

## Bienestar emocional de los colaboradores: beneficios del mindfulness organizacional

**Julissa Rodríguez García<sup>1</sup>**

[julissa.rodriguez-g@up.ac.pa](mailto:julissa.rodriguez-g@up.ac.pa)

<https://orcid.org/0000-0002-4574-3938>

Universidad de Panamá. Panamá.

**María Rodríguez**

[mr5631192@gmail.com](mailto:mr5631192@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2723-5876>

Universidad de Panamá. Panamá.

### RESUMEN

El mindfulness es una actividad o estado mental caracterizado por prestar atención consciente e intencionalmente a lo que se está haciendo en el momento, sin juzgar, ni rechazar la experiencia de alguna forma manera, tiene repercusión directa en el bienestar físico y en la productividad en las organizaciones. Se proyecta en este estudio una revisión bibliográfica, para lo cual, se utilizaron las bases de datos de acceso abierto y el motor de búsqueda de Google Académico, recuperando información científica publicada en los últimos cuatro años, la información obtenida se trabajó con el gestor bibliográfico Zotero y se representa en un flujograma prisma. El análisis de la producción bibliográfica permite concluir que el mindfulness es una habilidad que tiene un efecto positivo en el bienestar físico y emocional de los colaboradores de una organización, que aumenta significativamente las respuestas efectivas ante las situaciones y aumenta la capacidad de la toma decisiones, lo cual, tiene repercusiones positivas en la productividad.

*Palabras clave: mindfulness; organización; bienestar físico*

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [julissa.rodriguez-g@up.ac.pa](mailto:julissa.rodriguez-g@up.ac.pa)

# **Emotional well-being of employees: benefits of organizational mindfulness**

## **ABSTRACT**

Mindfulness is an activity or mental state characterized by consciously and intentionally paying attention to what is being done at the moment, without judging or rejecting the experience in any way, it has a direct impact on physical well-being and productivity in the organizations. A bibliographical review is projected in this study, for which the open access databases and the Google Scholar search engine were used, retrieving scientific information published in the last four years, the information obtained was worked with the bibliographic manager Zotero and is represented in a prism flowchart. The analysis of the bibliographic production allows us to conclude that mindfulness is a skill that has a positive effect on the physical and emotional well-being of the employees of an organization, which significantly increases effective responses to situations and increases the ability to make decisions. which has positive repercussions on productivity.

***Keywords:*** *mindfulness; organization; physical well-being*

*Artículo recibido 20 mayo 2023*

*Aceptado para publicación: 20 junio 2023*

## INTRODUCCIÓN

Luego de la pandemia suscitada en el año 2020 y las repercusiones ya conocidas en las áreas sanitarias, económicas, sociales entre otras, en dónde se implementaron medidas mitigantes, las empresas sintieron a mayor profundidad estos cambios y medidas. Ante esta situación, a nivel internacional se han realizado estudios con la intención de sostener la salud emocional de los empleados como medio eficaz de mejorar el ambiente laboral de las organizaciones y su productividad.

Desde una perspectiva de promover el desarrollo de programas integrales de bienestar emocional en las organizaciones, como instrumento de retención, afinidad y fidelización del recurso humano en busca del éxito empresarial (Perdomo Ramírez, 2020), en sus conclusiones detalla que una membresía más duradera y satisfactoria debe ser la meta de las organizaciones, ya que permitirá alcanzar mejores resultados económicos y fundamentar su reputación en el mercado.

La relación entre calidad de vida laboral y compromiso organizacional (Gonzales & Sajami, 2022) en su estudio aplicado describe la asociación con un diseño transversal, en una muestra de 100 colaboradores. Concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad de vida laboral y el compromiso organizacional. Las organizaciones que quieran cumplir sus metas deben fomentar el compromiso de sus trabajadores, el cual se va a dar cuando se alcancen altos estándares de calidad de vida laboral.

Es relevante (Martínez & Rivera, 2019) determinar los factores que repercuten en las personas dentro del contexto laboral y la forma en que la organización debe garantizar sus necesidades básicas. Este estudio promueve la necesidad de crear herramientas que apoyen la gestión de recursos humanos con la finalidad de promover el bienestar, la salud mental y la satisfacción laboral.

Al determinar el nivel de relación entre el clima organizacional y el desempeño laboral de los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones, en una investigación descriptiva correlacional, con diseño no experimental transversal y enfoque fue cuantitativo (Espino Adanaque, 2023), concluye una correlación entre el clima organizacional y el desempeño laboral ( $p$ -valor = 0,000 <

0,05) con una correlación moderada de 0,670, según la prueba Rho de Spearman.

La conceptualización de mindfulness (Díez, 2021), está ligada a la expresión atención plena, a través de su uso, se puede contribuir a disminuir emociones como el enojo y el miedo, situaciones que pueden tergiversar los distintos conceptos. En base a ello, el mindfulness se presenta como un medio para tomar mejores decisiones.

La investigadora Geschwind et al., (2011) del Departamento de Ciencias en Psicología de la universidad de Maastricht, ubicada en Matrique-Holanda donde alberga a más de 1400 estudiantes, siendo un 44% de otros países, realizó una investigación para comprobar los beneficios del mindfulness en la satisfacción laboral; los resultados revelaron que la atención plena se enlaza de una manera positiva con la satisfacción laboral. Actualmente se encuentran en proceso diferentes técnicas de interacción para corroborar de manera sistemática la severidad de este artículo.

En los últimos años se han presentado nuevos retos y estrategias empresariales basadas en el recurso humano como el nervio motor de la organización, permite obtener resultados favorables entorno a las mejores relaciones laborales como pilar fundamental del éxito organizacional. Tal escenario incluye, la redefinición de las relaciones, los entornos y los compromisos que en materia de bienestar van adelantando, como lo señala Keller y Prince (2013).

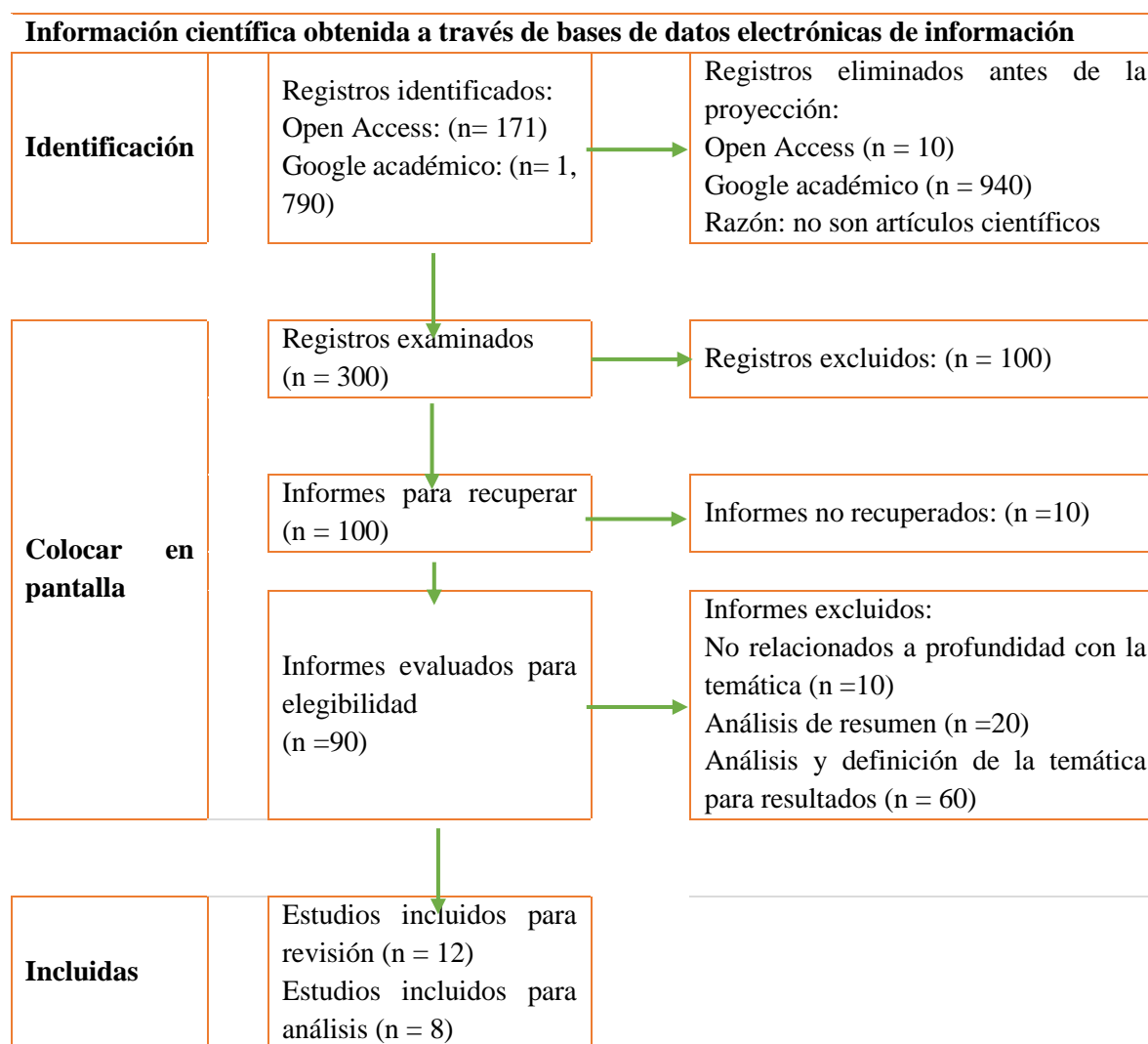
Los estudios sobre la temática en Panamá al igual que muchos otros de Hispanoamérica (Osorio & Quintana, 2018), están orientados al contexto escolar, reconociendo que la autorregulación académica y emocional es un componente clave en el proceso de adaptación durante la transición y avance oportuno en educación superior. Se evalúan aspectos como la identificación de estresores; fases y manifestaciones físicas y emocionales del estrés; y estrategias de afrontamiento.

Reconociendo que el mindfulness y su aplicación tiene repercusiones en las organizaciones, nos proponemos a realizar un análisis de la producción publicada en los últimos cinco años de la temática y los beneficios en el bienestar emocional. Este estudio representa el punto de partida para una aplicación de una investigación con la población panameña.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realiza una revisión bibliográfica (Gómez et al., 2014), orientada a la descripción detallada de una temática en particular, que incluye la identificación de directrices que puedan plantear diferentes escenarios sobre el desarrollo de la situaciones o contextos y que se puedan tomar decisiones estratégicas. Para la recuperación de información se utilizaron las bases de datos de acceso abierto y el motor de búsqueda de Google Académico, obteniendo información científica publicada en los últimos cuatro años. El conjunto de datos bibliográficos obtenidos se representa en un flujograma prisma, procesado con la utilización del gestor bibliográfico Zotero.

### FLUJOGRAMA PRISMA



### **Criterios de inclusión**

- Artículos científicos, publicados en los últimos cuatro años.
- Tesis universitarias

### **Criterios de exclusión**

- Publicaciones realizadas antes del 2019

## **RESULTADOS**

Del total de la información disponible y luego de tratar la información en base a los beneficios del mindfulness organizacional, presentan 8 publicaciones que aportan a la temática.

Con el objetivo de identificar las áreas el impacto del mindfulness en el contexto laboral (Goilean et al., 2020), en la revisión sistemática aplicada, determinan la relevancia y conciencia de potenciar el bienestar en el contexto laboral, en su triple vertiente: como rasgo de personalidad, específicamente en los procesos de selección de personal, sobre todo en puestos de trabajo en los que se esperan niveles de estrés elevado; como estado, facilitando el que tengan lugar experiencias de mindfulness en el trabajo y mediante la implantación de programas de formación.

Bajo una revisión de literatura (Matto Alarcón, 2020), a través de herramientas para el análisis de fuentes empíricas en la línea de gestión para negocios, se utilizó el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), creado por Jon Kabat-Zinn. Se investigó y detalló la influencia de la técnica Mindfulness en la productividad laboral, presentando los beneficios interpersonales, afectivos e intrapersonales, tanto en lo cotidiano como en el ámbito laboral, aumentando su rendimiento y estado de ánimo con respecto a sus lugares de trabajo, las relaciones con sus compañeros de trabajo, relaciones conyugales y familiares.

La práctica de mindfulness (Rugeles et al., 2021), es una excelente herramienta de prevención y mejora de la gestión. Se prevé que profundizar en el uso de la conciencia como base de la cultura de seguridad sea una herramienta de gestión sostenible en el tiempo, que llegue a organizaciones de todo tipo, edad, género, religión y presupuesto.

El estrés relacionado con el trabajo (Chaparro Delgado, 2021) se ha convertido en un problema de

salud pública debido a sus devastadoras consecuencias personales y comerciales, con la intención de identificar si existe un cambio en el estrés laboral al utilizar el mindfulness como una herramienta de afrontamiento, los principales hallazgos evidencian que los programas basados en mindfulness reducen significativamente los niveles de estrés en los colaboradores.

En una aproximación conceptual (Molina García, 2022), a través de la documentación científica, reflexiones y aportaciones introspectivas, referente al mindfulness en los ámbitos profesionales o laborales, de empresas de medicina, psiquiatría, psicología y pedagogía. De igual forma, se describe cómo la atención corresponde con un supuesto teórico, un ejercicio basado en la meditación y un proceso psicológico que emerge cuando entendemos qué significado tiene mindfulness y cuáles son las capacidades que se desarrollan con su práctica.

El mindfulness, como técnica que se centra en la experiencia del presente, va a posibilitar un entorno laboral más saludable (Barrera Picón, 2020), sugiere que esta demanda latente en el contexto laboral, el colaborador se enfrenta a situaciones que pueden conducir al estrés laboral y que fundamental que las organizaciones generen entornos de trabajo más saludables e inviertan en técnicas para que sus empleados controlen esas demandas.

Con la intención de estructurar un plan de intervención basado en la estrategia de Mindfulness (Miranda et al., 2022), con el fin de controlar los factores de riesgo psicosociales derivados a causa de la pandemia del COVID 19 en la empresa, obtuvo como resultados el diseño de un plan de intervención basado en la estrategia Mindfulness orientada al control de Factores de Riesgo Psicosociales.

Al evaluar la influencia de la estrategia Mindfulness en el estrés laboral de los trabajadores de la empresa (Alfaro Soria, 2021), obtuvo que donde se aplicó la estrategia de Mindfulness para reducir el estrés Laboral, resultó que el 100% del personal presentaron estrés del nivel bajo, evidentemente hay una reducción de estrés laboral en los trabajadores.

El desarrollo de una propuesta de un centro especializado en el manejo de estrés con la ayuda de la técnica innovadora Mindfulness (Quinatoa Córdor, 2020), pretende mejorar el estilo de vida de las

personas y evitar enfermedades producidas principalmente por el estrés laboral. Concluye que el plan de negocios propuestos desde el punto de vista del mercado y del análisis financiero.

**Tabla 1.** *Aportes de los estudios realizados sobre beneficios del mindfulness organizacional en los últimos cinco años*

Autor	Metodología	Conclusiones/aportes
Goilean et al.,(2020)	Revisión sistemática	Concluyen que el mindfulness es un factor relevante para potenciar la salud y el bienestar psicológico en el contexto laboral.
(Matto Alarcón, 2020)	Investigación descriptiva, orientado en una revisión bibliográfica.	El mindfulness es una práctica nueva y hasta ahora un enfoque empírico, por lo que aún no ha podido desarrollarse plenamente en la productividad laboral, y solo se han hecho intentos por iniciativa de empresas en grupos de trabajo, pero sin investigación científica.
(Rugeles et al., 2021)	Revisión de literatura-Ensayo	Se propone desarrollar un programa de bienestar que reduzca los niveles de estrés percibido y mejore la calidad de vida de las personas utilizando técnicas de Mindfulness y las relaciones humanas como refuerzo de la confianza en el ámbito laboral.
(Chaparro Delgado, 2021)	Revisión sistemática utilizando ProQuest y APAPsyncnet	se recomienda evaluar la variable estrés a largo plazo, para determinar la duración del efecto del programa de mindfulness en el estrés de los trabajadores.
(Barrera Picón, 2020)	Revisión bibliográfica	Se establece una propuesta de medidas concretas para la implementación de un programa de mindfulness en el ámbito laboral.
(Miranda et al., 2022)	investigación cualitativa (utilizando como instrumento la entrevista y la observación directa)	Se elabora una propuesta de intervención basada en la estrategia de Mindfulness dirigidas al control de los factores de riesgo psicosociales presentes durante la pandemia por COVID – 19 y promoción de la salud mental en los trabajadores de la empresa.
(Alfaro Soria, 2021)	Investigación es aplicada, correlacional. Se utilizó como instrumento la observación directa.	La estrategia Mindfulness influye significativamente en la reducción reporte de actos y condiciones sub estándar de los trabajadores, se sugiere sensibilizar a los trabajadores en la identificación estrés.
(Quinatoa Córdor, 2020)	Estudio con enfoque mixto en dónde se utilizó la entrevista para la recolección de información.	Se propone un plan de negocios con una estructura organizacional, operativa y financiera necesaria para conformar una compañía especializada en el manejo del estrés con la aplicación de la técnica Mindfulness y el apoyo de profesionales de la salud mental.



## DISCUSIÓN

Las publicaciones analizadas permiten visualizar que los aspectos que más afectan la dinámica organizacional y el bienestar del colaborador, parten del hecho de que la vida actual está llena de situaciones estresantes que afectan la salud y el funcionamiento de la persona, provenientes de los contextos familiar, escolar y laboral y resultantes de las exigencias y exigencias de la vida moderna, presiones familiares, conflictos de pareja y presiones económicas y sociales.

Respecto a la productividad del colaborador, la revisión de la literatura demuestra que utilizando las técnicas del mindfulness se alcanza un estado mental que afecta positivamente su rendimiento laboral y, por lo tanto, el rendimiento general de la empresa. Al elevar el nivel de atención, la práctica de los empleados afecta positivamente los resultados de su trabajo, porque ayuda a realizar una escucha más activa, mejora la concentración, aumenta la empatía, incrementa la capacidad de resiliencia, mejora la resolución de conflictos, permite una comunicación más clara.

El Mindfulness (Moscoso, 2019), es un modelo de intervención cognitiva que facilita la toma de conciencia de la experiencia actual y promueve la autorregulación emocional. Aspectos que están estrechamente relacionados con la higiene mental y por lo tanto con el control de las emociones, en base a ello las publicaciones revisadas sustentan que la combinación de atención plena disposicional e inteligencia emocional proporciona beneficios significativos para los estados de bienestar de las personas.

Es evidente que existen propuestas de aplicación y desarrollo del mindfulness, en distintos contextos, ya sea desde el plano educativo como el laboral, en contextos estatales como privados, en la actualidad (Parra Delgado et al., 2012) existe suficiente evidencia empírica que permite visualizar que los programas de intervención clínica basados en mindfulness tienden a ser eficaces para el tratamiento de diferentes trastornos físicos y psicológicos.

Al final las proyecciones y desarrollo de la estrategia mindfulness, se debe abordar desde una propuesta de meditación pragmática con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas, además de alcanzar un estado de atención que se centre en algún elemento de percepción, se convierte

en un estado creado en el momento presente y tiene como objetivo liberar la mente de pensamientos nocivos. La preparación (Fernández-Sarabia, 2019), debe prever una indagación u observación persistente Evaluación o discernimiento, Enfoque y la concentración, Observación profunda y esfuerzo continuo.

## **CONCLUSIONES**

La revisión bibliográfica realizada permite comprender que el mindfulness es una habilidad que tiene un efecto positivo en el bienestar físico y emocional de los colaboradores de una organización, que se traduce en conciencia plena de los estímulos internos y externos en el momento presente, aceptando, sin juzgar, sin expectativas y creencias, tratándolos con amabilidad y compasión que es eficaz en el tratamiento de los distintos trastornos físicos y psicológicos.

En base al bienestar del colaborador, el análisis de la literatura científica sugiere que la aplicación del mindfulness mejora la capacidad de regular las emociones, hacer frente a las disfunciones emocionales, favorece la supresión voluntaria de un factor negativo, aumenta la reactividad a los estímulos positivos, la tendencia a los estados de ánimo positivo, lo que aumenta significativamente las respuestas efectivas ante las situaciones y el bienestar físico de las personas.

Al estar relacionado directamente con factores y situaciones como la relajación corporal, ansiedad y a la rutina diaria del colaborador de cualquier institución, el uso de la técnica está directamente proporciona las herramientas para el manejo de presiones, conflicto y, por lo tanto, para la toma decisiones de manera constructiva en una organización, lo cual, tiene repercusiones positivas en la productividad.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Alfaro Soria, J. K. (2021). *Estrategia Mindfulness y el estrés laboral de los trabajadores de la Empresa Haug S.A en el Proyecto Unacem—2019.*  
<http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7361>

- Barrera Picón, A. (2020). Mindfulness: Un programa para su implementación en el entorno laboral. *Revista de Trabajo y Seguridad Social. CEF*, 193-214. <https://doi.org/10.51302/rtss.2020.1138>
- Chaparro Delgado, C. (2021). *El Mindfulness como herramienta de afrontamiento para combatir el estrés laboral en trabajadores de empresas*. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14347/EI%20Mindfulness%20como%20herramienta%20de%20afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díez, D. (2021). Mindfulness en la toma de decisiones: Una herramienta de auto entrenamiento para fracasar mejor. *Segundo Congreso Iberoamericano de Educación, Sociedad y Cultura*. [https://www.academia.edu/download/70941664/Mindfulness\\_en\\_la\\_toma\\_de\\_decisiones\\_David\\_Diez\\_2021.pdf](https://www.academia.edu/download/70941664/Mindfulness_en_la_toma_de_decisiones_David_Diez_2021.pdf)
- Espino Adanaque, L. S. (2023). Clima organizacional y desempeño laboral de los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones Chiclayo, 2022. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107914>
- Fernández-Sarabia, I. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(5), 618.
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>

- Gómez, E., Fernando, D., Aponte, G., & Betancourt, L. A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna*, 81(184), 158-163.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0012-73532014000200021](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0012-73532014000200021)
- Gonzales, C. A. M., & Sajami, E. A. (2022). *Calidad de vida laboral, compromiso organizacional, desarrollo personal*.  
<http://www.revistas.espol.edu.ec/index.php/compendium/article/download/1064/960?inline=1>
- Martínez, J. A., & Rivera, D. (2019). Factores que influyen en el bienestar de las personas dentro de su contexto laboral. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería.*, 7(2), 77-81.  
<https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/download/1673/1863>
- Matto Alarcón, S. A. (2020). *La influencia de la técnica Mindfulness en la productividad laboral*.  
[http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/16693/1/MATTO\\_ALARCON\\_SEB\\_MIN.pdf](http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/16693/1/MATTO_ALARCON_SEB_MIN.pdf)
- Miranda, H. D., Sepúlveda, L. M., & Ortíz, A. (2022). *Propuesta de intervención basada en la estrategia de Mindfulness orientada al control de los factores de riesgo psicosocial presentes durante la pandemia por COVID – 19 en los trabajadores de la empresa Instituto Técnico de formación de conductores Karen S.A.S en la ciudad de Bucaramanga*.  
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/44439>
- Molina García, L. (2022). Mindfulness: Un procedimiento hacia el bienestar cognitivo, actitudinal y procedimental. Un concepto, un proceso psicológico y una práctica. *Hekademos: revista educativa digital*, 32, 14-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8505910>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Osorio, M., & Quintana, K. (2018). Diseño E Implementación De Un Curso Basado En Mindfulness Como Mecanismo De Promoción Del Afrontamiento Del Estrés Y Permanencia En

Estudiantes Universitarios. *Congresos CLABES; 2018: Congreso CLABES VIII, Ciudad de Panamá, Panamá*. <https://rida2.utp.ac.pa/handle/123456789/5644>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*. [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/218088/document\(220\).pdf?sequence=1](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/218088/document(220).pdf?sequence=1)

Perdomo Ramírez, A. (2020). *Bienestar emocional, la clave para alcanzar el éxito organizacional*. <http://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/37043>

Quinatoa Córdor, L. C. (2020). *Plan de negocios para la creación de un centro de manejo de estrés aplicando la técnica mindfulness en la ciudad de Quito* [BachelorThesis, Quito: Universidad de las Américas, 2019]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/10693>

Rugeles, F. R., Pires, R. F., & Methanex, S. A. (2021). *El Mindfulness y el relacionamiento como herramienta preventiva de salud para las Empresas*. <https://www.ist.cl/wp-content/uploads/2021/04/El-Mindfulness-y-el-relacionamiento-como-herramienta-preventiva-de-salud-para-las-Empresas.pdf>