

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA DE MINDFULNESS BASADO EN EL
ENFOQUE GESTALT PARA REDUCIR RIESGOS
PSICOSOCIALES EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA
RETAIL DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Lorena Valentina Nunura Benites

Asesor:

Mg. Edward Isidro Sánchez Alvarez
<https://orcid.org/0000-0001-7901-885X>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Blanca Saravia Angulo	44098219
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

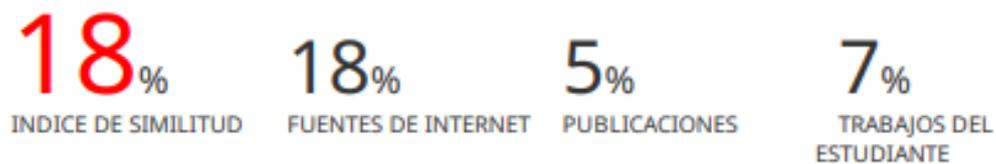
Jurado 2	Janeth Molina Alvarado	18180610
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Romy Díaz Fernández	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

PROPUESTA DE MINDFULNESS BASADO EN EL ENFOQUE GESTALT PARA REDUCIR RIESGOS PSICOSOCIALES EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA RETAIL DE TRUJILLO

INFORME DE ORIGINALIDAD



ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

27%

★ hdl.handle.net

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

Principalmente a Dios por darme la fortaleza para culminar con esta meta, que es parte de mi crecimiento profesional; a mi padre, que hasta el final de sus días me impulsó a continuar, y a realizar lo que verdaderamente me apasiona.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, por su apoyo en los momentos que más lo necesité.
A mi compañero, que estuvo siempre para darme su soporte y palabras de aliento
en momentos difíciles.

TABLA DE CONTENIDOS

Jurado evaluador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenidos	6
Índice de tablas	7
Resumen	8
Capítulo I: Introducción	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	18
1.3. Objetivos	18
Capítulo II: Metodología	20
Capítulo III: Resultados	26
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	37
Referencias	41
Anexos	49

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Número de trabajadores por sexo.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 2. Diseñar una propuesta de mindfulness basada en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabla 3. Nivel de riesgo psicosocial en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 4. Aspectos teóricos del enfoque Gestalt para establecer el diseño de la propuesta de mindfulness en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 5. Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta de mindfulness.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabla 6. Análisis reflexivo triangular entre la variable fáctica, teórica y propositiva.....</i>	<i>34</i>

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta sobre el enfoque gestalt en mindfulness para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo. El método utilizó un diseño descriptivo propositivo. La muestra de estudio estuvo compuesta por 54 trabajadores de una empresa retail de los cuales 29 (53.8%) pertenecen al sexo femenino y 25 (46.2%) al sexo masculino, tomando como instrumento el Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo SUSESO - ISTAS 21, con su autora original Macarena Candia en el año 2020 y adaptada al Perú por Juana Dioses Rizzi en el año 2021. Los resultados indicaron que la dimensión más frecuente de los riesgos psicosociales es la doble presencia con un 57.4% en un nivel medio. A su vez, se halla una conexión reflexiva triangular entre la variable fáctica, teórica y propositiva. En conclusión, se logró diseñar una propuesta preventiva para reducir los riesgos psicosociales en los trabajadores, promoviendo su salud mental, física y social.

Palabras clave: mindfulness, riesgo psicosocial, terapia gestalt

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Al presente, los riesgos psicosociales se han hecho más notables, por lo que han generado el incremento de accidentes y la deserción de trabajadores en las empresas, es por ello que, según Quijano (2021), la técnica mindfulness tiene un resultado eficaz mediante la atención y concentración plena de la cognición y comportamiento para la buena toma de decisiones en el momento presente, creando soluciones de mejora y a la vez, reduciendo los riesgos psicosociales. Dicha técnica se encuentra dentro de la terapia Gestalt, expuesta por Rodríguez (2021), quien menciona que su descripción humanística aumenta la consciencia de las personas para que actúen bajo total responsabilidad en el presente, siendo relevante para evitar los riesgos psicosociales al momento de realizar las funciones laborales. En tal sentido, se consideró necesario realizar la presente investigación, para abordar el tema con mayor precisión.

En diferentes estudios, se ha demostrado que los programas basados en la técnica mindfulness aplicados para regular las emociones generadas por los riesgos psicosociales en empresas, indican que éstos ayudan a disminuir notablemente la percepción psicológica de estrés en trabajadores saludables adultos (Virgili, 2017). Asimismo, las investigaciones afirman que los entrenamientos basados en mindfulness tienen resultados muy significativos para el ambiente laboral, ya que demuestran mejoras en la atención de los colaboradores, un mayor autocontrol y eficiencia en los niveles cognitivo y emocional, que, como consecuencia, mejoran el desempeño laboral y las relaciones dentro del trabajo (Good et al., 2018). Por ello, en la Universidad de San Martín de Porres, Moscoso y Lengacher (2017),

identificaron que al aplicar talleres utilizando la técnica mindfulness en su muestra de estudio, lograron disminuir en un 40% los malestares generados por los riesgos psicosociales, debido a que hubo un reconocimiento de la importancia de la atención plena, originando un estado de conciencia hacia los propios pensamientos, así como la transformación respecto a las percepciones de las vivencias cotidianas y la autorregulación en las emociones.

Para Aragón (2019), la terapia Gestalt es identificar el estado emocional y los sentimientos que aparecen frente a una determinada situación, de modo tal que se experimente lo que vaya apareciendo, ya que, si se evita o reprime la emoción, puede generar malestar, llegando a manifestarse de forma psicósomática afectando al cuerpo. López (2019), realizó un estudio utilizando la terapia Gestalt para el tratamiento del estrés, indicando que, al cabo de la novena sesión, el paciente logró el manejo de sus emociones, revelando modos saludables de comunicar sus emociones, además de, situarse en el aquí y el ahora tomando conciencia de sus acciones y volviéndose a conectar con sus sentidos.

En la actualidad, los riesgos psicosociales se han convertido en un problema persistente que afecta a muchos trabajadores, siendo de gran importancia investigar, debido a que han ido en aumento los accidentes y pérdidas para las empresas. Por ello, la Organización Internacional del Trabajo (2021), centrado en los países andinos como Perú, Bolivia y Ecuador, afirma que 1000 personas fallecen por accidentes laborales y 6500 por enfermedades profesionales, sumando a nivel mundial un 5% y 7% de muertes. Así, la Organización Panamericana de Salud (2021), indica que un 50% se debe a la fuerza del trabajador y el otro 50% involucra accidentes, enfermedades, ambientes inseguros e incluso la muerte. Así, la Organización Internacional del Trabajo (2020), estima que el costo que

El costo de cubrir los accidentes laborales se da en un 2% y 11% del producto neto interno. En el Perú, el costo ante estos casos es de 5.500 millones anuales, pudiendo disminuir el costo haciendo un esfuerzo por realizar cuidados preventivos para los trabajadores.

En el Perú, el diario Gestión expresado por Gil (2019), indica que en una encuesta realizada en la empresa Aptitus, expone que el 50% de los trabajadores peruanos renuncian por salud laboral dentro de un clima ostentoso y perjudicial para su bienestar. A modo similar, Chávez (2019), expresa que en Lima los factores de riesgo son por enfermedades fisiológicas (34,1%) y la falta de beneficios para el trabajador (24,2%). De tal modo, el Ministerio de Trabajo y Promoción de Empleo (2018), indica la encuesta realizada por ESSALUD y CEPRIT a 32.359 trabajadores sobre los factores de riesgos psicosociales en instituciones públicas del Perú, se halló que el 84.6% presenta estrés laboral. Igualmente, Gestión (2016) quien denota que el 70% de los trabajadores se ve afectado por los riesgos psicosociales, dañando su calidad de vida y baja productividad. A su vez, Sánchez et al., (2016) comentan que, en el Perú, el 67%, presenta enfermedades por factores psicosociales que son causados por el trato injusto y el tiempo incontrolado.

En nuestro territorio local, Macera (2020) aclaró que el rubro retail tuvo una caída del 9% y el rebote para el 2021 entre 4 y 5%, generando un incierto para la reinserción de trabajo en el 2022 debido a que tuvieron que adaptarse a la nueva modalidad, sufriendo desempleo, trabajo remoto, enfermedades físicas y psicológicas. A la par, Casas y Roldán (2017) deducen que los riesgos psicosociales causan reacciones fisiológicas. Si no se previenen, afectará la concentración, creatividad y toma de decisión en cada trabajador.

En la población de estudio, según el área de Recursos Humanos, en la última encuesta de satisfacción en el trabajo detectó que más del 50% de los trabajadores de la empresa retail

de Trujillo, no se encontraban conformes con el ambiente en el que se encontraban laborando, ya que consideraban que no se sentían conectados realmente con las funciones que estaban realizando, lo que les generaba desmotivación en la consecución del logro de objetivos. Por lo que se consideró necesario, realizar un estudio para proponer actividades metodológicas utilizando la técnica mindfulness para promover la plena consciencia del trabajador, de lo que sucede a su alrededor mediante la atención y auto aceptación de sus emociones, generando así su bienestar tanto personal, como laboral.

Por otra parte, se considera antecedentes a los autores siguientes:

A nivel internacional, Eraso y Paredes (2018) tuvieron como objetivo proponer estrategias que mejoren los riesgos psicosociales a través de la terapia Gestalt en los trabajadores del hospital de San Lorenzo de Liborina en San Juan de Pasto, Colombia. El método fue de diseño descriptivo propositivo con una muestra de 100 trabajadores entre 17 a 45 años. El instrumento fue el Cuestionario de Clima en Organizaciones Colombianas. Los resultados indicaron que existe cambios en la salud de los trabajadores, asumiendo un modelo administrativo, concluyendo de tal forma que, las técnicas del enfoque Gestalt es relevante para controlar y mejorar los riesgos psicosociales en los trabajadores.

De este modo, Jaramillo y Gutiérrez (2017) tuvieron como objetivo identificar los efectos de un entrenamiento en mindfulness para mejorar la relación organizacional en los trabajadores de una empresa pública de Bogotá, Colombia. La metodología fue mixta cuantitativa, con muestra a 70 trabajadores entre 20 y 40 años, aplicando el Cuestionario de Bienestar Laboral General, Cuestionario de Aceptación y la Escala de Conciencia y Atención Plena. Se realizaron 8 sesiones de ejercicios, metáforas y meditación basados en mindfulness. Los resultados evidenciaron que el entrenamiento contribuyó a mejorar

aspectos de la vida personal y laboral de los trabajadores, concluyendo así que, es relevante aplicar programas de intervención que alivien los síntomas fisiológicos en el ámbito laboral.

A nivel nacional, Custodio (2021), en su estudio tuvo como objetivo identificar el nivel que existe de riesgo psicosocial en el personal del hospital nivel III de Chiclayo, Perú. El método utilizó un diseño descriptivo no experimental, contando con una muestra de 292 profesionales hombres y mujeres de diferentes carreras. Se aplicó el cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo adaptado por Pando y colaboradores en el año 2016, obteniendo como resultado que el 75% de colaboradores confirman presentar un nivel de riesgo psicosocial medio alto, debido al confinamiento por el Covid-19; las dimensiones con mayor porcentaje fueron las exigencias laborales y la satisfacción con remuneración del rendimiento. En conclusión, se evidencia que los factores de riesgo psicosocial están presentes en los trabajadores y es necesario crear un programa de prevención ocupacional.

Así mismo, Espinoza (2019) tuvo como objetivo determinar el nivel de riesgos psicosociales en los colaboradores del Fondo Intangible Solidario de Salud – San Miguel, Lima. Dentro del método, tomó un diseño descriptivo con una muestra de 61 trabajadores, aplicando el Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo. Los resultados indicaron que el 75% muestran un nivel bajo de riesgo psicosocial, concluyendo así que, la presencia de factores psicosociales responde a un nivel bajo, sin embargo, este tema no es ajeno a poder ser mejorado para el bienestar psicológico de los trabajadores.

De igual modo, Solórzano (2018), en su investigación buscó conocer el nivel de los factores de riesgo psicosocial en los trabajadores del Hospital Regional El Carmen de Huancayo, Perú. El método utilizado descriptivo cuantitativo, tomando como muestra a 540 trabajadores de ambos sexos, quienes se les aplicó el Cuestionario ISTAS-21. Los resultados expresaron que el 100% de los trabajadores se muestran expuestos a las dimensiones de los

riesgos psicosociales con una ventaja del 65% para el sexo masculino. En conclusión, Los profesionales médicos se encuentran expuestos a estos factores por las exigencias físicas.

A nivel local, Ayala (2018) tuvo como objetivo determinar los riesgos psicosociales en trabajadores de una Universidad de Trujillo, Perú. En base al método, utilizó un diseño descriptivo, contando con una muestra de 66 trabajadores a quienes se les aplicó el CoPsoQ-istas21 versión 1.5. Los resultados demostraron que el 81.82% denota una falta de control sobre los tiempos y el 51.52% señala la información sobre ausencia de desempleo, concluyendo que, los trabajadores presentan factores de riesgos psicosociales marcados y se recomienda realizar un programa de prevención para mejorar las condiciones de trabajo.

Respecto al marco teórico de las variables, se tornan de la siguiente forma:

A) Riesgos psicosociales

Según Contreras (2018) expresa que son situaciones inherentes al trabajo y están relacionados al tipo de contenido, organización, gestión y ejecución de la tarea, afectando el bienestar y la salud psíquica, física o social. Así mismo, Antaeli (2017) lo define como una deficiencia y escaso contexto social en la gestión del trabajo, causando problemas fisiológicos como el estrés y depresión. Igualmente, Uribe (2015) menciona que dañan la salud del trabajador, a causa de perturbaciones en el funcionamiento psíquico.

A su vez, Candia y Pérez (2018) establecen los riesgos psicosociales en cuatro grandes estudios: 1) la falta de calidad de liderazgo y apoyo social, cuando el trabajador labora aislado sin tareas definidas, 2) escasas compensaciones, cuando se da un trato injusto o el salario es deficiente, 3) exigencias psicológicas del trabajo, cuando se trabaja de manera irregular y rápida, 4) falta de desarrollo en el trabajo, cuando no existe autonomía para ejecutar las tareas. Así también, Rupay (2019) menciona que los estudios sobre la salud laboral han mostrado el proceso de diversas enfermedades, no solo físicos sino también

problemas psíquicos. Además, Granero (2019) afirma que la palabra psico y social muestran que los riesgos psicosociales son condiciones inestables de trabajo dentro de la organización.

Dentro de las características de los riesgos psicosociales, Gonzales (2017) mencionan estos factores: contenido del trabajo, horarios, sobrecarga laboral, desarrollo de carreras, relación trabajo – familia, rol de la empresa y relaciones interpersonales. Se adopta por Vega et al., (2017) que los riesgos en el puesto de trabajo se deben a: 1) ritmos de trabajo, 2) autonomía 3) monotonía, generando algún problema a largo plazo. En el mismo Peña (2017), deduce que los efectos de impacto en el trabajador son psicológicos (ansiedad, depresión, agresividad y alcoholismo), psicosomáticos (fatiga física, trastornos endocrinos sensoriales e insomnio), y psicosociales (accidentes, incidentes y conflictos).

Por otra parte, las dimensiones que conforman los riesgos psicosociales son:

- Primero, las exigencias psicológicas se enfocan en el área cognitiva y emocional, en base a la cantidad de trabajo, el plazo necesario para ejecutarlo, el tipo de ocupación y si la tarea tiene similitud con los niveles de emociones con quienes se trabaja. Los indicadores son ocultar emociones y cogniciones (Quispe, 2016).
- Segundo, la capacidad de liderazgo son las relaciones interpersonales con comunicación entre superiores y horizontales. Así, los trabajadores incrementan su estado de ánimo al sentir ayuda, desarrollando un componente emocional. Los indicadores son la claridad de rol y la calidad de relaciones (Quispe, 2016).
- Tercero, el control sobre el trabajo es la unión de la autonomía y el desarrollo de habilidades para que las oportunidades sean proactivas, así mismo, una buena base genera libertad en los trabajadores para enfrentar diversas situaciones. Los indicadores son la influencia en el trabajo y su desarrollo (Quispe, 2016).

B) Enfoque Gestalt

Según Aragón (2019), menciona que se centra en las experiencias subjetivas en relevancia a la propia toma de decisión y autorrealización para lograr el desarrollo personal. A su vez, tiene la finalidad de analizar los hechos negativos y convertirlos en crecimiento libre. Del mismo modo, Guerri (2020) lo identifica como un enfoque holístico que toma a la persona como su totalidad consciente y que tiene la capacidad de desarrollarse de forma responsable, aceptándose y observando lo que es. Igualmente, Vásquez (2018) expone que, la teoría Gestalt busca interpretar la experiencia en base a los sentimientos, valores y creencias negativas para cambiarlos y llevar a la persona hacia el crecimiento personal.

Tal como lo menciona Oquelis (2016), dentro de la teoría, se encuentran leyes que exploran la percepción visual descritas por Max Wertheimer, quien menciona los siguientes principios: 1) Ley de la proximidad: elementos próximos que percibimos, 2) Ley de la similitud: características de los elementos son similares al ser percibidos como un grupo, 3) Ley de la simetría: agrupa las zonas simétricas en un campo visual, 4) Ley del destino común: movimiento de los estímulos que son vistos en una misma dirección, 5) Ley de la buena continuación: los elementos sostienen algún patrón al ser agrupados, 6) Ley de cierre: si una figura es incompleta, se percibe como completa. Por lo cual, Salazar y Puc (2019) indican que es capaz de reestructurar las formas mentales para puntos útiles de vista.

En efecto, sus características de inician por las zonas de consciencia, Solórzano (2019), indica las siguientes: a) zona interna: parte del organismo con síntomas físicas, emociones y sentimientos, b) zona externa: sucesos fuera de la persona como el medio ambiente, c) zona de la fantasía: hace referencia a las imágenes y pensamientos que forman parte del recuerdo, ideas y prejuicios de la realidad.

De hecho, las dimensiones que abarcan el proceso del enfoque Gestalt son:

- Primero, la aceptación es la toma de consciencia sobre las emociones y conductas, pero los sentimientos guardados causan enfermedades psicosomáticas. Los indicadores son las vivencias y emociones (Benavides, 2016).
- Segundo, el diálogo establece un campo emocional y relacional entre personas que comparten un objetivo. Los indicadores son el campo emocional y la comunicación efectiva (Carabelli, 2017).
- Tercero, la acción permite poner en práctica diversas técnicas para gestionar las situaciones adversas, siendo grato para resolver conflictos en un plan de acción. Los indicadores son la aplicación de técnicas a largo plazo (Benavides, 2016).

C) Técnica Mindfulness

Según Oblitas et al., (2017), expresa que es la capacidad de tener consciencia sobre la atención como seres humanos y no de forma superficial, poniendo énfasis en las actitudes positivas, compasión y paciencia para afrontar las situaciones negativas, observando las emociones, pensamientos y sentimientos internos. Así también, Ruíz (2016) menciona que es una autoobservación de los estímulos externos e internos para analizar las experiencias y aceptarlas, tomando conciencia de la atención sobre las emociones e ideas en cada instante. Por ello, Amigo y Gonzáles (2018) deducen que la técnica busca afrontar conscientemente el presente sin crear sentimientos negativos por los acontecimientos diarios, a su vez, el ser humano es capaz de vivir el presente con concentración, sabiduría, libertad y amor.

En dirección a los tipos de meditación, Goodwin et al., (2020) comenta su contexto, la meditación a la calma se centra en el estado de consciencia de un grado elevado de sosiego de la mente. Establece 2 factores: el apaciguamiento de los procesos psicomentales y la consecuencia de la concentración mental. A su vez, este tipo de meditación presenta 8 grados de abstracción mentados nombrados Jhanas, que significa meditaciones. Al otro extremo,

Vipassana percibe 3 componentes en todos los seres: insatisfacción, impermanencia e insustancialidad. Así, Romano et al., (2019) expresan que el budismo supone el cultivo, que está ligado a las capacidades psico mentales para confrontar la insatisfacción al realizar los problemas externos e internos como consecuencia de una errónea percepción, por ello, el cultivo corrige dicha percepción.

Por esta razón, las dimensiones que se utilizan para la técnica mindfulness son:

- Primero, la autoobservación usa el estado de consciencia para aceptar la experiencia en el momento presente. Su proceso analiza el medio externo con el pensamiento o emoción que produce para describir un panorama más claro de la situación negativa. Los indicadores son atención y estado actual (Vásquez, 2016).
- Segundo, la autocompasión es una actitud de entendimiento hacia uno mismo, percibiendo el “yo” como una parte humana para alcanzar el bienestar psicológico, es decir, es el estado consciente de la experiencia. Los indicadores son la identificación del dolor y la comprensión por los mismos (Uribe, 2015).
- Tercero, la meditación tiene el propósito concentrar la atención y eliminar los estados de conflicto o confusión dentro de la mente para generar nuevos estados de lucidez en relajamiento profundo tanto en la mente como el cuerpo. Los indicadores son la respiración, cuerpo y meditación consciente (Maul, 2019).

Respecto a lo expuesto, el presente trabajo se justifica a nivel teórico, puesto que desglosa la línea de investigación para argumentar las bases teóricas de las variables, contrastando sus hechos con trabajos ya existentes. A nivel metodológico, dado que se utilizó un diseño descriptivo propositivo para diseñar una propuesta. Así, se tomó un instrumento validado en la ciudad de Trujillo y el estadístico del coeficiente V de Aiken para procesar

las actividades metodológicas. Por otro lado, se justifica a nivel práctico, debido a que se estructuró una propuesta para mejorar los riesgos psicosociales mediante estrategias de solución, con el fin de que profesionales en ciencias de la salud puedan ejecutarlo y lograr un cambio de mejora. Por último, a nivel social ya que está dirigido a toda la comunidad de trabajadores que presenten riesgos psicosociales o problemas que afecten el bienestar de los trabajadores para hacer prevalecer su estabilidad y bienestar psicológico.

1.2. Formulación del problema:

¿Cuáles son los aspectos a considerar para diseñar una propuesta de mindfulness basado en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo?

1.3. Objetivos:

1.3.1. Objetivo general:

Diseñar una propuesta de mindfulness basado en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos:

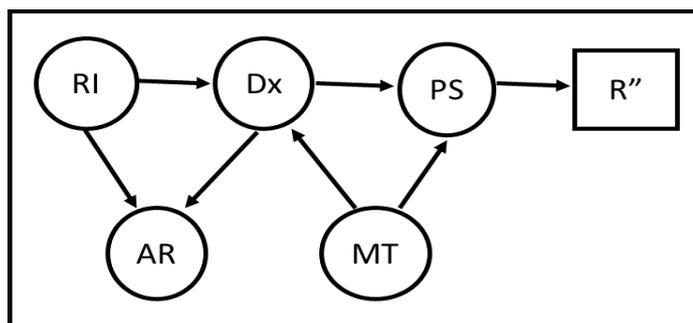
- Identificar el nivel de riesgo psicosocial por dimensiones en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo.
- Determinar los aspectos teóricos del enfoque Gestalt para establecer el diseño de la propuesta de mindfulness en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo.
- Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta de mindfulness.
- Analizar la triangulación reflexiva en la variable fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

En base a su propósito es práctico, debido a que se utilizó una técnica para resolver un hecho identificado; según su naturaleza es cuantitativo, dado que se hizo uso de un instrumento para conocer el nivel de riesgo psicosocial en los trabajadores; según su carácter es propositivo, porque diseña una propuesta preventiva basada en un enfoque que mejore dicha problemática.

En tal sentido, se planteó el siguiente presente diagrama:



Fuente: Aguado, A. (2014).

Dónde:

- ❖ RI = Realidad preliminar
- ❖ AR = Antecedentes concernientes a la realidad
- ❖ Dx = Problemática del estudio de la realidad preliminar
- ❖ MT = Modelo teórico para modificar la problemática de la realidad inicial
- ❖ PS = Propuesta de intervención
- ❖ R'' = Aspiración de la realidad transformada.

2.2. Población - muestra

La población de esta investigación está determinada por 75 trabajadores de una empresa retail de la ciudad de Trujillo. De tal modo, la muestra de estudio está conformada por 54 trabajadores, de los cuales 29 (53.8%) pertenecen al sexo femenino y 25 (46.2%) al sexo masculino de una empresa retail de la ciudad de Trujillo. Considerándose previamente los siguientes criterios de inclusión: tener entre 18 a 40 años, ser trabajadores de la empresa retail de Trujillo, tener el cargo de asesor de venta de 10, 30 y 45 horas y haber presentado riesgos psicosociales en algún momento durante su permanencia en la empresa. Asimismo, se excluyeron a aquellos que presentaron un tratamiento psiquiátrico o psicológico, o alguna discapacidad física, acorde con lo estipulado por el cuestionario.

Tabla 1

Número de trabajadores por sexo

Sexo	N° de trabajadores	Porcentaje
Masculino	25	46.2%
Femenino	29	53.8%
Total	54	100%

Por tal razón, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Según Porras (2019), manifiesta que el tipo de muestreo no probabilístico no realiza una ecuación o fórmula estadística que arroje un número determinado de muestra de estudio. No tiene costo alguno y es de uso frecuente debido a la facilidad de seleccionar una muestra sin técnicas, al azar. Es por conveniencia debido a la accesibilidad de los participantes y el investigador para llevar a cabo la encuesta.

2.3. Técnicas e instrumento

Técnica

La técnica de investigación seleccionada fue la recolección de datos y la revisión de fuentes bibliográficas. En efecto, Codina (2020), deduce que la técnica de recolección de datos es la búsqueda de los artículos y tesis para fundamentar descriptiva y cuantitativamente lo referente a una o más variables. La revisión de fuentes documentales permite extraer las partes más relevantes de un estudio bajo el cumplimiento de los criterios de inclusión.

Revisión bibliográfica y documental

Para el desarrollo de la investigación, la técnica de revisión bibliográfica fue utilizada para recopilar información teórica, en los diversos textos que abordan la temática sobre los factores de riesgo psicosocial, para ello se elaboraron fichas bibliográficas y textuales, que sirvieron de fundamento para la elaboración del marco conceptual del estudio, además de tener conocimiento del funcionamiento de los factores de riesgo como objeto de análisis. Asimismo, se recopiló documentación referente a los factores de riesgo psicosocial.

Instrumento aplicado para la recolección de datos

Respecto al instrumento, se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo SUSESO - ISTAS 21, descrito por la autora Macarena Candia en el año 2020, siendo validado y estandarizado en el país de Chile. El objetivo principal del test es medir el nivel de riesgos psicosociales que puedan tener algún efecto dentro de un ambiente laboral. Su estructura y distribución está apta para ser encuestada en las organizaciones o grupos laborales en dirección a la política de prevención, fiscalización, diagnóstico y capacitación. Su aplicación puede ser de forma individual o colectiva y está dirigido a todas las personas que ejerzan funciones laborales dentro de una empresa, siendo de 18 años a más, dentro de un período de 15 a 20 minutos.

En base al cuerpo que contiene el instrumento, está caracterizado por 20 reactivos de riesgo psicosocial distribuidos en 5 dimensiones globales, la primera dimensión exigencias psicológicas contiene 5 ítems, la segunda dimensión trabajo activo y desarrollo de habilidades posee 5 ítems más, la tercera dimensión apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo tiene 5 ítems, la cuarta dimensión compensaciones indica 3 ítems, y la quinta dimensión doble presencia cuenta con 2 ítems. Las opciones de respuesta se basan en Nunca (N), Casi nunca (CN), Algunas veces (A), Casi siempre (CS) y Siempre (S). Todos estos ítems cumplen la función de dar un mayor espectro de la diversidad de los riesgos psicosociales en los centros laborales actuales.

A su vez, el instrumento fue adaptado y validado en nuestro país por Juana Dioses Rizzi en el año 2021, aplicando el instrumento a 120 trabajadores civiles de centros de salud en su organización. La autora utilizó medidas de bondad como el AIC, CFI, GMI y SRMR. La confiabilidad del instrumento se fijó a través del coeficiente de Alfa y Omega con valores aceptables para el total de la escala con un puntaje de 0,82 lo que nos indica que es altamente confiable. La validez de contenido fue sometida por medio del juicio de expertos y el análisis factorial confirmatorio para el constructo con índices de ajuste no óptimos según la literatura ($\chi^2/g.l= 2.460$, CFI= 0.480, GFI= 0.753, SRMR= 0,1922). En conjunto, el análisis de los ítems en función con sus dimensiones sostiene valores no óptimos en las medidas de dispersión, el índice de homogeneidad y el índice de discriminación.

Para el desarrollo del análisis de datos, se empleó en un inicio la plataforma virtual de Google Forms para colocar el instrumento acompañado del consentimiento informado, instrucción e ítems. A su vez, las respuestas de la muestra de estudios fueron procesadas en el Microsoft Excel para obtener el rango y frecuencia de los niveles de riesgo psicosocial. Finalmente, para el diseño de la propuesta, se realizaron actividades metodológicas que fueron

calificadas a través del criterio de los jueces expertos, obteniendo su validación en el Estadístico Coeficiente de Aiken V, con índices de acuerdo de 1.00 como resultado.

Con respecto al procedimiento de investigación, su desarrollo tiene como finalidad diseñar una propuesta preventiva para mejorar los riesgos psicosociales, abarcando la base principal de la variable teórica y propositiva. Se describe en las siguientes fases:

- A) Fase de diagnóstico:** En primera instancia, se procedió a identificar la problemática existente de la empresa retail, mediante la aplicación de un instrumento de medición adaptado en la ciudad de Trujillo. Al mismo tiempo, se brindó un consentimiento informado (Ver anexo 1), con la finalidad de cumplir con el criterio de los aspectos éticos para la privacidad y anonimato de la muestra de estudio. De esta forma se corroboró con resultados la problemática de los riesgos psicosociales.
- B) Fase de conceptualización:** Se procedió a la extracción de lineamiento de variables para describir los índices porcentuales que reflejan la realidad problemática de los riesgos psicosociales a nivel mundial, nacional y local. A su vez, se utilizó la técnica de la revisión bibliográfica para describir los artículos científicos y tesis de maestría o doctorado que cumplan con los criterios de inclusión para explicar el proceso de los antecedentes. De igual modo, se tomó diferentes libros actualizados para argumentar teóricamente el enfoque Gestalt y la técnica mindfulness, siendo fundamental en su concepto, dimensiones e indicadores para el diseño de la propuesta.
- C) Fase de diseño:** Tomando en cuenta el marco teórico de la terapia gestalt y el procedimiento de la técnica mindfulness, se procedió a diseñar la propuesta que consta de 8 sesiones enfocadas a la relajación y concentración de los trabajadores para realizar una mejor tarea. Se tomaron en cuenta actividades metodológicas que fueron validadas a través de 5 jueces, aprobando la aplicación futura de la propuesta para resolver

problemas relacionados a la variable fáctica.

Aspectos éticos

En lo que se refiere a la ética en la presente investigación se considera la confidencialidad de las personas que decidieron participar difundiendo solo su sexo. También, es considerado el respeto a la voluntariedad de los sujetos, sin generar ningún tipo de exigencia o manipulación para que participen, además de su consentimiento informado, donde se les comunicó a las personas voluntarias sobre el proceso que se dará a lo largo de la aplicación de la prueba.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 2

Diseñar una propuesta de mindfulness basada en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo

Propuesta preventiva	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Objetivos dimensionales
Técnica mindfulness	Oblitas et al., (2017), expresa que es la capacidad de tener consciencia sobre la atención como seres humanos con actitudes positivas, compasión y paciencia	La técnica mindfulness promueve la plena consciencia del alrededor mediante la atención. Así, la presente desarrolla el diseño de la propuesta bajo la técnica mindfulness	Autoobservación de la experiencia	Atención	Observar atentamente la situación en tiempo presente sobre las funciones laborales y la conducta empleada.
				Estado actual	Identificar el hecho real y las reacciones cognitivas y conductuales que aparecen frente a un riesgo psicosocial.
				Valoración de lo observado	Medir según el nivel de intensidad la afectación del riesgo psicosocial.
			Autocompasión	Identificación del dolor	Traer al presente la aparición del riesgo psicosocial más marcado para sintetizar la causa – efecto.
				Comprensión por el dolor	Realizar un proceso de autoaceptación y motivación

para afrontar las situaciones negativas, observando las emociones, pensamientos y sentimientos internos.	para mejorar los riesgos psicosociales, formando dimensiones, indicadores y actividades metodológicas para su elaboración.	Meditación	Respiración consciente	intrínseca para crear ideas que eviten la aparición de un riesgo psicosocial.
			Cuerpo consciente	Efectuar movimientos corporales de estiramiento y relajación plena.
			Meditación consciente	Llevar a la experiencia las técnicas de respiración y relajación, midiendo el alcance del logro satisfactorio.

Como se puede observar en la tabla 2, la definición conceptual indica que la técnica mindfulness induce a la plena atención y concentración del presente, a su vez, la definición operacional se basa en el diseño de la propuesta para que los trabajadores estén conscientes de su alrededor y eviten los riesgos psicosociales. Así mismo, considera tres dimensiones globales, siendo la primera la dimensión autoobservación de la consciencia que consta de la atención, estado actual y la valoración de lo observado, la segunda dimensión autocompasión refiere la identificación del dolor y la comprensión por el dolor. Por último, la dimensión meditación busca trabajar la respiración consciente, cuerpo consciente y la meditación consciente. (Ver anexo 06).

Tabla 3

Nivel de riesgo psicosocial por dimensiones en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo

Dimensiones	Resultados				
		Bajo	Medio	Alto	Total
Exigencias psicológicas	Nº	13	19	22	54
	%	24%	35.2%	40.8%	100%
Trabajo activo y desarrollo de habilidades	Nº	17	23	14	54
	%	31.5%	42.6%	25.9%	100%
Apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo	Nº	12	29	13	54
	%	22.2%	53.8%	24%	100%
Compensaciones	Nº	15	28	11	54
	%	27.7%	51.9%	20.3%	100%
Doble presencia	Nº	10	31	13	54
	%	18.5%	57.4%	24%	100%

Nota: Base de datos del cuestionario aplicado a trabajadores de una empresa retail de la ciudad de Trujillo.

Como se puede observar en la tabla 3, la primera dimensión exigencias psicológicas expresa como porcentaje mayor un 40.8% dentro de un nivel alto, la dimensión trabajo activo y desarrollo de habilidades halla como mayor porcentaje un 42.6%, reflejando un nivel medio, la dimensión apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo tiene como mayor puntuación un 53.8% mostrando un nivel medio, la dimensión compensaciones manifiesta un 51.9% dentro de un nivel medio. Finalmente, la dimensión doble presencia obtiene como resultado un 57.4% indicando un nivel medio. De tal forma, se determina que la doble presencia es la dimensión con mayor puntuación, siendo la más frecuente.

Tabla 4

Aspectos teóricos del enfoque Gestalt para establecer el diseño de la propuesta de mindfulness en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo

Variable teórica	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Enfoque Gestalt	Aragón (2019) menciona que se centra en las experiencias subjetivas en relevancia a la propia toma de decisión y autorrealización para lograr el desarrollo personal. A su vez, tiene la finalidad de analizar los hechos negativos y convertirlos en crecimiento libre.	El enfoque Gestalt busca alcanzar la autorrealización para crecer libremente. Por ello, se toma el enfoque como la base de la argumentación teórica para analizar el proceso de la técnica mindfulness con dimensiones e indicadores que cumplan con el proceso de la técnica en mención.	Aceptación	Vivencias del presente
				Emociones internas
			Diálogo	Campo emocional
				Comunicación efectiva
			Acción	Aplicación de técnicas
				Cambio a largo plazo

Como se puede observar en la tabla 4, la definición conceptual y operacional explica que el enfoque Gestalt es una terapia que promueve la autorrealización de las personas, y su argumentación teórica es una base para describir y diseñar el procedimiento de la técnica. A su vez, imparte 3 dimensiones: la primera dimensión aceptación, abarca las vivencias del presente y las emociones internas, la segunda dimensión diálogo, sostiene la comunicación efectiva y el campo emocional. Por último, la dimensión acción, explora la aplicación de técnicas y el cambio a largo plazo.

Tabla 5

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta de mindfulness

Actividades metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig. (P)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
2	5	0.93	0.32*	5	1.00	5	0.87
3	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
4	5	1.00	0.32*	5	0.90	5	1.00
5	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
6	5	0.80	0.32*	5	1.00	5	1.00
7	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	0.80
8	5	1.00	0.32*	5	0.93	5	1.00
9	5	0.93	0.32*	5	1.00	5	1.00
10	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
11	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	0.85
12	5	1.00	0.32*	5	0.87	5	1.00
13	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	0.80
14	5	1.00	0.32*	5	0.93	5	1.00
15	5	0.93	0.32*	5	1.00	5	1.00
16	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
17	5	0.85	0.32*	5	1.00	5	0.85
18	5	1.00	0.32*	5	0.87	5	1.00
19	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00
20	5	1.00	0.32*	5	1.00	5	1.00

Nota:

V: 5 Coeficiente de V. Aiken.

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta.

*p<.05: Válido

IA: Índice de Acuerdo

Como se puede observar en la tabla 5, los resultados arrojados por los 5 jueces a través del criterio de expertos indican que estuvieron de acuerdo dentro del coeficiente V de Aiken, alcanzando la puntuación máxima de 1.00 para la escala valorativa de claridad y relevancia, así como para la escala valorativa de coherencia con una puntuación mínima de 0.80, siendo aceptable para la validez de las actividades metodológicas en la propuesta.

Tabla 6*Análisis reflexivo en la variable fáctica, teórica y propositiva*

Variab	Variable fáctica	Variable fáctica	Variable propositiva	Argumentación de la triangulación reflexiva
	Riesgos psicosociales	Enfoque Gestalt	Técnica mindfulness	Partiendo con la conceptualización de los riesgos psicosociales, Contreras (2018) expresa que son situaciones inherentes al trabajo y están relacionados al contenido, organización y gestión, afectando la salud psíquica, física o social. En tal sentido, el enfoque Gestalt da a conocer la mejora de dicha problemática. Aragón (2019) menciona que el enfoque se centra en las experiencias subjetivas de cada persona con la propia toma de decisión y autorrealización. A su vez, analiza las situaciones negativas en crecimiento libre. Por tal motivo, se toma la técnica mindfulness, Oblitas (2017) expresa que es la capacidad de tener consciencia sobre la concentración en actitudes positivas con compasión y paciencia para afrontar las situaciones adversas del medio.
Dimensiones	Exigencias psicológicas	Aceptación	Autoobservación de la experiencia	En base a las exigencias psicológicas, Quispe (2016) considera que se enfoca en el área cognitiva y emocional, en base a la cantidad de trabajo, el plazo de ejecución, el tipo de ocupación y si la tarea tiene guarda emociones con quienes se trabaja. En contraste, al estudio investigativo, se obtuvo como mayor porcentaje un 40.8% dentro de un nivel alto. Igualmente, la aceptación de Benavides (2016), indica que es la toma de consciencia sobre las emociones y conductas de la experiencia. Los sentimientos guardados generan malestar a largo plazo causando enfermedades psicosomáticas. De igual modo, la autoobservación de la experiencia expuesta por Vásquez (2016), afirma que es el estado de consciencia para aceptar la experiencia en el momento presente. Analiza el medio con el pensamiento o emoción que produce para describir un panorama más claro de la situación negativa.

Capacidad de liderazgo	Diálogo	Autocompasión	En dirección a la capacidad de liderazgo son las relaciones interpersonales con comunicación entre los superiores y horizontales. Así, los trabajadores incrementan su ánimo al sentir ayuda, desarrollando un componente emocional (Quispe, 2016). En contraste, al presente trabajo, se determinó un 53.8% en base a un nivel medio. Al igual que diálogo, Carabelli (2017), establece un campo emocional y relacional entre personas que comparten un objetivo, así la empatía y comunicación aportan a las experiencias afectivas. A su vez, la autocompasión expuesta por Uribe (2015) indica que la autocompasión es una actitud de entendimiento hacia uno mismo, percibiendo el “yo” como una parte humana para alcanzar el bienestar psicológico, es decir, es el estado consciente de la experiencia.
Control sobre el trabajo	Acción	Meditación	Señalando el control sobre el trabajo, Quispe (2016) indica que demuestra la unión de la autonomía y el desarrollo de habilidades para que las oportunidades sean proactivas, así mismo, una buena base genera libertad en los trabajadores para enfrentar diversas situaciones. En contraste al presente trabajo, el porcentaje más frecuente fue 57.4% dentro de un nivel medio. De igual manera, la acción propuesta por Benavides (2016) permite poner en práctica diversas técnicas para gestionar las situaciones adversas, siendo beneficioso para resolver conflictos en base a un plan de acción. Tal como la meditación, definida Maul (2019), indica que tiene el propósito concentrar la atención y eliminar los estados de conflicto o confusión dentro de la mente para generar nuevos estados de lucidez en relajamiento profundo.

Como se puede observar en la tabla 6, existe un análisis reflexivo triangular entre la variable fáctica riesgos psicosociales, teórica enfoque gestalt y la técnica propositiva mindfulness. En tanto, el primer grupo dimensional demuestra que existe un análisis reflexivo entre las exigencias psicológicas, aceptación y autoobservación de la experiencia; el segundo grupo dimensional abarca la capacidad de liderazgo, diálogo y la autocompasión. Finalmente, el tercer grupo dimensional denota un análisis reflexivo entre control sobre el trabajo, la acción y meditación.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Comenzando con el objetivo de diseñar una propuesta sobre el enfoque gestalt en mindfulness para reducir riesgos psicosociales se obtuvo que, la definición conceptual indica la técnica bajo la meditación con concentración y la operacional para el diseño de la propuesta en evitar los riesgos psicosociales. Así mismo, considera tres dimensiones globales, siendo la primera la dimensión autoobservación, bajo la concentración y valoración del presente, la segunda dimensión autocompasión, refiere la identificación del dolor, y la tercera dimensión meditación, promueve un cuerpo consciente. Esto quiere decir que la técnica mindfulness rige su proceso por la autoobservación, autocompasión y la meditación. De igual modo, Jaramillo y Gutiérrez (2017) identificaron los efectos de la propuesta mindfulness para mejorar la relación en los trabajadores de una empresa mediante 8 sesiones de ejercicios, metáforas y meditación, evidenciando que la propuesta mejoró aspectos en el área personal y laboral.

En base al objetivo de identificar el nivel de riesgo psicosocial por dimensiones en los trabajadores, se halló que la dimensión exigencias psicológicas expresa un 40.8% en un nivel alto, la dimensión trabajo activo deduce un 42.6% reflejando un nivel medio, la dimensión calidad de liderazgo tiene como mayor porcentaje un 53.8% con un nivel medio, la dimensión compensaciones manifiesta un 51.9% en un nivel medio y, la dimensión doble presencia obtiene un 57.4% con un nivel medio. Todo ello refiere que la dimensión más frecuente de los riesgos psicosociales es la doble presencia. Este resultado es corroborado con Ayala (2018) quien buscó determinar los riesgos psicosociales en trabajadores de una

Universidad de Trujillo, utilizando el instrumento CoPsoQ-istas21. Los resultados indicaron que el 81.8% denota falta de control sobre los tiempos y el 51.5% señala desempleo, concluyendo de tal forma que los trabajadores presentan riesgos psicosociales marcados.

Al tomar el objetivo de determinar los aspectos teóricos del enfoque gestalt para establecer el diseño de la propuesta de mindfulness, se reportó que la definición conceptual y operacional indican la autorrealización de las personas, ya que el argumento teórico es una base para describir y diseñar el procedimiento de la técnica. A su vez, imparte tres dimensiones, siendo la primera dimensión aceptación hacia las vivencias del presente y las emociones internas, la segunda dimensión diálogo para la comunicación afectiva y, la dimensión acción explora la aplicación de técnicas y el cambio a largo plazo. Todo ello expone que el enfoque Gestalt considera en su proceso a la aceptación, diálogo y la acción. En contraste a investigaciones previas, Dávila (2020) en su estudio buscó evitar el riesgo psicosocial mediante el enfoque Gestalt en los trabajadores de la organización Oxi 50. Los resultados reflejaron que se logró la ejecución de la propuesta tomando técnicas de la terapia gestalt. En síntesis, la parte humanística del enfoque es satisfactorio para los trabajadores.

Al tomar el objetivo de obtener la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta de mindfulness, se encontró una puntuación máxima de 1.00 para la escala valorativa de claridad y relevancia, así como para la escala valorativa de coherencia con una puntuación mínima de 0.80, siendo aceptable para la validez de las actividades metodológicas en la propuesta. Esto significa que las 20 actividades metodológicas alcanzaron una validez significativa. Todo ello es corroborado por Revilla (2020), quien indica que todas las puntuaciones que sean mayor o igual a 0.80 alcanzan una notable validez para la aprobación de las actividades metodológicas.

Finalmente, al analizar la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva, se encontró que, existe un análisis reflexivo entre la variable fáctica riesgos psicosociales, enfoque gestalt y la técnica mindfulness. En tanto, el primer grupo dimensional demuestra que existe un análisis entre las exigencias psicológicas, aceptación y autoobservación de la experiencia; el segundo grupo dimensional abarca la capacidad de liderazgo, diálogo y la autocompasión. Por último, el tercer grupo dimensional denota un análisis reflexivo entre control sobre el trabajo, la acción y meditación. Esto indica que existe un análisis reflexivo entre las variables de estudio y sus dimensiones. Esto es corroborado con Rodríguez (2021), quien menciona que el enfoque gestalt tiene una descripción humanística que aumenta la consciencia de las personas para que actúen bajo total responsabilidad en el presente. A sí mismo, la técnica mindfulness tiene un resultado eficaz mediante la atención y concentración plena de la cognición para evitar los riesgos psicosociales.

4.2. Conclusiones

- Se diseñó una propuesta sobre el enfoque gestalt en mindfulness para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail en Trujillo.
- Se encontró que la dimensión más frecuente a los riesgos psicosociales es la doble presencia con un 57.4%. Esto quiere decir que la doble presencia es una amenaza que perjudica las funciones del trabajador y su bienestar psicológico, ocasionando algún factor de riesgo psicosocial.
- Dentro de los aspectos teóricos del enfoque gestalt, se encontraron la aceptación, el diálogo y la acción. Todo ello está acorde a la técnica mindfulness, ya que para lograr la plena atención es importante el diálogo interno que pueda ser ejecutado en el presente.
- Se obtuvieron puntuaciones de 1.00 en las 3 categorías, para la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta preventiva. Este resultado manifiesta la validez de las actividades metodológicas bajo la técnica mindfulness.
- Dentro del análisis reflexivo triangular entre los riesgos psicosociales, enfoque gestalt y mindfulness, se encontró una conexión notable en las variables y sus dimensiones, debido a su fundamentación y proceso para reducir los riesgos psicosociales.

REFERENCIAS

- Aguado, A. L. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre* [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional UAP. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO.pdf>
- Amigo Vásquez, I., y Gonzáles Mesa, G. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Journal of Psychology and Education*, 13(1), 73-91. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Aragón, R. (2019). ¿En qué consiste la terapia Gestalt?. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/en-que-consiste-la-terapia-gestalt/>
- Ayala Jara, C. (2018). *Riesgos psicosociales en trabajadores de una universidad” Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. <file:///F:/TESISTAS/APA%20SEXTA%20EDICION.pdf>
- Benavides, S. (2016). Fundamentos del diseño. <https://sarabenavidesfullana.files.wordpress.com/2014/05/act-3-ley-de-lagestalt1.pdf>
- Candia Tapia. M., y Pérez Franco. J, M. (2018). *Manual del Método del cuestionario SUSES0/ISTAS21 versión completa y breve*. Unidad de Medicina del Trabajo de la Intendencia de Seguridad y salud en el Trabajo. https://www.suseso.cl/613/articles-481095_archivo_03.pdf
- Carabelli, E. (2017). *Entrenamiento en Gestalt (2da edi°)*. Buenos Aires: Editorial del nuevo extremo.

- Casas García, I., y Roldán Meruno, J. (2017). *Niveles de exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental positiva en docentes universitarios de enfermería en Cataluña* [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona].
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/112098/8/BHR_TESIS.pdf
- Chávez Pacheco, J. (2019). *Factores de riesgo psicosocial asociados al estrés laboral en médicos y personal profesional de la salud del hospital san Bartolomé programa de afrontamiento 2019*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Federico Villarreal].
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4182>
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académica. *Universidad de Salamanca*, 11(2), 139-153.
<https://scielo.isciii.es/pdf/orl/v11n2/2444-7986-orl-11-02-139.pdf>
- Contreras Soto, J. (2018). *La transformación del modelo retail en el Perú*. [Trabajo de investigación de Máster en Empresas, Universidad de Piura].
https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3896/MDE_1856.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Eraso Josa, S. J., y Paredes Cerón S. P. (2018). *Diseño de un programa de intervención para mejorar el clima organizacional en el hospital san lorenzo de Liborina* [Tesis de licenciatura, Universidad Mariana San Juan de Pasto].
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4131/Dise%F1o%20Programa%20Intervenci%F3n%20Clima%20Organizacional.pdf;jsessionid=86988181FD762599D04E6792F30C9DC6?sequence=2>
- Espinoza Herrera, D. H. (2016). *Nivel de factores de riesgo psicosociales del trabajo en los colaboradores del Fondo Intangible Solidario de Salud – San Miguel 2016* [Tesis para optar el grado de magíster, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6132/ESPINOZA_DH.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gestión. (2016, 21 de febrero) ¿Cuánto afecta el estrés laboral a la productividad de un trabajador? *Gestión*. <https://gestion.pe/economia/afecta-estres-laboralproductividad-trabajador-114175-noticia/>

Gil, F. (2019, 2 de enero), Medidas en los riesgos psicosociales. *Gestión.pe*. <https://gestion.pe/economia/management-empleo/aptitus-86-trabajadoresrenuncia-mal-clima-laboral-generado-jefes-265382-noticia/?ref=gesr>

Gonzales Becerra, E. C. (2017). *Factores de riesgos psicosocial y estrés laboral en los colaboradores de una empresa de servicios generales de alto - Talara* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/10645>

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R.A., Brewer, J.A., & Lazar, S.W. (2018). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>

Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., & Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008-2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric*, 1(2), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08>

Granero Tairo, J. V. (2018). *Factores Psicosociales en el trabajo y Estrés laboral en colaboradores de una empresa de Ingeniería-Lima* [tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6451>

Guerri, M. (2020, 26 de julio). La Terapia Gestalt: mente, cuerpo y alma. *Psicoactiva Mujer*.

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-terapia-gestalt/>

Jaramillo Espitia, C., y Canales Gutiérrez, C. (2017). *Impacto de un Entrenamiento en Aceptación – Compromiso y Mindfulness en el Bienestar Laboral en un contexto organizacional*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Santo Tomás].

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3671/2015cynthiacanales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, K. (2019). Terapia Gestalt para el tratamiento del estrés post traumático en un niño de 9 años. (Tesis de especialidad). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú.

http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3441/UNFV_LOP_EZ_OCHANTE_KELLYN_MADELEINE_SEGUNDA_ESPECIALIDAD_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macera, D. (2020). Recuperación de Retail a niveles precovid podría darse en el 2022 y 2023. *Instituto Peruano de Economía*. <https://www.ipe.org.pe/portal/recuperacion-del-retail-a-niveles-precovidpodria-darse-entre-2022-y-2023/>

Maul, D. (2019). La organización internacional del trabajo Ginebra: Editorial De Gruyter.

Ministerio de Trabajo y Promoción de Empleo. (2018, 20 de abril). Informe Técnico de los Factores de Riesgo Psicosocial en trabajadores de Lima Metropolitana. *MTPE*.

http://www.trabajo.gob.pe/CONSEJO_REGIONAL/PDF/documentos5.pdf

Moscoso, M., & Lengacher, C. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 64–70.

<https://www.elsevier.es/es-revista-mindfulness-compassion188-articulo-el-rol-mindfulness-regulacion-emocional-S2445407917300228>

- Oblitas, L., Turbay, R., Soto, K., Crissien, T., Cortes, O., Puello, M., y Ucrós, M. (2017). Incidencia de mindfulness sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 99-113.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00099.pdf>
- Oquelis Zapata, J. R. (2016). *Diagnóstico de inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria* [Tesis de Maestría en Educación con Mención en Psicopedagogía, Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación].
<https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/2495>
- Organización Internacional del Trabajo. (2020, 16 de noviembre). Los riesgos psicosociales: Factores internos que afectan al trabajador. *ONUSIDA*.
<https://www.unaids.org/es/aboutunaids/unaidscosponsors/ilo>
- Organización Internacional del Trabajo. (2021, 26 de diciembre). Prevención ante los riesgos psicosociales. *IOE*. <https://www.ioe-emp.org/es/organizaciones-internacionales/organizacion-internacional-del-trabajo-oit>
- Organización Panamericana de Salud. (2021, 12 de junio). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.
<https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-esfinal-17-mar-20.pdf>
- Peña Ramírez, E. S. (2017) *Estudio descriptivo correlacional entre la calidad de vida laboral, los factores de riesgo psicosocial, la jornada laboral y la estabilidad laboral, en un grupo de trabajadores de dos empresas del sector privado de Bogotá*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia].
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/14976/2/RAE.pdf>

Porras Velásquez, G. A. (2019), Tipos de muestreo. Centro Público de investigaciones.

<https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19->

[Tipos%20de%20Muestreo%20%20%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf](https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20%20%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf)

Quijano Tello, D. M. (2021). *Mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú.*

[Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9548/Quijano%20Tello%20Dalia%20Mar%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quispe Gamio, S. K. (2016). *Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada en Lima* [Tesis de Licenciatura].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/366>

Rodríguez Barranzuela, G. B. (2021). *Programa de psicoterapia gestalt para la inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes del colegio Horacio Zevallos – Chiclayo.*

[Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8301/Rodr%C3%ADguez%20Barranzuela%20Geywin%20Bladimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Romano, M., Moscovitch, D. A., Ma, R., y Huppert, J. D. (2019). Social Problem Solving in Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 1(7), 70-82.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102152>

Ruiz Lázaro, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes. Curso de actualización Pediatría.* Madrid: Lúa Ediciones.

Rupay Huarcaya, S. E. (2018). *Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes de cabina de una aerolínea en Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad

Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1919?locale-attribute=en>

Salazar Valadez, R. V., y Puc Herrera, F. G. (2019). Promoción a la salud mental y la prevención del comportamiento suicida en jóvenes a través de la psicoterapia gestalt.

Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 22(1), 319-337.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi191r.pdf>

Sánchez Vera K. M., Loli Ponce, R. A., y Sandoval Vegas, M. G. (2016). Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de

atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU -

IGSS). *Revista de enfermería Herediana*, 8(12), 3-10.

https://faenf.cayetano.edu.pe/images/2017/revistavol8/julio/prevalencia_estres_laboral.pdf

Solórzano Gonzáles, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista de investigación y casos en salud*, 4(1).

<https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>

Uribe Prado, J.F. (2015). *Clima y Ambiente Organizacional. Trabajo, Salud y Factores Psicosociales*. México: Editorial Manual Moderno.

Vásquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*. 79(1), 42-51.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00348597201600010006

Vásquez, C. (2018, 13 de marzo). Técnicas de psicoterapia Gestalt. *Psicología-Online*.

https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-psicoterapiagestalt-2280.html#anchor_2

Vega Pérez, J. P., Vargas Ramos, M. F., y Amores Guevara, P. C. (2017). Riesgo Psicosocial y la seguridad industrial en las lavanderías textiles del cantón pelileo. *Revista de la Comunicación de la SEECI*, 43(17), 135-149.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5235/523556566008/index.html>

Virgili, M. (2017). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: A meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6(2), 326–337. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0264-0>

ANEXOS

ANEXO N° 01: Consentimiento informado

Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo SUSESO - ISTAS 21

ASENTIMIENTO INFORMADO:

Declaro que he sido informado (a) e invitado (a) a participar en una investigación denominada “Propuesta preventiva sobre el enfoque gestalt en mindfulness para reducir los riesgos psicosociales en los trabajadores de una empresa retail de Trujillo”. Entiendo que uno de los principales objetivos del presente estudio es conocer el nivel de riesgo psicosocial para fines investigativos, y sé que mi participación se llevará a cabo de manera virtual a través de la plataforma de Google Forms, en la cual consistirá en responder una cuestionario que demorará alrededor de 15 a 20 minutos. La responsable me ha explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes no aparecerán en el estudio, permaneciendo en su total anonimato, esto significa que las respuestas serán procesadas por porcentajes sin identificar la identidad de las personas que pertenecen a cierto nivel de agresividad. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Preguntas previas

¿Quiero participar del cuestionario del presente estudio? *

- Si, acepto de forma voluntaria
- No deseo participar del presente estudio

Edad *

Tu respuesta _____

Género *

- Femenino
- Masculino

Área laboral *

Tu respuesta _____

ANEXO N° 02: Matriz de Consistencia

Título: Propuesta de Mindfulness basado en el enfoque gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN- MUESTRA
¿Cuáles son los aspectos a considerar para diseñar una propuesta de mindfulness basado en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo?	Diseñar una propuesta de mindfulness basado en el enfoque Gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo.	Variable fáctica Riesgos psicosociales	En base a su propósito es práctico, debido a que se utilizó una técnica para resolver un hecho identificado; según su naturaleza es cuantitativo, dado que se hizo uso de un instrumento para conocer el nivel de riesgo psicosocial en los trabajadores; según su carácter es propositivo, porque diseña una propuesta basada en un enfoque que mejore dicha problemática.	Población La población está determinada por 75 trabajadores de una empresa retail de Trujillo.
	Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de riesgo psicosocial por dimensiones en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo. • Determinar los aspectos teóricos del enfoque Gestalt para establecer el diseño de la propuesta de mindfulness en trabajadores de una empresa retail en la ciudad de Trujillo. • Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en base al método de criterio de expertos sobre la propuesta de mindfulness. • Analizar la triangulación reflexiva en la variable fáctica, teórica y propositiva. 	Variable teórica Enfoque gestalt		Muestra La muestra de estudio está conformada por 54 trabajadores, de los cuales 29 (53.8%) pertenecen al sexo femenino y 25 (46.2%) al sexo masculino de una empresa retail de la ciudad de Trujillo. El muestreo utilizado es no probabilístico por conveniencia.
		Variable propositiva Técnica de mindfulness		

ANEXO N° 03: Matriz de Operacionalización

Título: Propuesta de Mindfulness basado en el enfoque gestalt para reducir riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail de Trujillo.				
Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Variable Fáctica: Riesgos psicosociales	Contreras (2018) expresa que son situaciones inherentes al trabajo y están relacionados al tipo de contenido, organización, gestión y ejecución de la tarea, afectando el bienestar y la salud psíquica, física o social.	Los riesgos psicosociales son factores sintomatológicos que dañan la salud de las personas en el sector laboral. Por lo tanto, la variable fáctica se convierte en un aspecto a mejorar, puesto que los resultados arrojados del instrumento indican que se desea mejorar dicho constructo mediante la técnica mindfulness.	Exigencias psicológicas en el trabajo	Exigencias de ocultar emociones
				Exigencias cognitivas
			Capacidad de liderazgo	Claridad de rol
				Calidad de relaciones
Modelo Teórico: Enfoque Gestalt	Aragón (2019) menciona que se centra en las experiencias subjetivas en relevancia a la propia toma de decisión y autorrealización para lograr el desarrollo personal. A su vez, tiene la finalidad de analizar los hechos negativos y convertirlos en crecimiento libre.	El enfoque Gestalt busca alcanzar la autorrealización para crecer libremente. Por ello, se toma el enfoque como las bases de la argumentación teórica para analizar el proceso de la técnica mindfulness con dimensiones e indicadores que cumplan con la similitud del proceso de la técnica en mención.	Control sobre el trabajo	Influencia en el trabajo
				Posibilidades de desarrollo
			Aceptación	Vivencias del presente
				Emociones internas
			Diálogo	Campo emocional
				Comunicación efectiva
			Acción	Aplicación de técnicas
				Cambio a largo plazo
				Atención

Variable Propositiva: Mindfulness	Oblitas et al., (2017), expresa que es la capacidad de tener consciencia sobre la atención como seres humanos y no de forma superficial, poniendo énfasis en las actitudes positivas, compasión y paciencia para afrontar las situaciones negativas, observando las emociones, pensamientos y sentimientos internos.	La técnica mindfulness promueve a que la persona esté plenamente consciente de lo que sucede a su alrededor mediante la atención y auto aceptación de sus emociones, conductas e ideas. En tal sentido, la presente desarrolla el diseño de la propuesta bajo la técnica mindfulness para mejorar los riesgos psicosociales, formando dimensiones, indicadores y actividades metodológicas para su elaboración.	Autoobservación de la experiencia	Estado actual
			Autocompasión	Valoración de lo observado
				Identificación del dolor
			Meditación	Comprensión por el dolor
				Respiración consciente
				Cuerpo consciente
Meditación consciente				

ANEXO N° 04: Instrumento de medición

Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo SUSESO -

ISTAS 21

Este cuestionario incluye 20 preguntas. Para responder elija una sola respuesta para cada pregunta y marque con una X. Debe responder todas las preguntas, recuerde que no existen respuestas buenas o malas, lo que interesa es su opinión sobre los contenidos y exigencias de su trabajo.

N°	Ítem	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Exigencias psicológicas					
1.1.	¿Está usted de acuerdo con la cantidad de trabajo asignado?					
1.2.	¿En su trabajo se originan momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?					
1.3.	En general, ¿considera usted que su trabajo le produce desgaste emocional?					
1.4.	En su trabajo, ¿tiene usted que guardar sus emociones y no expresarlas?					
1.5.	¿Su trabajo requiere atención constante?					
2	Trabajo activo y desarrollo de habilidades					
2.1.	¿Tiene influencia sobre la cantidad de trabajo que se le asigna?					
2.2.	¿Puede dejar su trabajo un momento para conversar con un compañero/a?					
2.3.	¿Su trabajo permite que aprenda cosas nuevas?					
2.4.	Las tareas que hace, ¿le parecen importantes?					

2.5.	¿Siente que su empresa o institución tiene gran importancia para usted?					
3	Apoyo social en la empresa y calidad de liderazgo					
3.1.	¿Sabe exactamente qué tareas son de su responsabilidad?					
3.2.	¿Tiene que hacer tareas que usted cree que deberían hacerse de otra manera?					
3.3.	¿Recibe ayuda inmediata de su supervisor?					
3.4.	Sus jefes inmediatos, ¿resuelven bien los conflictos?					
3.5.	Entre compañeros/as, ¿se ayudan en el trabajo?					
4.	Compensaciones					
4.1.	¿Está preocupado/a por si lo despiden o no le renuevan contrato?					
4.2.	¿Está preocupado por si le cambian de tareas contra su voluntad?					
4.3.	Sus superiores le dan el reconocimiento que merece.					
5	Doble presencia					
5.1.	Cuando está en el trabajo, ¿piensa en las exigencias domésticas y familiares?					
5.2.	¿Hay situaciones en las que debería estar en el trabajo y en la casa a la vez? (para cuidar un hijo enfermo, por accidente de algún familiar, por el cuidado de abuelos, etc.)					

ANEXO N° 05: Formato de jueces expertos**Formato de la evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez, usted ha sido seleccionado para evaluar la técnica mindfulness. La evaluación de la siguiente propuesta es de gran relevancia para lograr que las actividades metodológicas de la misma sean válidas y acordes al desarrollo de la estrategia, con la finalidad de aportar al área organizacional. Agradezco de antemano su gentil colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:

Grado profesional:	Maestría ()	
	Doctor ()	

Área de Formación académica:	Clínica ()	Educativa ()
	Social ()	Organizacional ()

Áreas de experiencia profesional:

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()
	Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA PROPUESTA DE MINDFULNESS

Nombre:	Técnica mindfulness
Autores:	Jon Kabat-Zinn
Beneficiarios:	Trabajadores de una empresa retail
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	60 minutos

4. SOPORTE TEÓRICO

4.1. Técnica: "Mindfulness"

Según Oblitas et al., (2017), expresa que es la capacidad de tener consciencia sobre la atención como seres humanos y no de forma superficial, poniendo énfasis en las actitudes positivas, compasión y paciencia para afrontar las situaciones negativas, observando las emociones, pensamientos y sentimientos internos. Así también, Ruíz (2016) menciona que es una autoobservación de los estímulos externos e internos para analizar las experiencias y aceptarlas, tomando conciencia de la atención sobre las emociones e ideas en cada instante. Por ello, Amigo y Gonzáles (2018) deducen que la técnica busca afrontar conscientemente el presente sin crear sentimientos negativos por los acontecimientos diarios, a su vez, el ser humano es capaz de vivir el presente con concentración, sabiduría, libertad y amor.

4.2. Dimensiones que sustenta la técnica mindfulness:

Dimensiones	Definición
Autoobservación	Usa el estado de consciencia para aceptar la experiencia en el momento presente. Su proceso analiza el medio externo con el pensamiento o emoción que produce para describir un panorama más claro de la situación negativa. Los indicadores son la atención, estado actual, valoración de lo observado (Vásquez, 2016).
Autocompasión	Es una actitud de entendimiento hacia uno mismo, percibiendo el “yo” como una parte humana para alcanzar el bienestar psicológico, es decir, es el estado consciente de la experiencia. Los indicadores son la identificación del dolor y la comprensión por los mismos (Uribe, 2015).
Meditación	Tiene el propósito concentrar la atención y eliminar los estados de conflicto o confusión dentro de la mente para generar nuevos estados de lucidez en relajamiento profundo tanto en la mente como el cuerpo. Los indicadores son la respiración consciente, cuerpo y la meditación consciente (Maul, 2019).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica mindfulness de acuerdo con los siguientes indicadores. Califique cada una de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	5.1.1.1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	Las actividades metodológicas requieren bastantes modificaciones o una modificación muy grande de acuerdo con su significado.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo	La actividad metodológica está relacionada con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluida.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica se muestra muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

5.1. DIMENSIONES DE LA PROPUESTA PREVENTIVA:

Primera dimensión: Autoobservación de la experiencia

Objetivos de la Dimensión:

- Observar atentamente la situación en tiempo presente sobre las funciones laborales y la conducta empleada.
- Identificar el hecho real y las reacciones cognitivas y conductuales que aparecen frente a un riesgo psicosocial.
- Medir según el nivel de intensidad la afectación del riesgo psicosocial.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención	Observar con plena atención la forma de trabajo al realizar las actividades rutinarias.				
	Identificar los pensamientos, emociones y conductas que aparecen durante el tiempo presente.				
Estado actual	Realizar un esquema mental sobre el tiempo presente en el área laboral.				
Valoración de lo observado	Colocar una puntuación (de 0 a 10) y el nivel de afectación del riesgo psicosocial hacia el bienestar psicológico.				
	Determinar el grado de intensidad de los factores de riesgo psicosocial.				

Segunda dimensión: Autocompasión

Objetivos de la Dimensión:

- Traer al presente la aparición del riesgo psicosocial más marcado para sintetizar la causa – efecto.
- Realizar un proceso de autoaceptación y motivación intrínseca para crear ideas que eviten la aparición de un riesgo psicosocial.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Identificación del dolor	Recordar sucesos reales cuando el riesgo psicosocial apareció al realizar las funciones laborales mediante la técnica de la imaginación.				
	Describir los síntomas físicos o psicológicos que estuvieron presentes frente al riesgo psicosocial a través de una carta personal.				
Comprensión del dolor	Aceptar la naturaleza de los síntomas fisiológicos a través de la técnica del modelado.				
	Crear un listado de nuevas conductas que se emplearían para evitar los riesgos psicosociales a través de la técnica lluvia de ideas.				

Tercera dimensión: Meditación

Objetivos de la Dimensión:

- Realizar ejercicios de respiración consciente fijando el presente.
- Efectuar movimientos corporales de estiramiento y relajación plena.
- Llevar a la experiencia las técnicas de respiración y relajación, midiendo el alcance del logro satisfactorio.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Respiración consciente	Mencionar palabras o frases positivas durante 1 minuto a favor de la propia persona y su realidad.				
	Respirar inhalando todo lo que se pueda y retenerlo por 9 segundos (tener la espalda recta, de rodillas y las manos sobre los muslos).				
	Exhalar el aire por la boca lentamente mientras van pensando en las palabras positivas mencionadas.				
	Repetir la secuencia por 20 minutos y evitar que los pensamientos negativos o sucesos de riesgo psicosocial aparezcan.				
	Realizar un cronograma de la respiración consciente con fecha, tiempo y momento de práctica.				

Cuerpo consciente	Practicar nuevamente la técnica de la respiración consciente, evadiendo los pensamientos y centrándose en el presente.				
	Caminar sobre el espacio tocando objetos y todo lo que esté alrededor y analizar lo que sienten en el presente				
	Realizar ejercicios de relajación muscular con estiramientos, movimientos pausados y utilizando materiales de yoga.				
	Elaborar un calendario personal de los ejercicios de cuerpo consciente según la secuencia, ritmo, movimientos y resultados semanales.				
Meditación consciente	Llevar a la práctica la respiración y cuerpo consciente frente a las funciones laborales.				
	Medir el plan de tratamiento con una escala valorativa de 0 a 10 y nivel de satisfacción.				

ANEXO N° 06: Propuesta preventiva

DISEÑO DE LA PROPUESTA PREVENTIVA BAJO LA TÉCNICA MINDFULNESS

I. DATOS GENERALES:

Título de la propuesta de intervención: “Técnica mindfulness”

Participantes: 54 trabajadores

Institución: Empresa retail de la ciudad de Trujillo

N° de sesiones: 8

Tiempo de duración por sesión: 60 minutos

Responsable: Nunura Benites Lorena Valentina

II. INTRODUCCIÓN:

La presente propuesta tiene como propósito desarrollar su procedimiento a base de métodos y actividades metodológicas que estén relacionados con la reducción de riesgos psicosociales en trabajadores de una empresa retail. La técnica mencionada por su autor Jon Kabant-Zinn en el año 1982 se basa en el logro del comportamiento activo en el momento presente bajo la plena atención y concentración del medio externo. Este proceso de diseño de tratamiento aborda sesiones tanto cognitivas como comportamentales para crear un autodiálogo en las personas, dominando sus pensamientos y la perspectiva de sus funciones laborales para que sean ejecutadas de forma efectiva. Está dirigida a todas las personas que se encuentren dentro de un centro de trabajo, exponiendo 8 sesiones con un tiempo de duración de 60 minutos para cada sesión; todo lo establecido se rige por una estructura global que consta de 3 dimensiones: autoobservación de la experiencia, autocompasión y la meditación. Cada sesión está representada por objetivos y logros a cumplir.

En tal sentido, las dimensiones propuestas comparten una serie de actividades metodológicas para cada inicio, desarrollo y cierre, tomando en cuenta el cronograma de tiempo y sesiones. Los métodos planteados refuerzan el espíritu y alma en base a la meditación, así como también, mejora la perspectiva del presente, controla la conducta y mejora los pensamientos negativos.

Diversas investigaciones descritas en esta investigación demuestran la efectividad de la técnica y el diseño de este estudio guarda el interés de que tenga resultados satisfactorios en una futura aplicación.

III. JUSTIFICACIÓN:

Las investigaciones descritas en el presente estudio demuestran la existencia de los factores de riesgo psicosocial que ocurren en la empresa a nivel mundial, nacional y local, siendo perjudicial para la propia vida de los trabajadores, así como ponen en desventaja la buena práctica de sus funciones. Dentro de este estudio se ha comprobado la existencia de los riesgos psicosociales con mayor frecuencia en la dimensión doble presencia. Por tal motivo, es muy importante poder diseñar una propuesta que reduzca estos factores y mejore el bienestar psicológico de los trabajadores. La técnica mindfulness tiene un procedimiento eficaz para tratar estos casos bajo el enfoque gestalt, siendo beneficioso para los especialistas y profesionales en la salud mental al momento de aplicar y llevar a cabo a la práctica esta propuesta de intervención en empresas privadas como del estado.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general:

Diseñar una propuesta bajo la técnica mindfulness para reducir los riesgos psicosociales presentes en los trabajadores de una empresa retail de la ciudad de Trujillo.

4.2. Objetivos específicos:

- Observar atentamente la situación en tiempo presente sobre las funciones laborales y la conducta empleada.
- Identificar el hecho real y las reacciones cognitivas y conductuales que aparecen frente a un riesgo psicosocial.
- Medir según el nivel de intensidad la afectación del riesgo psicosocial.
- Traer al presente la aparición del riesgo psicosocial más marcado para sintetizar la causa – efecto.

- Realizar un proceso de autoaceptación y motivación intrínseca para crear ideas que eviten la aparición de un riesgo psicosocial.
- Realizar ejercicios de respiración consciente fijando el presente.
- Efectuar movimientos corporales de estiramiento y relajación plena.
- Llevar a la experiencia las técnicas de respiración y relajación, midiendo el alcanza del logro satisfactorio.

V. METODOLOGÍA

En base al método aplicado para la presente propuesta, se han realizado actividades metodológicas para cada una de las ocho sesiones que guardan un objetivo en común, prevenir los riesgos psicosociales mediante la técnica de la atención y concentración plena como el mindfulness. Para ello, se han tomado en cuenta diversos métodos de aplicación y ejecución en el desarrollo de las sesiones, tales como la observación, identificación de pensamientos, esquema mental, puntuación global, escala valorativa de 0 a 10, escala de nivel según la intensidad, imaginación recuerdo, carta personal, modelado, técnica de la lluvia de ideas, frases positivas, autodiálogo positivo, técnica de la respiración consciente, movimientos de relajación corporal, granograma diario, calendario personal, yoga, experimentación y medición del tratamiento.

VI. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

N°	Nombre de la sesión	Actividades metodológicas	Materiales	Tiempo
1	Atención	<p>Observar con plena atención la forma de trabajo al realizar las actividades rutinarias.</p> <p>Identificar los pensamientos, emociones y conductas que aparecen durante el tiempo presente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hoja A4 • Hojas de colores • Lapiceros • Plumones 	60 minutos
2	Estado actual	Realizar un esquema mental sobre el tiempo presente en el área laboral.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hoja A4 • Cartulina • Plumones 	60 minutos
3	Valoración de lo observado	<p>Colocar una puntuación (de 0 a 10) y el nivel de afectación del riesgo psicosocial hacia el bienestar psicológico.</p> <p>Determinar el grado de intensidad de los factores de riesgo psicosocial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hoja A4 • Cartulina • Plumones 	60 minutos
4	Identificación del dolor	<p>Recordar sucesos reales cuando el riesgo psicosocial apareció al realizar las funciones laborales mediante la técnica de la imaginación.</p> <p>Describir los síntomas físicos o psicológicos que estuvieron presentes frente al riesgo psicosocial a través de una carta personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hojas de colores • Regla • Sobres • Hoja bond A4 • Cartulina • Plumones 	60 minutos
5	Comprensión del dolor	<p>Aceptar la naturaleza de los síntomas fisiológicos a través de la técnica del modelado.</p> <p>Crear un listado de nuevas conductas que se emplearían para</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hoja A4 • Lapiceros • Regla • Vídeo reflexivo 	60 minutos

		evitar los riesgos psicosociales a través de la técnica lluvia de ideas.	• Plumones	
6	Respiración consciente	<p>Mencionar palabras o frases positivas durante 1 minuto a favor de la propia persona y su realidad.</p> <p>Respirar inhalando todo lo que se pueda y retenerlo por 9 segundos (tener la espalda recta, de rodillas y las manos sobre los muslos).</p> <p>Exhalar el aire por la boca lentamente mientras van pensando en las palabras positivas mencionadas</p> <p>Repetir la secuencia por 20 minutos y evitar que los pensamientos negativos o sucesos de riesgo psicosocial aparezcan</p> <p>Realizar un cronograma de la respiración consciente con fecha, tiempo y momento de práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Diapositivas •Sonido relajante •Cartulina •Plumones •Lapiceros 	60 minutos
7	Cuerpo consciente	<p>Practicar nuevamente la técnica de la respiración consciente, evadiendo los pensamientos y centrándose en el presente.</p> <p>Caminar sobre el espacio tocando objetos y todo lo que esté alrededor y analizar lo que sienten en el presente.</p> <p>Realizar ejercicios de relajación muscular con estiramientos, movimientos pausados y utilizando materiales de yoga.</p> <p>Elaborar un calendario personal de los ejercicios de cuerpo consciente según la secuencia, ritmo, movimientos y resultados semanales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Diapositivas •Yoga •Sonido relajante •Pelota •Cartulina •Plumones 	60 minutos

8	Meditación consciente	Llevar a la práctica la respiración y cuerpo consciente frente a las funciones laborales.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Yoga • Cronograma • Plumones 	60 minutos
		Medir el plan de tratamiento con una escala valorativa de 0 a 10 y nivel de satisfacción.		

6.1. Desarrollo de las sesiones:

Sesión 01: Atención

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Observar atentamente la situación en tiempo presente sobre las funciones laborales y la conducta empleada</p>	<p>Inicio: Para aperturar la propuesta preventiva, la responsable da un saludo cordial a todos los trabajadores y les explica la finalidad y modalidad del desarrollo de cada sesión. A su vez, da a conocer el proceso de la técnica mindfulness y el objetivo de la primera sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Tarjeta de bienvenida 	<p>10 minutos</p>
	<p>Desarrollo: En base a la primera actividad, los trabajadores deberán observar su zona de trabajo con plena atención al realizar las actividades rutinarias. Esta atención deberá ser fija, recordando y aceptando la calidad de trabajo y la modalidad a la que están expuesto. Todo ello sirve para tener presente mediante la observación la detección de algún riesgo psicosocial y la forma de trabajo que efectúan. Posteriormente, la siguiente actividad identifica los pensamientos, emociones y conductas que aparecen durante el tiempo presente. Para ello, los trabajadores deberán analizar cuáles son las consecuencias internas que ocurren al observar con atención el panorama laboral externo. Este ejercicio permite tener un análisis externo e interno y la relación que guardan al momento de dar inicio el trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Hoja A4  Cartulina  Plumones 	<p>40 minutos</p>
	<p>Cierre: Al finalizar, la responsable despeja las dudas y refuerza lo aprendido, además, los trabajadores se felicitan entre ellos dándose un abrazo con palabras positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas 	<p>10 minutos</p>

Sesión 02: Estado actual

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Identificar el hecho real y las reacciones cognitivas y conductuales que aparecen frente a un riesgo psicosocial.	Inicio: En base a la segunda sesión, la responsable da la bienvenida y explica la finalidad del estado actual. Además, proyecta un video reflexivo motivacional para que los trabajadores se sientan incentivados a continuar con el tratamiento.	 Diapositivas  Video motivacional	10 minutos
	Desarrollo: Recordando la atención externa y la identificación de los pensamientos, emociones y conductas internas, se realiza la siguiente actividad con el fin de realizar un esquema mental sobre el tiempo presente en el área laboral. Para ello, se entregarán hojas en blanco, hojas de colores, plumones y lapiceros para que los trabajadores puedan realizar el esquema mental según su preferencia. Luego, en grupos de 4 a 6 personas, deberán comentar lo realizado, compartiendo experiencias y similitudes hace un factor de riesgo psicosocial, identificando el hecho y las reacciones fisiológicas presentes.	 Diapositivas  Hoja A4  Hojas de colores  Lapiceros  Plumones	40 minutos
	Cierre: Al terminar la sesión, la responsable realiza una ronda de preguntas para reforzar lo que se trabajó y despejar algunas dudas. Así mismo, los trabajadores se felicitan entre ellos dándose un abrazo con palabras positivas.	 Diapositivas	10 minutos

Sesión 03: Valoración de lo observado

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Medir según el nivel de intensidad la afectación del riesgo psicosocial.	<p>Inicio:</p> <p>Al iniciar la sesión 3, la responsable da la bienvenida a los trabajadores y les explica la finalidad de la sesión y resultado que se espera lograr. Además, elige a 3 trabajadores para que respondan a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué aprendieron de la sesión anterior? ➤ ¿Consideras que los riesgos psicosociales afectan tu bienestar? ➤ ¿Crees que es importante identificar las conductas negativas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diapositivas ➤ Pelota de trapo 	10 minutos
	<p>Desarrollo:</p> <p>Para la primera hoja, los trabajadores deberán escribir los factores de riesgo psicosocial presentados durante sus funciones, estos deben ser descritos específicamente para que luego coloquen una puntuación (de 0 a 10) y el nivel de afectación del riesgo psicosocial hacia el bienestar psicológico. Posteriormente, la siguiente actividad se basa en determinar el grado de intensidad de los factores de riesgo psicosocial, este nivel puede ser alto, medio o bajo. Luego la descripción de los factores debe estar enumerados de mayor a menor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diapositivas ➤ Hoja A4 ➤ Cartulina ➤ Plumones 	40 minutos
	<p>Cierre:</p> <p>La responsable refuerza lo aprendido, además, los trabajadores se felicitan entre ellos dándose un abrazo con palabras positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diapositivas 	10 minutos

Sesión 04: Identificación del dolor

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Traer al presente la aparición del riesgo psicosocial más marcado para sintetizar la causa – efecto.	Inicio: Para comenzar con la sesión cuatro, la responsable da la bienvenida a los trabajadores y les explica las actividades que se van a realizar en la sesión. Además, da a conocer el proceso de la técnica mindfulness y el objetivo de la cuarta sesión.	 Diapositivas	10 minutos
	Desarrollo: La siguiente actividad se basa en recordar sucesos reales cuando el riesgo psicosocial apareció al realizar las funciones laborales mediante la técnica de la imaginación. Para ello, los trabajadores deberán cerrar sus ojos e imaginar el riesgo psicosocial en acción y tratar de mencionar cuánto afecto a su bienestar psicológico, su área laboral y alguna solución que intentaron realizar para combatirla. Así mismo, la segunda actividad se basa en describir los síntomas físicos o psicológicos que estuvieron presentes frente al riesgo psicosocial a través de una carta personal. Esto significa que los trabajadores deberán redactar una carta de confrontación al riesgo psicosocial, aceptando la posible presencia existente durante el trabajo y la automotivación que tienen para poder reducirla. Luego, doblan la carta y voluntariamente pueden exponerla mediante un grupo de conversación abierta para ayudar a otros trabajadores a tener una mejor convicción de minimizar la aparición de los factores de riesgo psicosocial.	 Diapositivas  Hojas de colores  Regla  Sobres  Hoja bond A4  Cartulina  Plumones	40 minutos
	Cierre: Al finalizar la sesión, la responsable realiza un cuadro de diálogo para mencionar la importancia de la sesión 4, dando orientación y motivación para el logro de resultados.	 Diapositiva	10 minutos

Sesión 05: Comprensión del dolor

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Realizar un proceso de autoaceptación y motivación intrínseca para crear ideas que eviten la aparición de un riesgo psicosocial.	<p>Inicio:</p> <p>Para iniciar la sesión 5, la responsable brinda un cordial saludo a los trabajadores y les explica el desarrollo de la sesión.</p> <p>A su vez, elige a 3 trabajadores para que respondan a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sintieron al traer al presente recuerdos pasados? ➤ ¿Qué tanto marco el riesgo psicosocial en sus vidas? ➤ ¿Fue fácil captar las emociones persistentes en ese caso? 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Diapositivas ✚ Pelota de trapo 	10 minutos
	<p>Desarrollo:</p> <p>La primera actividad se basa en aceptar la naturaleza de los síntomas fisiológicos a través de la técnica del modelado. La responsable proyecta un video reflexivo sobre una empresa líder cuenta con trabajadores que están expuesto a presencias de riesgo psicosocial generadas por ellos mismos, el video muestra que los trabajadores aceptan lo sucedido y crean diversas ideas para revertir la situación logrando reducir los riesgos psicosociales.</p> <p>Seguidamente, el segundo ejercicio promueve crear un listado de nuevas conductas que se emplearían para evitar los riesgos psicosociales a través de la técnica lluvia de ideas. En grupo de 4 a 6 personas se reúnen para comentar lo aprendido en el video reflexivo, luego debaten y comparte mediante ideas innovadores las acciones que pueden realizar para reducir algún riesgo psicosocial, ya sea por la falta de atención a sus labores y las consecuencias negativas que trae consigo no darle solución, Luego, eligen a un representante</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Diapositivas ✚ Hoja A4 ✚ Lapiceros ✚ Regla ✚ Vídeo reflexivo ✚ Plumones 	40 minutos

<p>de cada grupo para que comente lo conversado y así comparten experiencias entre todos los participantes.</p>		
<p>Cierre: Al finalizar, la responsable menciona a los trabajadores que deben escribir palabras de autoaceptación en la pizarra y reflexionar sobre lo aprendido. Luego despeja las dudas y los trabajadores se felicitan entre ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Pizarra  Plumones 	<p>10 minutos</p>

Sesión 06: Respiración consciente

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Realizar ejercicios de respiración consciente fijando el presente	<p>Inicio: Para comenzar con la sexta sesión, la responsable da la bienvenida a los trabajadores y les explica las actividades que se van a realizar en la sesión. Además, da a conocer el proceso de la técnica mindfulness y el objetivo de la sexta sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas 	10 minutos
	<p>Desarrollo: Para desarrollar el primer ejercicio, los trabajadores deberán mencionar palabras o frases positivas durante 1 minuto a favor de la propia persona y su realidad. Luego, deberán respirar inhalando todo lo que se pueda y retenerlo por 9 segundos (tener la espalda recta, de rodillas y las manos sobre los muslos). El aire inhalado, debe ser exhalado por la boca lentamente mientras van pensando en las palabras positivas mencionadas. Todos deberán repetir la secuencia por 20 minutos y evitar que los pensamientos negativos o sucesos de riesgo psicosocial aparezcan. En base a lo aprendido, deberán realizar un cronograma de la respiración consciente con fecha, tiempo y momento de práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Sonido relajante  Cartulina  Plumones  Lapiceros 	40 minutos
	<p>Cierre: La responsable pide a los trabajadores que vuelvan a practicar la técnica de la respiración consciente escuchando un sonido relajante y luego conversen sobre lo que sintieron y aprendieron en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Sonido relajante 	10 minutos

Sesión 07: Cuerpo consciente

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Efectuar movimientos de corporales de estiramiento y relajación plena.	<p>Inicio:</p> <p>Para iniciar la sesión 7, la responsable brinda un cordial saludo a los trabajadores y les explica el desarrollo de la sesión.</p> <p>A su vez, elige a 3 trabajadores para que respondan a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué aprendieron de la sesión anterior? ➤ ¿Cuál es la importancia de practicar la respiración consciente? ➤ ¿Cómo se sintieron luego de la sesión? 	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Pelota de trapo 	10 minutos
	<p>Desarrollo:</p> <p>El primer ejercicio se basa en practicar nuevamente la técnica de la respiración consciente, evadiendo los pensamientos y centrándose en el presente. Luego, deberán caminar sobre el espacio tocando objetos y todo lo que esté alrededor y analizar lo que sienten en el presente, Después, en un círculo grande, deberán realizar ejercicios de relajación muscular con estiramientos, movimientos pausados y utilizando materiales de yoga. Finalmente, los trabajadores deberán abordar un calendario personal de los ejercicios de cuerpo consciente según la secuencia, ritmo, movimientos y resultados semanales.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Yoga  Sonido relajante  Pelota  Cartulina  Plumones 	40 minutos
	<p>Cierre:</p> <p>La responsable pide a los trabajadores que repitan nuevamente los ejercicios de movimiento corporal reforzando lo aprendido. Luego, los trabajadores se felicitan y se abrazan entre ellos motivándose a continuar con el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Sonido relajante 	10 minutos

Sesión 08: Meditación consciente

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Llevar a la experiencia las técnicas de respiración y relajación, midiendo el alcanza del logro satisfactorio.</p>	<p>Inicio: Para concluir el programa con la última sesión, la responsable agradece y felicita a todos los trabajadores por su persistencia y colaboración para terminar con el plan de tratamiento. Les entrega unos sobres con frases motivadoras para continuar practicando la técnica a largo plazo. Así mismo, explica la finalidad y logro de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Sobres de colores 	<p>10 minutos</p>
	<p>Desarrollo: El primer ejercicio se basa en llevar a la práctica la respiración y cuerpo consciente frente a las funciones laborales. Para ello, los trabajadores deberán reproducir los aprendido durante las 3 últimas sesiones con los ejercicios tanto de respiración como de yoga en movimiento corporal. De tal modo, deberán medir el plan de tratamiento con una escala valorativa de 0 a 10 y nivel de satisfacción. Luego, en grupos conversan sobre los cambios encontrados antes y después del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas  Yoga  Cronograma  Plumones 	<p>40 minutos</p>
	<p>Cierre: Al finalizar el programa, los trabajadores comentan todo lo que aprendieron durante el programa y cómo se sintieron. Además, realizan una comparación previa y pos al programa, autoreflexionando y aplicando la técnica mindfulness a largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none">  Diapositivas 	<p>10 minutos</p>