



Universidad
Pontificia
Bolivariana
Seccional Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de Psicología

Programa de intervención para la mitigación del riesgo psicosocial en los trabajadores de la Electrificadora de Santander, ESSA

Daniela Juliana Galindo Bayona

Universidad Pontificia Bolivariana
Departamento de Formación Humanístico
Escuela de Ciencias Sociales
Bucaramanga
2019



Seccional Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de Psicología

Programa de intervención para la mitigación del riesgo psicosocial en los trabajadores de la Electrificadora de Santander, ESSA

Daniela Juliana Galindo Bayona

Tesis de grado para optar el título de Psicóloga.

María Katherine Acevedo Pinto
Supervisor

Universidad Pontificia Bolivariana
Departamento de Formación Humanístico
Escuela de Ciencias Sociales
Bucaramanga
2019

Agradecimientos

A Dios, por iluminarme, llenarme de sabiduría y ser quien cada día me da la oportunidad de vivir para cumplir su propósito.

A mis padres Rodolfo & Marlene por sus esfuerzos, dedicación, por formarme con amor y valores, por ser mi guía, mi dirección y mi mayor apoyo.

A la Universidad Pontificia Bolivariana, a mis profesores, quienes inculcaron conocimientos, competencias y destrezas para desempeñarme como profesional y persona.

A mis compañeros de clase, y a todas las personas con las cuales me crucé en este maravilloso proceso.

A la Electrificadora de Santander, por abrirme las puertas de la empresa, brindarme experiencia y permitirme realizar la culminación de mi sueño, ser Psicóloga.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Información de la empresa	8
Justificación:.....	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Marco teórico.....	12
Referente teórico acerca de la estrategia de intervención Mindfulness	16
Metodología	19
Procedimiento:	21
Programa de intervención respiración consciente y atención plena Mindfulness	23
Resultados.....	26
Prueba piloto: Primera sesión Mindfulness	27
Primera sesión: atención plena y respiración consciente:	28
Envío de tarjeta-recordatorio	29
Prueba piloto: Segunda sesión Mindfulness	30
Segunda Sesión: Escáner corporal	31
Envío tarjeta- Recordatorio:	32
Prueba piloto: Tercera sesión Mindfulness	33
Tercera sesión: Emociones	34
Resultados de la evaluación de percepción del programa Mindfulness implementado	35
Discusión.....	38
Conclusiones.	40
Recomendaciones.	41
Referencias	42
Anexos	45
Evidencias.....	52

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO: Programa de intervención para la mitigación del riesgo psicosocial en los trabajadores de la Electrificadora de Santander, ESSA

AUTOR(ES): Daniela Juliana Galindo Bayona

PROGRAMA: Facultad de Psicología

DIRECTOR(A): Maria Katherine Acevedo Pinto

RESUMEN

Los factores de riesgo psicosocial se clasifican en factores intralaborales y factores extralaborales. Su constante exposición negativa desencadena niveles de estrés alto, afectando la salud de los trabajadores. Como método de intervención para los equipos con riesgo psicosocial y estrés alto de la Electrificadora de Santander, se implementó el programa Mindfulness el cual estuvo compuesto por tres sesiones: Respiración consciente, escáner corporal y meditación enfocada a las emociones. Como resultado, según la encuesta de percepción del programa implementado, todos los participantes refieren que es una estrategia útil para reducir los niveles de estrés y manejar las presiones del día a día, teniendo un impacto positivo para su vida personal y laboral. Cabe resaltar que la mayoría de participantes evaluó el programa como excelente, recomendándolo como una pausa mental durante la jornada laboral y que impacte a todas las áreas de la empresa.

PALABRAS CLAVE:

Riesgo Psicosocial, factores intralaborales, factores extra laborales, estrés, mindfulness

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

TITLE: Intervention program for the mitigation of psychosocial risk in the workers of the Electrificadora de Santander

AUTHOR(S): Daniela Juliana Galindo Bayona

FACULTY: Facultad de Psicología

DIRECTOR: Maria Katherine Acevedo Pinto

ABSTRACT

Psychosocial risk factors are classified into intra-labor and extra-labor factors. Its constant negative exposure triggers high stress levels, affecting the health of workers. As a method of intervention for the teams with psychosocial risk and high stress of the Electrificadora de Santander, the Mindfulness program was implemented, which was composed of three sessions: Conscious breathing, body scan and meditation focused on emotions.. As a result, according to the perception survey of the program implemented, all participants reported that it is a useful strategy to reduce stress levels and to manage day-to-day pressures, having a positive impact on their personal life and work. The most of participants evaluated the program as excellent, recommending it as a mental break during the workday, impacting all areas of the company

KEYWORDS:

Psychosocial risk, Intra-labor factors, Extra-labor factors, Stress, Mindfulness.

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

Introducción

Los factores de riesgo psicosocial son aquellas condiciones presentes en el ámbito laboral y que afectan la salud de los trabajadores. Dichas condiciones se clasifican en: Factores intralaborales, compuestos por los dominios: Demandas del trabajo, control, liderazgo, y recompensa. Como también en factores extra laborales, que, tienen que ver con el entorno externo al trabajo, el contexto familiar, social y económico. Cuando estas condiciones se presentan de forma negativa, bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de exposición, son desencadenantes del estrés laboral, alterando y desequilibrando las capacidades para manejar y responder a las diversas actividades derivadas del trabajo.

Según la ley 2646 de 2008, todas las empresas deben aplicar la batería de riesgo psicosocial periódicamente y realizar promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales que limitan el buen estado de salud, bienestar y condición de los trabajadores.

En la Electrificadora de Santander se realizó la aplicación de la batería de Riesgo Psicosocial en el año 2018, y para este proyecto se tuvo en cuenta a los equipos de trabajo que obtuvieron como resultado riesgo alto y factor desencadenante estrés laboral. Como estrategia de intervención se implementó el programa Mindfulness, el cual constó de tres sesiones: Respiración consciente, escáner corporal y meditación enfocada a las emociones.

Como resultado de la encuesta de percepción del programa de Mindfulness implementado, todos los trabajadores refieren que trajo un impacto positivo en su vida tanto personal como laboral, mejorando aspectos como mayor tranquilidad, manejo de emociones y siendo un método efectivo para reducir las tensiones y liberar el estrés. También lo recomiendan como una buena estrategia de pausa activa mental.

Información de la empresa

La Electricadora de Santander S.A. E.S.P. denominada “ESSA” es una empresa de capital mixto, filial del Grupo Empresarial EPM, dedicada a la prestación de los servicios públicos de generación, distribución, transmisión, comercialización de energía y actividades conexas, en 87 municipios de Santander, dos de Bolívar, cuatro del sur del Cesar y uno de Norte de Santander.

ESSA tiene como misión ser una empresa del grupo EPM comprometida con el bienestar de los clientes y el desarrollo sostenible y competitivo de los territorios donde se proveen servicios de energía eléctrica con calidad y confiabilidad, creando valor compartido con sus grupos de interés. Asimismo, se visiona en el 2022 como un referente latinoamericano en servicio al cliente, excelencia operativa, reputación y transparencia; ofreciendo a sus clientes y al mercado un portafolio integral de soluciones competitivas en electricidad, fundamentadas en prácticas socialmente responsables con todos sus grupos de interés contribuyendo al cumplimiento de la visión del grupo empresarial EPM.

Justificación:

Los factores de riesgo psicosocial han sido un tema de gran importancia en los últimos años, debido a que estudios realizados acerca del estrés reflejan afectaciones en la salud de la población trabajadora y su desempeño en el ámbito laboral, puesto que la exposición constante y frecuente a condiciones laborales desgastantes alcanza cifras significativas para que puedan ser catalogadas como un problema de Salud Ocupacional (Rodríguez, 2009).

Si bien, los factores de riesgo psicosocial son uno de los problemas con mayor trascendencia en el ámbito laboral, por lo tanto, la Resolución 2646 de 2008 expedida por el ministerio de la protección social, establece por norma la aplicación de la batería de riesgo psicosocial, la cual fue diseñada en un estudio junto con la Universidad de la Sabana, y que trajo como resultado un instrumento válido y confiable para su aplicación de forma periódica (como mínimo cada dos años) en todas las empresas, permitiendo cualificar los procesos de evaluación de los factores de riesgo psicosocial y contar con información que posibilite el diseño de programas, planes y acciones que permitan la prevención y control de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo (Ministerio de la protección social, 2008).

Por lo tanto, Electrificadora de Santander, cumpliendo con los lineamientos y requisitos descritos en la ley del ministerio de protección social, realiza la aplicación de la batería de riesgo psicosocial anualmente; asimismo, cuenta programas para la sensibilización, prevención e intervención que contribuyen a generar ambientes sanos, pensando en la buena salud física y mental, el bienestar del trabajador y mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos y la de sus familias.

Siendo así, la aplicación de la batería de riesgo psicosocial realizada en el año 2018 arrojó en los resultados que: cuatro equipos de trabajo se encuentran en riesgo alto y factor desencadenante estrés, por lo tanto, se requiere el diseño de estrategias de intervención y/o programa que permita mitigar el estrés y asimismo el riesgo alto contribuyendo a una buena salud mental y física, desempeño y el buen desenvolvimiento de los trabajadores.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un Programa de intervención para la mitigación del riesgo psicosocial en los trabajadores de la Electrificadora de Santander, ESSA

Objetivos Específicos

- Analizar el diagnóstico de los factores de riesgo psicosocial de los equipos de trabajo que puntuaron riesgo alto en la batería aplicada el año anterior.
- Determinar el origen de los factores de incidencia del riesgo psicosocial alto en los equipos de trabajo, por medio de grupos focales.
- Proponer alternativas de intervención que contribuyan a aumentar el riesgo psicosocial bajo en los equipos de trabajo.

Marco teórico

Actualmente, los sistemas de trabajo se están caracterizando por generar diferentes exigencias a los trabajadores para el buen cumplimiento de las funciones que implican diversas oportunidades, ya sean de desenvolvimiento para ellos o como también riesgos para su salud (Arenas y Andrade, 2013).

La resolución *2646 de 2008* plantea que los factores psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, extra laborales y las condiciones individuales del trabajador, mediante sus propias percepciones y experiencias que de forma negativa o positiva influyen en la salud y rendimiento de los mismos (Ministerio de la protección social, 2008).

Ahora bien, se entiende como factor de riesgo psicosocial cuando las condiciones organizacionales (falta de control en el trabajo, exceso de horas laborales, alto ritmo de trabajo, dificultades en la comunicación organizacional, sobrecarga laboral, etc.) producen efectos negativos en la salud (física y psicológica) de los trabajadores, puesto que actúan como desencadenantes de tensión y estrés laboral que pueden alterar y desequilibrar las capacidades para responder a las actividades y funciones derivadas del trabajo (Moreno, 2011).

Siendo así, (Guzmán., et. Al 2013) afirman que el Ministerio de la Protección Social en conjunto con la Universidad Pontificia Javeriana de Colombia, realizaron el diseño de una batería que evalúa los factores de Riesgo Psicosocial y en ella definen también las condiciones a tener en cuenta para su identificación y evaluación. Así pues, la batería identifica condiciones como:

- **Condiciones intralaborales:** Villalobos (2010) define que las condiciones intralaborales son “aquellas características del trabajo y de su organización que influyen en la salud y bienestar del individuo” (p.20). Asimismo, está compuesta por cuatro dominios: 1.) Demandas del trabajo. 2) Control. 3) Liderazgo y relaciones sociales. Y 4) Recompensa (Patiño y Alvarán, 2016).

Según lo anterior, el dominio **demandas del trabajo** hace referencia a las exigencias del trabajo sobre el individuo; estas se clasifican en dimensiones: cuantitativas (cantidad de trabajo-actividades a realizar respecto al tiempo para hacerlo), cognitivas (carga mental), emocionales (sentimientos, autocontrol), exigencias de responsabilidad del cargo, demandas ambientales y de esfuerzo físico(lugar de trabajo y su adaptación), jornada de trabajo, consistencia del rol (eficiencia, calidad), influencia del trabajo sobre el entorno extra laboral (las exigencias, el tiempo y el esfuerzo del trabajo que influye en el contexto extralaboral de la persona) (Villalobos, 2010)

Se encuentra igualmente el **dominio control**, el cual se refiere a la influencia del trabajo sobre el individuo para llevar a cabo la toma decisiones en la realización del mismo; en este dominio se encuentran las dimensiones: La claridad del rol(funciones y objetivos del cargo), participación y manejo del cambio(información clara respecto a los cambios y la adaptación a ellos), oportunidades para el uso de habilidades y conocimiento, control y autonomía sobre el trabajo (orden de sus actividades a realizar, el ritmo, la forma de trabajar, las pausas durante la jornada) y capacitación (inducción, formación) (Guzman, et. al 2013).

Otro dominio de la batería de riesgo psicosocial en cuanto a factores intralaborales es el **liderazgo y relaciones sociales**, que se basa en el sistema jerárquico establecido entre jefe-trabajador, donde el funcionamiento y las características del sistema de subordinación influyen en la forma de trabajar, en las relaciones sociales y en el ambiente laboral (Guzmán, et al., 2013). Las dimensiones de éste dominio están clasificadas por: Características de liderazgo, relación subordinado con colaboradores, retroalimentación del desempeño y relaciones sociales en el trabajo (Villalobos, 2010).

Por último, el dominio de **recompensa** se considera como la retribución que tiene el trabajador a cambio de sus esfuerzos laborales; este dominio está compuesto por las retribuciones: Financiera (económica), de estima (psicológica, salario emocional, reconocimiento, el buen trato en el trabajo), la satisfacción, la identificación y el sentido de pertenencia con la organización (Becerra, Guerrero, 2012). Las dimensiones de éste dominio están determinadas por: Recompensas derivadas de la pertenencia a la organización y del trabajo que se realiza y Reconocimiento y compensación (Ministerio de protección social, 2008).

- **Condiciones Extra laborales:** Hace referencia los aspectos del entorno externo al trabajo, el contexto familiar, social y económico del trabajador y/o del grupo familiar, las relaciones sociales, las características de la vivienda y de su entorno (estrato social, desplazamiento vivienda-trabajo) (Villalobos, 2010 citado en Becerra y Guerrero, 2012).
- **Condiciones individuales:** Hace referencia a la información personal, las condiciones sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, nivel educativo, ocupación-profesión), lugar de residencia, estrato, así como también información respecto a la ocupación actual y el

cargo que desempeña en la empresa, área, el tipo de contrato, el horario y modalidad de pago (Villalobos, 2010).

Asimismo, Villalobos (2005), afirma que “los factores psicosociales constituyen un riesgo cuando, bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de exposición, afectan negativamente la salud de los trabajadores a nivel emocional, cognoscitivo, comportamental y fisiológico, por lo cual se asocian directamente a respuesta de estrés en el individuo” (citado en Arenas y Andrade, 2013, p.45).

Los principales factores psicosociales generadores de estrés en el trabajo se deben a diversos aspectos: La falta de gestión en procesos organizacionales, las características del puesto de trabajo, carga laboral, forma de trabajar, extensas jornadas y horario de trabajo, carencia de programas de bienestar, capacitación y formación de los trabajadores (Taba y Patiño, 2016).

Siendo así, Marulanda (2007) afirma que “El estrés laboral ha generado impacto en la salud de los trabajadores, en su productividad y en el ambiente de trabajo, al punto de conceptualizarlo como el desbalance percibido por el trabajador entre las condiciones psicosociales presentes en el contexto del trabajo y sus capacidades, características y expectativas individuales” (citado en Romero et al. 2016, p.3).

Es por eso que las organizaciones deben crear, diseñar e intervenir con herramientas y estrategias que promuevan una buena salud de sus trabajadores, teniendo en cuenta aquellos factores personales, intralaborales y extra laborales que puedan afectar no solo la salud física sino también mental de los empleados y, por ende, la calidad de vida de los mismos y sus familias (Guzmán et al. 2013).

Referente teórico acerca de la estrategia de intervención Mindfulness:

Mindfulness es un concepto y práctica proveniente de la tradición budista, introducido en Occidente por Jon Kabat-Zinn en 1982 que lo conceptualizó como “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (Solé, et al. 2014).

El programa de entrenamiento en mindfulness consiste en un proceso de aprendizaje progresivo que inicia focalizando la atención en un objeto particular (la respiración), luego a las sensaciones corporales, con la finalidad de aumentar la capacidad de la mente de estar en el momento presente sin alterar la conducta (Arredondo, et al 2016)

(Arredondo, et al 2016) en un estudio piloto realizado de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas, comentan que: Simón (2007) define la técnica Mindfulness como:

Una capacidad humana básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento; trabajando así la atención plena, la cual permite dar cuenta de la actividad mental que se está experimentando, reduciendo la divagación de la mente y manteniendo el foco de la atención durante más tiempo en el momento presente” (p.157).

Díaz, Linares, Ruiz, y Suárez (2017) en su estudio, comentan que la práctica de mindfulness disminuye los procesos mentales automáticos basados en experiencias pasadas y patrones cognitivos que impiden la innovación y la creatividad para la resolución de problemas e incrementa la conciencia y la regulación de los sistemas fisiológicos de respuesta. Fruto de la práctica del mindfulness, se desarrollan cinco habilidades:

- **Foco a lo importante:** El mindfulness desarrolla la claridad mental que nos permite eliminar lo innecesario y focalizarnos en lo importante. (Villanueva, 2013, citado en Díaz et al., 2017).
- **Inteligencia emocional:** La inteligencia emocional y la regulación del estrés se desarrollan a través del mindfulness gracias a un entrenamiento del cerebro para que sea más consciente de las emociones propias, y orientar a comportamientos con mayor empatía. (Villanueva, 2013, citado en Díaz et al., 2017).
- **Visión estratégica:** Gracias a la claridad mental, el cerebro es capaz de anticiparse y tener una visión más poderosa y un rumbo más productivo, desechando el ruido mental que confunde y bloquea. (Villanueva, 2013, citado en Díaz et al., 2017).
- **Flexibilidad ante el cambio:** El mindfulness aumenta la flexibilidad cognitiva, que como su nombre lo indica, implica ser flexible ante la realidad en constante cambio, controlando también la incertidumbre (Villanueva, 2013, citado en Díaz et al., 2017).
- **Creatividad e innovación:** La práctica del mindfulness trae calma mental, tranquilidad, dejando entrar lo nuevo, llevando a la creatividad e innovación (Villanueva, 2013, citado en Díaz et al., 2017).

Así pues, Clemente y Mañas (2009) afirman: “Mediante la práctica de mindfulness, se aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que se presentan sin hacer nada por tratar de cambiarlas, modificarlas o alterarlas” (p.13).

Estacio (2018) refiere que los talleres de mindfulness se pueden realizar en sesiones grupales, y se recomienda que sean guiadas por un entrenador o una persona, con el fin de explicar y mostrar a los participantes a través de la técnica, las ventajas de cultivar una



**Universidad
Pontificia
Bolivariana**
Seccional Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de Psicología

mentalidad que se caracteriza por abrir la conciencia y la capacidad de observación de pensamientos, emociones y sensaciones, sin tratar de evitarlas, alterarlas o modificarlas.

Metodología

Población:

Actualmente la Electrificadora de Santander cuenta con 13 áreas conformadas por 35 equipos de trabajo y 989 empleados, distribuidos así:

Tabla 1

Personal distribuido por áreas y equipos de trabajo de Electrificadora de Santander

Área	Equipo de trabajo	N° de trabajadores
Gerencia	Comunicaciones	9
	Administración de Personal	12
Servicios Corporativos	Desarrollo Humano y Organizacional	15
	Calidad de Vida	15
	Tecnología de Información	20
Asuntos Legales y Secretaria General	Asuntos Legales y Secretaria General	14
Auditoría	Auditoría	10
	Gestión Contable	14
Finanzas	Planificación Financiera	11
	Tesorería	9
Generación de Energía		39
Gestión Comercial	Canales Presenciales	89
	Comercial TyD	13
	Mercadeo y Ofertas	14
	Soporte Clientes	20
	Operación comercial	46
	Operación Integrada	39
Gestión Operativa	Operación y Calidad	23
	Planificación y Gestión	16
	STR	33
Proyectos	CET	15
	SDL	12

Suministro y Soporte	Almacenes	19
Administrativo	Cadena de Suministro	16
	Soporte Administrativo	38
	ATC	37
Subgerencia de	Equipos de Medida	27
Conexiones	Reducción y Control de Energía	63
	Expansión y Reposición SDL	18
Subgerencia	Mantenimiento Metropolitano	46
Mantenimiento de	Mantenimiento Norte	27
Distribución	Mantenimiento Sur	26
	Planeación y Línea Viva	64
	Control Medida y Protecciones	15
Subgerencia	Expansión y Reposición Subestaciones	14
Subestaciones y Líneas	Mantenimiento de Líneas	21
	Mantenimiento de Subestaciones	22
	Operación Local y Asistencia de Mtto	48

Se especifican todas las áreas, equipos y trabajadores de la Electrificadora de Santander.

La selección de la muestra se realizó a partir de los resultados de la batería de riesgo psicosocial, aplicada en el 2018 en las diferentes áreas de la Electrificadora de Santander. Los equipos que puntuaron riesgo alto y factor desencadenante estrés, son la muestra de este proyecto.

Tabla 2

Equipos prioritarios Electrificadora Santander.

<i>Equipos de trabajo prioritarios</i>	<i>N° personas: 45</i>
<i>Auditoría</i>	<i>10</i>
<i>Mercadeo</i>	<i>15</i>
<i>Tesorería</i>	<i>9</i>
<i>Gestión Contable</i>	<i>11</i>

Equipos que puntuaron riesgo alto, y factor desencadenante estrés en la Batería de Riesgo Psicosocial aplicada en el año 2018.

Procedimiento:

1. Analizar el diagnóstico de los factores de riesgo psicosocial de los equipos prioritarios:

Para analizar los factores de riesgo psicosocial de los equipos de trabajo, en primera instancia se filtraron aquellos equipos que se encontraban con riesgo psicosocial y estrés en nivel alto, denominados como equipos prioritarios. Asimismo, se realizó un cuadro resumen teniendo en cuenta las demandas, dominios y factores de riesgo que determinaban el riesgo alto.

2. Determinar el origen de los factores de incidencia del riesgo psicosocial alto en los equipos de trabajo prioritarios, por medio de grupos focales

Se realizaron grupos focales con los integrantes de cada equipo de trabajo con el fin de:

1. Exponer los resultados de la evaluación de riesgo psicosocial.
2. Analizar detalladamente cada variable, condiciones y demandas que evalúa la batería de riesgo psicosocial y que en efecto tuvo puntuación de riesgo y nivel de estrés alto en el equipo de trabajo.
3. Realizar un plan de mejoramiento a partir de lo planteado en el grupo focal.

3. Proponer alternativas de intervención que contribuyan a aumentar el riesgo psicosocial bajo en los equipos de trabajo prioritarios.

Se proponen tres estrategias:

1. Entrega de porción de fruta con el mensaje “La felicidad es la experiencia de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud” a los equipos prioritarios.
2. Terapias relajantes: Masajes de cuello y espalda a todos los integrantes de los equipos prioritarios.
3. Programa de intervención atención plena- Mindfulness.

Programa de intervención respiración consciente y atención plena Mindfulness

Objetivo General:

Disminuir el nivel de estrés en los equipos de trabajo prioritarios por medio de la técnica Mindfulness.

Objetivos específicos:

- Aumentar la atención y concentración induciendo a un estado de relajación a los equipos prioritarios por medio de la técnica de meditación “Atención plena” Mindfulness.
- Incrementar la inteligencia emocional, reconociendo los propios sentimientos y los de los demás a través de técnicas de meditación Mindfulness.
- Controlar episodios en los que se evidencie estrés alto dentro de los equipos de prioritarios durante el día, por medio de ejercicios de respiración Mindfulness.

Contenido del programa:

- ✓ **Posturas correctas:** Adoptar una posición cómoda, sentados, la espalda recta, los pies tocando el piso, brazos sobre los muslos de las piernas y palmas de las manos hacía arriba.
- ✓ **Tiempo:** Entre 10-15 minutos por sesión
- ✓ **Herramientas:** Música relajante de fondo; ambientación del espacio con esencia de menta.
- ✓ **Lugar:** Puestos de trabajo.
- ✓ **Prueba piloto:** Se realiza primero con el equipo de calidad de vida con el fin de tomar recomendaciones y aspectos para mejorar y a partir de ellos, proseguir con

la intervención a los equipos prioritarios, teniendo en cuenta las opiniones, resultados y recomendaciones constructivas que la prueba piloto arroje.

- ✓ **Recordatorios:** La semana en la que no se realizan las sesiones guiadas, se hace envío de una tarjeta de recordatorio, para que los trabajadores tomen autonomía y realicen el ejercicio de la técnica Mindfulness. (*Anexo 4*).
- ✓ **Medición:** Encuesta de percepción del programa para evaluar el impacto (*Anexo 5*).

Sesiones: La guía para la intervención de cada sesión tiene un referente teórico tomado del libro “*¡Tómate un respiro! Mindfulness* escrito por el Doctor Mario Alonso Pug. (*Anexo 1, 2 y 3*).

Las sesiones desarrolladas fueron:

1. Respiración consciente (*Anexo1*):

Es la base de todo el trabajo, el anclaje que permitirá que el participante centre la atención en la respiración, el sujeto se sienta con los ojos cerrados y va a concentrarse en su respiración de forma consciente. Al distraerse, sin juzgar vuelve traer la atención y ser consciente de la respiración (Solé, et al. 2014,).

2. Escáner corporal (*Anexo2*):

Tiene el propósito de inducir a un estado de relajación en el sujeto, mientras se ejercita la atención en las partes del cuerpo iniciando desde los dedos de los pies hasta la cabeza; con los ojos cerrados, se va recorriendo el cuerpo bajo la meditación guiada y el centro de atención es debe estar en las sensaciones físicas y corporales que se percibe en cada parte del cuerpo que está siendo escaneada (Solé, et al. 2014,).

3. Meditación enfocada a las emociones (*Anexo 3*):

Según Gélvez (2014) se debe empezar con la técnica de respiración Mindfulness durante unos minutos, prestando atención a la respiración, y posteriormente pasar a la meditación Metta (Término pali que se traduce como amabilidad afectuosa) que consiste en crear, susurrar y repetir unas frases mentalmente durante un tiempo determinado, hacia diferentes personas según la estructura:

- Hacia nosotros mismos.
- Hacia un buen amigo/a- persona con gran vínculo afectivo.
- Hacia una persona indiferente- sin vínculo afectivo.
- Hacia una persona difícil.
- Hacia todas las personas mencionadas anteriormente.

Resultados.

Los planes de mejoramiento, como resultado de los grupos focales fueron realizados por cada equipo de trabajo, de acuerdo a las diferentes perspectivas y puntos de vista, se diseñó un plan de mejoramiento con el fin de progresar; las actividades de mejoramiento que se propusieron tuvieron que ver con inspecciones de puestos de trabajo, formación y capacitación en temas de conocimientos, talleres de afrontamiento, inteligencia emocional, comunicación asertiva, toma de decisiones, manejo de tensión y estrés.

En cuanto a los masajes relajantes, los días 26 y 27 de junio de los corrientes, se realizaron sesiones de 30 minutos aproximadamente; de terapias relajantes de cuello y espalda a los integrantes de los equipos prioritarios, con el fin de combatir dolores musculares, reducir y/o eliminar tensiones y conseguir un alivio del estrés, contribuyendo a generar un espacio de relajación total del cuerpo y la mente. Se contó con la presencia de 32 asistentes representando el 67% de la totalidad de personas convocadas. Según lo referido por las personas de los equipos indican que estas actividades llaman la atención de todos los trabajadores, puesto que son atípicos y contribuyen a la relajación, a liberar estrés, tensiones y salir de la rutina del día a día posibilitando así un mejor desempeño laboral.

Como última estrategia, los equipos de trabajo prioritario tuvieron intervención con la técnica Mindfulness con 3 sesiones:

- 1) Atención plena y respiración consciente.
- 2) Escáner corporal.
- 3) Meditación enfocada a las emociones.

Como se mencionó anteriormente en la metodología, el equipo del área de calidad de vida fue tomado como prueba piloto, con el fin de obtener retroalimentaciones y recomendaciones en pro de mejorar para dar inicio a las sesiones con los equipos prioritarios.

Prueba piloto: Primera sesión Mindfulness

Fecha: 9 de Julio de 2019.

Tema: Respiración consciente.

Participantes: 16 trabajadores - Equipo de Calidad de vida.

Materiales: Fragancia de Menta - Música relajante de fondo.

Desarrollo:

Todos los participantes se sentaron cómodos en su puesto de trabajo, se da inicio a la actividad con una introducción acerca del concepto de Mindfulness, ventajas y objetivos. Seguido a esto se realiza la intervención enfocada en la respiración consciente, la cual tuvo una duración de 10 minutos. Al finalizar se realiza una retroalimentación conjunta.

Recomendaciones obtenidas:

Al inicio de la sesión se debe enseñar a respirar de forma abdominal, ya que muchos hacían la respiración tradicional (pulmonar) y pronunciar con mayor calma las frases, especialmente en “presta atención a tu respiración”

Primera sesión: atención plena y respiración consciente:

Fecha: 18 de julio de 2019

Tabla 3

Equipos de trabajo y números de personas impactadas con la sesión atención plena y respiración consciente

EQUIPOS DE TRABAJO PRIORITARIOS	Nº PERSONAS IMPACTADAS: 34
AUDITORÍA	10
MERCADEO	7
TESORERÍA	7
GESTIÓN CONTABLE	10

En el desarrollo de la primera sesión se da la apertura al programa, realiza una introducción acerca del concepto Mindfulness, las ventajas que trae su práctica y el objetivo del mismo.

Se continúa con la intervención, haciendo uso de música relajante de fondo, una meditación guiada, y se ambienta el espacio con esencia de menta. Todas las personas que se encontraban en el sitio de trabajo participaron de la actividad, muy dispuestas y atentas hicieron el ejercicio.

Al terminar la sesión, los participantes mencionaron que sintieron un alivio interior, tranquilidad, paz, relajación, lograron conectarse y liberar tensión.

Fue posible lograr que la mayoría de participantes prestara atención a su respiración e hiciera el intento de realizar esta práctica a pesar de los distractores y pensamientos que siempre tenemos en mente (ocupaciones, pendientes, problemas, factores extra laborales, presión del trabajo y falta de entrenamiento). Sin embargo, se logró el resultado esperado, puesto que los

participantes lograron mantener los ojos cerrados durante la toda la sesión, siguiendo las indicaciones, logrando así la concentración, atención, espacio de tranquilidad, relajación y serenidad, cumpliendo el objetivo propuesto.

Envío de tarjeta-recordatorio

El día 23 de Julio se envió al correo electrónico corporativo una tarjeta de recordatorio para crear autonomía en los trabajadores, y que ellos mismos, sin necesidad de una guía, realicen el ejercicio de respiración consciente Mindfulness (Anexo 4).

Prueba piloto: Segunda sesión Mindfulness

Fecha: 30 de Julio de 2019.

Tema: Escáner Corporal

Participantes: 15 trabajadores – Equipo del área de Calidad de vida.

Materiales: Fragancia de Menta-Música relajante de fondo.

Desarrollo:

Todos los participantes se sentaron cómodos en su puesto de trabajo; se da inicio con una introducción acerca del concepto de Mindfulness- escáner corporal y las ventajas. Seguido a esto se realiza la intervención enfocada en las sensaciones del cuerpo, comenzando por los dedos del pie, haciendo un recorrido por todo el cuerpo, hasta la cabeza. La sesión tuvo una duración de 16 minutos. Al finalizar se realiza una retroalimentación conjunta.

Recomendaciones obtenidas:

Realizar el escáner corporal de una manera más profunda en la que se incluya el sentir el recorrido de la sangre y las palpitations que puedan aparecer en la parte del cuerpo escaneada

Segunda Sesión: Escáner corporal

Fecha: 12 de agosto de 2019

Tabla 4

Equipos de trabajo y personas impactadas en la sesión de escáner corporal

EQUIPOS DE TRABAJO PRIORITARIOS	N° PERSONAS IMPACTADAS: 26
AUDITORÍA	4
MERCADEO	6
TESORERÍA	8
GESTIÓN CONTABLE	8

En la segunda sesión se realiza una introducción acerca de la actividad “Escaneo corporal” que hace referencia a prestar atención a todas las sensaciones (cosquilleo, hormigueo, frío, calor, pulsaciones, incluso ausencia de sensación) que se perciban en las diferentes partes del cuerpo.

De una manera guiada, se va diciendo cual parte del cuerpo debe ser escaneada, empezando desde los dedos de los pies, subiendo lenta y progresivamente hasta la cara, en cada parte del cuerpo se hace una pausa para detallarla, percibir las sensaciones y respirar profundamente. Esta sesión se realiza con el fin de liberar tensiones e inducir a un estado de relajación mientras se desarrollan habilidades para la concentración y la atención, la primera sesión se centró en prestar atención a la respiración, y la segunda se concentró en las sensaciones del cuerpo.

Encontrar a los participantes en el puesto de trabajo fue más difícil en la segunda sesión, por ejemplo, en el área de auditoría la mayoría se encontraban en periodo vacacional y/o permiso y por tal motivo no se logró impactar a la totalidad del equipo. De igual forma, en el área de Mercadeo y ofertas, se tuvo que desarrollar la sesión en otra fecha toda vez que, en la fecha propuesta inicialmente, los trabajadores no se encontraban en su lugar de oficio. Ante esta situación se decidió realizar la sesión con las personas que se encontraban en el momento, y con gran disposición y atención por parte de los presentes se pudo dar trámite a la actividad sin ningún contratiempo,

Envío tarjeta- Recordatorio:

El día 21 de agosto, se envió tarjeta de recordatorio por medio del correo electrónico corporativo, con el fin de que con autonomía los participantes realicen la técnica Mindfulness (*Anexo 4*).

Prueba piloto: Tercera sesión Mindfulness

Fecha: 30 de agosto de 2019.

Tema: Meditación enfocada a las emociones

Participantes: 12 trabajadores – Equipo del área de Calidad de vida.

Materiales: Fragancia de Menta-Música relajante de fondo.

Desarrollo:

Todos los participantes tuvieron disposición para realizar el ejercicio; se da inicio con una introducción y explicación acerca de la actividad, la cual se basa en las emociones, mientras mentalmente se crean frases positivas hacía determinadas personas y las ventajas del ejercicio. Seguido a esto se realiza la intervención enfocada a las emociones. La sesión tuvo una duración de 10 minutos. Al finalizar se realiza una retroalimentación conjunta.

Recomendaciones obtenidas: Un buen trabajo, excelente técnica para liberar tensiones, relajar la mente y buen trabajo de las emociones; sugieren que en la conclusión del ejercicio se resalte que para sentir paz con los demás, primero debemos tenerla con nosotros mismos.

Tercera sesión: Emociones

Fecha: 5 de septiembre de 2019

Tabla 5

Equipos de trabajo prioritarios y personas impactadas con la sesión de Mindfulness enfocada las emociones

EQUIPOS DE TRABAJO PRIORITARIOS	N° PERSONAS IMPACTADAS: 32
AUDITORÍA	6
MERCADEO	11
TESORERÍA	8
GESTIÓN CONTABLE	7

En la tercera sesión se explica acerca del ejercicio que se llevará a cabo, el cual trata sobre el Mindfulness, pero enfocado a las emociones, ejercicio en el que los participantes mentalmente crean frases positivas hacia ellos mismos y hacia las demás personas.

Se da continuidad a la sesión de manera guiada para dar fin al ejercicio, el cual tuvo una duración de 10 minutos, tiempo en el que todos los integrantes del equipo que estaban en su puesto de trabajo participaron y desde el inicio de la sesión hasta el final mantuvieron los ojos cerrados, permitiendo así el perfecto desarrollo de la sesión propuesta.

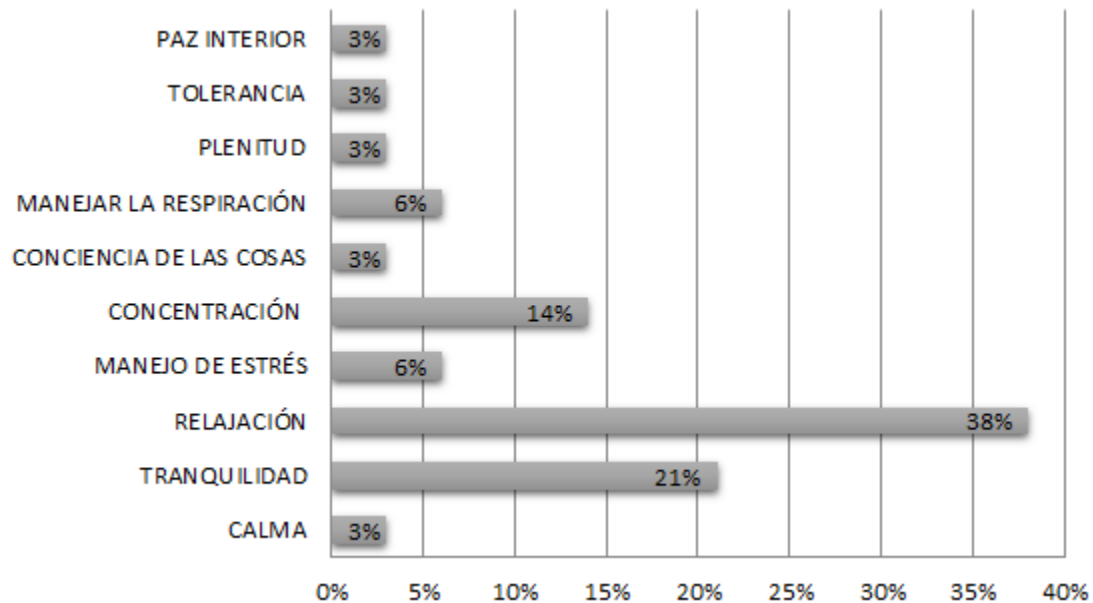
En cuanto a la retroalimentación comentan que es complicado buscar palabras positivas hacia la persona con la que se tiene rencor o problemas, sin embargo, el ejercicio sirve para liberar cargas emocionales, perdonar, sentirse bien consigo mismo y con los demás; cumpliendo una vez más el objetivo propuesto.

Resultados de la evaluación de percepción del programa Mindfulness implementado

EL 75% de trabajadores no conocía la técnica de atención plena Mindfulness.

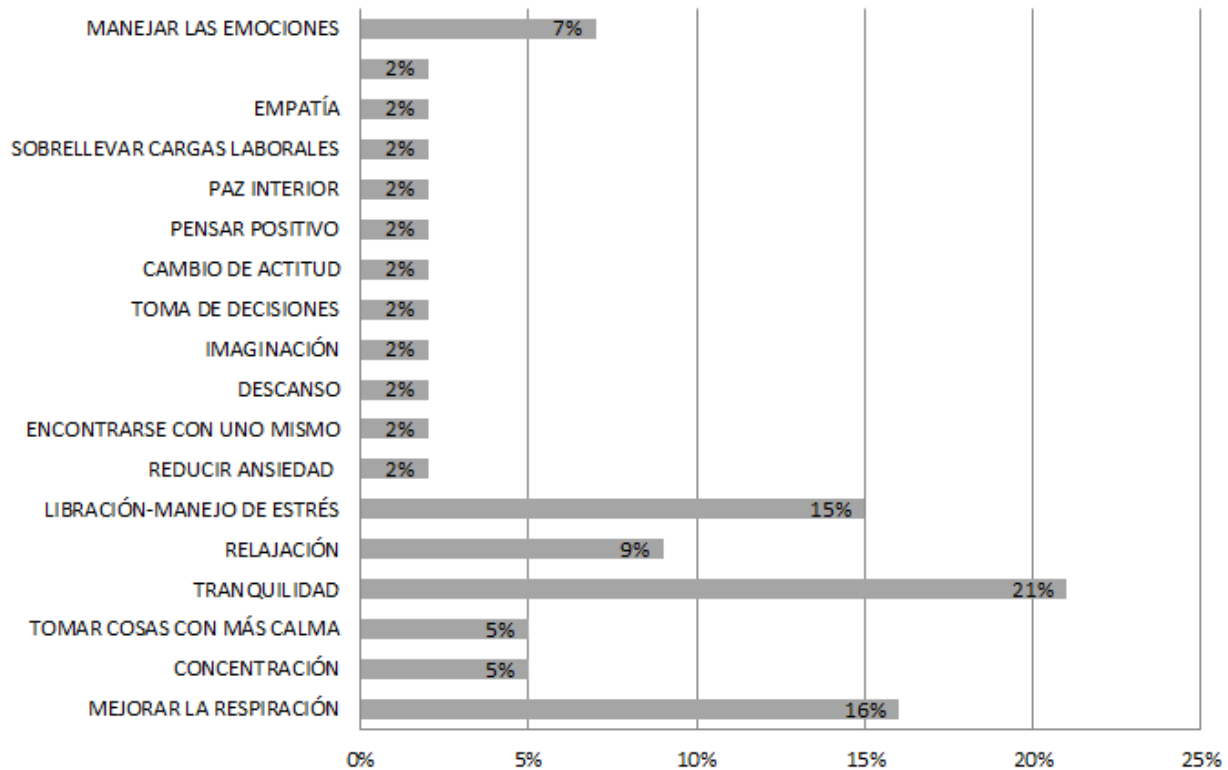
La mayoría de trabajadores representando un 97% consideran que las sesiones de Mindfulness implementadas tuvieron un impacto positivo en su vida personal y laboral.

El impacto positivo que más refieren los participantes fue: Relajación con un 38%, seguido de tranquilidad con un 21%.



Gráfica 1. Impacto de las sesiones de Mindfulness en los participantes

La mayoría de los participantes mencionaron aspectos que mejoraron después aprender la técnica Mindfulness. Sentir tranquilidad, mejorar y controlar la respiración, manejo de estrés, relajación y saber manejar las emociones, fueron los aspectos que con mayor porcentaje refirieron los participantes haber mejorado después de aprender la técnica Mindfulness.



Gráfica 2. Aspectos que mejoraron después de aprender la técnica Mindfulness

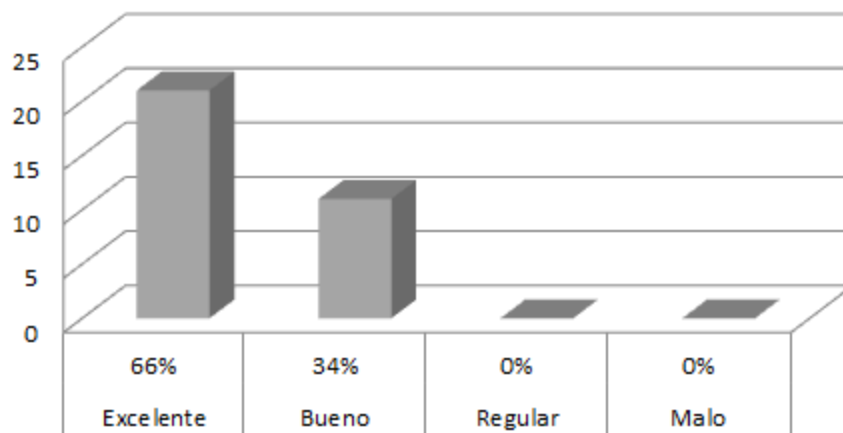
El 100% de trabajadores considera que las sesiones de Mindfulness implementadas fueron útiles para reducir el nivel de estrés presiones del día a día.

El 100% de los trabajadores logró sentirse en un espacio de tranquilidad, serenidad y calma, durante las sesiones de Mindfulness.

El 63 % de trabajadores no realizó el ejercicio de mindfulness por su propia cuenta, es decir de manera autónoma.

El 100% de trabajadores recomiendan la intervención Mindfulness como una pausa mental en la empresa.

Según la experiencia de las sesiones, la mayoría de participantes evaluó el programa Mindfulness implementado: *Excelente*.



Gráfica 3. Evaluación del programa Mindfulness.

Discusión.

Como estrategia de intervención en este proyecto, se diseñó un programa de meditación Mindfulness para intervenir a los equipos prioritarios ya que, según Montes, (2019) Mindfulness es considerado una intervención para reducir el estrés, mejorar el rendimiento y fomentar el bienestar mediante el desarrollo intencional del mismo.

Los resultados de la encuesta de percepción con la cual se evaluó el impacto del programa Mindfulness implementado en la Electrificadora de Santander, arrojó como resultado que efectivamente hubo un impacto positivo en la vida personal y laboral de las personas. Según lo referido por los participantes, dicho impacto se ve reflejado en mayor tranquilidad, relajación y concentración; contrastando los resultados de la encuesta de percepción, se evidencia en este proyecto lo referido por Álvarez (2016) el cual menciona que el Mindfulness en el contexto laboral aumenta la atención plena que ayuda a soportar mayores presiones en el trabajo, contribuye a la concentración, sin dejar que los pensamientos automáticos hagan perder el foco de atención.

La mayoría de participantes refirieron que la tranquilidad, tomar las cosas con más calma, el manejo y liberación del estrés y el control de las emociones, fueron aspectos que mejoraron después de la intervención con la técnica Mindfulness. Así pues, se corroboran los resultados de este proyecto con estudios científicos en la medicina y psicología, que consideran la práctica del Mindfulness como una manera efectiva para reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés, aumentar la autoconciencia, y mejorar el bienestar emocional (Álvarez 2016).

Todos los participantes del proyecto mencionan que durante la práctica de mindfulness se logra sentir un espacio de tranquilidad, serenidad y calma, y la consideran una estrategia útil para reducir el nivel de estrés y manejar las presiones del día a día. Así también como lo indica Estacio (2018) el cual afirma que el mindfulness disminuye los niveles de cortisol, que es la hormona producida por la glándula suprarrenal que aparece y se libera como respuesta al estrés, la serenidad que aporta el mindfulness beneficia a la salud física y emocional.

Finalmente, cabe resaltar que la mayoría de participantes evaluó el programa como excelente y bueno, y recomiendan que se implemente más seguido como una pausa activa mental en la empresa, puesto que al realizar la técnica con mayor constancia se pueden ver más cambios. Así como los estudios determinan que la técnica mindfulness es una habilidad que se puede aprender fácilmente y al convertirla en un hábito produce cambios significativos en el cerebro: Mayor flexibilidad mental, creatividad, y mejora los niveles de atención, generando mayor empatía, activando las emociones positivas y disminuyendo los niveles estrés (Martínez, 2017).

Conclusiones.

Las intervenciones con la técnica Mindfulness arrojó resultados significativos, en cuanto al impacto positivo que dejó en los participantes y el mejoramiento de aspectos tales como mayor tranquilidad, manejo de estrés y control de las emociones, lo que permite contribuir con una buena salud mental, calidad y estilo de vida de las personas.

El programa de intervención Mindfulness en la Electrificadora de Santander tuvo una excelente acogida y trajo consigo resultados positivos en cuanto a mejorar el nivel de estrés, tensiones del día, y dejó una muy buena propuesta que se podría implementar como pausa activa dentro del horario laboral mejorando así el desempeño en las diferentes áreas de la empresa.

Algunos de los equipos de trabajo de la empresa con los que no se realizaba la intervención Mindfulness por no ser catalogados como equipos prioritarios, pasaron requerimiento para que también se les realizara sesiones a ellos. Por lo tanto, esto demuestra que fue una alternativa que llamó la atención y generó gusto en los demás trabajadores. Así pues, cuatro equipos de la empresa tuvieron una sesión de intervención Mindfulness según su requerimiento, los equipos fueron: Suministro y soporte, planificación financiera, administración de personal y tecnología e información.

Surgieron algunos contratiempos al momento de realizar las sesiones de Mindfulness ya que no se encontraban completos los grupos de trabajo, debido a que algunos trabajadores se encontraban en periodo vacacional, o en permisos o en reuniones etc. Siendo así, se considera importante estipular fechas y acordar tiempos con todo el equipo para que al momento de realizar la sesión esté la mayoría de empleados.

Recomendaciones.

Se recomienda realizar sesiones de Mindfulness en todos los equipos de la empresa, incluyendo las zonas y subestaciones, ya que como éste proyecto lo sustenta, es una estrategia de intervención innovadora que, con solo 10 minutos al día, trae muy buenos resultados y es eficiente para reducir los niveles de estrés y presiones propias de la actividad diaria, no en vano quienes participaron de las actividades lo recomiendan como una pausa activa necesaria dentro de la jornada laboral.

Se recomienda promocionar y dar a conocer el programa Mindfulness de una manera más formal, donde se exalten sus ventajas, impacto en las empresas y fomentar la técnica para que los trabajadores la adopten e incluyan como un hábito.

Es importante que en la empresa se continúen desarrollando actividades que fomenten los estilos de vida saludable, y así contribuir a la buena salud mental y física, ya que los diferentes programas permiten brindarle una mejor calidad de vida a los trabajadores y a sus familias.

Referencias

- Álvarez, A. (2016) *Mindfulness en las empresas: un estudio de caso en google* (tesis de pregrado). Universidad de JAUME, Castellón de la Plana, España.
- Arenas, F. & Andrade V. (2013) Factores de riesgo psicosocial y compromiso (Engagement) con el trabajo en una organización del sector salud de la ciudad de Cali. *Acta Colombiana de Psicología* 16 (1), 43-56.
- Arredondo, M., Sabaté, M., Botella L., Acosta, L.M. y Hurtado, P. (2016). Estudio Piloto del Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 151-168.
- Becerra, D. & Guerrero, T. (2012) Representaciones sociales que sobre riesgos psicosociales y acoso laboral tienen los trabajadores de una organización pública. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(1), 118-132.
- Clemente, J. Y Mañas, E. (2009) Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness. *Revista educación inclusiva*. 2(3), 11-22.
- Díaz, J., Linares, Y., Ruiz, K & Suárez, G. (2017) *Beneficios en la Aplicación de la Técnica Mindfulness en un grupo de empresas privadas de la ciudad de Lima*. Universidad peruana de ciencias aplicadas, facultad de negocios. Lima. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10757/621856>
- Estacio, D. (2018) *Talleres Mindfulness y su impacto significativo en la satisfacción laboral en la empresa Renta 4*. (Trabajo de grado). Universidad de Lima, Perú.
- Gélvez, J.(2014) Meditación y emociones. *Medicina Naturista*. 8(2) 19-23
- (Guzman,J., Jackson,M. & Orozco, P.(2013) *Analisis de los Factores de Riesgo Psicosocial en el personal administrativo de Magnetron S.A. de la ciudad de Pereira*, Universidad Libre de Pereira. Colombia

- Martínez, I (2017) Mindfulness en las empresas, ¿para qué? *Observatorio de recursos humanos y RR.LL.*
Recuperado de: <https://factorhuma.org/attachments/article/13334/c502-mindfulness-en-las-empresas.pdf>
- Ministerio de la Protección Social (2008). *Resolución 2646 (Julio 17). Extraído el 12 de marzo de 2010.*
Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Ministerio de la Protección Social. (2008). *Resolución 2646. (2006) Establecimiento de los regímenes que identifican los factores de riesgo psicosocial.* Colombia Recuperado de:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Montes, G. (2019) *Mindfulness en el trabajo: análisis multinivel desde una perspectiva interpersonal.* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Moreno, B. (2011) Factores y riesgos laborales psicosociales: Conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del trabajo.*57(1), 4-19. Recuperado de:
<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/especial.pdf>
- Patiño, Y. & Alvarán, E. (2016). *Factores psicosociales intralaborales y extra laborales y el nivel de estrés en el centro cardiovascular de Caldas y estrategia de intervención.* (Tesis de postgrado). Universidad de Manizales, Colombia
- Rodríguez, M. (2009). Factores Psicosociales de Riesgo Laboral: ¿Nuevos tiempos, nuevos riesgos? *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 2 (3), 127-141. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2190/219016838007.pdf>
- Romero-Díaz, C.H., Beleño, R., Ucros, M., Echeverría, A. y Lasprilla, S. (2016). Factores de riesgos psicosociales extra laborales en personal administrativo universitario. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica* (31) 1-15. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.22083>
- Solé, S., Carranca, B., Serpa, S, y Palmi, J. (2014) Aplicaciones del Mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte.* 23(2), 501-508

Taba, A. & Patiño, D. (2016) *Análisis de los factores de riesgo psicosocial intra, extra laborales y estrés evidenciados en el Hospital Geriátrico San Isidro E.S.E de Manizales 2014 - 2015*. (Trabajo de postgrado) Universidad de Manizales, Colombia.

Villabulos, G. (2010) *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*. Ministerio de la protección social, Bogotá.

Anexos

Anexo 1

Sesión guiada: Atención plena

Técnica de respiración abdominal: Vamos a tomar (inhalar) por la nariz expandiendo el abdomen y al exhalar el abdomen se contrae; ya que la respiración abdominal permite que el aire que ingresa entre a todo el cuerpo y no solo a los pulmones.

Vamos a iniciar con el ejercicio de atención plena enfocado en la respiración: Vamos a sentarnos cómodos, y adoptar una postura, espalda recta, los pies tocando el piso, los brazos sobre las piernas, vamos a sentir nuestros brazos y hombros relajados.

Lentamente vamos a comenzar cerrando nuestros ojos, presta atención a las sensaciones de cada una de las partes del cuerpo, siente los pies tocando el suelo, el contacto con la silla, siente la posición que tomaste, siente como están tus brazos y hombros relajados... Ahora vamos a centrar nuestra atención en la respiración... como entra ese aire a nuestro cuerpo... y como sale... Permite que poco a poco esta sensación de calma y relajación te vaya envolviendo en un espacio de silencio y de serenidad. Nuevamente inhala, toma aire lento y profundo y exhala expulsando ese aire.

Intenta poner la atención en la respiración en algún sitio que puedas seguir bien, en cualquier parte del cuerpo, ya sea en la nariz, o en el movimiento del abdomen, acompañado con la atención a la respiración, como si este momento fuera lo más importante.

Si notas que la atención se va al pasado o futuro, vuélvela a traer a la respiración, a este momento... quizá notando que la respiración ha cambiado un poco, que la mente y el cuerpo se van calmando.

Pueden que lleguen pensamientos, sensaciones, dolores, emociones, mientras los realizamos, sin embargo, vamos a darnos cuenta de todo esto que nos llega, lo aceptamos, pero concentrados siempre en la respiración, sin perder el foco de atención, concentrémonos en el aquí y en el ahora.

Nuevamente tomamos aire y nos concentramos en nuestra respiración, paciencia infinita, curiosidad increíble y siendo consciente de nosotros mismos y nuestra respiración.

Vamos a notar todas las sensaciones que aparecen en este momento, las vamos a aceptar, pero no quedándonos en ellas, no quedándonos en nuestros pensamientos, sentimientos, dolores o sensaciones corporales. Vamos a aceptarlos y vivir el aquí y el ahora respirando muy suave.

Ahora lentamente vamos ir abriendo nuestros ojos, vamos a estirar nuestros brazos, piernas, todo el cuerpo.

Anexo 2

Segunda sesión: Escáner corporal

Sensaciones físicas: Hormigueo, ardor, apretado/suelto, una punzada o pinchazo, suave/duro, erizado, tenso/flexible, adormecido, ligero/pesado, tembloroso, martilleo, punzante, tirantez, adormecimiento, picor, palpitación, ligereza, quemazón, dolor, latido, temblor, vibración, desazón, dolor, tenso/relajado, frío/caliente, húmedo/seco, apagado/ cortante.

Respiración abdominal: Vamos a tomar aire (inhalar) por la nariz expandiendo el abdomen y al exhalar el abdomen se contrae.

Vamos a tomar una postura cómoda, espalda recta, los brazos sobre los muslos y las palmas de las manos hacia arriba. Cierra los ojos y empieza a respirar por la nariz, inhala lenta y profundamente y exhala. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo, el contacto con la silla, de los pies tocando el suelo y permite que todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies se vaya soltando y relajando cada vez más.

Presta atención a tu respiración, en los movimientos de ella; siente como el aire que tomas te va envolviendo en un espacio de serenidad y tranquilidad.

Ahora que tu atención está centrada en los movimientos de la respiración, la vas a llevar progresivamente a las sensaciones de las distintas partes del cuerpo.

Empieza llevando tu atención a las sensaciones de los dedos del pie derecho, observa cualquier sensación que proceda de ahí, (frío, calor, dolor, alguna herida) pasamos la atención a planta del pie derecho, el tobillo, percibe cualquier tipo de sensación que aparezca en tu pie derecho, vas subiendo lentamente hasta la pierna derecha, presta atención a todas las sensaciones que aparezcan de la rodilla derecha, del muslo derecho, nota las sensaciones que provienen de allí, siente los músculos, y siente como se relajan y se sueltan.

Ahora presta atención a las sensaciones de los dedos del pie izquierdo, subiendo lentamente por la pierna izquierda, presta atención a todas las sensaciones que aparezcan en la rodilla izquierda y muslo izquierdo.

(Si no hay sensación también es válido)

Si en algún momento llegas a perder la atención, vuélvela a traer aquí, al momento presente, a la parte del cuerpo que se está escaneando.

Ahora lleva tu atención a tu cadera y las sensaciones que proceden de este lugar; gracias a nuestra parte inferior del cuerpo podemos caminar, correr, bailar, saltar.

Si en alguna ocasión sientes dolor, no te resistas a prevenirlas ni intentes llevar tu atención a otro lugar; por el contrario, persiste manteniendo la atención allí.

Ahora lleva tu atención a las sensaciones que procedan de la parte inferior de la espalda. La parte inferior de la columna, la cual soporta la presión de todo el tronco; ve subiendo lentamente por la columna

vertebral y detente en la parte media y más ancha de la misma y observa las sensaciones que provienen de allí, lleva ahora tu atención a los hombros, suelta los hombros, el cuello, percibiendo las sensaciones que provienen de allí. Inhala lentamente y exhala, Nota como las distintas partes de la espalda, los músculos, los hombros y el cuello se van soltando y se van relajando. El solo prestar atención a esta parte del cuerpo y al respirar profundo favorece que se vaya eliminando cualquier tensión.

Lleva ahora tu atención al abdomen y observes las sensaciones que provienen de esta región de tu cuerpo, una parte que es muy sensible a los estados de ánimo, siente como experimentas aquí los movimientos de una respiración que, de manera natural, se va haciendo más lenta, profunda y armónica.

Entra ahora en contacto con las sensaciones que surgen del corazón. Date cuenta de las palpitations del corazón, tal vez empiece a notar como tu corazón late cada vez de forma más tranquila y rítmica.

Solo presta atención, cualquier sensación, o incluso la ausencia de sensación, igual es válida.

Lleva ahora tu atención al cuello, pasa por la nuca, hasta la coronilla; siente cómo va desapareciendo cualquier tensión que pueda haberse acumulado en dicho lugar.

Recuerda que, si el algún momento pierdes la concentración, vuélvela a traer aquí, al ahora, al momento presente, a la parte que se está escaneando

Dirige ahora tu atención a la frente, continúa apreciando las sensaciones que te llega de tus párpados que están cerrados, y tal vez los notes posiblemente pesados. Centra tu atención en la nariz, notando como el aire entra por los orificios durante la inspiración y como sale de ellos durante la espiración.

Nota como a medida que se va relajando tu cara, también se relajan los músculos del cuello y de los hombros. Al prestar atención a las distintas partes de la cara, la totalidad de tu rostro, esta tensión se va desvaneciendo, dejando paso a un rostro que expresa confianza, paz y serenidad.

Presta atención a tu brazo derecho, el codo, y el antebrazo. Presta atención a la muñeca derecha, a los dedos, nota todas las sensaciones que provienen de allí. Ahora pasa tu atención a tu brazo izquierdo, presta atención a las sensaciones que provienen de tu brazo izquierdo, codo y antebrazo, Presta atención a las sensaciones de la muñeca izquierda y a los dedos.

Ahora te voy a pedir que amplíes tu atención y la expandas para captar las sensaciones que provienen del conjunto de tu cuerpo, de la totalidad de él y quédate unos instantes percibiendo dichas sensaciones.

Ahora lentamente inhalamos y exhalamos (3 veces) poco a poco vas abriendo los ojos, estírate, bosteza y siente el beneficio que este ejercicio ha supuesto para tu cuerpo y tu mente.

Anexo 3

Meditación enfocada a las emociones

Vamos a sentarnos cómodos, tomar una postura, espalda recta, los pies tocando el piso, los brazos sobre las piernas, vamos a sentir nuestros brazos y hombros relajados.

Lentamente vamos a comenzar cerrando nuestros ojos, presta atención a las sensaciones de cada una de las partes del cuerpo, siente los pies tocando el suelo, el contacto con la silla, siente la posición que tomaste, siente como están tus brazos y hombros relajados.

3 respiraciones abdominal profundas: Inhalamos lentamente por la nariz y exhalamos lentamente.

Ahora vamos a imaginarnos a nosotros mismos en un lugar de tu agrado, donde te sientas feliz y tranquilo, inhalamos lentamente y sentimos la paz de ese lugar; mentalmente vamos a decirnos cosas positivas: por ejemplo: quiero sentirme bien, quiero serenidad y paz mental en mi vida, tranquilidad, quiero ser paciente, aceptarme tal cual soy. Respiramos profunda y lentamente mientras nos decimos todas las cosas positivas para nosotros mismos.

Ahora vamos a traer a la mente a una persona que quieras mucho, que le tengas un gran cariño afecto; mentalmente le vamos a decir frases positivas hacia esa persona, de amabilidad, de cariño. Por ejemplo: Que tenga éxito en su vida, que sea feliz, que le vaya bien en lo que se proponga. Respiramos lenta y profundamente mientras le decimos todas las cosas positivas a esa persona que quieres mucho.

Ahora vamos a traer a la mente a una persona neutral, alguien con quien no hayas tenido mucho contacto, ya sea un conocido, un vecino, una persona del trabajo con el que no tengas un vínculo o afecto, y mentalmente le vamos a decir cosas positivas, palabras de amabilidad. Por ejemplo: Que tenga un buen día, que las cosas le salgan bien, que sea feliz, que pueda salir adelante. Respiramos profunda y lentamente mientras le decimos todas las cosas positivas a esa persona.

Ahora vamos a traer a la mente a una persona que te parezca difícil, una persona que en alguna ocasión te hizo daño, una persona con la que no te la lleves muy bien, la traemos a la mente y le vamos a decir cosas positivas, por ejemplo: Que en su vida las cosas le salgan bien, que tome decisiones acertadas, que tenga un buen día, que sea feliz. Vamos a respirar profundamente mientras le decimos muchas cosas positivas.

Por último, vamos a traer a la mente a todas las personas que nos imaginamos anteriormente, a nosotros mismos, junto con la persona que quieres mucho, junto a la persona neutral y junto a la persona difícil, y mentalmente nos decimos frases y palabras positivas para todos, absolutamente todos por igual, la misma cantidad de frases positivas para cada uno. Vamos a respirar profundamente mientras susurramos las frases.

Anexo 4

TARJETAS DE RECORDATORIO

RECUERDA HACER TU EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: MINDFULNESS



Toma dos minutos de tu tiempo; deja a un lado las ocupaciones de tu trabajo, tus quehaceres y tus preocupaciones, tus asuntos pendientes.



Cierra los ojos y presta atención a tu respiración; inhala lentamente y exhala; siente como el aire recorre todo tu cuerpo y te envuelve en un espacio de paz, de serenidad y tranquilidad.



RECUERDA HACER TU EJERCICIO DE RESPIRACIÓN MINDFULNESS

Por dos minutos cierra los ojos y respira lenta y profundamente prestando atención a tu respiración. No dejes que los pensamientos automáticos te hagan perder la concentración.

Has de este momento un espacio de tranquilidad, calma y serenidad.



Anexo 5

ENCUESTA DE PERCEPCIÓN- MINDFULNESS	
La presente encuesta tiene como objetivo conocer la percepción que usted tiene acerca del programa Mindfulness implementado y el impacto en su vida laboral y cotidiana.	
Nombre:	Apellido:
Equipo de trabajo:	
A continuación encontrará una serie de preguntas. Por favor marque con una (x) la opción que considere acertada respecto a su experiencia en la participación del programa Mindfulness.	
1. ¿Conocía el ejercicio de respiración y atención plena con la técnica Mindfulness? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
2. ¿Considera que las sesiones de mindfulness implementadas tuvieron un impacto positivo en su vida laboral y personal? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Cuál? _____	
3. ¿Qué aspectos siente que ha mejorado después de aprender la técnica Mindfulness? _____ _____	
4. ¿Las sesiones de Mindfulness implementadas fueron útiles para reducir el nivel de estrés y manejar las presiones del día a día? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
5. ¿Logró sentirse en un espacio de tranquilidad, serenidad y calma, durante las sesiones de mindfulness? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
6. ¿Ha realizado el ejercicio de Mindfulness por su cuenta durante la semana? <input type="checkbox"/> Sí ¿Cuántas veces? _____ <input type="checkbox"/> No ¿Por qué? _____	
7. ¿Recomendarías este tipo de intervención como una pausa mental en la empresa? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
8. ¿Según su experiencia, cómo evaluaría el programa Mindfulness implementado? <input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo	
Observaciones:	

¡Muchas gracias por su participación y colaboración!

Evidencias
Primera sesión: Respiración consciente



Segunda sesión: Escáner corporal



Tercera sesión: Enfocada a las emociones

