartirá la situación mientras infla el globo. Los demás miembros ofrecerán posibles soluciones, que el monitor registrará en la pizarra. Una vez que se haya encontrado una solución para la situación, la persona explotará el globo con la parte trasera, y los demás seguirán el mismo proceso. De esta manera, cada participante utilizará este método para liberarse de su situación compartiendo, inflando el globo, y con la colaboración del grupo, buscará soluciones.

### **Sesión 14**

Trabajamos el burnout

## **Actividad 2 “Meditación caminando”**

**Duración: 20´**

Para llevar a cabo esta actividad, nos dirigiremos al patio del Centro del Profesorado. El monitor liderará el grupo, y los demás participantes lo seguirán formando un círculo al final. Inicialmente, se proporcionarán instrucciones: estar de pie con una postura erguida, dejar los brazos sueltos a los lados del cuerpo y bajar ligeramente la mirada al caminar. Los participantes avanzarán dando un paso y adelantando el pie al ritmo de la persona que tengan delante, asegurándose de que el talón toque el suelo y sintiendo la planta y los dedos del pie antes de mover el otro pie de la misma manera. El caminar será más lento de lo habitual, y si se distraen, podrán recuperar su atención sin problema. El ejercicio continuará durante un tiempo prudente, caminando mientras son conscientes de las sensaciones de los pies en contacto con la superficie.

## **Sesión 15**

Trabajamos el burnout

## **Actividad 3 “Identificar síntomas físicos de estrés”**

**Duración: 30´**

Esta actividad consta de dos partes. En primer lugar, el monitor presentará diferentes situaciones que los participantes pueden haber experimentado en su día a día laboral.

### **Situaciones de estrés**

1. El director del hospital ha comunicado que esta semana el inspector visitará el centro médico y se requiere tener todos los documentos, informes y estadísticas listos en dos días.
2. Durante tu jornada laboral, varios pacientes interrumpen constantemente y no permiten avanzar con tu documentación pendiente. Además, hay un paciente con necesidades especiales que necesita atención adicional, pero atenderlo provoca que otros pacientes comiencen a reclamar.
3. Ha llegado diciembre y debes realizar toda la documentación pendiente de lo que resta del año. Tienes menos de una semana para completar esta tarea.

Después de situarse específicamente en una de las situaciones presentadas y narrada por el monitor, se llevará a cabo el ejercicio de Body Scan. Este ejercicio tiene como objetivo que los participantes identifiquen los síntomas físicos de estrés en su cuerpo, siguiendo las indicaciones proporcionadas por el monitor durante todo el proceso. Al finalizar el ejercicio, se llevará a cabo una ronda para que los participantes compartan si lograron identificar los síntomas físicos, si encontraron dificultades, etc.

El propósito de esta actividad es que los participantes puedan reconocer los síntomas físicos de estrés experimentados en situaciones estresantes.

## **Sesión 16**

Trabajamos el burnout

### ***Actividad 4 "Ejercicio de imaginación"***

***Duración: 15´***

Una vez completada la primera parte de la actividad, donde los participantes han identificado los síntomas físicos en sus cuerpos, se llevará a cabo un ejercicio de imaginación. Siguiendo las instrucciones del monitor, se realizará un ejercicio de visualización de un paisaje con el objetivo de lograr relajación y reducir los síntomas de estrés experimentados.

#### ***Visualización de un paisaje***

Imagina que recorres un prado cubierto de hierba verde, rodeado de majestuosas montañas nevadas. Observa la altura de las montañas y cómo contrastan con el cielo azul. El sol brilla intensamente sobre ti al mediodía, creando una sensación cálida y luminosa. Mientras caminas descalzo, sientes el suave roce de la hierba húmeda y fresca bajo tus pies.

Disfruta del entorno con tranquilidad, absorbiendo cada detalle: la sensación de paz, el canto de los pájaros que vuelan a tu alrededor y la variedad de colores en las plantas, hierbas y flores. Acércate y percibe los aromas de las pequeñas flores de colores vivos. Corta una flor, huélela y concéntrate en el color de sus pétalos.

Continúa el paseo sin prisas, observando los riachuelos que bajan de las montañas, formando arroyos con cascadas y pozas tranquilas. Presta atención al murmullo del agua. Acerca tus manos al arroyo, recoge agua y bebe, sintiendo su frescura y pureza revitalizando tu cuerpo.

Continúa el paseo y encuentra una planta de menta. Corta algunas hojas, másticalas y experimenta el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate en el sabor.

Encuentra un lugar cómodo para descansar, tómate un momento para cerrar los ojos y sumergirte en los sonidos, olores y temperaturas del entorno. Descansa profundamente.

Como cierre, haremos un repaso de los ejercicios realizados durante esta sesión en relación con los objetivos iniciales. En un formato de círculo, los participantes tendrán la oportunidad de compartir sus experiencias y lo que les ha aportado la sesión.

## ***Explicación de actividades para la siguiente sesión***

***Duración: 5´***

Se les pedirá que realicen un Diario de emociones tanto agradables como desagradables, pidiéndoles que sean conscientes de lo que ocurra en cada situación, atendiendo al pensamiento, la emoción y qué sensaciones experimentan en el cuerpo.

## **Sesión 17**

### **Regulación Emocional**

#### **Objetivos**

- Comprender los fundamentos de la regulación emocional
- Adquirir estrategias para mejorar la regulación de emociones
- Mejorar el bienestar subjetivo del profesorado
- Minimizar los niveles de estrés

#### **Materiales**

- Altavoces, Cojines, Esterilla, Manta, Mesas, Ordenador, Proyector y Sillas

#### **Actividades**

***Duración: 15´***

En el inicio de la sesión, el monitor revisará lo abordado en la sesión anterior y se llevará a cabo una discusión en círculo con los participantes para analizar la tarea asignada para casa. Se evaluará si han enfrentado dificultades al completar el diario, si han logrado identificar de manera precisa las emociones, los pensamientos y los síntomas físicos asociados a la situación propuesta.

#### ***Actividad 1 “Qué es la regulación emocional”***

***Duración: 35´***

En primer lugar, se abordará el concepto de Regulación Emocional, una sub-habilidad de la Inteligencia Emocional. El objetivo es sensibilizar a los profesores sobre la conexión entre emoción, pensamiento y comportamiento, destacando la importancia de desarrollar esta habilidad de manera efectiva para gestionar las emociones en el entorno laboral, con los estudiantes y en las relaciones interpersonales. Se proyectará un video que ilustra una situación y ofrece estrategias para aprender a regular las emociones. Estas estrategias incluyen la práctica de ejercicio físico, técnicas de relajación, distracción, apoyo interpersonal y el uso del sentido del humor. El video servirá como recurso para

una comprensión más profunda del concepto de regulación emocional. Puedes ver el video aquí: [https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY\\_vRdk](https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk)

## **Sesión 18**

### Regulación Emocional

#### ***Actividad 2 “El secreto”***

***Duración: 15´***

A continuación, el facilitador llevará a cabo un experimento llamado "El secreto". Pide a los participantes que cierren los ojos y adopten una postura cómoda mientras se centran en la respiración. Luego, les instruye para que piensen en su secreto más grande y mejor guardado, aquel que no quieren contar a nadie. Después, les pide que elijan a otro participante para que salga al centro y comparta su secreto.

Mientras los participantes están inmersos en esta situación, el facilitador se mueve alrededor para intentar seleccionar a alguien que cuente el secreto. Después de unos minutos, el facilitador da instrucciones para que abran los ojos y descubran quién fue seleccionado, revelando que en realidad nadie fue elegido. Este experimento busca generar una situación ficticia de estrés para provocar nerviosismo. A continuación, el facilitador guía a los participantes para que compartan sus reacciones al saber que debían revelar su mayor secreto, fomentando la discusión y la reflexión. Luego, les pide que cierren nuevamente los ojos y se enfoquen en su respiración, brindando instrucciones para que vuelvan a un estado de relajación durante aproximadamente 5 minutos.

## **Sesión 19**

### Regulación Emocional

#### ***Actividad 3 “Yoga en el suelo”***

***Duración: 30´***

En esta actividad, se llevará a cabo una serie de movimientos inspirados en el yoga, pero realizados en el suelo, con el objetivo de ayudar a los participantes a estar completamente presentes en el momento. Para ello, se utilizará una esterilla en la que se tumbarán. Siguiendo las indicaciones del monitor y con los ojos cerrados, los participantes ejecutarán los movimientos especificados, siempre adaptándolos a sus propias capacidades. El monitor guiará la sesión siguiendo las instrucciones proporcionadas en el siguiente video: [https://www.youtube.com/watch?v=ql7\\_vkIEpTQ](https://www.youtube.com/watch?v=ql7_vkIEpTQ)



## Sesión 20

### Regulación Emocional

#### ***Actividad 4 “Regulamos la respiración de nuestro compañero”***

***Duración: 10´***

En esta actividad, se busca regular la respiración simultáneamente entre dos personas. Para iniciar, el monitor realizará una demostración con otro participante. Ambos se sentarán frente a frente y se tomarán de las manos. La persona encargada de regular la respiración colocará la palma de su mano boca abajo sobre la palma de la otra persona, quien colocará su palma debajo. Para regular la respiración, la persona encargada se enfocará en el ciclo de inspiración y espiración, moviendo las palmas arriba y abajo de acuerdo con estos ciclos. Este ejercicio permitirá que la persona que regula la respiración ajuste las palmas siguiendo los ciclos respiratorios de su compañero. Después de unos minutos, intercambiarán roles, permitiendo que la otra persona regule la respiración de manera similar. Este ejercicio se utiliza para la regulación emocional.

#### ***Explicación de actividades para la siguiente sesión “Registro de una comunicación difícil”***

Esta tarea consiste en registrar, a lo largo de una semana, situaciones que involucren una comunicación difícil experimentada en el entorno laboral. Se espera que los participantes anoten detalles como la persona involucrada, el tema de la conversación y las dificultades específicas encontradas durante la interacción.

## Sesión 21

### Somos Buenos profesionales

#### **Objetivos**

- Mejorar el nivel de satisfacción y bienestar personal.
- Adquirir técnicas efectivas para regular las emociones.
- Desarrollar habilidades pedagógicas para ser docentes más competentes.
- Disminuir los niveles de estrés y mejorar la salud emocional.

#### **Materiales:**

- Mobiliario, material de escritura, hojas de papel, pequeña caja.

#### **Actividades**

### **Actividad 1 “Emoción y empatía”**

**Duración: 15´**

Esta actividad tiene como objetivo prestar atención a las emociones que percibimos y trabajar la empatía, poniéndonos en la situación que nos está contando la otra persona. Se empleará la tarea para casa mandada en la anterior sesión: los participantes se agrupan por parejas y deben hablar desahogándose sobre la comunicación difícil que hayan tenido en esta semana. La persona que escucha debe anotar, sin juzgar, las emociones de la persona que habla y de él mismo que está escuchando. Si existiera alguna dificultad, la persona que escucha deberá animar a la otra persona haciéndole más preguntas. Tras pasar 5 minutos, se intercambian los papeles. Al finalizar, se comentará en gran grupo qué emociones han observado en la otra persona y en ellos mismos.

### **Sesión 22**

Somos Buenos profesionales

### **Actividad 2” Buena escucha activa”**

**Duración: 15´**

Para llevar a cabo esta actividad, cada participante deberá tener acceso a una caja de papel. Luego, se formarán parejas, asignando números pares e impares. Durante la actividad, uno de los miembros de la pareja hablará sobre un tema mientras el otro practica la escucha activa. Si el oyente se distrae, ya sea interna o externamente, levantará la mano. La persona que está hablando registrará los pensamientos y emociones que le surgen cuando se da cuenta de que no la están escuchando. Después, intercambiarán roles y repetirán el ejercicio. Al finalizar, se discutirán en grupo los sentimientos experimentados cuando el oyente se distrajo y los pensamientos asociados a esa situación. La finalidad de esta actividad es mejorar la escucha activa y la regulación emocional ante la falta de atención.

### **Sesión 23**

Somos Buenos profesionales

### **Actividad 3 “Role playing de situaciones difíciles”**

**Duración: 30´**

Se realizará con las Situaciones difíciles en el trabajo.

1. Te encuentras con tus colegas en el claustro de personal de salud para comentar los resultados del 3º trimestre y el director comienza a hablar

sobre comentarios que le han llegado sobre tu documentación, que tus pacientes se suelen quejar y algo pasa. Tú no sabes cómo responder ante las acusaciones del director delante de tus colegas.

2. En medio de tu rutina diaria, recibes una llamada repentina de tu hermana, quien te informa que tus padres han sufrido un grave accidente y están ingresados en el hospital. Te encuentras ante la incertidumbre de cómo proceder en relación con tus pacientes: si debes continuar normalmente con tu jornada laboral o si es apropiado contactar a un colega para que te sustituya.
3. Te encuentras en medio de un turno nocturno en el hospital. De repente, recibes la noticia de que varios pacientes nuevos serán admitidos debido a un accidente de tráfico masivo. La unidad ya está ocupada y el personal está trabajando al límite de su capacidad. Te enfrentas al desafío de organizar y priorizar la atención para garantizar que todos los pacientes reciban la atención necesaria, a pesar de la falta de recursos y el aumento repentino de la carga de trabajo.

Se trata de intentar buscar soluciones a esas situaciones, regulando las emociones que puedan sentir. Primero, los participantes identificarán qué emociones pueden sentir en esas situaciones y después, pasarán a representarlas, tratando de establecer una buena comunicación, utilizando la empatía y la escucha activa, conceptos tratados en las anteriores actividades. Al finalizar cada representación, se comentará en gran grupo y se verá qué han hecho bien y qué se puede mejorar.

## **Sesión 24**

### **Somos Buenos profesionales**

#### ***Actividad 4 “Práctica de la presencia en la emoción”***

##### ***Duración: 20´***

Es una meditación diseñada para explorar emociones específicas asociadas con el enojo, la ansiedad y el miedo, así como las sensaciones corporales que acompañan a estas emociones. El facilitador proporcionará instrucciones detalladas para guiar la meditación, y se espera que los participantes adopten una postura cómoda y cierren los ojos durante el proceso.

##### ***Meditación de la presencia en la emoción***

1. Adoptamos una posición de meditación con la espalda recta y los ojos cerrados, centrándonos en el momento presente y dirigiendo nuestra atención hacia la respiración, enfocándonos en el proceso de inhalación y exhalación. Nos conectamos con el ritmo calmante de la respiración. Deliberadamente trabajamos con una emoción específica, recordando

una situación que generó enfado, ira, miedo o ansiedad. Visualizamos ese episodio, recordamos el entorno y nuestras emociones en ese momento, identificando las sensaciones corporales asociadas, como nudos en la garganta o dolor en el estómago.

2. Nombramos la emoción y continuamos explorando sus efectos, reflexionando sobre qué impulsos nos genera, cómo actuaríamos si nos dejáramos llevar por ella y las posibles consecuencias, evaluando si serían beneficiosas o perjudiciales. Nos detenemos y reflexionamos por un momento, manteniendo simultáneamente la conciencia de la respiración. Al inhalar y exhalar, reconocemos conscientemente la aparición de una emoción desagradable.
3. Gestionamos nuestra relación consciente con la emoción, reconociendo que somos distintos de ella y podemos distanciarnos como observadores. Adoptamos una actitud de cariño y respeto hacia la emoción, similar a una madre que cuida a un niño que llora, mostrando paciencia, cariño y comprensión. Cuidamos de la emoción con atención plena y, al hacerlo, nos cuidamos a nosotros mismos, demostrando compasión hacia nuestro propio sufrimiento. Aceptamos el sufrimiento, lo tratamos con amabilidad y cariño, análogo a mecer y tranquilizar a un niño que sufre. Concluimos centrándonos nuevamente en la respiración, dando por finalizada la meditación cuando la calma se instala en nosotros.

## **Sesión 25**

Somos Buenos profesionales

### ***Actividad 5 “Eliminamos la incertidumbre”***

***Duración: 20´***

La actividad final tiene como propósito anunciar que la próxima sesión será un día de retiro, en el cual se llevarán a cabo diversas actividades de Mindfulness previamente practicadas en el programa. Durante la mañana, se mantendrá un ambiente de silencio mientras se realizan los ejercicios. Se alienta a los participantes a venir con ropa cómoda. Antes de finalizar la sesión actual, se les pide a los participantes que escriban en un papel cuál es la principal incertidumbre o miedo que pueden experimentar en la próxima sesión, o, en caso contrario, qué es lo que más esperan o les gustaría experimentar.

Después de que los participantes hayan escrito sus pensamientos en el papel, se pasará una caja donde cada uno depositará su papel sin poner su nombre. Luego, la caja se moverá y el monitor seleccionará papeles al azar, compartiendo las principales incertidumbres de los participantes en el grupo. En conjunto, se discutirán cada uno de los papeles, destacando la importancia de mantener una actitud abierta hacia las nuevas experiencias. Se enfatizará lo

que pueden aprender de estas situaciones, los posibles beneficios y se alentará a los participantes a ofrecer comentarios y apoyo mutuo. Este ejercicio busca que los participantes eliminen prejuicios y aborden el día de retiro con una actitud positiva.

### ***Explicación de actividades para la siguiente sesión***

#### ***Duración: 5´***

Se les insta a los participantes a poner en práctica las habilidades trabajadas durante esta sesión y registrar en un cuaderno sus impresiones, experiencias y posibles dificultades que puedan surgir.

## **Sesión 26**

### **Día de retiro**

#### **Objetivos**

- Incrementar el nivel de bienestar subjetivo del profesorado.
- Reducir el estrés.
- Poner en práctica los ejercicios explicados durante el programa.
- Desarrollar un mayor grado de atención plena a través de Mindfulness.

#### **Materiales**

- Bolígrafos, Calcetines gruesos, Cojines, Esterillas, Folios, Manta, Pizarra.

#### **Actividades**

##### ***Duración: 15´***

Se iniciará la jornada con un breve repaso de lo abordado en la sesión anterior, seguido de la presentación de las instrucciones para las actividades del día, que se registrarán en la pizarra. Cada participante recibirá un folio en blanco y dispondrá de pausas de 5 minutos entre cada actividad para descansar o utilizar el baño. Durante estos intervalos, se les instará a registrar comentarios sobre cada actividad, expresando sus sensaciones, impresiones y experiencias en el folio proporcionado.

##### ***Actividad 1. Atención a la respiración***

***Duración: 10´***

##### ***Actividad 2. Body Scan***

***Duración: 35´***

##### ***Actividad 3. Movimientos conscientes de Thich Nhat Hanh***

***Duración: 30´***

**Actividad 4.** *Desayuno consciente o alimentación consciente*

**Duración:** 30´

**Actividad 5.** *Meditación caminando (en el patio del Centro del profesorado)*

**Duración:** 20´

**Actividad 6.** *Yoga en el suelo*

**Duración:** 30´

**Actividad 7.** *Meditación de la presencia en la emoción*

**Duración:** 20´

**Actividad 8** *¿Ha sido como nos lo imaginábamos?*

**Duración:** 15´

Luego de completar todas las actividades, los participantes se colocan en círculo y comparten individualmente sus impresiones sobre el día de retiro, utilizando las anotaciones que realizaron en sus hojas para expresar sus sentimientos e impresiones. Además, se realiza una comparación entre las expectativas iniciales y las experiencias vividas al final del día, evaluando si superaron o no lo que originalmente pensaban.

## Sesión 27

¿Qué hemos aprendido?

### Objetivos

- Mejorar las relaciones interpersonales entre los participantes.
- Aumentar el bienestar subjetivo del profesorado.
- Obtener medidas finales de las variables que buscamos mejorar.
- Evaluar la asimilación de las definiciones presentadas durante el programa.

### Materiales

- Tarjetas de preguntas, folios, cuestionarios, diplomas, sillas, mesas, post-it, libreta, pizarra.

### Actividades

#### Duración: 15´

Se trata de la última sesión. Primero, se comentará lo trabajado en la anterior sesión y la tarea para casa de la sesión 6 sobre anotar en un cuaderno las impresiones y dificultades experimentadas al poner en práctica las habilidades trabajadas:

#### **Actividad 1 “Trivial”**

##### **Duración: 25´**

Se llevará a cabo un juego de preguntas tipo trivial que abordará todos los temas tratados durante el programa, incluyendo Mindfulness, burnout, regulación emocional y algunas de las técnicas practicadas. Se formarán tres grupos de 3 personas. Cada grupo responderá por turnos y deberá contestar correctamente a tres preguntas. En caso de error, el equipo será eliminado. El equipo que responda correctamente a estas tres preguntas avanzará a la segunda fase junto con el equipo que acierte más preguntas, y de ahí surgirá el equipo ganador que recibirá un Diploma de Experto en Mindfulness.

#### **Preguntas Trivial**

1. *Enumera tres cosas que no se consideran dentro del concepto de Mindfulness.*
2. *¿Cómo definirías la regulación emocional?*
3. *Explica en qué consiste el Mindfulness.*
4. *Menciona dos técnicas que favorecen la regulación de las emociones.*
5. *¿Cuál es la naturaleza del burnout?*
6. *¿Cuáles de las habilidades presentadas en las sesiones son fundamentales para ser un buen docente?*
7. *Proporciona ejemplos de beneficios que brinda la práctica de Mindfulness.*

8. *¿Cuáles son los síntomas característicos del burnout?*
9. *Identifica ejercicios que contribuyan a reducir el burnout.*
10. *Describe la técnica de Body-scan.*
11. *¿Qué tipos de meditaciones hemos explorado?*
12. *Nombra alguna de las ideas fundamentales de Mindfulness.*

## **Sesión 28**

¿Qué hemos aprendido?

### ***Actividad 2 “¿Es lo que yo esperaba?”***

***Duración: 15´***

Para esta actividad los participantes se sentarán formando un círculo. El monitor sacará la libreta que utilizó en la 1ª sesión, donde cada uno de los participantes del programa tenía unas expectativas del programa y lo que quería conseguir. Se irán anotando en la pizarra y los participantes dirán si se han cumplido finalmente o no. Después, uno a uno indicará con qué se queda del programa, qué es lo que más le ha gustado o le ha aportado finalmente y propondrá mejoras para futuras puestas en práctica del programa.

### ***Actividad 3 “Post-test”***

***Duración: 30´***

## **Sesión 29**

¿Qué hemos aprendido?

### ***Actividad 4 “Dinámica de despedida”***

***Duración: 15´***

Al concluir esta última sesión, se llevará a cabo una actividad de despedida con el propósito de fortalecer las relaciones entre los trabajadores participantes y cerrar la sesión con una sensación positiva. Dado que a lo largo de estas sesiones los participantes han tenido la oportunidad de conocer más a fondo a sus colegas de distintos ámbitos, se les proporcionará a cada uno post-it en los cuales deberán escribir comentarios positivos sobre sus compañeros en relación con sus personalidades y los aspectos nuevos que hayan descubierto. Una vez escritos, colocarán los post-it en la espalda de los demás, sin revelar sus identidades. Después de que todos hayan completado este proceso, retirarán los post-it de sus espaldas y los leerán individualmente, permitiendo así que cada participante descubra las apreciaciones positivas de sus colegas.



**Anexo 5**  
*Anexos de las sesiones*















