



El mindfulness y su influencia en el bienestar físico-mental-social de los profesionales de la salud

Mindfulness and its influence on the physical, mental, and social well-being of healthcare professionals

O mindfulness e a sua influência no bem-estar físico, mental e social dos profissionais de saúde

Brayan Ramiro Barreno Padilla ^I

bbarrenop@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8635-9118>

Freddy Josué Bojorque Encalada ^{II}

josuebojorque.83@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-8578-5030>

Correspondencia: bbarrenop@unemi.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de febrero de 2025 * **Aceptado:** 24 de marzo de 2025 * **Publicado:** 30 de abril de 2025

- I. Magíster en Terapia Manual Ortopédica Integral, Ecuador.
- II. Magíster en Terapia Manual Ortopédica Integral, Ecuador.

Resumen

El mindfulness ha demostrado tener un impacto significativo en el bienestar físico, mental y social de los profesionales de la salud. En el ámbito físico, la práctica de la atención plena ayuda a reducir el estrés crónico, que es un factor común entre quienes trabajan en este sector. El objetivo principal de la investigación se centró en establecer la influencia del mindfulness en el bienestar físico-mental-social de los profesionales de la salud. Se aplicó una metodología descriptiva, desarrollada a partir de una revisión exhaustiva de la bibliografía, tomando en consideración artículos que guarden relación con la problemática investigada. Dentro de los principales resultados obtenidos se observó que la práctica del mindfulness ha demostrado ser eficaz en la mejora del bienestar físico, mental y social de los profesionales de la salud, al reducir el estrés, la ansiedad y la despersonalización, lo que también mejora la calidad de atención a los pacientes. Es esencial implementar estrategias que integren el mindfulness en sus rutinas diarias para aumentar la resiliencia y satisfacción profesional, creando un entorno laboral más saludable. Sin embargo, a pesar de la variedad de estudios existentes, los hallazgos no son concluyentes debido a la heterogeneidad del concepto y las limitaciones metodológicas.

Palabras Clave: Mindfulness; influencia; bienestar físico; bienestar mental; bienestar social; profesionales de salud.

Abstract

Mindfulness has been shown to have a significant impact on the physical, mental, and social well-being of healthcare professionals. In the physical realm, the practice of mindfulness helps reduce chronic stress, which is a common factor among those working in this sector. The main objective of the research focused on establishing the influence of mindfulness on the physical, mental, and social well-being of healthcare professionals. A descriptive methodology was applied, developed from a comprehensive review of the literature, taking into consideration articles relevant to the research issue. Among the main results obtained, it was observed that the practice of mindfulness has proven effective in improving the physical, mental, and social well-being of healthcare professionals by reducing stress, anxiety, and depersonalization, which also improves the quality of patient care. Implementing strategies that integrate mindfulness into daily routines is essential to increase resilience and professional satisfaction, creating a healthier work environment.

However, despite the variety of existing studies, the findings are not conclusive due to the heterogeneity of the concept and methodological limitations.

Keywords: Mindfulness; influence; physical well-being; mental well-being; social well-being; health professionals.

Resumo

Está demonstrado que a atenção plena tem um impacto significativo no bem-estar físico, mental e social dos profissionais de saúde. No âmbito físico, praticar mindfulness ajuda a reduzir o stress crónico, um fator comum entre quem trabalha neste setor. O principal objetivo da investigação centrou-se em estabelecer a influência da atenção plena no bem-estar físico, mental e social dos profissionais de saúde. Foi aplicada uma metodologia descritiva, desenvolvida a partir de uma revisão exaustiva da bibliografia, considerando artigos relacionados com a problemática investigada. Entre os principais resultados obtidos, observou-se que a prática de mindfulness tem-se mostrado eficaz na melhoria do bem-estar físico, mental e social dos profissionais de saúde, reduzindo o stress, a ansiedade e a despersonalização, o que melhora também a qualidade dos cuidados ao doente. Implementar estratégias que integrem a atenção plena nas suas rotinas diárias é essencial para aumentar a resiliência e a satisfação profissional, criando um ambiente de trabalho mais saudável. No entanto, apesar da variedade de estudos existentes, os resultados não são conclusivos devido à heterogeneidade do conceito e às limitações metodológicas.

Palavras-chave: Atenção plena; influência; bem-estar físico; bem-estar mental; bem-estar social; profissionais de saúde.

Introducción

En las últimas décadas, el mindfulness ha emergido como una práctica de creciente relevancia en la promoción del bienestar integral. Este enfoque, basado en la atención plena, propone una forma de estar presente en el momento actual, lo que permite a las personas observar sus pensamientos y emociones sin juicio. Diversos estudios han evidenciado que la práctica del mindfulness no solo mejora la salud mental, sino que también puede influir positivamente en el bienestar físico y social, lo que la convierte en una herramienta valiosa en contextos de alta demanda emocional, como es el caso de los profesionales de la salud (Sociedad de Medicina Interna de Uruguay, 2017; Scorsolini et al., 2022).

La importancia del mindfulness se ha integrado en programas de reducción de estrés y en terapias complementarias. A través de la incorporación de técnicas de mindfulness, los individuos pueden experimentar una reducción de la ansiedad, una mejora en la concentración y un incremento en la satisfacción personal (Stuart et al., 2023). Así, se establece un vínculo directo entre la práctica de la atención plena y la mejora del bienestar general, lo que sugiere su implementación en ámbitos donde la presión y el desgaste emocional son comunes (Asensio, Magallón, & García, 2017; Arias G., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Este enfoque holístico implica que el bienestar no puede ser alcanzado meramente evitando enfermedades, sino que requiere un equilibrio en múltiples dimensiones de la vida. La salud mental, por ejemplo, juega un papel fundamental en la motivación y el rendimiento de las personas, y es especialmente crucial en los profesionales de la salud, quienes enfrentan desafíos constantes que pueden afectar su calidad de vida (OMS, 2020).

Las condiciones de trabajo en el sector de la salud pueden ser extremadamente desafiantes, lo que expone a los profesionales a un alto riesgo de enfermedades laborales y accidentes. Factores como las largas jornadas laborales, la presión constante, el estrés emocional y la falta de recursos adecuados contribuyen a un entorno laboral que no solo afecta la salud física y mental de estos individuos, sino que también incrementa el absentismo y genera un costo financiero considerable para el sistema de salud, estimado en hasta el 2% del gasto total en salud. Esta realidad resalta la necesidad urgente de implementar estrategias que mejoren las condiciones laborales y promuevan el bienestar integral de los profesionales de la salud, quienes, pese a ser los encargados de cuidar de otros, a menudo se encuentran en una situación de vulnerabilidad respecto a su propia salud (OMS, 2022).

Dentro de este marco, los profesionales de la salud desempeñan un papel crítico en el bienestar de las comunidades. No solo son responsables del cuidado físico de sus pacientes, sino que también impactan profundamente en la salud mental y social. Su labor, a menudo marcada por altas tasas de estrés y agotamiento, subraya la necesidad de aplicar prácticas como el mindfulness no solo para su propio beneficio, sino también para garantizar un cuidado de calidad a sus pacientes. La implementación del mindfulness en su rutina diaria puede contribuir a una mayor resiliencia y

satisfacción profesional, fomentando un entorno de atención médica más positivo y eficaz (OMS, 2022).

El mindfulness ha demostrado tener un impacto significativo en el bienestar físico, mental y social de los profesionales de la salud. En el ámbito físico, la práctica de la atención plena ayuda a reducir el estrés crónico, que es un factor común entre quienes trabajan en este sector. Al disminuir los niveles de cortisol y promover un estado de relajación, el mindfulness contribuye a mejorar la calidad del sueño, reducir la tensión muscular y aumentar la energía general. Estas mejoras físicas permiten que los profesionales de la salud se sientan más capacitados y saludables, lo que se traduce en una mejor atención a sus pacientes (Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios, 2016).

En cuanto al bienestar mental y social, el mindfulness fomenta una mayor regulación emocional y una disminución de la ansiedad y la depresión, problemas prevalentes entre quienes ejercen en áreas de alta demanda emocional. Al cultivar una mayor conciencia de sus propios estados mentales, los profesionales de la salud pueden desarrollar habilidades de autocompasión y resiliencia, lo que les permite enfrentarse con más efectividad a situaciones difíciles. Además, esta práctica promueve la empatía y mejora la comunicación entre colegas y pacientes, lo que potencia un entorno laboral más colaborativo y cohesionado. Así, el mindfulness no solo beneficia a los profesionales de la salud de manera individual, sino que también contribuye a la creación de un sistema de atención sanitaria más saludable y eficaz (American Psychological Association, 2019). Debido a la creciente necesidad de abordar el bienestar integral de los profesionales de la salud en un contexto donde el estrés, el agotamiento y los problemas de salud mental son cada vez más relevantes. A medida que la carga emocional y física sobre estos individuos se intensifica, se hace imperativo explorar y documentar enfoques que puedan mitigar estos efectos adversos. El mindfulness ha surgido como una intervención prometedora que no solo potencia el bienestar personal, sino que también mejora la calidad del cuidado brindado a los pacientes.

Asimismo, se busca compilar y sintetizar la evidencia existente para proporcionar una base sólida que respalde la adopción de estas prácticas en el ámbito sanitario. Esta integración de conocimientos puede servir de guía para futuras investigaciones, así como para la implementación de programas de bienestar que beneficien tanto a los profesionales como a los pacientes, promoviendo así una atención sanitaria más efectiva y humana. En última instancia, este estudio

aspira a contribuir a un cambio positivo en la cultura del trabajo en salud, destacando la importancia de cuidar a quienes cuidan.

Diversos estudios como el de Vásquez (2016) establece que, existen diversas aplicaciones del mindfulness, que abarcan tanto problemas de salud mental como física, al tiempo que se destaca su utilidad en la relación terapéutica y el desarrollo de habilidades esenciales para los terapeutas. Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de estudios sobre este tema, los hallazgos aún no son definitivos.

Asimismo, Gómez y Meléndez (2017) determinó que, la terapia de mindfulness es efectiva en la disminución del Síndrome de Desgaste Profesional, ya que contribuye a la reducción de niveles de estrés y ansiedad, así como a la despersonalización que a menudo enfrentan los profesionales de la salud. Al fomentar una mayor conciencia y atención plena, esta práctica no solo ayuda a manejar mejor las emociones relacionadas con el trabajo, sino que también potencia la comunicación con los pacientes. Como resultado, se mejora la calidad de los cuidados ofrecidos, lo que beneficia tanto a los profesionales como a los pacientes que reciben atención.

Además, el estudio de Oro et al. (2015) determinó que, La práctica del mindfulness también se ha vinculado con la mejora de diversas habilidades y competencias que son esenciales para una práctica médica de calidad. Esta metodología fomenta la conciencia de los propios pensamientos y emociones, permitiendo al profesional adoptar una postura de observador que favorece la reflexión y la autoconciencia. Además, fortalece la empatía y la escucha activa, promoviendo una mayor presencia en el momento de la interacción con el paciente. A través del desarrollo de la metaconciencia y el metaconocimiento, los profesionales pueden reconocer y comprender mejor lo que acontece en la relación terapéutica, lo que facilita el establecimiento de una alianza sólida con el paciente, enriqueciendo así el componente vincular de la atención médica.

Por los motivos anteriormente expuestos, el objetivo principal de la investigación se centró en establecer la influencia del mindfulness en el bienestar físico-mental-social de los profesionales de la salud a partir de una revisión bibliográfica. En este sentido, se delimita la pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia del mindfulness en el bienestar físico-mental-social de los profesionales de la salud?

Metodología

Este estudio tiene un enfoque descriptivo, orientándose a analizar la influencia del mindfulness en el bienestar físico, mental y social de los profesionales de la salud. Este enfoque ofrece la posibilidad de observar la realidad de la práctica del mindfulness en su contexto particular dentro del ámbito sanitario. La investigación se realizó a partir de un corte transversal, recopilando datos de diversas fuentes en un periodo específico para presentar una visión general y estática del tema. Se fundamentó en una exhaustiva revisión bibliográfica centrada en aspectos teóricos sobre las aplicaciones del mindfulness, sus beneficios en la salud del profesional sanitario. De este modo, se establece un marco integral para comprender cómo el mindfulness puede contribuir al bienestar de los profesionales de la salud, en un contexto donde enfrentan una carga emocional y física considerable.

Resultados

El mindfulness y su influencia en el bienestar físico

el mindfulness ha demostrado tener un impacto positivo en diversas áreas de la salud. La práctica regular de la atención plena ayuda a reducir los niveles de estrés crónico, que es un factor significativo que contribuye a múltiples problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales. Al disminuir el estrés, el mindfulness también ayuda a reducir la producción de cortisol, la hormona relacionada con la respuesta al estrés, lo que a su vez promueve una mejor salud física. De hecho, diversos estudios han encontrado que los programas de mindfulness pueden generar disminuciones en la presión arterial y una mejora en los marcadores de salud metabólica (Sánchez et al., 2021).

La práctica de mindfulness también está asociada con la mejora de la calidad del sueño. Esta técnica puede facilitar la relajación y preparar el cuerpo y la mente para un descanso reparador, que es esencial para mantener una buena salud física. Los estudios han indicado que las personas que practican mindfulness suelen experimentar una reducción de la tensión muscular, un aumento de la energía y una mayor disposición para participar en actividades físicas, lo que favorece un estilo de vida más activo y saludable. La relación entre el mindfulness y el sueño afecta no solo la duración del mismo, sino también su calidad, lo que repercute en el rendimiento diario y en la salud general (Ordoñez y Yauri, 2021).

Además, el mindfulness juega un papel crucial en la gestión del dolor. Investigaciones han demostrado que las técnicas de atención plena pueden ser eficaces en la reducción de la percepción del dolor y en la mejora de la calidad de vida de pacientes que sufren condiciones crónicas, como artritis o fibromialgia. Al cultivar una relación consciente y no reactiva hacia las sensaciones dolorosas, los individuos pueden modificar su experiencia del dolor, lo que les capacita para afrontarlo de manera más efectiva. La evidencia sugiere que el mindfulness puede promover cambios en la forma en que el cerebro procesa el dolor, al intervenir en la percepción y la interpretación del mismo (Sotelo y Pérez, 2022).

La práctica de mindfulness no solo se limita a la reducción del estrés o al manejo del dolor; también contribuye a una mejor regulación metabólica. Estudios recientes han sugerido que la atención plena puede influir positivamente en el control de peso, ya que fomenta una relación más consciente con la alimentación y una disminución de los comportamientos alimentarios impulsivos. Esto es particularmente relevante para los profesionales de la salud, quienes pueden experimentar tendencias hacia comer de manera desatenta debido a la presión del trabajo y la falta de tiempo (Sánchez et al., 2021).

En este contexto, la integración de mindfulness en la rutina diaria de los profesionales de la salud puede ser esencial para mejorar su bienestar físico. Dada la naturaleza exigente y estresante del entorno sanitario, estos profesionales pueden verse especialmente vulnerables a descuidar su propia salud, lo que subraya la necesidad de implementar prácticas que promuevan no solo su bienestar físico, sino también su capacidad para brindar atención de calidad a sus pacientes. Al abordar tanto la salud física como los factores de estrés asociados al trabajo, la atención plena contribuye a crear un entorno laboral más saludable y sostenible para los profesionales de la salud (Gherardi et al., 2022).

El mindfulness y su influencia en el bienestar mental

Una de las principales influencias del mindfulness en el bienestar mental radica en su capacidad para reducir el estrés. La práctica regular de la atención plena ayuda a las personas a reconocer y aceptar sus emociones, en lugar de reprimirlas o reaccionar de manera impulsiva. Esto se traduce en una mayor estabilidad emocional, lo que es fundamental en el entorno altamente exigente del cuidado de la salud. Estudios han demostrado que la implementación de programas de mindfulness

puede llevar a una disminución significativa de los niveles de estrés percibido entre profesionales de la salud, lo que a su vez mejora su desempeño en el trabajo (Castelo et al., 2023).

Además de la reducción del estrés, el mindfulness también ha demostrado ser eficaz en la disminución de los síntomas de ansiedad. La práctica promueve una conciencia más equilibrada y sensible de los pensamientos ansiosos, permitiendo a los individuos observar tales pensamientos sin dejarse atrapar en ellos. Esto fomenta una actitud de desapego, contribuyendo a disminuir la intensidad de las respuestas ansiosas. Investigaciones han evidenciado que los programas de mindfulness pueden generar reducciones significativas en los niveles de ansiedad, ayudando a los profesionales de la salud a enfrentar situaciones laborales estresantes con mayor serenidad (Scorsolini et al., 2022).

La atención plena también tiene un impacto positivo en la regulación emocional. A través de la práctica de mindfulness, los profesionales de la salud desarrollan habilidades para identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva. Esta capacidad de regulación permite a los individuos no solo manejar su propia carga emocional, sino también responder de manera más adecuada a las emociones de los pacientes, mejorando así la calidad de la relación terapéutica. La capacidad de estar presentes y conscientes durante las interacciones con los pacientes puede fomentar una mayor empatía y conexión, lo cual es esencial en el ámbito de la atención médica (Castelo et al., 2023).

La depresión es otra preocupación importante en la salud mental de los profesionales de la salud. La práctica del mindfulness ha mostrado efectos positivos en la reducción de síntomas depresivos. Al enfocarse en el presente y cultivar una actitud de aceptación, los individuos pueden romper ciclos de pensamiento negativo que contribuyen a la depresión. Varios estudios han evidenciado que la atención plena puede ser un componente fundamental en programas terapéuticos para el tratamiento de la depresión, brindando a las profesionales las herramientas para enfrentar momentos difíciles en su vida personal y laboral (Auserón et al., 2018).

Asimismo, el mindfulness promueve una mejora en la calidad de vida y el bienestar general. A través de la práctica, los profesionales de la salud pueden experimentar un incremento en la satisfacción personal y una disminución en la sensación de agotamiento emocional. Esto se debe a que la atención plena fomenta un enfoque más equilibrado y consciente hacia las actividades diarias, permitiendo a los individuos disfrutar de los momentos presentes y aumentar su bienestar

general. Este efecto es crucial para aquellos que enfrentan demandas intensas en sus roles como cuidadores (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

La utilización de mindfulness en el ámbito de la educación médica también ha cobrado relevancia. La inclusión de programas de atención plena en la formación de profesionales de la salud ha demostrado ser efectiva para cultivar habilidades fundamentales que pueden repercutir en su bienestar mental. Estos programas no solo enseñan a los futuros profesionales cómo manejar el estrés y la ansiedad, sino que también les proporcionan herramientas para fomentar la resiliencia emocional desde el inicio de su carrera. Al incorporar el mindfulness en la educación, se forman médicos y enfermeros más conscientes y empáticos, beneficiando tanto a los profesionales como a los pacientes (Watson et al., 2022).

Un aspecto a considerar en el estudio del mindfulness es su capacidad para promover la autocompasión. La práctica de la atención plena alienta a los profesionales de la salud a ser amables consigo mismos, reconociendo que enfrentan desafíos y dificultades como cualquier otra persona. Esta actitud de autocompasión puede ser transformadora, especialmente en un entorno donde el autocuidado a menudo es relegado. Al practicar la autocompasión, los profesionales pueden aliviarse de la presión autoinfligida de ser perfectos, lo que contribuye a una mejor salud mental y emocional.

Asimismo, la atención plena puede facilitar la capacidad de concentración y la atención. En un entorno laboral donde la multitarea es común, los profesionales pueden verse abrumados por la cantidad de tareas que deben gestionar. La práctica de mindfulness enseña a los individuos a enfocarse en una tarea a la vez y a mantenerse presentes, lo que no solo mejora el rendimiento y la productividad, sino que también disminuye la ansiedad relacionada con la sobrecarga de trabajo (Castelo et al., 2023).

Además, la práctica del mindfulness puede ofrecer un camino hacia la resiliencia emocional, que es fundamental para los profesionales de la salud. La resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse de situaciones adversas y de adaptarse a desafíos. A través de la atención plena, los individuos desarrollan una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, lo que les permite responder de manera más adaptativa a situaciones difíciles. Esta capacidad para enfrentar y manejar el estrés de manera efectiva es esencial en un entorno laboral que a menudo implica decisiones críticas y situaciones de vida o muerte (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

Finalmente, el mindfulness fortalece las relaciones interpersonales tanto en el ámbito laboral como personal. La práctica fomenta la empatía y la comprensión, lo que puede mejorar la dinámica en los equipos de atención médica. Al estar más presentes y conscientes en las interacciones con colegas y pacientes, los profesionales son más capaces de brindar apoyo emocional y de colaborar efectivamente, lo que no solo mejora el ambiente laboral, sino que también observa impactos positivos en la atención al paciente. La calidad de las interacciones humanas es fundamental para crear un sistema de atención médica más humano y efectivo (Sotelo y Pérez, 2022).

El mindfulness y su influencia en el bienestar social

Una de las formas en que el mindfulness contribuye al bienestar social es a través del desarrollo de habilidades de comunicación más efectivas. Al practicar la atención plena, los individuos se vuelven más conscientes de sus propias emociones y pensamientos, así como de las emociones de los demás. Esta mayor conciencia facilita la escucha activa y una comunicación más empática. Los profesionales de la salud que integran el mindfulness en su rutina pueden establecer conexiones más significativas con sus colegas y pacientes, lo que mejora el ambiente laboral y fomenta un sentido de comunidad (Castelo et al., 2023).

El mindfulness también promueve la empatía, una competencia social crucial en el ámbito de la atención médica. La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás es fundamental para la relación terapéutica. A través de la práctica de la atención plena, los profesionales desarrollan una mayor capacidad para ponerse en el lugar de sus pacientes, lo que puede mejorar la calidad de la atención y la satisfacción del paciente. La empatía no solo beneficia al paciente, sino que también fortalece las relaciones entre colegas, lo que contribuye a un trabajo en equipo más cohesivo (Sánchez et al., 2021).

Además, el mindfulness puede ayudar a los profesionales de la salud a gestionar mejor los conflictos interpersonales. En un entorno tan exigente, los desacuerdos y malentendidos son comunes. La práctica de la atención plena permite a los individuos abordar las situaciones conflictivas con una mente más clara y un enfoque menos reactivo. Al estar más presentes, los profesionales pueden abordar conflictos de manera constructiva, buscando soluciones en lugar de dejarse llevar por emociones negativas. Esto no solo mejora las relaciones laborales, sino que también crea un ambiente de trabajo más armonioso y colaborativo (Asensio, Magallón, & García, 2017).

Otro impacto del mindfulness en el bienestar social es su capacidad para fomentar un sentido de pertenencia. Los profesionales de la salud que practican mindfulness son más propensos a sentir una conexión con sus colegas y un compromiso con su entorno laboral. Este sentido de pertenencia es crítico para la satisfacción laboral y el bienestar general. En equipos donde se fomenta la comunicación abierta y la colaboración, se crea un ambiente que favorece tanto el desarrollo profesional como el bienestar emocional y social de los trabajadores (Gherardi et al., 2022).

El mindfulness también puede ser un recurso valioso en la creación de una cultura laboral positiva y compasiva. Cuando los profesionales de la salud incorporan la atención plena en su práctica diaria, se establece un estándar de cuidado y respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Esta cultura de compasión no solo beneficia a los profesionales, sino que se refleja en la atención al paciente, creando un ciclo virtuoso de cuidado recíproco que fortalece tanto la salud mental de los trabajadores como el bienestar de los pacientes (Gherardi et al., 2022).

Además, el mindfulness puede contribuir a construir resiliencia social en situaciones de crisis, como las que se viven en contextos de estrés laboral agudo o durante emergencias sanitarias. La práctica de la atención plena puede ayudar a los profesionales a mantenerse enfocados y a responder de manera más efectiva ante situaciones desafiantes. Esta capacidad de adaptación no solo es beneficiosa a nivel personal, sino que también se traduce en un mejor desempeño profesional, favoreciendo la cohesión del equipo y la atención a los pacientes en momentos críticos (Watson et al., 2022).

La dimensión social del mindfulness también se extiende a la promoción de una mayor responsabilidad social. Los profesionales de la salud que practican la atención plena tienden a ser más conscientes de su impacto en la comunidad y de la importancia de su rol como cuidadores. Esta conciencia puede motivar una mayor participación en actividades comunitarias y en iniciativas de salud pública, fortaleciendo los lazos con la comunidad y mejorando el bienestar social general (Stuart et al., 2023).

Conclusiones

La práctica del mindfulness se ha demostrado eficaz en la mejora del bienestar físico, mental y social de los profesionales de la salud. Al reducir el estrés, la ansiedad y la despersonalización, el mindfulness no solo promueve la salud individual, sino que también mejora la calidad de atención brindada a los pacientes. Esto resalta su importancia como herramienta en entornos de alta demanda

emocional. Dada la alta carga emocional y física que enfrentan los profesionales de la salud, es crucial implementar estrategias que integren el mindfulness en sus rutinas diarias. Esta integración puede contribuir a aumentar la resiliencia, la satisfacción profesional y a crear un entorno laboral más saludable, lo que, a su vez, puede traducirse en un mejor cuidado para los pacientes.

Aunque existe una variedad de estudios que respaldan las aplicaciones del mindfulness en el ámbito de la salud, los hallazgos no son concluyentes. La heterogeneidad del concepto, la falta de una adecuada operacionalización y las limitaciones metodológicas de muchos estudios, como el uso de muestras pequeñas y la dependencia de autoevaluaciones para medir resultados, indican que se necesita más investigación rigurosa para consolidar la evidencia en este campo. La práctica del mindfulness no solo beneficia a los profesionales de la salud en su gestión emocional, sino que también mejora competencias clave para la práctica médica, tales como la empatía, la escucha activa y la autoconciencia. Estas habilidades son esenciales para facilitar interacciones terapéuticas efectivas y establecer relaciones sólidas con los pacientes, fortaleciendo así los componentes vinculantes de la atención médica

Referencias

- American Psychological Association. (2019). Meditación de atención plena.: <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>
- Arias, G. (2021). Los beneficios del mindfulness como estrategia para mitigar el estrés laboral en las organizaciones: una revisión bibliográfica. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e5daae9d-6f41-46ae-884d-3e9830293336/content>
- Asensio, A., Magallón, R., & García, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*(2), 86-91. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.00>
- Auserón, G. A., Fuertes, C., Güeto, V., Pascual, P., & García, E. S. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención Primaria*, 50(3), 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>
- Castelo, W. P., Naranjo, F. G., Lucas, M. G., Pinzón, A. M., Pazmiño, K. Y., & Quiroga, J. L. (2023). Regulación emocional en la relación del mindfulness con el estrés percibido en el personal de salud. *Revista Información Científica*, 102. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332023000100036
- Gherardi, E., Rodrigues, M., Fernandes, M., Díaz, K. V., Reisdorfer, E., & Gonçalves, W. A. (2022). Salud mental y mindfulness disposicional de los profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19. *Revista iberoamericana de educación e investigación en enfermería: (ALADEFE)*, 12(3). <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9578780>
- Gómez, E., & Meléndez, A. (2017). Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(3), 70-75. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112220>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios. (2016). El Mindfulness y sus ventajas para la salud. <https://www.isesinstituto.com/el-mindfulness-y-sus-ventajas-para-la-salud/>
- OMS. (2020). Preguntas más frecuentes. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%C2%BB>
- OMS. (2022). Salud ocupacional: los trabajadores de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health--health-workers>
- Ordoñez, L., & Yauri, T. I. (2021). Programas de Mindfulness en personal sanitario: estudio de revisión. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9578/4/IV_FHU_501_TI_Ordonez_Yauri_2021.pdf
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Soler, J., & Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 18(5). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000600003>
- Sánchez, A., Diaz, D., & Hernández, E. (2021). Evidencia sobre estrategias de mindfulness en profesionales de la salud: scoping review. Gaceta Médica de Caracas, 129(3). <https://doi.org/10.47307/GMC.2021.129.3.12>
- Scorsolini, F., Da Cunha, F., Miaso, I., & Pillon, C. (2022). Mindfulness y Salud Mental: diálogos entre la Enfermería y la Psicología Positiva. Index de Enfermería, 30(3). https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000200016
- Sociedad de Medicina Interna de Uruguay. (2017). Mindfulness y salud. <https://www.medicinainterna.org.uy/wp-content/uploads/2017/08/MINDFULNESS-y-SALUD.pdf>
- Sotelo, N. P., & Pérez, M. T. (2022). Estrés y burnout en personal sanitario. Mindfulness como estrategia de afrontamiento. SANUM, 6(4), 98-104. https://doi.org/https://revistacientificasanum.com//wp-content/uploads/Vol6n4/Articulos-PDF/sanum_v6_n4_Estres.pdf
- Stuart, A., MacDonald, A., & Ansari, M. (2023). Twenty years of research on mindfulness at work: A structured literature review. Journal of Business Research, 169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114285>

- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1).
https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Watson, T., Walker, O., Cann, R., & Varghese, A. (2022). The benefits of mindfulness in mental healthcare professionals. *F1000Res*, 31(10), 1085.
<https://doi.org/10.12688/f1000research.73729.2>
- .

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).