

## ¿SON EFECTIVOS LOS MÉTODOS MINDFULNESS Y PAUSA ACTIVA PARA REDUCIR EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN UNIDADES DE CUIDADOS CRÍTICOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EL 2020?

María Paz Errázuriz<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 17 de agosto, 2020. Aceptado en versión corregida el 14 de diciembre, 2020.

### RESUMEN

**Introducción:** La pandemia de Covid-19 ha causado una sobre exigencia en los equipos de salud, en especial de enfermeras de cuidados críticos, la que traerá consecuencias sobre su salud mental. Prácticas como el Mindfulness y las Pausas Activas prometen, en sus definiciones, disminuir los niveles de estrés en las personas que lo padecen. **Objetivo:** Analizar la efectividad de los métodos Mindfulness y Pausa Activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en Unidades de Cuidados Críticos, durante la pandemia Covid-19 del 2020. **Metodología:** Revisión narrativa de literatura en las bases de datos EBSCO, PubMed, Scielo, NCBI y un estudio de búsqueda secundaria, mediante términos MeSH y DeCS: "Mindfulness", "Critical Care Nursing", "Burnout", "Stress", "Aerobic Exercise", "Exercise Therapy", "Occupational Stress".

**Resultado y Discusión:** Se analizaron 5 publicaciones acerca de la efectividad de la terapia Mindfulness y 5 de Pausa Activa. El perfil de la muestra corresponde a personas que padecían Burnout o estaban expuestas a situaciones de estrés constantemente. Se cuantificó el nivel de estrés con diferentes escalas y no se encontró evidencia acerca de la efectividad de las Pausas Activas sobre los niveles de estrés, a diferencia del Mindfulness.

**Conclusión:** El Mindfulness es un método efectivo para reducir el estrés y proteger la salud mental de enfermeras a cargo de Cuidados Críticos.

**Palabras clave:** Mindfulness, Burnout, Estrés, Enfermería de Cuidados Críticos, Estrés Relacionado con el Trabajo.

### INTRODUCCIÓN

La presente revisión de literatura se desarrolla en el contexto del Internado de Enfermería Intrahospitalaria, perteneciente a la etapa de habilitación profesional de la Carrera de Enfermería UDD, realizado durante la Pandemia Covid-19 en el 2020. Esta situación ha sido la protagonista en los últimos cinco meses, con un gran impacto en las personas, tanto en el ámbito físico, como psicológico. Los datos más actualizados acerca del impacto físico fueron reportados por la Universidad Johns Hopkins, arrojando que el Coronavirus, a nivel mundial, ha cobrado la vida a más de 593.000 víctimas e infectado a más de 13.927.000<sup>1</sup>. A nivel Latinoamericano, para el 13 de agosto del 2020, Brasil lideraba la lista con más de 3 millones de casos contagiados, seguido por Chile en cuarto lugar, con 380.131 casos, 10.299 defunciones y 1.259 hospitalizados a causa del virus. Destaca de estas cifras las 962 personas que se encontraban con ventilación mecánica, y 1.259 personas en cuidados críticos<sup>2</sup>.

El trabajo constante del personal sanitario ha significado momentos difíciles de estrés y sobrecarga laboral que traerán consecuencias, en un futuro no tan lejano, sobre su salud mental. Debido a este estrés, el personal de salud ha comenzado a presentar síntomas como depresión, ansiedad, insomnio y angustia<sup>3</sup>. A lo largo de la historia, tanto médicos como enfermeras, ya se han visto expuestos en múltiples situaciones contingentes y difíciles, que

implican una sobrecarga laboral. Un ejemplo en esta materia son las epidemias y guerras. Suele pasar que luego de estar expuesto a estas situaciones se produce un fenómeno llamado Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) que tiene directa relación con la salud mental de estos, este se caracteriza por 3 elementos principales; en primer lugar, la existencia de un fenómeno invasor, segundo, presentar conductas de evitación dentro de la población, y tercero, la presencia de síntomas de hiper-alerta como respuesta a un acontecimiento traumático<sup>4</sup>. Este fenómeno es muy común en el personal de enfermería encargado de Cuidados Críticos, especialmente en este momento histórico a causa de la pandemia Covid-19, ya que son ellas quienes deben optimizar la utilización de recursos para el cuidado, tanto de los pacientes, como del personal a cargo, con el fin de buscar nuevos tratamientos y cuidados eficaces a contratiempo<sup>5</sup>, produciéndose así el estrés laboral y posiblemente desencadenando a futuro el TEP.

El apoyo a la Salud Mental de los profesionales de la salud se ha vuelto fundamental en tiempo de pandemia<sup>5</sup>, es por esto que algunos esfuerzos realizados en los establecimientos de salud para reducir del estrés laboral y, por ende, los daños asociados a salud mental han arrojado que las prácticas como el Mindfulness (MF) o Pausa Activa (PA) han sido eficaces para reducirla<sup>6</sup>. Sin embargo, no existe claridad al respecto y se desconoce cuál es el más efectivo y recomendable según la situación

\*Correspondencia: merrazurizo@udd.cl  
2020, Revista Confluencia, 3(2), 165-171



contingente causada por la Pandemia Covid-19, por lo que se expondrá acerca de ellos brevemente para analizar su efectividad sobre la salud mental.

### **Estrés/Burnout relacionado con el personal de Enfermería**

El estrés laboral se define como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Por tanto, es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro<sup>7</sup>. Cuando este se relaciona con el trabajo se produce un síndrome denominado Burnout<sup>8</sup>, término nacido en la década del 70 para describir lo que se experimentaba en los equipos de trabajo.

De acuerdo con Macaya y Aranda, para poder hablar de Burnout en el personal de enfermería de Cuidados Críticos, se deben identificar tres componentes claves: a) sensación de falta de energía y agotamiento de parte del personal; b) distanciamiento mental progresivo en el trabajo, percepción negativa del entorno y cinismo; c) y, por último, la disminución de la eficiencia o productividad profesional<sup>9</sup>. Un estudio en Brasil comprobó que el Burnout afecta considerablemente la productividad de la labor de las enfermeras<sup>7</sup>.

El Estrés Laboral o Burnout se puede cuantificar con diferentes escalas. Entre ellas la más común y validada es el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) desarrollada por Maslach y Jackson en los años ochenta<sup>10</sup>, posee 3 subescalas: a) Subescala (SE) de agotamiento o cansancio emocional; b) Despersonalización; c) Realización personal<sup>10</sup>. Por otro lado, existe la Perceived Stress Scale (PSS) está diseñada para cuantificar el grado de percepción sobre las situaciones estresantes<sup>11</sup>, además de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)<sup>12</sup>. Spielberger y Vagg mencionan también la Job Stress Scale (JSS), que evalúa el estrés en 3 dimensiones: demandas psicológicas, control y apoyo social<sup>13</sup>. Desde el punto de vista de indicadores biológicos, Guglielminotti et al. en uno de sus estudios concluyeron que los niveles de la enzima  $\alpha$ -amilasa salival aumentan al verse expuesto al estrés<sup>14</sup>. Y la sintomatología del estrés se puede ubicar anatómicamente con el Diagrama de Corlett<sup>15</sup>.

### **Medidas para reducir el Burnout**

Como se mencionó anteriormente, en las unidades de cuidados críticos este síndrome es muy recurrente en el personal de enfermería. Por esta razón, se releva la importancia de utilizar diferentes métodos para cuidar la salud mental de éstas y así

reducir lo más posible los efectos que puede traer a largo plazo.

En Madrid se realizó un estudio que habla de cómo la situación de estrés laboral afecta en la calidad de cuidados de parte del personal de salud, y a la vez, enfatiza que el punto clave es cuidar la salud mental de las enfermeras para poder mantener la calidad de cuidados. Las medidas que plantea la guía son conocer los puntos fuertes y débiles de cada enfermera, ofrecer ayuda de forma cotidiana y sin que lo pidan, saber cómo recompensar el esfuerzo, establecer controles físicos frecuentes, potenciar las virtudes y hacer críticas constructivas de cada una en privado. De esta manera se asegura poder velar por el bien de cada trabajadora de salud<sup>16</sup>.

### **Mindfulness:**

El Mindfulness o Atención Plena, es una doctrina filosófica que data 2.500 años AC, que plantea vivir en el momento presente, sin juzgar la situación ni a las personas, aprendiendo así, a relacionarse con las cosas que están pasando en la vida. También la literatura lo define como “la capacidad humana básica” que nos recuerda estar viviendo en el presente<sup>17</sup>. El ser humano comúnmente se ve inmerso en el futuro o en el pasado, pero una pequeña parte de él es capaz de vivir el presente en plenitud y consciente, por ende, el Mindfulness ayuda a las personas a centrarse y concentrarse con ellas mismas, y conectarlas, así, al presente. Existen 4 tipos de prácticas meditativas, las que se describen como: “La Meditación Centrada en la Respiración”, “Escáner Corporal”, “Meditación de amor Benevolente”, “Meditación Vipassana”<sup>17</sup>.

Algunos ejemplos de las diferentes áreas que se trabajan durante el Mindfulness en el individuo son el dolor, la depresión, la ansiedad, y el estrés. Existen muchos programas y ejercicios de Mindfulness, los que dependen del área personal que el individuo desee trabajar. Destacan el Programa de Reducción de estrés Basado en Mindfulness, Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, e Inteligencia Emocional. Los resultados varían considerablemente según las áreas a trabajar, los más comunes son la reducción de estrés, aumento del autoconocimiento, control de la ansiedad, mejora en el equilibrio emocional y las relaciones interpersonales, entre otros<sup>18</sup>.

### **Pausa Activa (PA):**

La PA, o también llamada gimnasia laboral<sup>20</sup> son la práctica de ejercicios físicos<sup>21</sup>, de 10 minutos aproximadamente, que se realiza durante la jornada laboral para trabajar el cuerpo que está siendo afectado por el estrés, y así, alivianar los músculos y sus tensiones, rompiendo la continuidad de las posiciones sostenidas en el tiempo, mejorando presión arterial, la circulación y así previniendo lesiones músculo esqueléticas provocadas por el



estrés<sup>22</sup>. Piermattei define esta práctica para reducir el estrés teniendo resultados positivos en la productividad del trabajo<sup>23</sup>.

Según la literatura, las PA son muy recomendables, ya que son ejercicios sencillos y fáciles de ejecutar<sup>20</sup>. Entre estas prácticas se puede encontrar: no pasar sentado más de dos horas, cada 30 minutos parar y sacarse los zapatos para pisar una “Stress Ball” (pelota de relajación) y poder quitar las tensiones<sup>23</sup>. Esto da como resultado una mejora en el ambiente laboral y de la productividad del personal que los realiza, ya que rompe la monotonía laboral y mejora la interacción entre compañeros<sup>22</sup>.

### Finalidad de la Revisión Bibliográfica

De acuerdo con los antecedentes presentados, la siguiente revisión de literatura se llevó a cabo con el objetivo de analizar cuál es la mejor técnica para reducir el impacto en la salud mental de profesionales de enfermería en unidades de cuidados críticos durante la Pandemia Covid-19 del 2020, con el propósito de contribuir a la reducción de daños sobre la salud mental que se verán a corto plazo.

Objetivo general:

- Analizar la efectividad de los métodos Mindfulness y Pausa Activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en Unidades de Cuidados Críticos durante la pandemia Covid-19 del 2020.

Objetivos específicos:

- Identificar los efectos y beneficios reportados en literatura científica luego de aplicar un programa de reducción de estrés basado en Mindfulness.
- Identificar los efectos y beneficios reportados en literatura científica luego de aplicar un programa de reducción de estrés basado en Pausa Activa.
- Comparar la efectividad de Mindfulness y Pausa Activa para reducir el estrés o los daños en salud mental en enfermeras de cuidados críticos, durante la pandemia Covid-19.

### METODOLOGÍA

El presente informe es una revisión narrativa de literatura que pretende, a través de una búsqueda bibliográfica comprensiva e interpretativa, comparar la efectividad de la PA y Mindfulness en la reducción de los daños en salud mental producidos por el estrés durante la pandemia Covid-19.

La pregunta según formato PICO<sup>24</sup> se describe como: ¿son efectivos los métodos Mindfulness y PA para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería de unidades de cuidados críticos (UCI) durante la pandemia Covid-19 en el 2020?

Los términos Decs y Mesh utilizados fueron “Mindfulness”, “Critical Care Nursing”, “Occupational

Stress”, “Critical Nursing”, “Burnout” y “Exercise Therapy” (este último hace referencia a la PA) y “Aerobic Exercise” como sinónimo de Physical Activity.

Se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, Scielo, EBSCO, y NCBI en idioma inglés o español, en población humana y adulta (+19 años), y con fecha de publicación no superior a 10 años, disponibilidad completa y gratuita. Los criterios de inclusión fueron textos donde el título y el Abstract relacionaran directamente una intervención de Mindfulness o PA (Terapia de ejercicio) con el Burnout o Estrés de trabajo (Occupational Stress). También, los que relacionaron el Burnout específicamente con el personal de enfermería de cuidados críticos, se amplió el perfil de búsqueda debido a la escasa literatura de PA en esta población, el perfil final fueron personas que padecieran Burnout. Los criterios de exclusión fueron aquellos textos que tenían más de 10 años de publicación (anteriores al 2010), aquellos textos que el título y Abstract no se relacionaban con el objetivo de la presente investigación. Para finalizar, se seleccionó aquellos artículos que aportan directamente al objetivo de la presente revisión bibliográfica, incluyendo un artículo por búsqueda secundaria. Cabe mencionar que la búsqueda realizada se hizo equitativa en cantidad de artículos analizados, dejando 5 artículos para PA y 5 para el Mindfulness. (Figura 1)

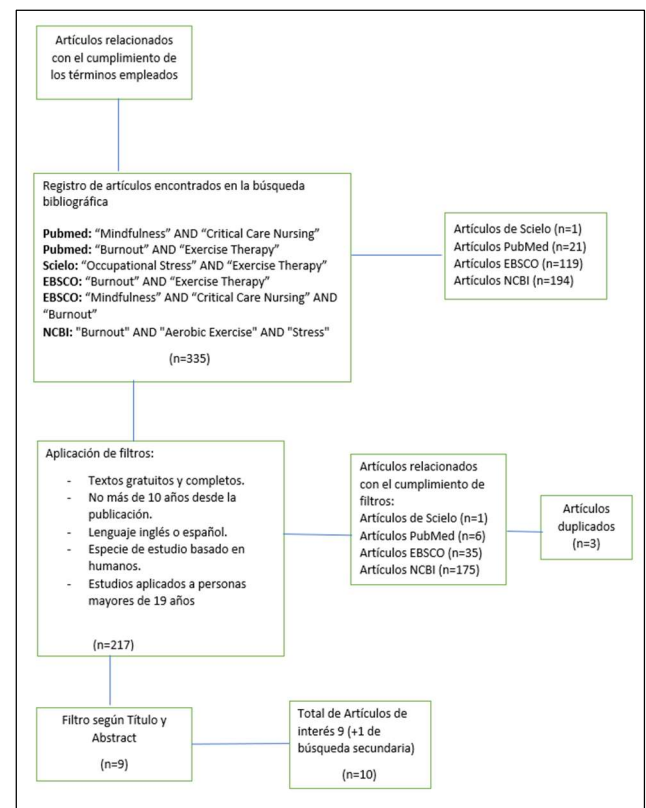


Figura 1. Flujograma de búsqueda



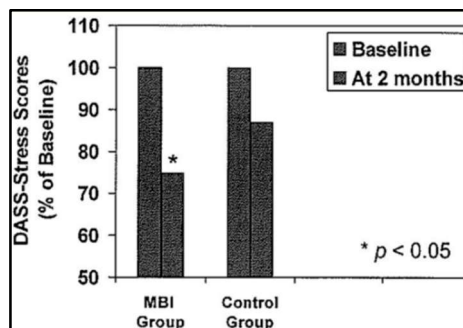
## RESULTADO Y DISCUSIÓN

### Mindfulness o Atención Plena

En toda la literatura seleccionada se analizó la efectividad de un programa de atención plena en personas que padecían Burnout o Estrés Laboral. Para contextualizar la población de estudio, en 4 de los papers analizados en los cuales se implementó este programa, la muestra pertenecían a un total de 586 trabajadores de salud, incluyendo a enfermeras de UCI. Por otro lado, en el estudio de revisión bibliográfica<sup>25</sup> se analizaron 11 artículos, donde la muestra fue un total de 456 personas (incluyendo personal sanitario de diferentes servicios). Las intervenciones aplicadas duraban mínimo 8 semanas, por lo menos 2 veces por semanas y con ejercicios que fluctuaban entre los 30 minutos y las 2 horas, siempre guiada por 2 instructores capacitados, los que incluían talleres grupales presenciales, tareas que se podían hacer desde la casa<sup>26,28</sup>, y terapia de Mindfulness vía grupo de WhatsApp<sup>29</sup>. La variedad de los programas incluía sesiones de Yoga, Terapias Musicales, meditación consciente, ejercicios de respiración, entre otros.

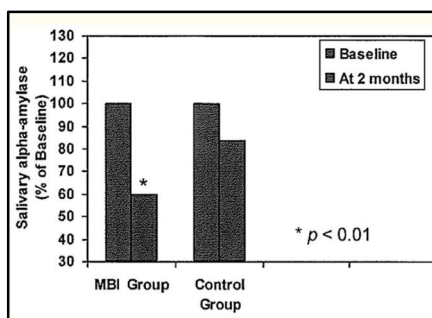
Para medir la efectividad del programa implementado se midió los niveles de estrés antes y después de la intervención, utilizando diferentes escalas como DASS-21, PSS, Calidad de vida profesional (ProQOF), FFMQ<sup>27</sup>, Maslach Burnout Inventory (MBI)<sup>25</sup> y el cuestionario de Calidad de Vida profesional<sup>22,27,29</sup>, sintomatología de TEPT (ansiedad, depresión, Sd. de Agotamiento, estrés)<sup>28</sup>. Además, se midió los niveles de alfa amilasa salival como un indicador biológico de estrés, ya que es un índice de activación simpática<sup>25,27</sup>. También se evaluó la viabilidad del programa según tasa de participación, ya que en una de las intervenciones realizadas durante el trabajo se sugirió cambios para que no fuera realizada después del turno, por el cansancio que cursaban los participantes<sup>26</sup>. La verdadera efectividad del programa depende de la práctica regular y de un compromiso para realizarlo<sup>28</sup>.

La reducción del estrés se cuantificó con el MBI, donde, en uno de los estudios, el nivel de agotamiento en los personales de salud disminuyó -3,78 puntos ( $p= 0,012$ ) y los niveles de autocompasión aumentaron 3,7 (29). Así mismo, post intervención de 2 meses, en uno de los estudios las puntuaciones de la escala DASS disminuyeron en un 25% y los que tenían puntuación sobre 14, disminuyeron en un 66% post intervención. Los participantes que habían tenido sobre 26 puntos disminuyeron su puntaje post intervención en un 34% en los índices de agotamientos emocional, demostrando una correlación positiva entre las puntuaciones de estrés DASS y los índices de agotamiento el inventario de Maslach<sup>27</sup> (Figura 2).



**Figura 2.** Disminución de las puntuaciones de estrés DASS entre las evaluaciones de referencia de 2 meses

Las puntuaciones de estrés DASS se midieron al mismo tiempo en el grupo de Intervención Basada en Mindfulness y en el grupo de lista de espera (control), una semana antes (línea de base) y una semana después (2 meses) de la intervención de 8 semanas. Así mismo, los puntajes de  $\alpha$ -amilasa salival se correlacionaron significativamente con la escala ProQOF ya que los niveles de esta enzima disminuyeron en un 40% post intervención<sup>27</sup> (Figura 3).



**Figura 3.** Disminución de los niveles de  $\alpha$ -amilasa en saliva entre la evaluación inicial y las evaluaciones a los 2 meses

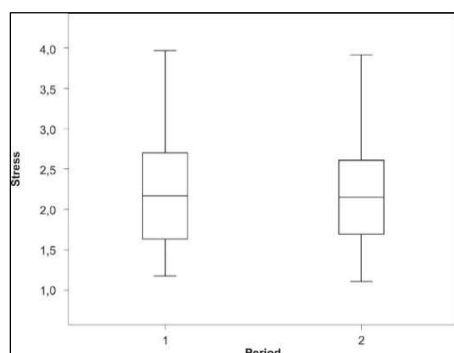
### Pausa Activa (PA)

Las PA se recomiendan para reducir el estrés y el dolor producido por este, en el análisis las terapias fluctuaban entre 8 semanas a 3 meses de por lo menos 5 minutos. Los sujetos incluidos fueron un total de 355 que tenían dolores musculoesqueléticos causados por el estrés laboral, donde 44 eran trabajadores de una faena de cultivos de ostiones<sup>30</sup>, 21 eran enfermeras de unidades de cuidados paliativos<sup>31</sup>, 30 eran trabajadores administrativos de una institución pública de educación superior<sup>32</sup>, y 12 eran participantes masculinos con puntuaciones altas en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización en la escala del MBI<sup>33</sup>. Por último, en el metaanálisis hubo una muestra total de 248 participantes para ver los efectos de la terapia de ejercicio en personas con agotamiento laboral. Se midió su efectividad con diferentes escalas: HADS, MBI, PSS, Escala de experiencia de ejercicio subjetivo (SEES), entre otras, realizando posteriormente una diferencia de medias estandarizadas (DME) con Intervalos de Confianza (IC)<sup>34</sup>.



En los diferentes estudios se ocuparon escalas pre y post intervención, para evaluar el impacto sobre el estrés y los dolores musculoesquelético. En el estudio de Brasil<sup>31</sup> se implementó el Programa de Actividad física en el Trabajo (WPA) evaluado con las escalas Escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS), MBI y Job Stress Scal (JSS). En el grupo de trabajadores de cultivos de ostiones se evaluaron los dolores con la escala EVA, y a los 30 trabajadores administrativos, se les evaluó con la Diagrama Corlett, y en el estudio piloto de los 12 participantes masculinos de la terapia aeróbica se les evaluó con la MBI.

Los resultados en los diferentes estudios no presentaron variación en niveles de estrés o en otras variables psicológicas. Por un lado, en el estudio realizado a las 21 profesionales de enfermería implementando WPA durante 5 días a la semana, con una duración de 10 minutos y durante 3 meses, no arrojaron resultados significativos en los puntajes de las escalas para los niveles de ansiedad, depresión, agotamiento o estrés laboral, pero sí tuvieron una mejor percepción del dolor corporal y sensación de fatiga en el trabajo<sup>31</sup>. Muy similar a lo que pasó post intervención de PA en un grupo de trabajadores de cultivos de Ostiones, post intervención bajaron los niveles de dolor, pero no se mencionaron cambios en los niveles de estrés<sup>30</sup>. Así también, en 30 trabajadores administrativos se redujeron los niveles de dolores musculoesqueléticos. Para ver las variaciones en los niveles de estrés laboral se confeccionó un Diagrama de Cajas donde la puntuación preprueba era 2,3 y en la posprueba 2,2, lo que no mostró cambios estadísticamente significativos en la prueba de Wilcoxon<sup>32</sup> (Figura 4). Si bien el único estudio analizado que mostró cambios significativos en la reducción del estrés, medido con la escala MBI, fue en el que se implementó una terapia de ejercicio aeróbico durante 12 semanas, es una técnica muy distinta a lo que define la PA<sup>33</sup>. A la misma conclusión llegó la Revisión Meta analítica de los 4 artículos impiden conclusiones claras sobre la eficacia de las PA en las personas con Burnout<sup>34</sup>.



**Figura 4.** Diagramas de caja relacionados con las puntuaciones de estrés y trabajo antes (1) y después (2) de la realización de Gimnasia<sup>32</sup>

Considerando los distintos alcances, se expone esta evidencia con el fin de evidenciar qué tipo de ejercicio era el que realmente cumplía con resultados significativos en la reducción del estrés.

## CONCLUSIÓN

El rol de investigación es uno de los pilares fundamentales para la actualización de cuidados en el área de enfermería, ámbito que la Universidad del Desarrollo incentiva y otorga las herramientas necesarias para que los estudiantes lo lleven a cabo. Luego de realizar la presente investigación se pudo concluir que la práctica del Mindfulness tiene efectos sobre los niveles de estrés cuantificados tanto psicológica como biológicamente. Por otro lado, la terapia de PA está descrita en la literatura como una práctica que puede reducir tanto el estrés como los dolores musculoesqueléticos producidos por éste, sin embargo, en ninguna intervención publicada se constató una reducción significativa en los niveles de estrés, a diferencia de los resultados significativos en la disminución de la percepción del dolor musculoesquelético.

Existe escasa literatura sobre el efecto en el estrés que tienen las intervenciones de PA, en especial intervenciones sobre el personal de salud, convirtiéndose así en una limitación para el estudio, por lo que se tuvo que ampliar el perfil de búsqueda de la población como se mencionó en la metodología. Este mismo hecho se transforma en una recomendación para estudios posteriores, para así poder analizar la efectividad de las PA con marcadores biológicos y psicológicos, como lo hizo el estudio de Mindfulness en el personal de enfermería de Cuidados Críticos.

Desde la mirada de la formación de pregrado se debe tomar consciencia del cuidado de la salud mental en el personal de salud desde la atención primaria, pasando por la atención secundaria y en especial en las enfermeras de cuidados críticos, ya que están expuestas a situaciones estresantes constantemente. De esta forma se podría prevenir en ellas la enfermedad y fomentar la salud.

Se recomienda la práctica del Mindfulness para situaciones contingentes como lo es la actual Pandemia Covid-19 en el personal de enfermería de Cuidados Críticos, desde una mirada innovadora, creando grupos en redes sociales guiados por instructores capacitados, por dos razones importantes: la primera, evitar reuniones por las medidas que se deben tomar en Covid-19 y así evitar las conglomeraciones, y la segunda, el grupo que tuvo mejor adherencia al programa en la literatura analizada, fue terapia Mindfulness vía WhatsApp, ya que no estaba el factor "tiempo" en contra, por lo que la adherencia dependía de una autogestión de tiempo de parte de los participantes, convirtiéndose en un ejercicio de autocuidado facilitado por esta terapia. De esta forma, las redes sociales se convierten en

herramientas innovadoras y de fácil acceso para cuidar la salud mental del personal enfermero, gestionando los recursos de la mejor manera posible.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Johns Hopkins Medicine. Coronavirus (COVID-19) Information and Updates [Internet]. Maryland: Johns Hopkins University; 2020 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.hopkinsmedicine.org/coronavirus/index.html>
2. Gobierno de Chile. Cifras Oficiales COVID-19 [Internet]. Santiago, Chile: Secretaría de Comunicaciones - MSGG; 2020 [citado el 13 de agosto 2020]. Disponible en: <https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>
3. Jianbo Lai. Covid 19 y Salud Mental del personal sanitario [Internet]. Chile: Educación Médica de Savalnet; 2020 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.savalnet.cl/cienciaymedicina/destacados/covid-19-y-salud-mental-del-personal-sanitario.html>
4. Sáez Álvarez, Enrique Jesús; Burguete Ramos, María Dolores; García Oliver, Verónica; Verde Abad, M<sup>a</sup> Carmen. Trastorno de estrés postraumático en el personal de enfermería [Internet]. Valencia, España: Revista Presencia; 2018 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/p/e11738>
5. Patricia Macaya B., Fernando Aranda G. Cuidado y Autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia COVID-19. Revista Chilena de Anestesia [Internet]. 2020 [Citado el 05 de Agosto de 2020]; (Vol. 49 Núm. 3 pp. 356-362). Disponible en: <https://revistachilenadeanestesia.cl/revchilanestv49n03-014/>
6. WorkGym. Mindfulness: el arte de la conciencia plena [Internet]. Montevideo, Uruguay: WorkGym; 2017 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=http://www.workgym.com.uy/mindfulness-arte-la-conciencia-plena/&sa=D&ust=1596665432145000&usg=AFQjCN GhpZffX9-CVfdaVTKLupcPtizsg>
7. Carrillo-García César, Ríos-Rísquez María Isabel, Escudero-Fernández Laura, Martínez-Roche María Emilia. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. Enferm. glob. [Internet]. Murcia, España; 2018 [citado el 05 de Agosto del 2020]; 17(50): 304-324. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412018000200304&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200304&lng=es).
8. Angerer JM. Job Burnout. Journal of Employment Counseling [Internet]. 2003 [citado el 13 de agosto de 2020];40:98-107. Disponible en: doi:10.1002/j.2161-1920.2003.tb00860.x
9. Patricia Macaya B., Fernando Aranda G. Cuidado y autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia COVID-19 [Internet]. Chile: Revista Chilena de Anestesia; 2020 [Citado el 05 de Agosto de 2020]; (Vol. 49 Núm. 3 pp. 356-362). Disponible en: <https://revistachilenadeanestesia.cl/revchilanestv49n03-014/>
10. Olivares Faúndez Víctor. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet]. Santiago, Chile; 2017 [citado el 11 de Agosto del 2020];19(58):59-63. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>.
11. Torres-Lagunas M.A., Vega-Morales E.G., Vinalay-Carrillo I., Arenas-Montaña G., Rodríguez-Alonzo E. Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en púerperas mexicanas con y sin preeclampsia [Internet]. México; 2015 [citado el 11 de Agosto del 2020]; Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632015000300122](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000300122)
12. Antúnez, Zayra, & Vinet, Eugenia V. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos [Internet]. Santiago, Chile; 2015 [citado el 11 de Agosto del 2020]; Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000300005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300005)
13. Ch. D. Spielberger y P. R. Vagg. JSS. Cuestionario de Estrés Laboral [Internet]. Madrid, España; 2015 [citado el 11 de Agosto del 2020]; Disponible en: [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/JSS\\_Extracto\\_Manual.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/JSS_Extracto_Manual.pdf)
14. González Naybeth, Fuenmayor Patricia, Espinoza María, Villasana Katiuska, Ferreira Fátima. Evaluación de estrés percibido y niveles de alfa-amilasa salival en mujeres embarazadas (del Municipio Libertador del Estado Mérida) [Internet]. Caracas, Venezuela. Rev Obstet Ginecol Venez; 2015 [citado el 11 de Agosto del 2020]; Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0048-77322015000400004&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322015000400004&lng=es).
15. Espinoza Eduardo Navarrete, Lizama Estefanía Saldías. Percepción del Peso de una Carga Según Composición Corporal en Asistentes de Buses Interurbanos. Cienc Trab. [Internet]. Santiago, Chile; 2018 [citado el 11 de Agosto del 2020]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000100007>.
16. Óscar Arrogante. Estrategias de afrontamientos al estrés laboral en Enfermería [Internet]. Madrid, España: Metas de Enfermería; 2017 [Citado el 05 de Agosto del 2020]; (Nº10 Volumen 19: 71-76); Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
17. Pantorello D. ¿Qué significa Mindfulness? ¿por qué es tan importante el aquí y ahora y el registro de la conducta emocional? [Internet]. Argentina: OMINT; 2010 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/taller-mindfulness-v3.pdf&sa=D&ust=1596665432091000&usg=AFQjCN HQ11Qmw0b5XOKuKutJiT6zLIAnIA>
18. Sociedad Mindfulness y salud. ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente [Internet]. Buenos Aires, Argentina: Sociedad Mindfulness y Salud; 2020 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/&sa=D&ust=1596665432068000&usg=AFQjCNG3fxoVI0d8kw5KYenrTTLiv-zIEA>
19. Schmidt, Carlos, & Vinet, Eugenia V. Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire



- (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. [Internet]. Santiago, Chile: Revista Presencia; 2015 [citado el 11 de agosto de 2020]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082015000200004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082015000200004)
20. Adriana Sofía Pacheco Sarmiento; María Fernanda Faviola Tenorio Altamirano. "Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud NO.1 Pumapungo de la coordinación zonal 6 del ministerio de salud pública en la provincia del Azuay en el año 2014 [Internet]. Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca; Marzo 2015 [Citado el 05 de Agosto del 2020]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
  21. Cynthia G. Gutiérrez Cabello; Karen A. Torres Zavaleta; Karina L. Zavaleta Evangelista. Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería; 2018 [Citado el 05 de Agosto del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3626/Efectividad\\_GutierrezCabello\\_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  22. Luisa E. Casierra Bautista, Myriam Sarabia Molina. Gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos titulares [Internet]. La Libertad-Ecuador, Universidad estatal península de Santa Elena; Noviembre 2014 [Citado el 05 de Agosto del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2088/1/UPSE-TEF-2015-0027.pdf>
  23. Hospital Universitario Austral. Pausa activa: frenar la rutina para evitar el estrés [internet]. Argentina: Hospital Universitario Austral; 2020 [citado el 05 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=https://www.hospitalaustral.edu.ar/2020/06/pausa-activa-frenar-la-rutina-para-evitar-el-estres/&sa=D&ust=1596665432067000&usq=AFQjCNF-aX0azx7so9ECaAxcZm4Tq9waQg>
  24. Azucena Santillán. 1.2- Estrategia PICO [Internet]. España: II Congreso de la Blogosfera Sanitaria, Madrid; 2010 [citado el 06 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://ebevidencia.com/archivos/163>
  25. Meredith Mealer; David Conrad; John Evans; Karen Jooste; Janet Solyntjes; Barbara Rothbaum; Marc Moss. The role of Mindfulness in enhancing self-care for nurses [Internet]. American Journal of a Critical Care, Estados Unidos; 2017 [Citado el 07 de Agosto del 2020];26(4):344–8. Disponible en: <http://search.ebscohost.com.suscripciones.udd.cl:2048/login.aspx?direct=true&db=mnh&AN=28668922&lang=es>
  26. Mealer M, Hodapp R, Conrad D, Dimidjian S, Rothbaum BO, Moss M. "Designing a resilience program for critical care nurses" [Internet]. Estados Unidos; 2014 [citado el 07 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29212643/>
  27. Duchemin AM, Steinberg BA, Marks DR, Vanover K, Klatt M. A small randomized pilot study of a workplace mindfulness-based intervention for surgical intensive care unit personnel: effect on salivary alfa-amylasa levels [Internet]. Estados Unidos; 2015 [citado el 07 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25629803/>
  28. Mealer M, Conrad D, Evans J, Jooste K, Solyntjes J, Rothbaum B, et al. "Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses" [Internet]. American Journal of Critical Care, Estados Unidos; 2014 [Citado el 07 de Agosto del 2020];23(6):e97–105. Disponible en: <http://search.ebscohost.com.suscripciones.udd.cl:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=103911688&lang=es>
  29. Gracia Gozalo RM, Ferrer Tarrés JM, Ayora Ayora A, Alonso Herrero M, Amutio Kareaga A, Ferrer Roca R. Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion " [Internet]. España; 2017 [citado el 07 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29544729/>
  30. Daniel Larraguibel Sánchez ; José Chacón Castro, Francisco Méndez Roza; Rodrigo Rojas Collao. "Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas en Faena de Cultivo de Ostiones" Compañía Pesquera Camanchaca S.A. [Internet]. Camanchaca, Chile ; 2018 [Citado el 07 de Agosto del 2020] Disponible en: [https://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011\\_Larraguibel\\_Informe-Final-030613.pdf](https://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011_Larraguibel_Informe-Final-030613.pdf)
  31. Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., & Paiva, B. S. Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals [Internet]. Revista latino-americana de enfermagem, Brasil ; 2014 [Citado el 07 de Agosto del 2020]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26107843/>
  32. Freitas-Swerts Fabiana Cristina Taubert de, Robazzi Maria Lúcia do Carmo Cruz. The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain [Internet]. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Brazil; 2014 [Citado el 07 de Agosto del 2020] ; 22( 4 ): 629-636. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692014000400629&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000400629&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-1169.3222.2461>.
  33. Gerber M, Brand S, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, Pühse U, Beck J. Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. [Internet]. Estados Unidos; 2013 [Citado el 12 de Agosto del 2020]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23497731/>
  34. Ochentel, O., Humphrey, C., & Pfeifer, K. Efficacy of Exercise Therapy in persons with Burnout. A Systemic Review and Meta-Analysis [Internet]. Alemania; 2018 [Citado el 07 de Agosto del 2020] Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Efficacy-of-Exercise-Therapy-in-Persons-with-A-and-Ochentel-Humphrey/32e35dbb6a56b809b84263a4269cccea4f884340>

