



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (MENCIÓN  
PSICOTERAPIA), COHORTE 2022

MODALIDAD DE TITULACIÓN PROYECTO DE DESARROLLO

Trabajo de titulación previo a la obtención del grado académico de  
Magister en Psicología Clínica, Mención Psicoterapia, Cohorte 2022

---

**Tema: “Técnica mindfulness para el manejo del estrés en aspirantes a policías”**

---

**Autor:** Psc. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar.

**Directora:** Ps. Cl. Verónica Fernanda Flores Hernández, Mg.

Ambato – Ecuador

2023

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Lic. Stalin Javier Caiza Lema Mg. (DELEGADO), e integrado por los señores: Ps. Cli. Alexis Mauricio Nuñez Nuñez Mg. y Ps. Cli. Lady Diana Rivadeneira Cueva Mg., designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Técnica mindfulness para el manejo del estrés en aspirantes a policías y presentado por el Psc. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicología Clínica, Mención Psicoterapia, Cohorte 2022; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
*Lic. Stalin Javier Caiza Lema Mg.*

**Presidente y Miembro del Tribunal**

-----  
*Ps. Cli. Alexis Mauricio Nuñez Nuñez, Mg.*

**Miembro del Tribunal**

-----  
*Psi.Cli. Lady Diana Rivadeneira Cueva, Mg.*

**Miembro del Tribunal**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: Técnica mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes a policías, le corresponde exclusivamente a: Psic. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar, Autora bajo la Dirección del Ps. Cl. Fernanda Flores Hernández, Mg. directora del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Psic. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar

C.C.:1803778040

AUTORA

-----  
Ps. Cl. Fernanda Flores Hernández, Mg

C.C.: 1804152849

DIRECTOR

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....

Psic. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar

C.C:1803778040

AUTORA

## ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
DERECHOS DE AUTOR .....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	viii
DEDICATORIA .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
CAPÍTULO I .....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1    Introducción .....	1
1.2    Justificación.....	4
1.3    Objetivos .....	5
CAPITULO II.....	7
MARCO TEORICO.....	7
2.1    ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	7
2.2    FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA .....	12
CAPITULO III.....	19
MARCO METODOLÓGICO.....	19
3.1    Tipo de investigación .....	19
3.2    Población y Muestra.....	19

Criterios de inclusión: .....	19
Criterios de exclusión: .....	20
3.3 Prueba de Hipótesis.....	20
3.4 Aspectos Éticos y de genero.....	20
3.5 Responsabilidades del investigador .....	22
Descripción de los instrumentos utilizados.....	23
Procedimiento para la recolección de la información.....	25
Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados .....	25
Aspecto Éticos .....	26
CAPITULO IV.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	27
4.1. Análisis de datos sociodemográficos.....	27
4.2. Análisis cuantitativo de la evaluación de estrés percibido pre-intervención .....	28
4.3. Análisis cuantitativo de la evaluación de estrés percibido post-intervención.....	29
4.4. Análisis de comparación de medias de puntuación pre y post intervención.....	29
4.5 Discusión.....	31
CAPÍTULO V.....	34
5.1 Conclusiones .....	34
5.2 Recomendaciones.....	35
5.3 BIBLIOGRAFÍA.....	36

5.4	Anexos.....	42
	Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables .....	42
	Anexo 2. Carta de interés.....	45
	Anexo 3. Escala de estrés percibido-10.....	46
	Anexo 4. Consentimiento informado.....	48
	Anexo 5.....	52
	CAPITULO VI.....	55
	PROPUESTA.....	55
	6.1. Título.....	55
	6.2. Descripción .....	55
	6.2.1 Descripción de beneficiarios y recursos .....	55
	6.3 Desarrollo de la propuesta .....	56
	6.4 Plan de contingencia frente a situaciones adversas.....	57
	6.5 PLAN TERAPEUTICO.....	58

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1.	Sociodemográficos .....	27
Tabla 2.	Evaluación Pre-intervención Cuantitativa .....	28
Tabla 3.	Evaluación post-intervención Cuantitativa.....	29
Tabla 4.	Prueba de Normalidad de Kolmogorov - Smirnov .....	30
Tabla 5.	Prueba T para Muestras Relacionadas.....	30

## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco en primer lugar a Dios porque ha sido el que me ha guiado en esta etapa de mi vida, me ha dado salud, sabiduría y mucha inteligencia para poder culminar esta meta.*

*A mi familia quienes han sido un pilar fundamental y me han motivado día a día a continuar, y sobre todo jamás me han dejado sola.*

*De manera muy especial agradezco a mi tutora Ps. Cl. Fernanda Flores Hernández PhD. por guiarme y apoyarme en este proceso de titulación para mi carrera y como no también a todos mis docentes que con paciencia compartieron todo su conocimiento.*

*A la Universidad Técnica de Ambato por permitirme fortalecer mis conocimientos y crecer en el ámbito profesional con mis estudios.*

*Gracias a la Escuela de Formación de Policías el Aromo que me abrió las puertas para realizar mi trabajo de titulación.*

## DEDICATORIA

*Mi investigación está dedicada profundamente a mis padres Alex y Aracely, quienes han sido mi sustento y apoyo más grande en los momentos de angustia de este camino, quienes me han aconsejado y no dejaron que nunca me rindiera, son los seres quienes me han dado todo lo que soy como persona, mis valores y principios de una manera desinteresada y con infinito amor.*

*A mi hermana Leslie por ser mi ancla cuando he querido desvanecerme, quien ha estado en los momentos de desesperanza, quien moralmente y con su entusiasmo me dio todo el ánimo para nunca rendirme y sobre todo es quien me motiva a ser mejor cada día.*

*A mi querida familia más cercada, porque siempre con sus palabras y consejos me motivaron a continuar en este camino y nunca rendirme.*

*A mi enamorado Steven por su amor, comprensión y paciencia, dándome ánimos para seguir adelante.*

*A mi mejor amiga Cristina quien me recordaba lo inteligente y perseverante que soy con mis metas, en los momentos donde creía que ya no podía continuar.*

*A mi abuelito Raúl quien siempre me decía lo grande que soy y lo lejos que llegaría persiguiendo mis sueños y luchando por cumplirlos, sé que el estaría muy orgulloso de saber todo lo que he logrado.*

*Finalmente, dedicado a todos los que creyeron en mí y me alentaron a seguir logrando todos mis sueños.*

*Con amor, Evelyn Monserrath Reimundo Escobar.*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (MENCIÓN**  
**PSICOTERAPIA), COHORTE 2022**  
**INFORMACIÓN GENRRAL**

**TEMA:** “Técnica mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes de la escuela de formación de policías el aroma”

**AUTOR:** Evelyn Monserrath Reimundo Escobar

*Grado académico:* Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional.

*Correo electrónico:* monsereimundo20@gmail.com

**DIRECTOR:** Ps. Cl. Fernanda Flores Hernández, Mg.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:** Población vulnerable.

## RESUMEN EJECUTIVO

La técnica mindfulness y el manejo del estrés son dos variables muy importantes en el campo de la psicoterapia, por ese motivo el presente proyecto de investigación tuvo como objetivo verificar la eficacia de la técnica mindfulness para el manejo del estrés en aspirantes a policías.

Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo, cuasiexperimental. Se realizó en la Escuela de formación de policías en Manta, con una muestra de 817 aspirantes a policías. Para identificar la presencia del estrés percibido se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo, siendo una investigación de tipo cuasi experimental, se realizó un pretest y post-test utilizando “la escala de estrés percibido-10 constituido por 10 ítems de Remor. La intervención terapéutica fue realizada con la técnica mindfulness en 8 sesiones.

La información obtenida fue analizada mediante el software estadístico SPSS. Los resultados de la investigación fueron muy favorables ya que la comparabilidad entre el pretest y postest arrojó valores donde la media mejoró significativamente en la reducción del estrés; estos resultados sugieren que la técnica mindfulness sea incrementada en la educación de los aspirantes para que puedan mejorar las maneras de manejar el estrés ante situaciones de riesgo o que les genere estrés.

**Palabras clave:** Salud mental, estrés, estrés percibido, manejo del estrés, técnica mindfulness, aspirantes a policía.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Introducción

La presente investigación nos permitió determinar la efectividad de la Técnica Mindfulness (TM) para abordar el estrés en los aspirantes a policías, proporcionando así estrategias prácticas para afrontar adecuadamente situaciones de riesgo y mejorar positivamente su vida diaria. Se ha pasado por alto la importancia del daño que el estrés percibido puede causar en los aspirantes a policías en Ecuador, ya que deben estar preparados para las crisis de estrés diarias que amenazan sus vidas regulando sus emociones y problemas psicológicos (Maglione et al., 2022).

La técnica mindfulness ha demostrado su eficacia como ejercicio de relajación ante situaciones difíciles de afrontar (Rosenkranz et al., 2019). Hay que tomar en cuenta que al recibir el curso de aspirantes a policías observan constantemente los problemas a los que se van a enfrentar regularmente como violencia, sufrimiento y la muerte en el cumplimiento de su deber, afectando a su salud mental (Navarrete, Ángel, et al., 2022). Ahora bien, en el contexto de la investigación no se ha implementado la técnica mindfulness para el manejo del estrés, por lo tanto, esta técnica ayudará a mejorar la respuesta biológica y psicológica de los aspirantes a policías.

El estrés ha sido considerado como una respuesta neurofisiológica que altera el equilibrio del organismo sometido a cambios constante del medio que rodea al individuo, siendo una condición inherente del ser humano en su evolución (Selye, 1956). El estrés es la causa principal del malestar personal, y principalmente el conductor de la mayoría de las enfermedades psicosomáticas. Por lo tanto, un nuevo inicio al ingresar los aspirantes a policías a un curso de preparación para su futuro desarrollo profesional podría ser el factor desencadenante para inducir

estrés, es así como, se espera que los aspirantes creen nuevas respuestas para el manejo del estrés y el procesamiento de las situaciones o sucesos negativos.

Para desarrollar el tema del estudio se propone un enfoque de investigación cuantitativo que gracias al uso de instrumentos de medida como es la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) al ser un herramienta validada y confiable permite obtener puntuaciones de estrés en una escala tipo Likert (Campo-Arias et al., 2015b). Además, se trata de un diseño cuasiexperimental con medidas pre-post sin grupo cuasicontrol para comparar las medias de puntuación del estrés percibido (Hadi - Mohamed et al., 2023).

Por tanto, el proyecto se organiza en cinco capítulos que permiten entender el problema de investigación para poder alcanzar el objetivo general. Así, en el capítulo I se describe brevemente el problema, la justificación y los objetivos a alcanzar; en el capítulo II se abordan estudios con respecto a la intervención en Mindfulness, el estrés y otras variables de interés, que permiten conceptualizar adecuadamente tanto a la variable dependiente como de la independiente; en el capítulo III se desarrolla el marco metodológico, reportando el enfoque, diseño, corte y alcance del estudio, además, se describen a los participantes con la técnica de muestro utilizada, los instrumentos de medida aplicados y cómo se desarrolló el procesamiento de los datos. En el capítulo IV se reportan los resultados por cada objetivo tanto en tablas o figuras según sea conveniente, para a posteriori discutir e interpretar los resultados obtenidos. Finalmente, en el capítulo V, se redactan las conclusiones y las respectivas recomendaciones para próximas investigaciones.

Limitaciones: tamaño de la muestra, técnica de muestreo, falta de protocolos de intervención en Mindfulness en la muestra de estudio.

El mindfulness es una técnica de meditación creada para que la persona pueda reducir y manejar la realidad ante situaciones estresantes con efectos positivos con el fin de eliminar el sufrimiento y emociones destructivas, con esta técnica las personas pueden expresar sus pensamientos y emociones de forma libre sin ser juzgados aceptando las experiencias que se presenta, teniendo una realidad consciente del momento presente con aceptación y siendo así resultados favorables en la salud, cognitivamente, afectivo e interpersonal (Creswell, 2017). Es decir, que al utilizar la técnica existirá una atención plena de la realidad en que se encuentra para un correcto afrontamiento del estrés en las recaídas demostrando la habilidad en el manejo del mismo, siendo conscientes de “aquí y ahora”.

Según las investigaciones, el estrés aumenta significativamente cada año y se considera un factor psicosocial que afecta notablemente las funciones reportadas en diversas enfermedades y el desempeño laboral (Pineda Calderón et al., 2023). Además, existen investigaciones que demuestran que el estrés está muy extendido, aumentando y siendo preocupante, pero se están desarrollando terapias como el mindfulness para tomar preventivas y reducir el estrés (Lipp et al., 2017).

El manejo de la técnica de mindfulness para afrontar el estrés puede ayudarnos a mejorar las alteraciones del sueño, el agotamiento, la agresión auto informada, el estrés laboral y las dificultades con la regulación de las emociones (Navarrete, García-Salvador, et al., 2022). Por esta razón, la técnica mindfulness ayuda a los aspirantes a policías a mejorar la atención y conciencia sobre el aquí y ahora, sin necesidad de implementar muchos materiales especiales y puedan mejorar la toma de decisión para disminuir el estrés.

La importancia de este proyecto de investigación es ayudar a mejorar el manejo del estrés mediante la técnica mindfulness que brindara a los aspirantes a policías a mejorar el equilibrio

psicológico y emocional mejorando sus experiencias, siendo conscientes del momento y que puedan fomentar una respuesta en el momento presente de manera positiva para mejorar las situaciones o sucesos negativos que enfrentan habitualmente y generan sintomatología de estrés (Burnett et al., 2020).

Esta investigación ayudará a disminuir los niveles de estrés antes las situaciones críticas que enfrentan los aspirantes a policías, con la aplicación de la técnica mindfulness. Por lo cual esta investigación se plantea la siguiente interrogante: ¿Es efectiva la técnica mindfulness para el manejo del estrés?

## **1.2 Justificación**

Esta investigación es importante porque en la actualidad aún no se ha demostrado que los aspirantes a policías ecuatorianos pueden mejorar preventivamente el manejo del estrés a través de técnicas de mindfulness, por lo que realizar este estudio podría convenientemente mejorar la calidad de vida y la salud mental del aspirante y su vez, el coronel Nelson Patricio Armendáriz fue capaz de señalar que, los agentes de policía se encuentran en situaciones estresantes y de alta presión, y esto afecta la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos cuando enfrentamos diferentes conflictos en la sociedad (Zambrano, 2023).

El presente trabajo es auténtico dado que en nuestro País no se ha evidenciado información relevante sobre cómo manejar el estrés en los aspirantes a policías con la técnica mindfulness. El proyecto de investigación crea un impacto importante para los aspirantes para mejorar el manejo del estrés percibido.

El presente proyecto de investigación es beneficioso para quienes aspiran a ser policías porque de esta manera se puede mejorar su estado mental, físico, conductual y lo más importante, su calidad de vida durante el proceso de formación del aspirante, de manera que la técnica se podrá

implementar en el proceso de formación de los aspirantes para que puedan afrontar de manera correcta el estrés creando buenas respuestas ante situaciones de riesgo. Beneficiando también a la sociedad que servirán al formarse como policías e investigadores que deseen utilizar la técnica para reducir el estrés.

Esta estrategia mejora las situaciones estresantes con la finalidad que los aspirantes a policías puedan utilizar esta terapia puedan reducir los niveles de estrés para formar una adecuada respuesta ante situaciones estresantes. Los resultados de esta investigación serán difundidos en el Repositorio de la Universidad técnica de Ambato.

En nuestra actualidad existen investigaciones que no han aportado una estructura totalmente secuencial para realizar la técnica de mindfulness en el manejo del estrés en los aspirantes a policías, esta investigación pretende ser utilizada como técnica de prevención para el afrontamiento del estrés, por lo tanto, se garantiza que se pueda replicar.

Desde el contexto ecuatoriano existen investigaciones que han aportado con diferentes estrategias de intervención de estrés, esta investigación pretende también ser utilizada como una estrategia de prevención o preparación profesional de uniformados, por lo que se garantiza que se puede replicar en poblaciones similares a la investigada.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 General***

Establecer la efectividad de la técnica Mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes de la Escuela de Formación de Policías el Aromo.

#### ***1.3.2 Específicos***

1.2.3.1. Determinar la media de puntuación del estrés percibido en los aspirantes a policías de la Escuela de Formación de Policías el Aromo previo a la técnica mindfulness.

1.2.3.2. Aplicar la técnica mindfulness para el manejo del estrés percibido en los aspirantes de la Escuela de Policías el Aromo.

1.2.3.3. Cuantificar lo media de puntuación del estrés percibido en los aspirantes a policías de la Escuela de Formación de Policías el Aromo posterior a la aplicación de la técnica mindfulness.

1.2.3.4. Emplear un análisis estadístico pre y post intervención con la escala de estrés percibido-10 en los aspirantes a policías de la Escuela de Formación de Policías el Aromo.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

A nivel mundial una investigación realizada por Mena, (2023) mostró que el 44% de la población mundial reportó niveles de estrés , datos similares se encontraron en el año previo donde se ha mantenido el estrés como un nivel récord y continuo ya que no ha descendido en la última década.

De acuerdo con investigaciones en América latina se ha identificado los niveles de estrés más altos señalando un 48%, iniciando con Ecuador, El salvador, Perú, Costa Rica, Rep. Dominicana, Bolivia, México, Venezuela, Colombi y Argentina, el cual ha impactado negativamente en el bienestar de las personas y su desequilibrio emocional (Redacción El Economista, 2023).

Ecuador se ha convertido en uno de los 5 países con niveles altos en estrés a nivel global, así anuncio Matilde Mordt representante del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, abordando la incertidumbre e inseguridad porque no se ha evidenciado mejoras en los últimos años (El Comercio, 2022), reflejando un porcentaje del 80% (El Universo, 2023).

En Lituania, se indagó sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la reducción de estrés de los agentes de policía, participaron 700 policías (468 hombre y 232 mujeres) donde se incluyó ambos sexos, se realizaron intervenciones grupales durante 8 semanas cada una de 2 horas, y la séptima semana con una duración de 6 horas ,se utilizaron prácticas formales e informales en las técnicas de mindfulness con grabaciones de meditación guiada, meditación sentada, ejercicios de conciencia de la respiración y el escaneo corporal. Los agentes que culminaron las intervenciones afirmaron que mejoraron la habilidad de manejar el estrés en su

vida diaria, además, de otro tipo de variables como es el estado de sueño, el apetito y la calidad en las relaciones familiares (Vadvilavičius, 2023).

En España, se aplicó la técnica mindfulness tras la participaron de 62 policías con un rango de edad entre los 30 a 51 años, en servicio activo y con disponibilidad para ser evaluados. La intervención consistió en ocho sesiones de 2 horas de duración un día a la semana con turnos dobles en la mañana y tarde, los participantes asistieron a las sesiones que mejor se adaptaban a sus horarios de trabajo. Entre las medidas de evaluación se incluyeron el estado emocional y preguntas de retroalimentación, así, los resultados del estudio corroboraron que la técnica de intervención utilizada ayudó a regular las emociones en los policías (Navarrete, 2022).

En Portugal, se realizó una investigación sobre los efectos de un programa basado en mindfulness en estudiantes de enseñanza superior, participaron 44 estudiantes distribuidos aleatoriamente en dos grupos. Los resultados permitieron evidenciar que los estudiantes pudieron mejorar su adaptación a las diferentes demandas de la educación, así como identificar los mecanismos de acción con los diferentes síntomas, incluyendo marcadores psicofisiológicos y medidas neurocognitivas, ya que estas medidas son más sensibles a los cambios. Además, el estudio enfatizó que la intervención mejoró el estado de salud mental y el autocuidado, dos variables importantes para mejorar la adaptación y la respuesta al estrés (Serrão, 2022).

En España, se realizó un estudio sobre el impacto de una intervención en mindfulness en la calidad de vida de los agentes de la policía nacional donde participaron 20 policías activos. La intervención consistió en 7 sesiones de 2 horas cada una, y la última sesión de 4 horas, los participantes debían asistir al menos el 75% de las sesiones. Para determinar el tiempo de aplicación de mindfulness, se utilizó la escala de estrés percibido, donde a mayor puntaje, mayor

tiempo de intervención. Se concluyó que la técnica de mindfulness para el manejo del estrés ayuda favorablemente a la salud psicológica y equilibrio emocional de los policías (Márquez, 2021).

En Dinamarca, se investigó sobre un breve retiro en mindfulness realizado en entornos al aire libre, ya que se ha evidenciado que la exposición a la naturaleza reduce el estrés, mejora la autocompasión y reestablece la atención para estudiantes con el fin de mejorar los efectos positivos sobre los resultados psicológicos, físicos y sociales en comparación a las técnicas que se utiliza en lugares cerrados. Posterior a la asignación aleatoria de los participantes, se evidenció que la técnica utilizada reportó efectos positivos, reduciendo los niveles de estrés que presentaban los estudiantes, sin embargo, se sugirió contar con programas semanales de asistencia en mindfulness (Djernis, 2021).

En Países Bajos, se indagó sobre los efectos de una intervención basada en mindfulness en 82 agentes de policía de los cuales 36 eran hombres y 46 mujeres. Con respecto a la técnica utilizada, las sesiones duraron 6 semanas de 2 horas cada una, las sesiones incluyeron los ejercicios de escaneo corporal, meditación sentada, meditación de objetos, meditación caminando, meditación viendo, meditación de sonidos y pensamientos, espacio de respiración y yoga mindfulness. Los resultados comunican cambios frente a la reducción del estrés en el momento de la atención de las habilidades y de la conciencia que experimentan en situaciones de estrés (Hoeve, 2021).

En Estados Unidos, se realizó una investigación sobre el rasgo de mindfulness que modera la asociación entre la exposición al estrés y el estrés percibido en agentes del orden. Participaron 116 agentes activos de 3 diferentes agencias policiales en la ciudad. Sobre las intervenciones duraron 8 semanas, de 2 horas con meditación guiada, movimiento suave y discusión grupal, la última clase de 4 horas incluyó retroalimentación de todas las enseñanzas de las intervenciones

anteriores. A los participantes se les facilitó tareas semanales y grabaciones que brindan instrucción guiada en diversas prácticas de meditación y yoga. La conclusión reportada por los autores fue que se puede reducir la acumulación de estrés a largo plazo y disminuir de pensamientos negativos para mantener la salud (Chen & Grupe, 2021).

Desde el punto de vista Grupe (2021) el análisis del entrenamiento con la técnica mindfulness evidencia la disminución de los síntomas y mejora el estado de salud vinculado con el nivel de estrés en los agentes de policía. En el estudio participaron 30 agentes del departamento policial que no contaban con un alto mando, se realizaron intervenciones de 8 semanas de 2 horas cada una excepto la séptima semana que duro 4 horas, los horarios fueron realizados varias horas al día para que participen todos los agentes y completen el entrenamiento , demostrando una eficacia reduciendo los síntomas que presentaban los policías ya que el entrenamiento en mindfulness mejorado las respuestas adaptativas al medio que los rodea, lo que es igualmente importante para el beneficio de la sociedad.

Así mismo, se investigó la eficacia de un programa multimodal de mindfulness para estudiantes de fisioterapia y terapia ocupacional. El programa de mindfulness duró 8 semanas, participaron 36 estudiantes distribuidos aleatoriamente, donde la mayoría fueron mujeres de 24-27 años. Este programa incorporó actividades de mindfulness activas con diferentes capacidades atencionales, sensoriomotoras y de autorregulación, demostrando así una reducción en los niveles de estrés en los estudiantes (Gutman, 2020).

Continuando con los estudios desarrollados en América del Norte, Ahmad et al. (2020) investigaron cómo a través de una comunidad virtual de mindfulness se puede intervenir durante 8 semanas en la web para ver cambios en la salud mental de 113 alumnos (28 varones y 85 mujeres), con una edad promedio de 18-24 años. La intervención estuvo comprendida por 12

módulos distribuidos en 8 semanas con videos psicoeducativos y prácticas de mindfulness; durante las primeras 4 semanas se entrenó a través de videos grabados, mientras que, durante las últimas semanas se realizaron video conferencias en directo durante 20 min. El resultado de la investigación permitió evidenciar la eficacia en la reducción del estrés gracias al contenido psicoeducativo y las prácticas de mindfulness para reducir los síntomas que presentaban los estudiantes.

En cuanto a América del Sur, es inherente dar a conocer el estudio realizado en Brasil, por parte de Trombka et al. (2018) quienes realizaron un protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorizado multicéntrico de entrenamiento en mindfulness para reducir el agotamiento. El entrenamiento consistió en 8 semanas con apoyo telefónico, bienestar mental, satisfacción a la vida, la energía, y reducir el dolor. Aunque inicialmente el ensayo aleatorizado comenzó con 160 participantes, sólo 128 culminaron exitosamente el entrenamiento, siendo estos quienes reportaron menores medidas en la evaluación post intervención de estrés. Además, se promovió el uso del mindfulness en los evaluados, ya que los beneficios potenciales de la técnica se han mantenido en el tiempo, principalmente en aquellos que se enfrentan a mucho estrés en su vida cotidiana.

Finalmente, posterior a una búsqueda exhaustiva de la literatura sobre intervenciones en Mindfulness en Ecuador, aparentemente no se han reportado investigaciones a través de artículos científicos o trabajos de titulación que avalen el manejo de la técnica en aspirantes a policías; por lo tanto, es pertinente desarrollar el presente estudio en un grupo de participantes que por las actividades diarias que realizan están proclives a presentar estrés (Organización Panamericana de la Salud, 2013).

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **2.2.1 Salud Mental**

La Organización Mundial de la Salud determina que la salud mental es la capacidad que un individuo tiene para afrontar las diferentes tensiones normales que se presentan en su vida, poder trabajar eficaz y eficientemente, y poder contribuir a la sociedad (Organización Panamericana de la Salud, 2013). Es vital cuidar de una buena salud mental, para mantener el bienestar emocional, social y físico del medio que nos rodea.

La Organización Mundial de la Salud (2004) afirma que los trastornos mentales son diversos y adoptan diversas formas, caracterizados por pensamientos patológicos, cambios en la cognición de la realidad y estrés emocional, que afectan directamente a la forma de pensar y actuar, lo que causa problemas y comportamientos que dañan el entorno familiar, social y laboral. Por lo tanto, existe la necesidad de implementar estrategias que promuevan la salud mental.

La salud mental es el proceso primario para lograr un adecuado bienestar emocional, psicológico y social, y por ello es esencial promover la salud mental y asegurar la reducción de los graves problemas que afectan al mundo causados por diversos factores biológicos, económicos, ambientales y sociales (Cabrera, 2022).

La salud mental está relacionada con los factores que enfrenta una persona a diario, los cuales pueden repercutir positiva o negativamente, provocando enfermedades, lo que podría ocasionar la pérdida de sus funciones convertirse en un problema en el entorno familiar y social (Cabrera, 2022).

Es importante que exista una buena psicoeducación ya que proporciona al paciente y sus familiares información, sobre la enfermedad, tratamiento y diagnóstico ya que afecta el estigma que otras personas tengan hacia la persona que se encuentra con algún trastorno, produciendo

discriminación, exclusión, limitando la participación con las personas que lo rodean (Godoy, 2020).

### **2.2.2 Estrés**

El estrés es una respuesta automática y espontánea del cuerpo ante situaciones amenazantes provocadas por factores externos e internos difíciles para una persona, es un mecanismo de defensa y se trata de la adaptación a un mundo que está en constante modificación. (Selye, 1956).

Selye, (1956) denominó a los múltiples estresores que nuestro cuerpo manifiesta ante cualquier cambio, amenaza, buscando de esta manera que pueda restaurarse a sí mismo, ante posibles daños, describió 3 etapas del Síndrome de Adaptación General: alarma, resistencia y agotamiento.

El estrés es una respuesta fisiológica, cognitiva, perceptiva y conductual. Cuando las condiciones o requisitos ambientales excedan la capacidad natural del cuerpo para regularse a sí mismo, especialmente si la situación es incontrolable (Hernández & Nevárez, 2023).

Según Koolhaas et al., (2011) el estrés se refiere únicamente a estados y estímulos que se caracterizan por una falta de respuestas anticipatorias (impredecible) o por una respuesta reducida a las respuestas (incontrolable). Inicialmente, se trata de una reacción inespecífica del organismo ante cualquier estímulo nocivo.

En la era actual, el estrés está inevitablemente asociado con factores estresantes que afectan al bienestar físico, mental y psicosocial de una persona, considerando que el estrés puede ser temporal o frecuente, provocado por factores internos o externos que estresan a la persona (Vadvilavičius, 2023).

### 2.2.3 Estrés Percibido

A lo largo del camino, la gente trata de comprender la dinámica en la que estaban atravesando. Cuando las personas se encuentran en situaciones estresantes, pasan por diferentes situaciones y buscan la forma más adecuada de afrontar la situación en riesgo. Sin embargo, existe una relación especial entre un individuo y su entorno, cuando el sujeto cree que está amenazado o suprime sus recursos y es capaz de amenazar su bienestar (Lazarus & Folkman, 1986).

De acuerdo con Cohen et al., (1983) el estrés percibido se basa no solo en la intensidad del evento ante una respuesta emocional sean estas circunstancias personales o contextuales. No obstante, el estrés percibido se considera una variable de efecto ante acontecimientos estresantes objetivos, procesos de afrontamiento, entre otros factores.

Holroyd & Lazarus (1982), Dias & Pais-Ribeiro, (2019) Añaden que puede influir en las respuestas neuroendocrinas al estrés, provocando cambios en la salud, respuestas cognitivas y cambios en el comportamiento con las personas que están a su alrededor. Por lo tanto, se especula que factores psicológicos como el estrés y el afrontamiento afectan principalmente al mecanismo de salud de las personas.

El estrés percibido es el relacionado directamente con el individuo y el entorno en el que se encuentra y lo rodea constantemente, puede sentirse en peligro o amenazado por una situación que no puede manejar y que ponga en peligro su bienestar (González, 2019).

El estrés percibido es un cambio del estado físico y mental de un individuo que ocurre en respuesta a un factor estresante, Hay que tener en cuenta que no existen evidencias significativas respecto a las diferentes variables en el estrés percibido, aunque sugiere que las mujeres son más susceptibles. Vulnerables ya que rara vez participan en emergencias (Pujadas, 2020).

### **2.2.4 Terapias Cognitivo-Conductuales**

Las investigaciones sobre la terapia cognitivo conductual (TCC) se basa en el análisis de los factores cognitivos asociados al aprendizaje basado en recompensas y el refuerzo condicionado, creyendo así que es la única forma que el cerebro aprende (Vázquez, 2019).

La TCC es aquella que ha ido evolucionando y sobre todo ha ido incrementando técnicas para mejorar positivamente las conductas y disminuyendo el sufrimiento físico y mental de los individuos que padecían de algún pensamiento irracional y puedan ir adaptando para el progreso del conocimiento (Caballo, 1997).

Como dice Fullana et al., (2012) la TCC ayuda de manera rápida en los tratamientos ya que tienen como objetivo cambiar los síntomas, caracterizándose por ser más directa y orientada hacia objetivos específicos como el cambio cognitivo y conductual, y está diseñada profesionalmente para entrenar repetidamente las habilidades aprendidas.

La TCC es una de las terapias con mayor efectividad debido a que se considera un tratamiento de primera línea para algunos de los trastornos, donde se ha demostrado evidencias relevantes de su eficacia ante trastornos somáticos, dolores menstruales o síntomas físicos sin descripción médica (Fullana, 2012).

Según (Riso, 2006) la TCC ha evolucionado en el tiempo proporcionando técnicas que han mejorado según métodos científicos como el hipotético, deductivo o inductivo, y el desarrollo de tratamientos híbridos que construyen procesos estructurales para pensar y mejorar el cambio.

La TCC emplea una amplia gama de técnicas que ayudan a tratar variedad de problemas psicológicos y trastornos psicológicos que afectan en la interpretación de sucesos y la interacción interpersonal con diferentes experiencias, además ayuda a desarrollar y optimizar el potencial, capacidades de las personas facilitando su adaptación al medio (Bandura, 2001).

### 2.2.5 Técnicas de tercera generación o cognitivas dinámicas

Las terapias de tercera generación (TTG) o cognitivas dinámicas son aquellas que van modificándose en los procesos de memoria, procesamiento e interpretación de la información, de acuerdo a un estudio que ayuda de manera efectiva los cambios ante múltiples disciplinas, causando transformaciones en la comprensión de la mente humana; representando y manipulando cognitivamente los símbolos que ayudan a reglas, produciendo que pueda interactuar con el mundo a través del cuerpo (Rossi, 2019).

En estos tiempos sabemos que la TTG no se define de manera estricta, sino más bien se considera una técnica muy flexible que puede adaptarse al flujo de pensamientos, conductas, y acciones cambiando según la situación, sin embargo, se postula que la cognición es un fenómeno situado (*embeded*), extendido (*extended*), corporeizado (*embodied*) y enactivo (*enactive*) (Rossi, 2019).

La TTG se ha convertido en una de las terapias que comparten diversas características acercándose a los enfoques situacionales, que de los enfoques cognitivos y están estrechamente relacionados con las raíces de la terapia conductual, por lo que la terapia conductual se puede reemplazar por terapia cognitivo conductual, dentro de la técnica de activación conductual, la técnica dialéctica conductual, la terapia de aceptación y compromiso, la terapia psicoanalítica funcional, y la terapia enfocada para esta investigación es la terapia basada en Mindfulness (Vallejo, 2010).

### 2.2.6 Mindfulness

Mindfulness (atención plena) es una técnica de meditación consciente enfocado en la atención y la conciencia del momento presente de una manera equilibrada incluyendo los sentimientos, movimientos corporales, dialogo mental y la experiencia perceptual es importante estar abierto o receptivo a las experiencias (Creswell, 2017), es decir, estar en el aquí y en el ahora (Vásquez, 2016).

La mayoría de los estudios sobre mindfulness han podido examinar dos características principales. Inicialmente, se basa en dirigir la atención y la conciencia a la experiencia tal como se presenta a cada persona, proceso que implica prestar atención consciente y abiertamente a una nueva experiencia. Dado que a menudo sin darnos cuenta permitimos que nuestra mente divague, que suprimamos nuestros pensamientos o que nuestro comportamiento actúe como si estuviera en piloto automático, se considera crucial aceptar las propias experiencias, lo que incluye actuar con curiosidad, desapego y una forma no reactiva de participar en la experiencia. Adoptar una actitud de aceptación de las situaciones existentes, por difíciles que sean (Creswell, 2017).

Mindfulness se responsabiliza de que el individuo se centre en la actividad que realiza en el momento, definiéndose como un proceso regulador de energía, donde la técnica ayuda a estar vigilante ante el presente de forma concreta, del aquí y ahora (Coutiño, 2012).

La reducción del estrés por medio de la técnica mindfulness es un enfoque innovador para la integración de técnicas de meditación donde el afrontamiento del dolor y el estrés, ayuda a aumentar la paciencia, a no juzgar, a confiar en la bondad y sabiduría mediante cinco componentes básicos: la meditación estática, la atención en la vida cotidiana, la meditación caminando, la revisión atenta del cuerpo y el Hatha Yoga (Vásquez, 2016).

Teniendo en cuenta a Brito & Cullen, (2020), señala para practicar mindfulness debemos tener un equilibrio emocional, el cual nos enseña tal como actúa nuestro cuerpo, que nunca permanece quieto sino está en movimiento la mayor parte del tiempo; lo mismo ocurre con nuestras emociones que van cambiando y de ellas aprendemos a aceptar porque a partir de las mismas creamos experiencias y aprendemos de las mismas, de manera que con el mindfulness la idea se vuelve más clara en el aquí y ahora , lo que incide en que como nos relacionamos con nuestra mente, nuestro corazón, y nuestras experiencias.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, puesto que se recabarán medidas a través de la Escala de Estrés Percibido-10 (Remor, 2006). El diseño del estudio es de tipo cuasiexperimental sin grupo control con medidas pre-post (Hadi - Mohamed et al., 2023). Además, se evaluará la variable dependiente (estrés percibido) únicamente a un grupo dos puntos temporales (antes y después de la intervención) (Hernández-Sampieri et al., 2014; Morales - Domínguez, 1995). Además, se trata de un estudio de campo, puesto que, los datos fueron recolectados directamente de los participantes (Leyva Haza et al., 2020), asimismo, es bibliográfica – documental, porque tras buscar información (Tancara, 1993) referente a la intervención basada en mindfulness se logró identificar producción científica utilizada en los antecedentes investigativos, y a continuación en la discusión de los resultados

#### 3.2 Población y Muestra

La población de estudio será ecuatoriana, la muestra se obtendrá de la Escuela de Formación de Policías el Aromo. Tomando en consideración las recomendaciones de Hernández-Sampieri et al. (2014), se trabajó con una muestra, misma que se obtuvo de manera no probabilística, a través de la técnica por conveniencia, resultando así 100 participantes que cumplieron con los criterios de selección.

#### *Criterios de inclusión:*

- Estudiantes legalmente inscritos en la Escuela de Formación de Policías el AROMO.

- Ser mayor a 18 años.
- Haber firmado el consentimiento informado y mantener el deseo de participación.

***Criterios de exclusión:***

- Aspirantes que presenten diagnóstico de enfermedad física o mental que imposibilite la aplicación de la intervención y el instrumento de evaluación.
- Aspirantes bajo efecto de sustancias psicotrópicas.
- Aspirantes que no completaron la intervención basada en Mindfulness (8 sesiones)

### **3.3 Prueba de Hipótesis**

Hipótesis de investigación: La intervención basada en Mindfulness es eficaz en la disminución de puntaje en la evaluación del estrés percibido.

Hipótesis nula: La intervención basada en Mindfulness no es eficaz en la disminución de puntaje en la evaluación del estrés percibido.

¿La intervención basada en Mindfulness es una técnica eficaz para disminuir la puntuación en la evaluación del estrés percibido?

### **3.4 Aspectos Éticos y de género**

En general, la Constitución ecuatoriana y, en particular la ley de protección de datos personales del Ecuador rige la ética de la investigación y la protección de los derechos de los participantes en la investigación (Asamblea Nacional, 2021).

La Constitución de la República del Ecuador (2008) decreta que el Artículo 1 que “El Estado ecuatoriano es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático (...)”, significando que todos ejercemos plenamente nuestros derechos y asumimos nuestras responsabilidades de acuerdo con la Constitución ecuatoriana. Además, se garantizó la

participación masculina independientemente del género según los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

La Ley Orgánica de Protección de datos en Ecuador (2021), establece que “garantizar el ejercicio del derecho a la protección de datos personales, que incluye el acceso y decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección (...)” como resultado, es deber de los investigadores proteger cuidadosamente los datos para defender los derechos de los participantes en la investigación.

La ética de la investigación y protección de los participantes está Sujeto Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador (2017) y a la Ley Orgánica Ecuatoriana de Protección de Datos Personales, los participantes en este estudio también se amparan por el Ente Ley Orgánica de Seguridad Ciudadana y Orden Público (COESCOP).

En el Artículo 1 de la Constitución de la República del Ecuador: "El Ecuador es un Estado constitucional de derecho y justicia, social, democrático, soberano , independiente, unitario, intercultural, multiétnico y laico. Está organizado como república y está descentralización. La soberanía pertenece al pueblo, y la voluntad del pueblo es la base de la autoridad, que se ejerce a través de organismos del poder público y formas de participación. Directamente estipulado en la Constitución (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador, 2017).

Artículo 162 del COESCOP: “Derechos. - Son derechos de los servidores públicos, además de los derechos previstos en la Constitución de la República y las leyes que regulan a los servidores públicos. Se indica que:

Deben recibir asistencia médica o psicológica y otros beneficios por lesiones o enfermedades sufridas en el cumplimiento del deber, de conformidad con las leyes y reglamentos (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador, 2017). Por tanto, los participantes tienen derecho

a asistencia psicológica, la misma que se realizó mediante la técnica mindfulness para manejar el estrés en los aspirantes.

Según el artículo 8 de la LOPDP, “Consentimiento.- Los datos personales podrán ser tratados y comunicados cuando el titular manifieste su voluntad. El consentimiento sólo es válido cuando la manifestación de voluntad cumple las siguientes condiciones:

- 1) Libertad, es decir, consentimiento sin defectos;
- 2) Específico, en cuanto a la determinación de medios y fines específicos tratar;
- 3) Estar informado para apegarse a los principios de transparencia y tomar decisiones derecho a la transparencia,
- 4) Ser claro para no generar dudas sobre el alcance de la autorización. " (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador, 2017). Anticipadamente a la recolección de datos se aplicó consentimiento informado libre y voluntario, Los participantes son conscientes de que el consentimiento se revoca.

Este estudio se realizó de acuerdo con los lineamientos establecidos por el Comité de Ética para la Salud (CEAS) y el Comité de Ética en Investigación con Seres Humanos (CEISH) para asegurar una adecuada gestión de la información.

### **3.5 Responsabilidades del investigador**

Para proteger la información y el bienestar de los participantes, el investigador debe cumplir los siguientes requisitos éticos y profesionales, tales como:

- Aplicar el consentimiento informado y brindar información clara y precisa sobre los procedimientos del estudio, riesgos y beneficios.
- Preservar de uso restringido la información recopilada.

- Respetar la autonomía de los participantes y permitirles retirarse del proyecto de investigación.
- Anunciar los resultados de la investigación de manera clara y precisa a los participantes, la comunidad y el público.

### **3.6 Responsabilidades del participante**

Las responsabilidades de los participantes son importantes para garantizar que la investigación se realice de manera ética y que se respeten los derechos y la confidencialidad de todos los participantes. Se deberá respetar las áreas de responsabilidad de los participantes decidir libremente sobre su participación en la investigación

- Derecho a retirar el consentimiento informado
- Ser siempre honesto y veraz para garantizar la validez e integridad de la investigación.
- Seguir las instrucciones de la investigadora.
- Respetar la confidencialidad de los participantes y de cualquier información sensible que pueda surgir durante la intervención
- Si tiene alguna molestia, inquietud o pregunta sobre el estudio, continúe comunicándose con la investigadora

### **3.7 Recolección de la información**

#### ***Descripción de los instrumentos utilizados***

Para obtener la información se diseñará un formulario con dos apartados: (1) el primer apartado permitirá evaluar los aspectos sociodemográficos (edad, sexo, estado civil, nivel educativo, etc.), las variables propuestas se tomaron como referencia a la validación previa del

estudio de Ahmad et al. (2020) ; y (2) el segundo apartado posibilitará evaluar el nivel de estrés percibido.

A continuación, se describirá el instrumento que se utilizará para evaluar la variable dependiente:

**Escala de Estrés Percibido-10 (EEP):** desarrollada por Campo-Arias et al. (2015), quienes tomaron como referencia la versión en castellano de Remor (2007). La EEP está formada por 10 ítems que miden cómo las personas se han sentido: molestas, preocupadas, o, por el contrario, seguras de su capacidad para controlar sus problemas personales. El formato de respuesta a cada pregunta es de tipo Likert con cinco alternativas con un rango de 0 (Nunca) a 4 (Muy a menudo). Además, 4 de los 10 ítems (4, 5, 7 y 8) se puntúan en orden inverso. Los autores refieren el uso en personas con rango de edad entre 18 y 30 años. La escala puntúa entre 0-40, donde, a mayor puntuación, mayor estrés percibido.

Sobre las propiedades psicométricas, se discriminan dos dimensiones: (1) el estrés general (que explica el 35% de la varianza) y (2) la capacidad de afrontamiento (que explica el 24% del total), además, sobre la medida de confiabilidad a través del Alfa de Cronbach y Omega se reportó un 0.82 y 0.83 para cada una de las dimensiones antes mencionadas, respectivamente (Campo-Arias et al.2015).

La aplicación de la escala se realizará en dos momentos, antes y después de la intervención. Con respecto a la intervención fue desarrollada tomando como referencia lo expuesto por Creswell (2017).

**Técnica mindfulness**(Vásquez-Dextre, 2016) Técnica de intervención psicológica que permite reducir y manejar la realidad ante situaciones estresantes con efectos positivos con el fin de eliminar el sufrimiento y emociones destructivas, logrando establecer el manejo del estrés en

los aspirantes a policías para expresar sus pensamientos y emociones de forma libre sin ser juzgados.

### ***Procedimiento para la recolección de la información***

Este proyecto se realizará en la ciudad de Manta en la escuela de formación de policías el arromo, para almacenar la información se obtendrá por medio de una revisión bibliográfica; una vez aprobado el tema de investigación, se solicitará una autorización a la escuela de formación de policías para ejecutar el proyecto. Se les dará a conocer la técnica mindfulness para el uso diario en situaciones estresantes.

Se llevará a cabo con todos los participantes seleccionados que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión y voluntariamente firmaran el consentimiento informado (*Anexo 4*); se realizará la evaluación del test percibido-10 (*Anexo 3*), se aplicará de forma grupal en un ambiente tranquilo, tomando en cuenta las variables sociodemográficas citadas en la matriz de operacionalización de variables (*Anexo 1*). Finalmente, se dará paso a la aplicación de la técnica mindfulness para mejorar el manejo del estrés.

### ***Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados***

Para el análisis del proyecto de investigación se utilizará el programa estadístico SPSS versión 22.0 (Rivadeneira Pacheco, J. L., Barrera Argüello, M. V., 2015). Para el análisis de las variables sociodemográficas (edad, sexo, ocupación, nivel educativo) se utilizará estadística descriptiva, mientras que, para comprobar la eficacia de la terapia basada en Mindfulness se aplicarán pruebas de medias dependientes. Por la naturaleza de las variables (cualitativa ordinal) se aplicará la prueba de Rangos de Wilcoxon, determinando un valor crítico menor a 0.05 para rechazar la hipótesis nula.

### *Aspecto Éticos*

Preliminarmente a la aplicación de la escala de estrés percibido-10, se les informara a los aspirantes de la escuela de policías el aro los objetivos y beneficios del proyecto de investigación, la colaboración será voluntaria, y el riesgo para los aspirantes será mínimo y no afectara a su salud mental. Posteriormente, se solicitará el consentimiento informado y firmado (*Anexo 4*).

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se procede a presentar los análisis de los datos sociodemográficos, así como los resultados de los objetivos específicos para finalizar con el objetivo general.

#### 4.1. Análisis de datos sociodemográficos

En la tabla 1 se presenta el sexo, el estado civil y el nivel educativo de los participantes.

**Tabla 1.**  
*Sociodemográficos*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Sexo</b>		
Hombre	100	100%
Total	100	100%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	86	86%
Casado	2	2%
Unión libre	12	12%
Total	100	100%
<b>Nivel educativo</b>		
Básico	3	3%
Medio	90	90%

Superior	7	7%
Total	100	100%

Como se puede observar el 100% de los evaluados se definen como hombres, de los cuales el 86% es soltero, el 12% vive en unión libre y el 2% está casado. Con respecto al nivel educativo, el 90% ha completado la educación media (bachillerato), el 7% tiene estudios superiores (tecnológicos) y el 3% ha culminado la educación básica (primaria).

#### 4.2. Análisis cuantitativo de la evaluación de estrés percibido pre-intervención

En la tabla 2 se presentan los resultados cualitativos de estrés percibido antes de realizar la intervención en mindfulness.

**Tabla 2.**  
*Evaluación Pre-intervención Cuantitativa*

	<b>Estrés percibido pre</b>
N	100
Media	21.9
Desviación estándar	4.77
Mínimo	8
Máximo	35

*Nota:* **n:** muestra

Con respecto al total de los evaluados la media de puntuación es de 21.9 ( $\pm 4.77$ ), así también, el puntaje mínimo de los evaluados fue 8 puntos y el máximo 35 puntos.

#### 4.3. Análisis cuantitativo de la evaluación de estrés percibido post-intervención

En la tabla 3 se presentan los resultados cuantitativos de estrés percibido después de realizar la intervención en mindfulness.

**Tabla 3.**  
*Evaluación post-intervención Cuantitativa*

	<b>Estrés percibido post</b>
N	100
Media	19.4
Desviación estándar	5.32
Mínimo	1
Máximo	30

Tras la aplicación de la intervención se observa que de los evaluados la media de puntuación es de 19.4 ( $\pm 5.32$ ) con un valor mínimo de 1 y un valor máximo de 30

#### 4.4. Análisis de comparación de medias de puntuación pre y post intervención

Para comparar las medias de puntuación en muestras relacionadas, se utilizó la prueba paramétrica *t* de Student para muestras relacionadas (tabla 6). Al tratarse de una prueba que permite generalizar los resultados se procedió a comprobar el supuesto de normalidad que la prueba requiere. En la tabla 5 se presentan los resultados de la prueba de Normalidad de Kolmogórov-Smirnov.

**Tabla 4.**  
*Prueba de Normalidad de Kolmogorov - Smirnov*

		<b>Z</b>	<b>p</b>
Estrés percibido pre	- Estrés percibido post	0.989	0.552

*Nota.* Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

En la tabla se observa que el valor de significancia es mayor a 0.05, por tanto, se cumple con el supuesto de normalidad, mismo que permite proceder con el uso de la prueba t de Student para muestras relacionadas.

**Tabla 5.**  
*Prueba T para Muestras Relacionadas*

					<b>Intervalo de Confianza al 95%</b>				<b>Tamaño del Efecto</b>
		<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>	<b>DM</b>	<b>Inferior</b>	<b>Superior</b>		
Estrés percibido pre	Estrés percibido post	5.62	99.0	<.001	2.48	1.75	Inf	<i>d</i> de Cohen	0.562

*Nota.*  $H_a \mu_{\text{Medida pre}} - \mu_{\text{Medida post}} > 0$ ; **DM**: diferencia de media; **gl**: grados de libertad; **p**: nivel de significancia estadística.

Con un 95% de confianza, se puede observar que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $t_{(99)} = 5.62$ ,  $p < 0.001$ ) entre la media de puntuación de estrés percibido antes de la intervención ( $\bar{x}$ : 21.9) y la media de puntuación después de la intervención ( $\bar{x}$ : 19.4) con un intervalo de confianza del [1.75,  $+\infty$ ). Asimismo, se puede observar que el tamaño del efecto encontrado es moderado ( $d$ : 0.562).

#### 4.5 Discusión

Para esta investigación se evaluó a personas identificadas como género masculino en un 100%, debido a que, en la escuela de formación de policías el Aromo permite el ingresan únicamente a hombres de los cuales revisando las variables sociodemográficas de los evaluados se define que el 86% es soltero, el 12% vive en unión libre y el 2% está casado. Con respecto al nivel educativo, el 90% ha completo la educación media (bachillerato), el 7% tiene estudios superiores (tecnologados) y el 3% han culminado la educación básica (primaria).

La efectividad de la técnica mindfulness de esta investigación se evidenció mediante los datos obtenidos durante la pre-intervención, reflejando una media de puntuación de estrés percibido 10 (EEP-10) fue de 21.9 ( $\pm 4.77$ ), mientras que, posterior a la intervención se constató una media de 19.4 ( $\pm 5.32$ ). Para determinar la efectividad a nivel estadístico se utilizó la prueba paramétrica *t* de Student para muestras relacionadas, reportando que existe una diferencia significativa a nivel de  $p < 0.05$  con un tamaño del efecto moderado entre la puntuación pre y post intervención; aceptando como verdadera la hipótesis de investigación.

En base a los resultados presentados, es conveniente mencionar el estudio de Vadvilavičius et al. (2023) quienes reportaron que las intervenciones basadas en mindfulness para la reducción de estrés en los agentes de policía encontraron diferencias positivas en la puntuación de reducción de estrés donde los estudios revelaron que de un tamaño del efecto de fue de medio a alto (manifestando que, *d* de Cohen 0,41 a 0,73 y  $\eta^2$  de 0,07 a 0,51). Los autores dicen que el mindfulness ayuda a reducir el estrés, a mejorar la tensión física y psicológica; pero las intervenciones ayudaron a aumentar la inteligencia emocional, la autocompasión, la felicidad y el efecto positivo, considerando que también ayudo a disminuir las alteraciones de sueño, agotamiento y enfermedades.

En base a los resultados mencionados, es conveniente reportar el estudio de Navarrete et al., (2022), quienes realizaron un estudio piloto del impacto del entrenamiento en mindfulness en la salud mental y emocional de policías españoles. Los autores antes mencionados refirieron que existió un efecto significativo de semana a semana con los participantes que asistieron al menos un 86% de asistencia. Es importante recalcar que el mindfulness permitió evidenciar un aumento significativo de la calidad de sueño, y agotamiento físico, en comparación al grupo control, pero las intervenciones ayudaron positivamente a los policías a sentir seguridad, cohesión y alianza en el grupo. A partir de estos resultados, se podría inferir que la IBM (Intervención Basada en Mindfulness) permite mejorar las puntuaciones de variables asociadas al estrés, así en próximas líneas de investigación sería interesante incluir variables asociadas a conductas salutogénicas como es el sueño, la actividad física o conductas proactivas.

Siguiendo esta misma, es pertinente mencionar el estudio de Márquez et al., (2021) , quienes aunque, evaluaron una variable diferente a la presente investigación (calidad de vida), los resultados podrían relacionarse, puesto que, el nivel de estrés que presentan las personas, influye positiva o negativamente en la evaluación de calidad de vida, así los autores refiere que la intervención basada en mindfulness utilizada para policías nacionales en España, mejoró la capacidad de relajación, atención, conciencia, regulación emocional, autocontrol y auto cuidado de los policías. Además, se menciona que la IBM lo que se conoce como (Intervención Basada en Mindfulness) aumentó la conciencia de los participantes sobre el impacto emocional dentro de su ámbito laboral. Estos resultados, brindan la posibilidad de ver al IBM (Intervención Basada en Mindfulness) como una estrategia a utilizarse en pro del desarrollo vital de las personas.

Asimismo, Serrão et al. (2022) a través del programa mindfulness dirigido para estudiantes de educación superior, la situación cambió significativamente porque se preocupan por la salud

pública y lo más importante se centran en variables del nivel de estrés, los estados emocionales y conductuales de los estudiantes se vieron significativamente afectados; Sin embargo, los autores señalan que es importante participar en algunas sesiones programadas de atención plena para mejorar la reducción del estrés. Además, se mencionan que los estudiantes lo han adoptado como hábito y costumbre diaria y lo utilizan todos los días. Demostrando así que el mindfulness puede ser eficaz para reducir los síntomas y diversas enfermedades de los estudiantes, destacando el mindfulness como la respuesta más importante al considerar la salud mental, proporcionando mejores resultados en habilidades de afrontamiento y gestión de eventos estresantes.

## CAPÍTULO V

### 5.1 Conclusiones

El estrés toma un concepto muy importante para el desarrollo personal, ya que ayuda a mejorar las respuestas cognitivas, conductuales, perceptivas y fisiológicas frente a situaciones desafiantes para cada individuo, por lo que es muy útil para los aspirantes a fortalecer el manejo del estrés en su vida diaria y en cumplimiento con la sociedad.

En esta investigación se determinó la media de puntuación por medio de la Escala de estrés percibido-10 desarrollada por (Campo-Arias et al., 2014), para evaluar el estrés percibido de los aspirantes a policías de la Escuela de formación de policías el Aromo, los resultados previos mostraron que la media de los evaluados fue de 21.9 ( $\pm 4.77$ ).

A partir de los resultados previos, se creó un plan de intervención aplicando técnica mindfulness en los aspirantes a policías para mejorar el manejo del estrés, que fueron resultados positivos y estadísticamente significativos para reducir el estrés percibido.

Los resultados posteriores a la intervención mostraron un descenso en la media de puntuación a 19.4 ( $\pm 5.32$ ), de manera que se obtuvo resultados relevantes a las primeras estadísticas confirmando así que la técnica mindfulness tuvo un impacto positivo para el manejo del estrés en aspirantes a policías.

Analizando los puntajes estadísticos de la escala de estrés percibido-10 antes y después de la intervención se puede observar que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $t_{(99)} = 5.62$ ,  $p < 0.001$ ), confirmando así la hipótesis de investigación.

Concluyendo así, que la terapia mindfulness tuvo un impacto positivo para reducir el estrés percibido en los aspirantes a policías.

## **5.2 Recomendaciones**

Se ha podido evidenciar efectos positivos observados en la aplicación de la técnica mindfulness en los aspirantes a policías, por lo que se recomienda poner el recurso impartido en una población numerosa para poder llegar de manera eficiente y efectiva a cada uno de los aspirantes.

Se recomienda crear espacios y planificaciones efectivas dentro de la formación de los nuevos aspirantes a policías para que se forjen como mejores personas capaces de manejar su estrés diariamente con la técnica mindfulness, y se vuelvan un ejemplo y puedan cumplir su deber con la sociedad.

Se sugiere mantener un seguimiento continuo a los aspirantes a policías posterior a la intervención ratificando así el efecto positivo de la técnica mindfulness para manejo del estrés en los aspirantes a policías.

Finalmente, es importante tener una base de datos bien estructurada, la cual conste de los resultados pre y post intervención para continuar verificando que la técnica mindfulness beneficia psicológica, física, conductual y mentalmente a los aspirantes a policías de la Escuela de formación de policías el Aromo.

### 5.3 BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional. (2021). *Asamblea nacional ley orgánica de protección de datos de protección de datos personales*. 70–459.
- Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador. (2017). *Código orgánico de entidades de seguridad ciudadana y orden público*. Código Orgánico de Entidades de Seguridad Ciudadana y Orden Público. [www.lexis.com.ec](http://www.lexis.com.ec)
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. [www.annualreviews.org](http://www.annualreviews.org)
- Brito, G., & Cullen, M. (2020). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Editorial Sirio SA.
- Burnett, M. E., Sheard, I., & St Clair-Thompson, H. (2020). The prevalence of compassion fatigue, compassion satisfaction and perceived stress, and their relationships with mental toughness, individual differences and number of self-care actions in a UK police force. *Police Practice and Research*, 21(4), 383–400. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1617144>
- Caballo, V. E. (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol. 1). Siglo XXI.
- Cabrera Armijos Richard Andrés, Ortiz Díaz María Paula, Peñaloza Awak Cristian Israel, & Carrión Díaz Patricio Yovanny. (2022). Estrategias actuales para promover la salud mental. *Polo Del Conocimiento*, 7(2550-682X). <https://doi.org/10.23857/pc.v7i7>
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). The psychometric performance of the perceived stress scale-10 on medical students from Bucaramanga, Colombia.

*Revista Facultad de Medicina*, 62(3), 407–413.

<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>

Chen, S., & Grupe, D. W. (2021). Trait Mindfulness Moderates the Association Between Stressor Exposure and Perceived Stress in Law Enforcement Officers. *Mindfulness*, 12(9), 2325–2338. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01707-4>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Source: Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136404>

Constitución de la Republica del Ecuador. (2008). *Constitución de la república del Ecuador*. In Registro Oficial (Vol. 449, Issue 20). [www.lexis.com.ec](http://www.lexis.com.ec)

Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(01), 1–18. <https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Dias, E., & Pais Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 55–66. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>

Djernis, D., O'toole, M. S., Fjorback, L. O., Svenningsen, H., Mehlsen, M. Y., Stigsdotter, U. K., & Dahlgard, J. (2021). A short mindfulness retreat for students to reduce stress and promote self-compassion: Pilot randomised controlled trial exploring both an indoor and a natural outdoor retreat setting. *Healthcare (Switzerland)*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare9070910>

El Comercio. (2022). *Preocupación y estrés en Ecuador le colocan en quinto puesto de los países con esa problemática.*

El Universo. (2023). *Trastorno por estrés es el diagnóstico más común de salud mental que ha atendido el MSP en lo que va del 2023.*  
<https://www.eluniverso.com/noticias/ecuador/estres-problemas-mentales-salud-publica-ecuador-msp-nota/>

Fullana, M. A., Fernández De La Cruz, L., Bulbena, A., & Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Medicina Clínica*, *138*(5), 215–219. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2011.02.017>

García Rojas, K., Salazar Salvatierra, E., & Barja Ore, J. (2020). An eight-week, web-based mindfulness virtual community intervention for students' mental health: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, *7*(2).  
<https://doi.org/10.2196/15520>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psychoeducation in mental health: a tool for families and patients. *In Revista Médica Clínica Las Condes* (Vol. 31, Issue 2, pp. 169–173). Ediciones Doyma, S.L.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>

González Ramírez, M. T., Lander Hernández, R., & Quezada Berumen, L. del C. (2019). Distress tolerance scale: Psychometric properties in a Mexican sample and its relationship with perceived stress and age. *Ansiedad y Estrés*, *25*(2), 79–84.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.004>

Grupe, D. W., McGehee, C., Smith, C., Francis, A. D., Mumford, J. A., & Davidson, R. J. (2021). Mindfulness Training Reduces PTSD Symptoms and Improves Stress-

- Related Health Outcomes in Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 72–85. <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09351-4>
- Gutman, S. A., Sliwinski, M., Laird, J., & Nguyen, J. (2020). Effectiveness of a Multimodal Mindfulness Program for Student Health Care Professionals: A Randomized Controlled Trial. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 8(2), 1–18. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1662>
- Hernández, R., & Nevárez, B. P. (2023). Revista de psicología. *Revista de psicología de la universidad autónoma del estado de México* 12, 175.
- Hoeve, M., de Bruin, E. I., van Rooij, F., & Bögels, S. M. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Police Officers. *Mindfulness*, 12(7), 1672–1684. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01631-7>
- Holroyd, K. A., & Lazarus, R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 21–35.
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 35, Issue 5, pp. 1291–1301). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.
- Ley Orgánica de Protección de datos en Ecuador. (2021). Ley Orgánica de Protección de datos en Ecuador. *Quinto Suplemento Del Registro*, 4–40.

- Márquez, M. A., Galiana, L., Oliver, A., & Sansó, N. (2021). The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police officers. *Health and Social Care in the Community*, 29(5), 1491–1501. <https://doi.org/10.1111/hsc.13209>
- Mena, M. (2023, October 9). 2022, otro año récord de estrés para los trabajadores de todo el mundo. *Statista*, 0–1.
- Navarrete, J., García-Salvador, M. Á., Cebolla, A., & Baños, R. (2022). Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: a Non-Randomized Pilot Study. *Mindfulness*, 13(3), 695–711. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01827-5>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en salud mental*. [http://www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Salud Mental Guía del promotor comunitario*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31342>
- Pineda Calderón, C. F., Monteros Luzuriaga, G. S., Yépez Herrera, E. R., & Guerrón Varela, E. R. (2023). El acondicionamiento físico y la relación con el estrés en los Policías Nacionales del Distrito Metropolitano de Quito. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48.
- Pujadas Sánchez, M. D., Pérez Pareja, F. J., & García-Pazo, P. (2020). Perceived stress and control in emergency workers. In *Ansiedad y Estrés* (Vol. 26, Issue 1, pp. 52–58). Elsevier Espana S.L.U. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
- Redacción El Economista. (2023, July 22). Top 10: Los países de América Latina con mayores niveles de estrés laboral. *El Economista*.

- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.  
<https://doi.org/DOI: 10.1017/S1138741600006004>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico* (Vol. 239). Editorial Norma.
- Rossi, A., Grasso-Cladera, A., Luarte, N., Riillo, A., & Parada, F. J. (2019). The brain/body-in-the-world system is cognitive science’s study object for the twenty-first century / El sistema cerebro/cuerpo-en-el-mundo es el objeto de estudio de la ciencia cognitiva en el siglo XXI. *Estudios de Psicología*, 40(2), 363–395.  
<https://doi.org/10.1080/02109395.2019.1596704>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Book Company.  
<https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>
- Serrão, C., Rodrigues, A. R., & Ferreira, T. (2022). The effects of a mindfulness-based program on higher education students. *Frontiers in Education*, 7.  
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.985204>
- Trombka, M., Demarzo, M., Bacas, D. C., Antonio, S. B., Cicuto, K., Salvo, V., Claudino, F. C. A., Ribeiro, L., Christopher, M., Garcia-Campayo, J., & Rocha, N. S. (2018). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: The POLICE study. *BMC Psychiatry*, 18(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1726-7>
- Vadvilavičius, T., Varnagirytė, E., Jarašiūnaitė-Fedosejeva, G., & Gustainienė, L. (2023a). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions for Police Officers’

Stress Reduction: a Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(1), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09570-2>

Vadvilavičius, T., Varnagirytė, E., Jarašiūnaitė-Fedosejeva, G., & Gustainienė, L. (2023b). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions for Police Officers' Stress Reduction: a Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(1), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09570-2>

Vadvilavičius, T., Varnagirytė, E., Jarašiūnaitė-Fedosejeva, G., & Gustainienė, L. (2023c). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions for Police Officers' Stress Reduction: a Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(1), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09570-2>

Vallejo Pareja, M. Á. (2010). Terapia de Conducta de Tercera Generación. *Clínica Contemporánea*, 1(1). <https://doi.org/10.5093/cc2010v1n1a6>

Zambrano, F. (2023, April 13). *Programa de apoyo de salud Mental para los Policías*. Policia Nacional Del Ecuador.

## 5.4 Anexos.

### Anexos 1. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INSTRUMENTO	INDICADOR	ESCALA
Edad	Lapso que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Tiempo transcurrido	Formulario	Años 18-30 años	Numérica

Sexo	Según la OMS, el "sexo" hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.	Sexo	Formulario	Hombre Mujer	Nominal
Estado civil	Es la condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el registro civil de un país.	Estado	Cédula	Soltero (a) Casado (a) Divorciado (a) Separado (a) Viudo (a) Unión libre	Nominal,
Nivel Educativa	El nivel educativo de una persona está determinado por	Estudios	Entrevista	-Básico. -Medio. -Superior	Nominal

	una serie ordenada de programas educativos agrupados en relación con una gradación de las experiencias de aprendizaje, conocimiento, habilidades y competencias que imparte cada uno de estos programas.				
--	--	--	--	--	--

## Anexo 2. Carta de interés



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO

Ambato, 30 de enero del 2023

Tcrl.

RODRIGO MIGUEL HIDALGO LOAIZA

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DE POLICIAS EL AROMO

Presente. -

De mi consideración:

Por medio de la presente, solicito se designe a quién corresponda analizar el interés institucional y pertinencia de la investigación titulada: *TECNICA MINDFULNESS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ASPIRANTES A POLICIAS*, para la emisión de la Carta de Interés, debido a que el estudio mencionado requiere del acceso a datos relativos a los niveles de estrés de los aspirantes a policías de la escuela de Formación de Policías El Aromo.

Esta solicitud se realiza en atención a lo dispuesto en Artículo 16 del Acuerdo Ministerial Nro. 0015-2021, "Reglamento para la aprobación, desarrollo, vigilancia y control de investigaciones observacionales y estudios de intervención en seres humanos", publicado en el Registro Oficial -segundo Suplemento N° 573 el 9 de noviembre del 2021, donde se indica que "Los datos relativos a personas que reposen en instituciones que conforman el Sistema Nacional de Salud podrán ser tratados por personas naturales y/o jurídicas de derecho público o privado, con fines de investigación observacional o estudios de intervención, siempre que se encuentren tratados de manera anonimizada o seudoanonimizada. Dicho tratamiento debe ser autorizado por la máxima autoridad de la institución donde se resguarde los datos y estar en concordancia con las disposiciones de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales".

Para lo cual adjunto el documento del protocolo de investigación Técnica mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes a policías, que será realizado con los datos de la Escuela de Formación de Policías el Aromo. Los datos de los sujetos de estudio que se requieren son: Sexo, estado civil, nivel Educativo, nivel de estrés percibido. Además, la investigación será realizada con mis propios recursos, y con la utilización de la infraestructura de la Escuela de Formación de Policías el Aromo)

Se comunica que esta carta de interés es un requisito previo a la evaluación y aprobación de un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Atentamente,



Escaneo digitalizado por:  
EVELYN MONSERRATH  
REIMUNDO ESCOBAR

FIRMA

EVELYN MONSERRATH REIMUNDO ESCOBAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

MAESTRANTE DE PSICOLOGIA CLINICA MENCION PSICOTERAPIA

1803778040

[ereimundo8040@uta.edu.ec](mailto:ereimundo8040@uta.edu.ec)

**Anexos 3. Escala de estrés percibido-10**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN

PSICOTERAPIA

**TEMA: “TECNICA MINDFULNESS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN  
ASPIRANTES DE LA ESCUELA DE POLICIA EL AROMO”**

Estimado paciente sírvase marcar con una x la respuesta en el casillero que Usted considere conveniente. La información proporcionada en este formulario será utilizada para un proyecto de investigación sus datos servirán para posibles publicaciones en revistas científicas guardando absolutamente la confidencialidad y no se expondrá su identidad en ninguna circunstancia.

**VARIABLES:****NOMBRES Y APELLIDOS:**

---

**SEXO:**

MASCULINO\_\_\_\_\_FEMENINO\_\_\_\_\_

**ESTADO CIVIL:**

SOLTERO\_\_\_\_\_CASADO\_\_\_\_\_

DIVORCIADO\_\_\_\_\_UNION LIBRE\_\_\_\_\_

## ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación

Ítems PSS	Ítems PSS10		Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Investigador:** Evelyn Monserrath Reimundo Escobar

**Directora Tesis:** Ps. Cl. Mg Fernanda Flores Hernández.

#### **Anexo 4. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**



### **TEMA: “TECNICA MINDFULNESS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN ASPIRANTES DE LA ESCUELA DE POLICIA EL AROMO”**

#### **A) Hoja de información**

**Nombre: Monserrath Reimundo**

**Dirección: Ambato**

**Numero : 0963170090**

La presente tesis tiene como directora Ps. Cl. Mg Fernanda Flores Hernández. PhD, y es realizada por, Evelyn Monserrath Reimundo Escobar, estudiante de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de Técnica de Ambato, cumpliendo con el perfil profesional adecuado para hacer la investigación, sin tener ningún conflicto de intereses en la misma. El objetivo de la investigación es mejorar el estrés mediante la técnica mindfulness en los aspirantes de la escuela de formación de policías.

Su participación es completamente voluntaria y podrá aceptar o no participar sin causar ningún inconveniente a su atención médica o sus actividades diarias en la Escuela de Formación de Policías el aroma.

Antes de decidir si participa, debe conocer y comprender estos apartados. Cuando comprenda el estudio y si desea participar, entonces se le pedirá que firme esta hoja de asentimiento.

### **Información del estudio**

**Riesgos del Estudio:** La participación en la presente investigación no implica riesgo alguno, no afectará ningún aspecto de su integridad física y emocional.

**Tiempo:** el tiempo estimado para el proceso completo de la intervención es de 8 sesiones de 4 semanas.

**Beneficios:** La información obtenida se utilizará en beneficio de la comunidad, pues con este estudio mejorará el estrés mediante la técnica mindfulness en los aspirantes de la escuela de formación de policías.

**Resultado del estudio:** los participantes pueden obtener los resultados de la investigación de forma gratuita en cualquier momento, garantizando la confidencialidad de la información.

**Gastos:** no existe ningún costo en la participación de esta investigación.

**Confidencialidad:** La información que se recogerá será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

**La participación es voluntaria:** la participación de este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección de decidir si desea participar en el estudio sin que lo perjudique en ninguna forma.

**Eventos adversos:** Si durante la intervención ocurre algún evento adverso o relacionado con la salud, se coordinará el traslado inmediato del estudiante a la entidad responsable de su bienestar.

**Publicación:** se realizará posibles publicaciones en revistas científicas, pero no se

expondrá su identidad.

**Acceso a la información:** el acceso a la información será obtenida solo por la investigadora y la directora del proyecto de investigación.

**Preguntas:** Si tiene alguna duda sobre esta investigación comuníquese al número del responsable de la investigación que se expone a continuación: 0963170090 Correo electrónico: [monsereimundo20@gmail.com](mailto:monsereimundo20@gmail.com)

Por este documento índice que se me informó de los detalles de la investigación propuesta en la Universidad Técnica de Ambato.

## A. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ADULTOS

Con el presente documento hago conocer que seré sometido a una encuesta. Se que estas pruebas no tienen riesgos ni efectos secundarios

También comprendo que no tengo que gastar ningún dinero por el cuestionario Doy mi consentimiento para la publicación de los resultados en una revista científica y garantiza la integridad de mi identidad.

Yo \_\_\_\_\_, libremente y sin ninguna presión, acepto participar en este estudio. Estoy de acuerdo con la información que he recibido.

---

**Firma**

## Anexo 5.



Ambato, 30 de enero 2023

TENIENTE CORONEL RODRIGO MIGUEL HIDALGO LOAIZA  
Director de la escuela de formación de policías de línea el Aromo

De mi consideración:

Por medio del presente, solicito a usted muy comedidamente, se autorice realizar el proyecto de trabajo de titulación en la ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DE LÍNEA EL AROMO, con el tema: "TÉCNICA MINDFULNESS COMO TERAPIA PARA EL MANEJO DELESTRÉS EN LOS ASPIRANTES A POLICÍAS", elaborado y presentado por la maestrante REIMUNDO ESCOBAR EVELYN MONSERRATH, estudiante de la MAESTRIA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, COHORTE 2022., en el Programa de Maestría en Psicología Clínica (Psicoterapia), cohorte 2022, con Resolución Nro. UTA-UTP-FCS-2023-0034

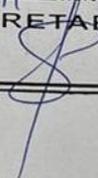
Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,



Diego Javier Mayorga Ortiz

Psi. Cli. Mst. Diego Javier Mayorga Ortiz  
Cedula 1804142923  
Correo: dj.mayorga@uta.edu.ec  
**DIRECTOR ACADEMICO ADMINISTRATIVO**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (PSICOTERAPIA)**

EFP. EL AROMO  
EFP. EL AROMO  
**RECIBIDO**  
FECHA 31/01/23 HORA 15:54  
**SECRETARIA**  
FIRMA 

Dirección: Av. Colombia y Chile  
Teléfonos: (593) 2521131 / 099668223  
Ambato - Ecuador

DR. M.Sc. GALO NARANJO LÓPEZ  
RECTOR

www.uta.edu.ec

## **Anexo 6 Carta de responsabilidad del investigador**

### **DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL DEL ESTUDIO OBSERVACIONAL O DE INTERVENCIÓN**

Yo Evelyn Monserrath Reimundo Escobar con cédula de ciudadanía CC: 1803778040, en calidad de investigador principal, del proyecto de investigación Técnica mindfulness para el manejo del estrés en aspirantes a policías, me comprometo a:

1. Iniciar la ejecución de mi investigación una vez obtenida la aprobación del CEISH-UTA
2. Conducir mi investigación de conformidad a lo estipulado en el protocolo de investigación aprobado por el CEISH-UTA
3. Aplicar las normas nacionales e internacionales de ética de la investigación, en todas las fases del estudio, para:
  - a) 3.1. Cumplir con los principios de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia.
  - b) 3.2. Garantizar la confidencialidad de la información recopilada durante la investigación.
  - c) 3.3. Garantizar la adecuada aplicación del consentimiento informado.
  - d) 3.4. Garantizar la dignidad, bienestar y seguridad de los sujetos de investigación.
  - e) 3.5. Diseñar provisiones especiales, si fueren necesarias, para atender las necesidades de los sujetos de investigación.
4. Garantizar la validez científica y ética de mi investigación.
5. Garantizar la veracidad de los datos recolectados y publicados.
6. Cumplir con los acuerdos de entrega de beneficios descritos en el protocolo de investigación.
7. Proveer al CEISH-UTA cualquier información que este solicite durante el proceso de seguimiento de la investigación.
8. Seguir las instrucciones correctivas establecidas por el CEISH-UTA.
9. El CEISH-UTA considerará como inicio de la ejecución de la investigación, la fecha de aprobación por parte del Comité de Ética del protocolo de investigación.
10. Emitir al CEISH-UTA informes de avance de la investigación a mitad del período según el cronograma establecido para la investigación (Aplica a Investigaciones con un nivel de riesgo mayor al mínimo).
11. Notificar al CEISH-UTA de la culminación de la investigación en un plazo máximo de sesenta

(60) días. (Aplica a Investigaciones con un nivel de riesgo mayor al mínimo)

12. Notificar al CEISH-UTA de la terminación anticipada de la investigación, en un plazo máximo de quince (15) días, informando las razones de la terminación, los resultados obtenidos antes de la terminación y las medidas adoptadas con los participantes (si aplica).

13. Reportar al CEISH-UTA en veinte y cuatro horas máximo, los eventos adversos graves y/o reacciones adversas graves e inesperadas suscitados durante la investigación, adjuntando los documentos de respaldo pertinentes (si aplica).

14. Reportar al CEISH-UTA de manera oportuna las desviaciones al protocolo de investigación aprobado, adjuntando un plan de remediación-prevención. (si aplica).

15. Solicitar al CEISH-UTA la evaluación y aprobación de enmiendas a mi protocolo de investigación y/o documentación relacionada, previamente a su implementación. (si aplica).

16. Solicitar la renovación de la aprobación de mi proyecto de investigación, con al menos sesenta (60) días de anticipación a la terminación de la vigencia de aprobación otorgada por el CEISH-UTA. Si expira la aprobación del CBISH-UTA, suspenderé las actividades de la investigación para garantizar la seguridad de los sujetos de investigación. (Si aplica)

17. Informar al CEISH-UTA de la publicación científica oficial de su estudio en caso de que la misma haya sido parte del fin inmediato de su investigación, enviaré el enlace de acceso directo (DOI) o el artículo a texto completo.

Firma del investigador principal

Psc. Edu. Evelyn Monserrath Reimundo Escobar

Escuela de Formación de Policías el Aromo

Correo electrónico: monsereimundo20@gmail.com

Telf.: 0963170090

## CAPITULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1. Titulo

“Técnica mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes de la escuela de formación de policías el Aromo”

#### 6.2. Descripción

Esta investigación permite capacita a los aspirantes a policías para abordar el estrés percibido a través de la técnica mindfulness observando así continuamente los problemas que enfrentan habitualmente, como la violencia, el dolor y la muerte en el cumplimiento del deber, por lo tanto; con la técnica mindfulness se proporciona estrategias que les ayude al manejo adecuado ante situaciones de riesgo mejorando de manera positiva su diario vivir.

Los resultados de esta investigación indican que los aspirantes a policías necesitan apoyo psicológico, para mejorar sus reacciones biológicas y psicológicas ante situaciones o procesos negativos, por esta razón se realizó la terapia mindfulness para tomar las medidas preventivas y poder reducir el estrés.

##### 6.2.1 Descripción de beneficiarios y recursos

###### 6.2.1.1 Beneficiarios

Los beneficiarios directos de la investigación son 100 aspirantes a policías de la Escuela de Formación de Policías el Aromo. Por otro lado, los beneficiarios indirectos de la investigación son los docentes y familiares directos de los aspirantes a policías.

###### 6.2.1.2 Recursos

Los recursos que se utilizaran para la intervención son:

- Espacio físico (infraestructura)

- materiales para las evaluaciones
- laptop
- parlantes
- Profesional Psicoterapeuta

### ***6.3 Desarrollo de la propuesta***

#### **Objetivo General**

Establecer la efectividad de la técnica Mindfulness para el manejo del estrés en los aspirantes de la Escuela de Formación de Policías el Aromo.

#### **Etapas de desarrollo**

Para desarrollar un plan de acción es necesario diagnosticar el grupo de participantes donde se llevará a cabo antes de la intervención y determinar la dirección de la sesión para planificar las necesidades específicas de los participantes.

Se debe recomendar el uso de test o baterías que proporcionen información precisa sobre la población sujeto de estudio, pudiendo luego desarrollarse en cada sesión planes de intervención, actividades, métodos y recursos de intervención.

#### **Metodología**

La metodología para el desarrollo de la técnica mindfulness para el manejo del estrés está basada en la intervención mindfulness de Creswell (2017), se explican detalladamente los pasos que se deben seguir para lograr la intervención correcta.

- a. Identificación de la población que se trabajara.
- b. Intervención terapéutica.
- c. Resultados post intervención
- d. Retroalimentación.

Se realizará 8 sesiones que serán organizadas 2 veces por semana y el tiempo para cada técnica es aproximadamente de 1 hora.

#### **6.4 Plan de contingencia frente a situaciones adversas**

El plan de contingencia frente a situaciones adversas esta destinados a mitigar los riesgos que puedan surgir durante la aplicación de la intervención, centrándose principalmente en riesgos psicoemocionales y estratégicos tales como:

- Preparación: Asegúrese de que los participantes se familiaricen con la información sobre la práctica de técnicas de atención plena en caso de que encuentren resistencia.
- Entorno: Escoger un lugar tranquilo y cómodo ante posibles crisis inesperadas.
- Comunicación: Establecer canales de comunicación con los participantes ya que pueden existir problemas relacionados con la confidencialidad.

En cuanto a cuestiones de confidencialidad y resistencia de los participantes a cualquier actividad propuesta en la intervención, es importante recordar al inicio de cada sesión: que pueden abandonar el estudio proyecto en cualquier momento si así lo desea. Asimismo, se asegurarán de que todos los temas tratados durante la intervención sean estrictamente confidenciales.

Finalmente, si algún aspirante muestra algún problema de salud durante la intervención, inmediatamente derivaremos a Medic seguro o Ecuasanita, que es el seguro de los aspirantes para que reciban la atención médica adecuada.

## 6.5 PLAN TERAPEUTICO

<b>Plan Terapéutico</b>				
<b>Diagnóstico</b>	Estrés Percibido			
<b>Intervención</b>	Técnica Mindfulness			
<b>Objetivo Terapéutico</b>	Desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para manejar y reducir los niveles de estrés laboral			
<b>Duración</b>	4 semanas: pretest (febrero-marzo 2023); Intervención: 4 semanas (abril-mayo 2023)			
<b>Número de sesión</b>	<b>Técnica</b>	<b>Descripción</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Fase: Evaluación inicial</b>				
	Pretest	Se evaluará a los aspirantes mediante la Escala de estrés percibido	Se utilizada sus aulas para poder evaluarlos de forma grupa.	Evaluar los niveles de estrés pre-intervención.

Fase 1				
1	<p><b>¿Qué es Mindfulness?</b></p> <p><b>y la importancia de los objetivos (Respiración Ancla)</b></p>	<p>Explicando la importación de la técnica, los beneficios al practicarla, enseñando la postura y técnica donde se realizó una práctica centrada en la respiración.</p>	<p>-Se pedirá a los aspirantes que nos comenten sobre el conocimiento que tienen del mindfulness y como les podría favorecer en su día a día.</p> <p>-Explicarles sobre los beneficios del mindfulness.</p> <p>- Crear objetivos claros e indispensables para todas las sesiones.</p> <p>Educarles sobre las posturas adecuadas y técnicas de la respiración.</p> <p>-Practicar la técnica de respiración profunda de mindfulness.</p> <p>- Analizar los beneficios del mindfulness para poder reducir el estrés percibido</p>	<p>Poner a disposición información sobre lo que causa el estrés percibido en nuestro cuerpo y mente, y cómo la técnica mindfulness ayuda a reducir el estrés percibido.</p>

Fase 2				
2	<b>Conexión de la mente y el cuerpo (Body Scan)</b>	Explorar la conexión de la práctica de escaneo corporal que ayudo a que tomen conciencia sobre las sensaciones físicas, realizando observaciones y experiencias de los aspirantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enseñarles a los aspirantes cual es la conexión de nuestro cuerpo y mente en el contexto del manejo del estrés percibido.</li> <li>-Practicar el escaneo corporal, de manera que puedan comprender las sensaciones corporales.</li> <li>- Practicar con los aspirantes escaneos corporales guiados.</li> <li>-Dialogar sobre las experiencias de los aspirantes después de realizar la técnica.</li> </ul>	Comprender y analizar las situaciones estresantes mediante la conexión cuerpo mente y manejarlas mediante la técnica.
3	<b>Observación de pensamientos y emociones.</b>	Observar sin juzgar ni reaccionar ante sus emociones y pensamientos,	-Utilizaremos las auto indagaciones mindfulness de acepto lo que hay, teniendo en cuenta la visión mas clara de lo que pensamos y sentimos.	Reconocer las situaciones que resulta frustrantes al no cumplirse de la manera indicada, tomando en cuenta que debemos aceptar que

	<b>(Escucha consciente)</b>	introduciendo la práctica mindfulness sobre pensamientos y emociones	<p>-Entender y analizar desde el punto de vista porque lo que planificamos en ocasiones no sale de la manera que estaba prevista y como las expectativas nos afectan emocionalmente.</p> <p>-Observar sin juzgarlos ni reaccionar antes sus emociones y pensamientos, introduciendo la práctica de recuperación de amor hacia uno mismo en los pensamientos y emociones.</p> <p>- Repara la conexión con nuestra confianza ante las expectativas que nos afectaron.</p>	nuestro entorno no está para complacernos, sino más bien debemos aprender y crecer de él.
4	<b>Aceptación, Autocompasión</b>	Se habla sobre la importancia, de cultivar la amabilidad hacia	-Hablar sobre la importancia y cuanto conocen sobre la aceptación, autocompasión y comprensión.	Modificar el pensamiento a la vida cotidiana, para poder sentir la

	<b>Y comprensión</b>	uno mismo y se realizando la práctica de meditación de la autocompasión y la magia de la comprensión.	-Practicar la técnica que nos ayude a reorientarnos y pensar en nuestras vidas desde una perspectiva más amplia. -Poner en práctica la técnica de autocompasión.	plenitud de lo que estamos realizando, pensando o sintiendo.
5	<b>Manejo del estrés</b>	Identificar los factores estresantes en la vida diaria de los aspirantes, trabajar técnicas para gestionar el estrés en situaciones vulnerables.	-Reconocer los factores estresantes de los aspirantes en su día a día. -Realizar la técnica aplicada al estrés percibido de una forma consiente sobre que nos beneficia y lo que nos perjudica. - Dialogar con los aspirantes sobre que es las estrategias más importantes para poner en práctica y disminuir el estrés percibido.	Identificar todas las situaciones estresantes que ocurren en la vida diaria de los aspirantes y manejarlas mediante las estrategias para el manejo del estrés mediante la técnica mindfulness.

			Analizar que estrategia favorece más a cada uno, ya que es diferente y somatizamos de forma diferente.	
6	<b>Comunicación consciente</b>	Hablar sobre la importancia de la comunicación, la escucha activa, la comunicación no violenta, para mejorar las relaciones y mejorar el estrés.	<p>-Tomamos en cuenta en la realidad que nos encontramos, sin idealizar o suponer.</p> <p>-Reconocer el entorno en que se va a enfrentar y que puedan reconocer su yo inherentemente perfecto.</p> <p>-Poner en práctica la comunicación consciente mejora sus relaciones intra e inter personales y reduce el estrés percibido que les genera incomodidad.</p>	Disciplinar a los aspirantes que puedan reconocer la importancia de la comunicación y puedan manejar el estrés percibido de manera controlada y progresiva.
7-8	<b>Utilización de mindfulness</b>	Integrar la práctica de mindfulness en la vida cotidiana, y explorar	-Realizar una práctica de las técnicas mindfulness que se han ido acoplando a	Brindar las técnicas adecuadas para que los aspirantes puedan manejar adecuadamente alguna

	<p><b>en la vida diaria y cierre</b></p>	<p>las formas para mantener una práctica regular de la intervención después de terminar el programa.</p>	<p>cada uno de los aspirantes y que les ha ayudado a mejorar su rutina diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una práctica adecuada de mindfulness para para regular el estrés percibido después de completar las sesiones.</li> <li>-Establecer objetivos a largo plazo donde los aspirantes puedan manejar la técnica y tengan una vida más equilibrada y con menor estrés percibido.</li> <li>-Proporcionar recursos extras como podcast, audiolibros, libros de técnicas mindfulness que puedan respaldar su práctica continua.</li> </ul>	<p>situación que les genere incomodidad.</p>
--	--	--	---	--

Fase final				
-	Evaluación postest	Se evaluará a los aspirantes con la escala de estrés percibido-10.	Tras finalizar con la intervención de las técnicas mindfulness, se podrá evaluar nuevamente media del estrés percibido.	Comprobar si los niveles de estrés percibido disminuyeron.