

Cuidar al que Cuida: Mindfulness contra el Estrés en el Sector Sanitario

Un programa estructurado de *mindfulness* para reducir el estrés crónico y mejorar el bienestar de los profesionales de la salud.

Martín Moreno, M;
García-Moreno Sánchez,
AB; Carrasco Gutiérrez,
P; Frigal Camuñas, JA;
Díaz Albares, MA; Sanz
Sobrado, MJ.



El Desafío Sanitario

El Impacto del estrés crónico

La alta responsabilidad y carga emocional comprometen la salud del profesional y la calidad asistencial.

Metodología del Programa y Arquitectura Operativa (2020-2025)

11

Ediciones Consecutivas ejecutadas

8

Semanas de Duración (14 sesiones de 90 min)



25 inscritos y 20 graduados por edición



Ecosistema Digital

Sesiones complementadas con audios y ejercicios distribuidos mediante canales de WhatsApp y YouTube

Evidencia Empírica

13 / 15

Las altas puntuaciones confirman un incremento global en la atención plena, correlacionada directamente con una fuerte reducción del estrés percibido.

Curva de activación



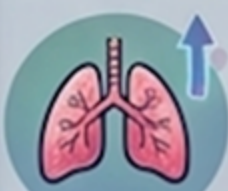
Resultados Cualitativos

Los participantes han experimentado una transformación integral que trasciende el ámbito individual. Se observa una evolución notable en la gestión emocional, donde familiares y compañeros de equipo reportan percibir a una persona más presente, equilibrada y con una mayor capacidad de respuesta serena ante el estrés.

Transformación observable en la práctica diaria clínica.

	Estado Pre-Intervención (Estrés Implícito)	Resultado Post-intervención (Evidencia Cualitativa)
Dimensión Personal (Interna)	Desconexión física y reactividad emocional.	Mejora en la escucha corporal y la gestión emocional.
Dimensión Relacional (Externa)	Fricción en el equipo y transferencia del estrés al paciente.	Mejora en la comunicación interpersonal y transferencia de la calma a la actividad asistencial diaria.

Resultado Post-Intervención



Conclusiones

Herramienta clave para la salud laboral en el entorno hospitalario. Tras 5 años de éxito consecutivo, el programa se consolida como un recurso estable y necesario.

Recursos Adicionales

Guía Meditaciones Comunidad

Escanear para el análisis completo:

youtu.be/2dLhgNVZKZY

