REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE MINDFULNESS Y ESTRÉS LABORAL

Gerard Lagomazzini Garrido; Natalia Sabadell Aparicio; Sofía Amador Muñoz; Laura Oliva Borreguero; Maria Rosa Rodriguez Garcia

Parc de Salut Mar, Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD). Barcelona

XXXVIII Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Introducción

El siguiente trabajo propone una revisión bibliográfica en relación a la aplicación de mindfulness para tratar el estrés laboral, así como su efectividad. La exposición al estrés por los cambios constantes en el trabajo durante la pandemia, las demandas para lograr los objetivos y las cargas de trabajo ha ocasionado un incremento del estrés, más concretamente el estrés laboral. Debido a esto, encuentro oportuno indagar cómo nos ha afectado el estrés laboral.

Objetivos

Investigar la eficiencia del mindfulness en pacientes en riesgo o que estén sufriendo estrés laboral, o por el contrario, consultar las intervenciones más adecuadas.

Metodología

Revisión de la bibliografía publicada en revisiones sistemáticas y estudios empíricos publicados en bases de datos como PUBMED, SCIELO, DIALNET de datos aplicando el enfoque PRISMA y utilizando el método PICO.

Desarrollo

Criterios de inclusión:

- artículos que analicen el estrés en trabajadores en activo con factores de riesgo individua u organizacional
- estudios longitudinales, casos, transversales, revisión o retrospectivos que analicen la efectividad del mindfulness

Criterios de exclusión:

- investigaciones duplicadas
- artículos sin evidencia científica

Utilización de la escala PEDro para dar más calidad metodológica a la revisión.

Conclusiones

Tras la revisión bibliográfica realizada, se evidencia que el mindfulness es efectivo para el control del estrés laboral, lo cual es relevante para mejorar las habilidades de afrontamiento y gestión del estrés por parte de los trabajadores y las empresas. Técnicas basadas en la meditación de la atención plena, el trabajo de respiración y el yoga básico son las principales intervenciones encontradas que se han aplicado y que han resultado efectivas.

Bibliografía

1. Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F., & Kreitzer, M. J. The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. Journal of workplace behavioral health [internet]. Publicado en abril de 2013 [citado 06/04/2021]; 28(2), 107–133. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3646311/pdf/wjwb28_107.pdf
2. Botha, E., Gwin, T., & Purpora, C. The effectiveness of mindfulness based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: a systematic review of quantitative evidence protocol. JBI database of systematic reviews and implementation reports [internet]. Publicado en octubre de 2015 [citado el 06/04/2021]; 13(10), 21–29. Disponible en: https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2015/13100/The_effectiveness_of_mindfulness_based_programs_in.4.aspx
3. Duchemin, A. M., Steinberg, B. A., Marks, D. R., Vanover, K., & Klatt, M. A small randomized pilot study of a workplace mindfulness-based intervention for surgical intensive care unit personnel: effects on salivary ?-amylase levels. Journal of occupational and environmental medicine [internet]. Publicado en abril de 2015 [consultado el 05/04/2021]; 57(4), 393–399. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4624325/
4. Elder, C., Nidich, S., Moriarty, F., & Nidich, R. Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. The Permanente journal [internet]. 2015 [consultado el 6/04/2021]; 18(1), 19–23. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951026/
5. Gómez del Pulgar E, Mélendez-Moreno A. Mindfulness y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. Revista Enfermería del Trabajo. 2017. 7; 3: 70-75
6. Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., & Phang, C. K. Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. Journal of clinical nursing [internet]. Publicado en noviembre de 2019 [consultado el 07/04/2021]; 28(21-22), 3747–3758. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jocn.14987
7. Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. PloS one [internet]. Publicado el 24/1/2018 [consultado el /05/04/2021]; 13(1), e0191332. Disponible en: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191332
8. Pérula C., Pérula C., Pérula LA., Jiménez C., Vaquero M. Mindfulness en enfermería de atención primaria y su relación con el estrés laboral. Nure Investigación [Internet]. Publicado el 11/11/16 [consultado el 05/04/2021]; 14 (86), 1-9. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6277926