

Efecto del entrenamiento en Mindfulness y la Resiliencia sobre el Estrés y la Atención Plena en trabajadores de la Universidad Metropolitana en el Período 1516-2

Autores:

Christopher Pérez

Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil (DADE)

Decanato de Estudiantes.

Universidad Metropolitana.

Hilda Calderón

Pentech

Tutora:

Zoramar Oviedo

Universidad Metropolitana

1. Introducción:

Actualmente, vivimos rodeados de continuas presiones, que generan un estrés constante y dificultan todas las actividades cotidianas. Tomando esto en cuenta, muchas organizaciones a nivel mundial han llevado a cabo proyectos para ayudar a sus empleados a utilizar métodos que les permitan enfrentarse a estos problemas del día a día. Uno de ellos, es la práctica de *mindfulness*.

El *mindfulness* o atención plena, se define como la capacidad de prestar atención de modo intencional, a todo lo que ocurre en el momento presente, sin ningún tipo de juicio (Kabat-Zinn, 2005). Esta práctica genera efectos positivos, lo que le permite a los empleados adaptarse de un modo más sano y menos estresante a su trabajo (Hansen, 2012).

Villanueva (2013) señala que cada vez existen más organizaciones que investigan los efectos de estas prácticas de meditación en sus trabajadores. A nivel internacional, grandes empresas multinacionales, tales como Apple, Google, Procter & Gamble, General Mills, entre otras (Hansen, 2012) han aplicado programas de *mindfulness* para sus empleados. Asimismo, la Licenciada en Psicología Zoramar Oviedo, expone que en el Instituto de Estudios Superiores de Administración (IESA) se implementa la práctica de atención plena como materia electiva en sus planes de estudio de postgrado. También, en organizaciones tales como BECO, Hermo, EPK, Banesco y Polar, se ha implementado esta práctica para los trabajadores (comunicación personal 10 de mayo, 2016).

Lo anterior, permite señalar que el entrenamiento en *mindfulness* se ha popularizado en el contexto organizacional, como una práctica que apunta a generar bienestar en los trabajadores, al

ayudarles a reducir sus niveles de estrés y aumentar tanto su concentración como su productividad. A partir de esto, surgió el interés de aplicar el entrenamiento de *mindfulness* en el área administrativa de la UNIMET, y estudiar su efecto sobre los niveles de estrés y atención plena, controlando el involucramiento de los empleados en la práctica y utilizando la resiliencia como covariable.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general:

Determinar el efecto del entrenamiento en *mindfulness* y la resiliencia sobre el estrés y la atención plena en un grupo de trabajadores de la Universidad Metropolitana asistentes al programa de ocho semanas, en el período 1516-2.

2.2. Objetivos Específicos

1. Describir los niveles de estrés antes y después del entrenamiento en *mindfulness* de los participantes que asistirán a las sesiones prácticas.
2. Detectar los niveles de atención plena antes y después del entrenamiento en *mindfulness* de los participantes que asistirán a las sesiones prácticas.
3. Precisar los niveles de resiliencia antes y después del entrenamiento en *mindfulness* de los participantes que asistirán a las sesiones prácticas.
4. Examinar la variación del estrés antes y después del entrenamiento en *mindfulness*.
5. Analizar la variación de la atención plena antes y después del entrenamiento en *mindfulness*.
6. Medir la variación de la resiliencia antes y después del entrenamiento en *mindfulness*.

3. Marco Teórico

3.1. ¿Qué es estrés?

El término estrés fue introducido en el campo de la salud por el fisiólogo Walter Cannon en 1932. Sin embargo, fue Hans Selye en 1956 quien lo popularizó (Amigo, Fernández y Pérez, 2003), definiéndolo como “la suma de cambios generales o inespecíficos que suceden en el organismo en respuesta a determinadas condiciones estímulares o situaciones”. Por lo tanto, son cambios que preparan al individuo para enfrentarse y adaptarse ante la situación de estrés (Gil y López, 2004; p.351).

3.2. ¿Qué es atención plena (*mindfulness*)?

Actualmente, existen múltiples definiciones para este término. Kabat-Zinn (1990; citado en Brito, 2011), indica que el *mindfulness* o atención plena es una forma de dirigir la atención y se basa en tres características: 1) ser intencional, 2) focalizarse en la experiencia presente, y 3) aceptar tal experiencia sin establecer juicios de valor

Por otra parte, Tan (2014) lo define como prestar atención intencionalmente al momento presente, y sin una actitud crítica. También, destaca que practicar *mindfulness* es algo sencillo, ya que todas las personas son capaces de prestar atención verdaderamente al menos durante 2 minutos seguidos.

Por último, Moñivas, García-Diex y García-De-Silva (2012), exponen que prestar atención de manera consciente al momento presente permite que la persona se interese en ese momento, lo acepte, despierte su curiosidad y aprenda a relacionarse directamente con los acontecimientos o eventos que ocurren en su vida.

3.3. ¿Qué es resiliencia?

La palabra resiliencia se deriva del término en latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar y rebotar; y ha sido aplicada para referirse a aquellas personas que son capaces de sobreponerse ante las dificultades que se les presentan (Muñoz y Sotelo, 2005). Por lo tanto, una persona resiliente es aquella que tiene un punto de vista positivo pero no irreal, ya que es consciente de los riesgos de la vida, de las consecuencias traumáticas de algunos acontecimientos y además experimenta dolor emocional ante su aparición, por lo que no se trata de una persona insensible ante los acontecimientos que la rodean (Gutiérrez, 2009).

Cabe destacar que en general, de acuerdo con Garmezy (1991; citado en Becoña, 2006), el término resiliencia se entiende como la capacidad que tiene una persona para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial ante un evento estresante.

3.4. Antecedentes Empíricos

Los primeros estudios de *mindfulness* o atención plena se realizaron en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, dentro del marco del Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR en sus siglas en inglés) de Jon Kabat-Zinn, en el cual se investigó los

efectos de la atención plena en el tratamiento del estrés, ansiedad, pánico, fibromialgia, psoriasis y dolor crónico (Mason y Hargreaves, 2001).

A través de los años, se han realizado múltiples investigaciones relacionadas a este tema. A nivel internacional, se han estudiado los efectos del *mindfulness* sobre: la atención sostenida (Valentina y Sweet, 1999), el estrés (Shapiro, Astin, Bishop y Córdova, 2005), el multitasking y ambientes de alto estrés (Levy, Wobbrock, Kaszniak y Ostergren, 2012), los pensamientos distractores y el desempeño cognitivo (Mrazek, Franklin, Tarchin, Baird y Schooler, 2013), la resiliencia (Pidgeon, Ford y Klaassen, 2013), el desempeño laboral (Dane y Brummel, 2013), entre otros.

Por otra parte, a nivel nacional, se ha investigado el efecto del *mindfulness* sobre: la regulación emocional y formación de valores (Andara, 2013), los niveles de ansiedad y el bienestar subjetivo (De Alba y Neri, 2014), y el bienestar psicológico y el estrés (Zappala, 2015). Incluso dentro de la Universidad Metropolitana, se llevó a cabo un estudio para determinar cómo la práctica de *mindfulness* influye sobre los niveles de estrés, inteligencia emocional y atención plena en un grupo de trabajadores del área administrativa (Alfonsi y Segal, 2016).

4. Resultados y Discusión:

La presente investigación tuvo como propósito determinar el efecto del entrenamiento en *mindfulness* y la resiliencia sobre el estrés y la atención plena en un grupo de trabajadores de la Universidad Metropolitana (UNIMET) en el período 1516-2, asistentes al programa de 8 semanas. Para el diseño de la investigación, se conformaron 2 grupos, el grupo experimental y el grupo control, integrados por 10 y 6 personas respectivamente. Dichos grupos se asignaron de manera aleatoria, a fin de disminuir sesgos (Shaughnessy et al, 2007).

Los resultados de esta investigación determinaron que:

- Los resultados de *mindfulness* no presentaron cambios estadísticamente significativos entre las mediciones pretest y postest.
- Los participantes presentaron altos niveles de estrés en la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al (1983, citados en Campo et al, 2009). En el caso del grupo experimental, se presentó un cambio de gran magnitud ($d=0,86$) al comparar las mediciones pretest y postest de los participantes. Sin embargo, es importante notar que aunque se presentó una

disminución en el estrés, no se evidenciaron cambios estadísticamente significativos entre las mediciones pretest y posttest de los grupos experimental y control.

- Se presentó un aumento en los niveles de resiliencia del grupo experimental. Específicamente, al comparar sus resultados pretest y posttest, se pudo observar un cambio de gran magnitud ($d=-0,94$). Del mismo modo, al estudiar el factor de “capacidad de propósito y sentido de vida” correspondiente a la resiliencia, se mostró un aumento en el grupo experimental, cambio que se puede ubicar entre mediana y gran magnitud ($d=-0,76$). Estos cambios sin embargo, al igual que los relacionados a la variable estrés, no fueron estadísticamente significativos.

En relación a estos resultados obtenidos, se consideró que la falta de cambios estadísticamente significativos se debió a que la muestra fue de tamaño pequeño, ya que a mayor tamaño de la muestra, menor será el error resultante (Kerlinger y Lee, 2002).

Esto se ve respaldado por la literatura especializada, en la cual se encontró que con muestras de mayor tamaño (alrededor de 40 participantes), tales como las usadas por Shapiro et al (2005), Levy et al (2012), Mrazek et al (2013) y Pidgeon et al (2013), presentaron cambios significativos tras el entrenamiento.

Otros aspectos que pudieron afectar la varianza de los resultados del estudio fueron:

- La falta de triple aleatorización, debido a que los grupos se conformaron con base a la disponibilidad de los trabajadores de la UNIMET. La selección ocurrió únicamente bajo el criterio del área administrativa, y se desconoce el modo a través del cual determinaron quienes participarían en el entrenamiento (Shaughnessy et al, 2007). Como la equivalencia inicial de los grupos no pudo ser garantizada, se puede cuestionar que las diferencias que se encuentren entre los grupos se deban al entrenamiento (Núñez, 2011).
- La asignación de los grupos, ya que los participantes se presentaron de modo no voluntario, por lo cual no se pudo garantizar su nivel de compromiso, lo cual pudo afectar la efectividad de la práctica de *mindfulness*. De igual modo, el hecho que no haya sido su elección personal participar, pudo afectar la efectividad de la práctica de *mindfulness* (Williams y Penman, 2010). Este punto en particular explicaría por qué no hubo cambios estadísticamente significativos entre las mediciones pretest y posttest de la variable *mindfulness*.

- Los inconvenientes en la asistencia de los participantes a las sesiones de *mindfulness*, ya que el entrenamiento ocurrió en horario laboral. Esto ocasionó que los participantes faltaran o llegaran tarde, interrumpiendo así el flujo y la constancia de la práctica, aspectos importantes en el *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2005).
- El sesgo de deseabilidad social causado por el ámbito laboral, es decir, que los trabajadores presentaran una distorsión positiva de los resultados con la intención de causar buena impresión en los supervisores (Salgado, 2005).

Para finalizar, cabe agregar que aun cuando en los resultados obtenidos en las mediciones pre y post test del grupo experimental no se encontraron cambios estadísticamente significativos, sí se observó en la entrevista vivencial una percepción favorable hacia los beneficios que la práctica les estaba generando a los participantes en su salud física y emocional.

5. Conclusiones:

Para determinar el efecto del entrenamiento en *mindfulness* y la resiliencia sobre el estrés y la atención plena en un grupo de trabajadores de la Universidad Metropolitana (UNIMET) en el período 1516-2, se realizó una comparación de los resultados pretest y postets de los grupos experimental y control, conformados por 10 y 6 personas respectivamente.

Los resultados arrojaron que aunque hubo cambios en las variables de estrés y resiliencia en el grupo experimental, los mismos no fueron estadísticamente significativos. Sin embargo, se determinaron aspectos que pudieron influir en la varianza de los resultados como lo son: la falta de triple aleatorización, la participación no voluntaria, el tamaño pequeño de la muestra y el sesgo de deseabilidad social.

Por otra parte, se realizó una entrevista vivencial con la finalidad de conocer las experiencias y opiniones de los participantes con respecto al entrenamiento, encontrándose que la mayoría de ellos seguían practicando algunas técnicas aprendidas tales como: atención centrada en la respiración, escaneo corporal y prestar atención al caminar. Asimismo, expresaron que obtuvieron herramientas positivas para su vida cotidiana, las cuales les permiten sentirse más calmados, menos efusivos, con mayor concentración y con más capacidad de observar atentamente cosas de las que antes no se percataban.

Referencias.

- Alfonsi, S y Segal, R. (2016). *Efecto de la práctica de Mindfulness sobre el Estrés, la Inteligencia Emocional y la Atención Plena en trabajadores del área administrativa de la Universidad Metropolitana*. (Trabajo de grado no publicado). Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.
- Amigo, I., Fernández, R y Pérez, M. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Andara, R. (2013). *Efectos de un programa educativo en atención plena en la regulación emocional y formación de valores en preescolar*. Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela. Recuperado de <http://saber.ucv.ve/jspui/bitstream/123456789/7820/1/Efectos%20de%20un%20programa%20educativo%20en%20atenci%C3%B3n%20plena%20en%20la%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20y%20formaci%C3%B3n%20de%20valores%20en%20preescolar.pdf>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11 (3), 125-146.
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (*Mindfulness*): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas, individuo sociedad*. 10 (1), 221-242.
- Campo, A., Bustos, G. y Romero, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias en Bogotá, Colombia. *Aquichan*. 9 (3), 271-280.
- Dane, E. y Brummel, B. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*. 67 (105), 105-128.
- De Alba, A. y Neri, C. (2014). *Ansiedad, Bienestar Subjetivo y Atención Plena en practicantes de Mindfulness*. (Trabajo de grado no publicado). Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.
- Gil, J y López, F. (2004). *Psicología de la Salud*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gutiérrez, J. (2009). La respuesta positiva ante la adversidad: Resiliencia. *Quaderno de Criminología*. 7, 6-11.

- Hansen, D. (2012). A Guide to Mindfulness at Work. Recuperado de <http://www.forbes.com/sites/drewhansen/2012/10/31/a-guide-to-mindfulness-at-work/#a125de86870d>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Nueva York: Editorial Delta.
- Kerlinger y Lee (2002). *Investigación del comportamiento*. Santiago de Chile: McGraw-Hill.
- Levy, D., Wobbrock, J., Kaszniak, A. y Ostergren, M. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a high-stress Information Environment. *Graphics Interface*, 45-52.
- Mason, O y Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *The British Journal of Medical Psychology*. (74), 197-212.
- Moñivas, A., García-Diex, G y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*. 12, 83-89.
- Mrazek, M., Franklin, M., Tarchin, D., Baird, B. y Schooler, J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Association for Psychological Science*. 24 (5), 776-781.
- Muñoz, V y Sotelo, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*. 16 (1), 107-124.
- Núñez, I. (2011). *Diseños de investigación en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.
- Pidgeon, A., Ford, L. y Klaassen, F. (2013). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: a Randomized control trial. *Psychology, Health and Medicine*. 1-10.
- Salgado, J. (2005). Personalidad y deseabilidad social en contextos organizacionales: implicaciones para la práctica de la psicología del trabajo y las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*. 26 (92), 115-128.

- Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S y Córdova, M. (2005). Mindfulness-Based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*. 12 (2), 164-176.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., y Shaughnessy, J. (2007). *Métodos de investigación en Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Tan, C. (2014). *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. Nueva York: Harper Collins.
- Valentine, E. y Sweet, P. (1999). Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*. 2 (1), 59-70.
- Villanueva, U. (2013). *Mindfulness: meditación para gente de alto rendimiento*. Madrid: Kolima.
- Williams, M. y Penman, D. (2010). *Mindfulness: an Eight Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Editorial Rodale: Estados Unidos.
- Zappala, M. (2015). *Estrés, Bienestar Psicológico y Atención plena en practicantes de mindfulness de Telefónica*. (Trabajo de grado no publicado). Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.

Efecto del entrenamiento en Mindfulness y la Resiliencia sobre el Estrés y la Atención Plena en trabajadores de la Universidad Metropolitana en el Período 1516-2

Autores:

Christopher Pérez (pchristopher93@gmail.com)

Hilda Calderón (hildae.calderon@gmail.com)

Tutora:

Zoramar Oviedo: zoramaroviedogallo@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito determinar el efecto del entrenamiento en *mindfulness* y la resiliencia sobre el estrés y la atención plena en un grupo de trabajadores del área administrativa de la Universidad Metropolitana (UNIMET) en el período 1516-2. La intervención se realizó en 8 sesiones semanales con una duración de dos horas académicas cada una. Esta investigación fue de tipo explicativa, bajo una metodología cuantitativa, con un diseño cuasi-experimental, de grupo control no equivalente, con mediciones pretest y postest. Para la medición de las variables, se utilizó la Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) de Brown y Ryan (2003; citados en Barajas, 2013), la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al, (1983; citado en Campo et al, 2009) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993; citado Rodríguez et al, 2009). Finalmente, para el análisis de los resultados se describió la muestra según edad, sexo e involucramiento con el entrenamiento. Se aplicó un análisis exploratorio de datos para eliminar valores perdidos, extremos o imposibles, y se realizó un análisis de la covarianza mediante la técnica estadística ANCOVA, en conjunto con un análisis bivariante, para evaluar los efectos de la práctica de *mindfulness* y la resiliencia sobre el estrés y la atención plena. A través de esto, se comprobó que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados pretest y postest de los grupos experimental y control, aunque sí se presentaron unos cambios ligeros en el grupo experimental, en el que disminuyó el estrés y aumentó la resiliencia. Estos resultados podrían indicar que la práctica de *mindfulness* se puede relacionar a cambios en el estrés y la resiliencia de los participantes, no obstante, se requeriría de una muestra de mayor tamaño para poder evaluar si la técnica puede generar cambios estadísticamente significativos.

Palabras clave: Entrenamiento en mindfulness, Estrés, Resiliencia, Atención Plena y Capital Humano.