

# ACTUALIZACIÓN EN SALUD

## PARA LA MEJORA

### DE LA CALIDAD DE VIDA

#### VOLUMEN I

Comps.

María del Carmen Pérez-Fuentes

María del Mar Molero

José Jesús Gázquez

África Martos

Ana Belén Barragán

María del Mar Simón

Rosa María Del Pino

Nieves Fátima Oropesa

Edita: ASUNIVEP







# **Actualización en salud para la mejora de calidad de vida. Volumen I**

**Comps.**

**María del Carmen Pérez-Fuentes**

**María del Mar Molero**

**José Jesús Gázquez**

**África Martos**

**Ana Belén Barragán**

**María del Mar Simón**

**Rosa María Del Pino**

**Nieves Fátima Oropesa**

© Los autores. **NOTA EDITORIAL:** Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Actualización en salud para la mejora de calidad de vida. Volumen I”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-11170-1

Depósito Legal: AL 976-2019

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

## ACTUACIÓN SANITARIA

## CAPÍTULO 1

*El paciente anticoagulado y el auxiliar de enfermería*

María del Amparo Argüelles Meana, Patricia Pérez Castro, y Yolanda González García  
 .....17

## CAPÍTULO 2

*Intervención del Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería en la calidad de vida de las personas mayores*

Noemí García Puente .....23

## CAPÍTULO 3

*Importancia en la atención al paciente con disfagia y el Auxiliar de Enfermería*

Dolores Esther Mongil González, Dolores Argüelles Meana, y María Sagrario García Avello .....29

## CAPÍTULO 4

*Intervenciones de enfermería ante el paciente con conducta o riesgo suicida*

Teresa Sufrate Sorzano e Ivan Santolalla.....35

## CAPÍTULO 5

*La contribución de la hermenéutica en la relación médico-paciente para fortalecer la calidad de vida relacionada a la salud bucal en pacientes con mucositis oral por quimioterapia de mama*

Alejandra Sosa Gómez y Alma Alicia Benítez Pérez .....41

## CAPÍTULO 6

*Papel de enfermería en la prescripción y seguimiento de ejercicio físico en el paciente hipertenso en las consultas de Atención Primaria: Revisión de la literatura*

Marta Ramos García .....49

## CAPÍTULO 7

*La importancia de la educación sexual en adolescentes por parte de personal de enfermería*

Tania Álvarez Costa, Aida García Madera, y Patricia Palacios Carretero .....57

## CAPÍTULO 8

*El Servicio de Urgencias en Atención Primaria en la comarca de Andorra-Sierra de Arcos (Teruel)*

María López Castaño, Laura García Jiménez, y María del Mar Sánchez González .....63

## CAPÍTULO 9

*La figura del Técnico Auxiliar en Cuidados de Enfermería en urgencias hospitalarias*

Remedios Jiménez Lapeña.....71

**ENFERMEDAD Y TRATAMIENTO**

**CAPÍTULO 10**

*El control de calidad como elemento de mejora en la unidad de radiodiagnóstico en el Hospital Valle del Nalón (Asturias)*

Verónica Garrido Suárez y María Amparo Jaén Zafra ..... 81

**CAPÍTULO 11**

*Manual de técnicas para el diagnóstico y seguimiento de la osteoporosis*

Javier López Niembro y Miriam Ruiz Menéndez..... 89

**CAPÍTULO 12**

*Conceptos sobre arritmias ventriculares: Unos apuntes para la enfermería cardiovascular*

Miriam Ruiz Menéndez y Javier López Niembro..... 97

**CAPÍTULO 13**

*Estudio del abdomen en urgencias mediante pruebas de imagen*

Zaira María Doreste González, Gloria Cortés Méndez, María Emilia Álvarez Palacios, y Pilar Molleda Fernández..... 107

**CAPÍTULO 14**

*La Enfermedad Inflamatoria de Crohn: evolución y calidad de vida*

Dolores Argüelles Meana, María Sagrario García Avello, y Dolores Esther Mongíl González ..... 115

**CAPÍTULO 15**

*Análisis y tratamientos de los distintos tipos existentes de la enfermedad de la diabetes*

Francisco Javier Granda Valles, Romina Daunesse Pérez, Rebeca Rodríguez Argüelles, Ángela Nicolás Muñoz, Silvia Hernando Calvo, Iván González González, Ruth Machín Corgo, Marta Diez Sojo, Eva María García Iglesias, y María del Carmen Valles Suarez ..... 121

**CAPÍTULO 16**

*Tratamiento y técnicas de depuración sanguínea en el fallo hepatorenal: Mars y Prometheus*

Elena Borrego García, Sara Pérez Moyano, y Alicia Martín-Lagos Maldonado..... 127

**CAPÍTULO 17**

*Análisis de prevención, tratamientos y recidivas del cáncer de mama*

Jésica López Fernández, Tania González Piniella, y Estefanía González Alonso ..... 133

**CAPÍTULO 18**

*Las infecciones en las enfermedades autoinmunes sistémicas*

Sergio Ferrá Murcia, Ana García Peña, y María Jesús Martínez Soriano ..... 139

**CAPÍTULO 19**

*Medidas preventivas para reducir las complicaciones en el Síndrome del Pie Diabético*

Celia Basulto García-Risco y Esther Calvo Rodríguez..... 145

**CAPÍTULO 20**

*El estreñimiento en usuarios con Parálisis Cerebral: Qué se ha investigado*

Esther Calvo Rodríguez y Celia Basulto García-Risco..... 153

**CAPÍTULO 21**

*Cribado del cáncer de cuello uterino: Recomendaciones actuales en ginecología*

Nuria Rodríguez Ruiz ..... 163

**CAPÍTULO 22**

*Actividad Física como tratamiento en Fibromialgia*

José Martín Botella Rico, Rafael Francés Galván, Jesús Sánchez Más, Sonia del Río Medina, Sergio Montero Navarro, Cristina Orts Ruiz, José Miguel Soria, Patricia Jorge Murcia, Alba Feliz Ortega, y Cristina Salar Andreu..... 169

**CAPÍTULO 23**

*Estrategias de prevención y diagnóstico precoz del cáncer de cérvix*

María Soledad Luquín Hermoso de Mendoza, Leticia Ruiz Beortegui, Leyre Oroz Lacunza, Alicia Hernández Saro, Sara Furtado Eraso, Judith Pejenaute Cerdán, Beatriz Furtado Eraso, Itsaso Elizalde Berias, María Luisa Itoiz Burguete, y Jaione Fernández García..... 179

**CAPÍTULO 24**

*Eficacia de la fisioterapia en el manejo del dolor en pacientes con Artropatía Hemofílica: revisión sistemática*

Ana Isabel Pacheco-Serrano, Marta Díaz Garduño, David Lucena-Antón, Carlos Luque Moreno, y José Antonio Moral-Muñoz..... 187

**CAPÍTULO 25**

*El dedo en resorte: actualización del diagnóstico y tratamiento*

Ester Marín Conesa, Lidia Ruiz Albaladejo, María Belén Conesa Ferrer, y Manuel Arcis Conesa..... 193

**CAPÍTULO 26**

*Revisión del uso de las pruebas neurofisiológicas: Electroencefalograma y Potenciales Evocados somatosensoriales para valoración pronóstica tras una parada cardiorrespiratoria*

Andrea Victoria Arciniegas Villanueva y María Elena Cánovas Casado ..... 201

**CAPÍTULO 27**

*La importancia de la tomografía computarizada en la estadificación del cáncer de páncreas: Comprobación de resultados tras análisis anatomopatológico de la pieza quirúrgica*

María Isabel Tercero Azorín..... 209



**ENVEJECIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA**

**CAPÍTULO 28**

*Calidad de vida y factores relacionados en el Síndrome de Burnout en profesionales sanitarios*

Francisca Hernández Fernández, Laura Rojas Pérez, Víctor Gallego Herrera, María Eugenia Carrillo Molina, Antonia Valera Ortega, Antonio Mon Morales, José Jiménez Monreal, Ana María Sánchez De La Fuente, María Josefa García Martínez, y Blas Ignacio De Gea Guillen ..... 219

**CAPÍTULO 29**

*Los beneficios del yoga en la calidad de vida de pacientes con cáncer: Una revisión sistemática*

Patricia González Rocas ..... 227

**CAPÍTULO 30**

*Análisis de las causas y consecuencias de la polimedicación en el anciano*

Laura Luque de la Rosa ..... 237

**CAPÍTULO 31**

*Cómo afecta la enfermedad de Parkinson en el desempeño de las Actividades de la Vida Diaria*

Ingrid Machín Corgo, Iván González González, Silvia Hernando Calvo, Ángela Nicolás Muñiz, Eva María García Iglesias, Francisco Javier Granda Valles, Romina Daunesse Pérez, Rebeca Rodríguez Argüelles, Nuria Ceinos Gil, y Ruth Machín Corgo..... 245

**CAPÍTULO 32**

*Influencia, a nivel funcional y cognitivo, de un programa de realización de tareas cotidianas en ancianos institucionalizados con deterioro cognitivo leve*

Iván González González, Ingrid Machín Corgo, Ángela Nicolás Muñiz, Rebeca Rodríguez Argüelles, Eva María García Iglesias, Francisco Javier Granda Vallés, Romina Daunesse Pérez, Nuria Ceinos Gil, María Fátima Fernández Antuña, y Silvia Hernando Calvo..... 253

**CAPÍTULO 33**

*La gerontogimnasia como ejercicio físico que mejora el equilibrio y la marcha en personas de 75 a 90 años*

José Ignacio Cartagena Bayona, Liliana González, Cristina Fernández Pérez, Paula Díaz García, Raúl Carretero García, y Miriam Morcillo Sanz..... 259

**CAPÍTULO 34**

*La depresión como enfermedad endémica en el paciente geriátrico*

María del Carmen Vallés Suárez, María Jesús Vallés Suárez, Francisco Javier Granda Vallés, Romina Daunesse Pérez, Ingrid Machín Corgo, Ruth Machín Corgo, Marta Díez Sojo, Iván González González, Eva María García Iglesias, y Rebeca Rodríguez Argüelles ..... 267

**CAPÍTULO 35**

*La automedicación en la tercera edad: un problema social al que debe hacer frente la Atención Primaria*

Tania Urquiola Castañeda.....273

**CAPÍTULO 36**

*Abordaje de la diabetes en el anciano*

María Jesús Martínez Soriano, Sergio Ferra Murcia, y Ana García Peña.....281

**CAPÍTULO 37**

*Ocio comunitario en usuarios con esquizofrenia*

Miriam Morcillo Sanz, Diana González García, María del Mar Conde García, Paula Díaz García, José Ignacio Cartagena Bayona, y Raúl Carretero García.....289

**CAPÍTULO 38**

*Terapia ocupacional y prevención de las caídas en la tercera edad*

Virginia Lozano Serrano.....297

**CAPÍTULO 39**

*Automanejo de enfermedades crónicas: Adultos mayores usuarios de unidades de primer nivel de atención*

Olga Lidia Banda González y Rosa Elvia Montoya García.....305

**CAPÍTULO 40**

*Análisis de las posibles consecuencias del cierre de centros de educación especial a nivel académico y sobre la calidad de vida de los alumnos y sus familias*

Amelia Barrientos Fernández, Ana León Mejía, Carmen Maganto Mateo, Montserrat Peris Hernández, Roberto Sánchez-Cabrero, y Amaya Arigita García.....313

**CAPÍTULO 41**

*Alteraciones de la marcha y ayudas técnicas en adultos mayores*

Pablo Cervera Garvi y Ana Belén Ortega Ávila .....321

**CAPÍTULO 42**

*Estudio cualitativo del recuerdo afectivo sexual de mujeres mayores con y sin Alzheimer*

Laura García Jiménez, María López Castaño, y María del Mar Sánchez González .....327

**CAPÍTULO 43**

*Actuación preventiva y cuidados generales del TCAE en el paciente anciano*

Remedios Jiménez Lapeña y Raquel Martínez Zapatero .....335

**CAPÍTULO 44**

*Afrontamiento y calidad de vida en pacientes hemodializados*

Manuel Domínguez López, Paloma Martín Vázquez, y María Vega Zájara .....343

**CAPÍTULO 45**

*Calidad de vida del paciente oncológico: La importancia del papel enfermero*

Marta González Castaño, Alba González Díaz, Tamara Beloso Cuesta, y Ana Suárez Alonso ..... 349

**CAPÍTULO 46**

*Calidad de vida en pacientes crónicos: Autocuidado y prevención cardiovascular*

Lucía del Carmen Ruiz Medina, Cristina Martín Monge, y María José Bravo Heredia 355

**CAPÍTULO 47**

*Importancia de la fisioterapia en la enfermedad de Parkinson*

Rocío López Ferre y Vicente Fernández Cabrera ..... 363

**PEDIATRÍA Y OBSTETRICIA**

**CAPÍTULO 48**

*Análisis descriptivo de la lactancia materna en los Técnicos Superiores en Imagen para el Diagnóstico*

Jennifer Rodríguez Aparicio y Nazareth Alonso Álvarez ..... 371

**CAPÍTULO 49**

*Mujeres que deciden parir en casa: Gestación acompañada por la matrona*

María Luisa Barricarte Gainza, Adela Ayerra Gamboa, y Laura Alonso Fernández .... 379

**CAPÍTULO 50**

*Análisis de la situación del superviviente del cáncer infantil y pautas para el desarrollo de planes de seguimiento*

Carmen González García, Marta Suárez Fleites, Fátima Zahra El Hirch Farhi, y Paula Ruiz Alonso ..... 385

**CAPÍTULO 51**

*Lactancia natural durante el puerperio y cuidados de Enfermería*

Estefanía González Alonso, Jéssica López Fernández, y Tania González Piniella ..... 391

**CAPÍTULO 52**

*Diagnóstico de cáncer durante la gestación: ¿Qué pruebas diagnósticas se pueden llevar a cabo?*

Nuria Rodríguez Ruiz ..... 397

**CAPÍTULO 53**

*Influencia del ejercicio en la salud mental de las mujeres gestantes*

Ana Bella Vaquero Aboli, Tania Casamitjana Giraldo, y Carolina Rubio González .... 403

**CAPÍTULO 54**

*¿Cambia la posición de la columna lumbar en el embarazo? Estudio de la postura en mujeres embarazadas y en el postparto*

Gemma Biviá Roig, Pablo Salvador Coloma, María Inmaculada Sánchez López, y Daniel Sánchez Zuriaga .....409

**CAPÍTULO 55**

*Cuidados Prenatales: Cómo prevenir desgarros perineales en el parto*

Tania Casamitjana Giraldo, Carolina Rubio González, y Ana Bella Vaquero Abolí.....417

**CAPÍTULO 56**

*Diferentes procedimientos para llevar a cabo el cuidado del cordón umbilical*

María Mercedes Goñi Aguirre y Marta Grau Suarez Varela .....425

**SALUD Y NUTRICIÓN**

**CAPÍTULO 57**

*Prevalencia de la obesidad en la población infantil española*

Iria Santos Paniagua.....433

**CAPÍTULO 58**

*Uso y abuso de los esteroides: Una aproximación molecular*

Miriam Ruiz Menéndez y Javier López Niembro .....441

**CAPÍTULO 59**

*Efectividad de la fisioterapia en la esclerosis múltiple*

María del Pilar Martínez Robles .....451

**CAPÍTULO 60**

*Incidencia de la diabetes en los campamentos de refugiados saharauis*

Romina Daunesse Pérez, Francisco Javier Granda Vallés, Nuria Ceinos Gil, María Fátima Fernández Antuña, Ángela Nicolás Muñiz, Ingrid Machín Corgo, Marta Díez Sojo, Silvia Hernando Calvo, Eva María García Iglesias, y María Jesús Vallés Suárez457

**CAPÍTULO 61**

*Ayuda en la alimentación: Cuidados en el sistema de alimentación enteral y parenteral*

Romina Daunesse Pérez, Francisco Javier Granda Vallés, Marta Díez Sojo, María Fátima Fernández Antuña, Iván González González, Ruth Machín Corgo, Ingrid Machín Corgo, Ángela Nicolás Muñiz, Eva María García Iglesias, y Nuria Ceinos Gil.....465

**CAPÍTULO 62**

*Análisis de la atención a las víctimas de violencia de género en el medio hospitalario*

Tania Urquiola Castañeda.....471

**CAPÍTULO 63**

*Influencia del Sistema Inmunitario en el estado de ánimo*

Ángela Nicolás Muñiz, Silvia Hernando Calvo, Ruth Machín Corgo, María Fátima Fernández Antuña, Eva María García Iglesias, Nuria Ceinos Gil, Ingrid Machín Corgo, Rebeca Rodríguez Argüelles, Marta Díez Sojo, e Iván González González ..... 477

**CAPÍTULO 64**

*Fiabilidad y validez de las pruebas diagnósticas*

Victoria Mazoterías Pardo, Israel Casado Hernández, Eva María Martínez Jiménez, César Calvo Lobo, David Rodríguez Sanz, Fernando Santiago Nuño, Jessica Grande del Arco, y Sheila de Benito González..... 483

**CAPÍTULO 65**

*Propuesta de un programa de intervención: Ergonomía e higiene postural en el ámbito escolar*

Verónica Gómez Álvarez, Lara Huerta Rocés, y Mónica Díaz González ..... 489

**CAPÍTULO 66**

*Impacto de la contaminación atmosférica sobre la salud: evidencias radiológicas*

María Emilia Álvarez Palacios, Pilar Molleda Fernández, Zaira María Doreste González, y Gloria Cortés Méndez..... 501

**CAPÍTULO 67**

*Burnout: Una amenaza para los profesionales de la salud y los sistemas de salud*

María Sagrario García Avello, Dolores Esther Mongil González y Dolores Argüelles Meana ..... 507

**CAPÍTULO 68**

*Papel de la familia en las unidades de cuidados intensivos*

Cristina Auxiliadora Jiménez Pinzón y Raquel Calvente Aguilera ..... 513

**CAPÍTULO 69**

*Prevención, promoción y educación para la salud*

Cristina Martínez Barbao, Beatriz Martínez Barbao, y María Elena Estepa Ogalla..... 519

**CAPÍTULO 70**

*Bilingüismo y educación inclusiva: ¿Una asociación positiva para todo el alumnado?*

Amaya Arigita García, Amelia Barrientos Fernández, Ana León Mejía, Roberto Sánchez-Cabrero, Montserrat Peris Hernández, y Carmen Maganto Mateo ..... 527

**CAPÍTULO 71**

*Hormonas ováricas y funciones cognitivas: Un análisis descriptivo de estudios realizados en los últimos cinco años*

Jorge Fernández Miranda y Victoria Plaza..... 535

**CAPÍTULO 72**

*Estudio referente al uso de la terapia anticoagulante en medicina familiar*

Roberto Fellone Travel, Soraya López Zacarez, y Lilián Tomás Ortiz ..... 543

**CAPÍTULO 73**

*Educación en adolescentes para la prevención de riesgos sexuales*

Paloma Martín Vázquez, María Vega Zájara, y Manuel Domínguez López .....551

**CAPÍTULO 74**

*Desarrollo y mecanismo de producción de las lesiones por fricción*

María Elena Garrote Cámara .....557

**CAPÍTULO 75**

*Herramientas terapéuticas para abordar el dolor crónico*

Adela Álvarez Suárez .....563

**CAPÍTULO 76**

*Estudio sobre el manejo de la cirugía menor en medicina familiar y comunitaria: Incidentes en usuarios sometidos a un procedimiento de cirugía menor*

Roberto Fellone Travel, Soraya López Zacarez, y Lilian Tomás Ortiz .....571

**CAPÍTULO 77**

*Prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria: gimnasia abdominal hipopresiva*

Carolina Rubio González, Ana Bella Vaquero Aboli, y Tania Casamitjana Giraldo ....579

**CAPÍTULO 78**

*Eficacia de la movilización neuromeningea en el miembro superior parético en parálisis cerebral: Diseño de un protocolo para un ensayo clínico controlado aleatorizado*

Marta Díaz Garduño, José Antonio Moral-Muñoz, Ana Isabel Pacheco-Serrano, David Lucena-Antón, y Carlos Luque Moreno .....585

**CAPÍTULO 79**

*Alfabetización en salud de los pacientes de un centro de atención primaria*

Lilián Tomás Ortiz, Soraya López Zacarez, y Roberto Fellone Travel .....593

**CAPÍTULO 80**

*Mindfulness y variables profesionales en el personal sanitario*

Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María del Mar Molero Jurado, María del Carmen Pérez Fuentes, África Martos Martínez, Ana Belén Barragán Martín, María del Mar Simón Márquez, José Gabriel Soriano Sánchez, José Jesús Gázquez Linares, y Rosa María del Pino Salvador .....601

## CAPÍTULO 80

### Mindfulness y variables profesionales en el personal sanitario

Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María del Mar Molero Jurado, María del Carmen Pérez Fuentes, África Martos Martínez, Ana Belén Barragán Martín, María del Mar Simón Márquez, José Gabriel Soriano Sánchez, José Jesús Gázquez Linares, y Rosa María del Pino Salvador  
*Universidad de Almería*

#### Introducción

Se ha demostrado que la práctica de mindfulness tiene consecuencias positivas en la salud y el bienestar de los profesionales del ámbito sanitario. Algunos resultados de la investigación precedente reflejan por un lado, que en profesionales de atención primaria disminuye el burnout y la alteración emocional, mejora la empatía y la conciencia plena, fomentando actitudes de autocuidado (Asuero, Blanco, Pujol-Ribera, Berenguera, y Queralto, 2013). Por otro, en profesionales de cuidados intensivos facilita también el autocuidado, reduciendo la ansiedad y las emociones negativas, y contribuyendo a la regulación de la salud y la conducta (Martínez et al., 2016). Además, en diferentes profesiones sanitarias, como por ejemplo en la práctica médica, la experiencia de mindfulness desarrolla la empatía, la escucha activa y la alianza terapéutica (Oro, Esquerda, Viñas-Salas, Soler-González, y Pifarré, 2015).

En el ámbito de la enfermería, se relaciona con un menor agotamiento (Cohen-Katz, Capuano, Baker, y Shapiro, 2004; Zhao, Li, Xiao, Cui, Sun, y Xu, 2018), en el campo del trabajo social las intervenciones basadas en la atención plena resultan beneficiosas para reducir el estrés y aumentar la resiliencia al agotamiento (Crowder y Sears, 2017); por último, las técnicas de mindfulness han sido de gran ayuda en el ámbito psicológico para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión (Hervása, Cebolla, y Soler, 2016), y como facilitadoras también de la relación terapéutica (Bruce, Manber, Shapiro, y Constantino, 2010).

Estos hallazgos sugieren que la práctica de mindfulness mejora la salud y el bienestar del personal sanitario, por lo que se muestra como una herramienta o recurso adecuado para afrontar de manera más saludable el desempeño profesional. Partiendo de estas premisas, el objetivo de este trabajo es analizar la relación de mindfulness con diferentes variables del desempeño en las profesiones asistenciales. Antes de mostrar los resultados, se describirán los conceptos de Mindfulness y compasión.

#### *Conceptualización del término Mindfulness*

El término anglosajón Mindfulness ha sido traducido a nuestra lengua como “atención plena”, “consciencia plena”, “presencia atenta y reflexiva” (Simón, 2006). Como práctica tiene sus raíces en las tradiciones budistas Vipassana y Zen, hace más de 2500 años. Implica presencia atenta y reflexiva a lo que nos sucede en el momento actual. Su principal finalidad es que las personas se centren en el momento presente de un modo activo, sin que sus pensamientos interfieran, valoren o juzguen lo que sienten o perciben, acogiéndolos sin prejuicios y de manera neutral. Su fin último es la aceptación del fluir de nuestra mente, así como estar presente en el momento actual. Esta aceptación conlleva un cambio en el pensamiento, así como la generación de pensamientos más tolerantes y flexibles, que permitan experimentar emociones más positivas.

Durante la práctica de mindfulness se intenta pasar de un estado automático e inconsciente, es decir, de un estado caracterizado por la reactividad mental, a un estado responsivo de la mente, en el que la acción concomitante sea consciente y controlada por el propio individuo, que será quien decida de una manera más confiable su propia conducta. El máximo representante de esta técnica en occidente es John Kabat-Zinn, médico de profesión, profesor e investigador. Cursó sus estudios en la universidad de

- Oro, P., Esquerda, M., Viñas-Salas, J., Soler-González, J., y Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 18(5), 305-312.
- Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Martos, Á., y Gázquez, J.J. (2019). Burnout and Engagement: Personality Profiles in Nursing Professionals. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 286.
- Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Martos, Á., y Gázquez, J.J. (2019a). Analysis of the risk and protective roles of work-related and individual variables in burnout syndrome in nurses. *BioRxiv*, 517383.
- Pintado, S. (2018). Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión. *Terapia Psicológica*, 36(2), 71-80.
- Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2013). *Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional*. Paidós.
- Safran, J.D. y Muran, J.C. (2005). *La alianza terapéutica: una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., y Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., y Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S., y Ormond, K. (2018). Mindfulness Among Genetic Counselors Is Associated with Increased Empathy and Work Engagement and Decreased Burnout and Compassion Fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, 27(5), 1175-1186.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- Soucek, R., Ziegler, M., Schlett, C., y Pauls, N. (2018). Mindfulness in the organizational context: The influence of individual and organizational mindfulness on resilient behavior, psychological well-being, and work engagement. *Gio-gruppe-interaktion-organisation-zeitschrift fuer angewandte organisationspsychologie*, 49(2), 129-138.
- Van Berkel, J., Boot, C.R., Proper, K.I., Bongers, P.M., y van der Beek, A.J. (2014). Effectiveness of a worksite mindfulness-related multi-component health promotion intervention on work engagement and mental health: results of a randomized controlled trial. *Plos One*, 9(1), e84118.
- Verweij, H., Waumans, R.C., Smeijers, D., Lucassen, P.L., Donders, A.R.T., van der Horst, H.E., y Speckens, A.E. (2016). Mindfulness-based stress reduction for GPs: results of a controlled mixed methods pilot study in Dutch primary care. *British Journal of General Practice*, 66(643), e99-e105.
- Zhao, J., Li, X., Xiao, H., Cui, N., Sun, L., y Xu, Y. (2018). Mindfulness and burnout among bedside registered nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, 21(1), 126-131.