

TURISMO, ADMINISTRACIÓN Y SST: INVESTIGACIÓN APLICADA E INNOVACIÓN SOCIAL

Perspectivas interdisciplinarias para el desarrollo sostenible
de organizaciones, destinos y comunidades



COMPILADOR

Iván Fernando Amaya Cocunubo

TURISMO, ADMINISTRACIÓN, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: INVESTIGACIÓN APLICADA E INNOVACIÓN SOCIAL

*Perspectivas interdisciplinarias para el desarrollo
sostenible de organizaciones, destinos y comunidades*



COMPILADOR

Iván Fernando Amaya Cocunubo

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

ifamaya@unicolmayor.edu.co

 <https://orcid.org/0000-0001-8117-5117>

Colombia

Latinoamérica

2026

© 2026 Ediciones Fundación Centro de Investigaciones Avenir

ISBN Obra independiente: 978-628-95757-7-4

Sello editorial: **Ediciones Fundación Centro de Investigaciones Avenir (978-628-95757) Año de publicación: 2026**

Autores:

Iván Fernando Amaya Cocunubo, Helber Ferney Guzmán Ramos, Diana Rocío Sanabria Escamilla, Raúl Enrique Cortés Luna, Jesús Ernesto Becerra Cárdenas, Blanca Yamile Medina Acosta, Jairo Jamith Palacios Roza, Lugo Manuel Barbosa Guerrero, Yency Marcela Velandia, Francisco Javier Lagos Bayona.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación se presenta en formato digital (eBook). Está protegida por la legislación nacional e internacional sobre derechos de autor. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública o transformación total o parcial de esta obra, por cualquier medio o formato digital, electrónico o tecnológico, sin la autorización previa y por escrito del editor, salvo en los casos expresamente permitidos por la ley.

El uso de fragmentos con fines académicos, educativos o de investigación deberá respetar los límites legales de citación y referencia de la fuente.

El contenido de esta obra es responsabilidad exclusiva de sus autores y no compromete necesariamente la posición institucional del sello editorial.

Primera edición digital: 2026

Ediciones Fundación Centro de Investigaciones Avenir

Hecho en Colombia

Este eBook puede contener enlaces o recursos externos. El editor no se responsabiliza por la disponibilidad, vigencia o contenido de dichos recursos.

SOBRE LOS AUTORES:

Iván Fernando Amaya Cocunubo: Ingeniero Industrial, Especialista en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo y Magíster en Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente. Investigador Junior categorizado por Minciencias y Líder del Grupo de investigación Sociedades, Territorios y Turismo, categorizado en C. Docente Investigador de la Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Turismo de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y Par académico del Ministerio de Educación Nacional. Sus líneas de investigación se centran en turismo, sostenibilidad, analítica de datos e integración de inteligencia artificial en la educación y el turismo.

ifamaya@universidadmayor.edu.co - <https://orcid.org/0000-0001-8117-5117>
<https://scholar.google.com/citations?user=zYwigdEAAAJ&hl=es>

Blanca Yamile Medina Acosta: Enfermera Jefe, Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo y Candidata a Magister en Gerencia de la Salud. Instructora e Investigadora del Centro de Formación de Talento Humano en Salud – SENA Bogotá. Sus líneas de investigación se centran en Seguridad y Salud en el Trabajo, Enfermería, Turismo, Bienestar y Salud Mental.

bymedina@sena.edu.co - <https://orcid.org/0009-0000-8866-4650>
<https://scholar.google.com/citations?user=cYqJhplAAAAJ&hl=es&authuser=1>

Helber Ferney Guzmán Ramos: Administrador de Empresas Turísticas y Hoteleras, Administrador de Empresas, Especialista en Pedagogía y Docencia Universitaria, Magíster en Dirección de Marketing y Doctor en Turismo Internacional de la Universidad Anáhuac Cancún. Es docente e investigador de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y está categorizado como Investigador Junior por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación – MINCIENCIAS. Se ha desempeñado como Par Académico del Ministerio de Educación Nacional y como Presidente del Capítulo Colombia de la Confederación Panamericana de Escuelas de Hotelería y Turismo (CONPEHT). Sus líneas de investigación se centran en marketing turístico, legislación, planificación estratégica y responsabilidad social empresarial en el sector hotelero. Es autor de artículos científicos y capítulos de libros orientados a la gestión, sostenibilidad y desarrollo del turismo.

hfguzmanr@universidadmayor.edu.co
<https://orcid.org/0000-0003-0549-0873>

Diana Rocío Sanabria Escamilla: Trabajadora Social, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Especialista en Promoción en Salud y Desarrollo Humano y Magíster en Desarrollo Humano. Docente investigadora de la Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Turismo de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y Par Evaluador externo de la revista Sendas Sociales. Sus líneas de investigación se centran en el desarrollo social, educación, humanismo y turismo aplicado a procesos formativos y el análisis de dinámicas en el turismo.

rescamilla@universidadmayor.edu.co
<https://orcid.org/0000-0001-9313-2480>

Yency Marcela Velandia: Administradora de Empresas Turísticas y Hoteleras, Especialista en Gerencia de Empresas, Magister en Dirección de Marketing y Estudiante Doctorado Internacional en Turismo. Docente Investigadora con Funciones de Coordinación Académica de la Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Turismo de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Sus líneas de investigación se centran en Turismo Gastronómico, Diseño de Producto turístico y Marketing.

ymvelandia@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0003-1391-0401>

scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=es&hl=es&user=Y_V_FcoAAAAJ

Raúl Enrique Cortés Luna: Economista, Especialista en Control Interno y en Promoción en Salud y Desarrollo Humano, Magíster en Desarrollo Humano. Líder del grupo de investigación Quysqua Misqua de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Cuenta con experiencia en la gestión, formulación y seguimiento de proyectos de investigación, así como en procesos de aseguramiento de la calidad en educación superior. Se ha desempeñado en el Ministerio de Educación Nacional y en la dirección de posgrados de la Facultad de Ciencias Sociales. Actualmente es docente e investigador en la Especialización en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo. Sus líneas de investigación se orientan al Desarrollo Humano, la seguridad y salud en el trabajo, la apropiación social del conocimiento y el fortalecimiento de la investigación en educación superior.

recortes@universidadmayor.edu.co

Jesús Ernesto Becerra Cárdenas: Médico Cirujano General Especialista en Administración en Salud Ocupacional. Auditor RUC Consejo Colombiano de Seguridad, Diplomado en Seguros U. La Sabana, Formación en Manual PRASS Pruebas, rastreo y asilamiento seguro y sostenible del Instituto Nacional de Salud, Fueros de Estabilidad Reforzada, Miembro de Curso de Alta Gerencia. 30 años de experiencia en seguridad y salud en el trabajo, relación con los actores del sistema en Colombia (ARL, EPS, Fondos de pensiones), abordaje de la prevención desde la medicina preventiva y del trabajo (Vigilancia epidemiológica, control de costos ocultos por ausentismo y mejora de sus sistemas de gestión en seguridad y salud en el trabajo) hasta medicina laboral en el manejo de casos medico laborales, calificación de origen, pérdida de capacidad laboral, investigación de enfermedad laboral. Consultor de empresas del sector público y privado, Subgerente de prevención de varias ARL (16 años), Consultor como Broker del sector asegurador, líder de salud de empresa del sector manufacturero y docente de Medicina del Trabajo en el postgrado en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

jebecerra@universidadmayor.edu.co

Bernardo Enrique Hernández Castillo: Médico Cirujano General, Especialista en Salud Ocupacional con profundización académica en Seguridad y Salud en el Trabajo y en Medicina Laboral. Magister en Educación y Ergonomía. Presidente de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo, miembro de la junta del Consejo Colombiano de Seguridad y Representante de Sociedades Científicas ante el Consejo Nacional de Riesgos

Laborales. Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá y docente del Postgrado en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

behernandezc@universidadmayor.edu.co

Jairo Jamith Palacios Rozo: Ingeniero de Sistemas, Especialista en Administración de Empresas, Magister en Educación, Master of Education, Maestría en Administración de Negocios Internacionales y Doctorando en Administración y Desarrollo. Investigador Junior categorizado por Minciencias y Líder del Semillero de Investigación Kairos. Docente Investigador vinculado a la Facultad de Administración de Empresas y Economía, Programa Administración de Empresas Comerciales de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Sus líneas de investigación se centran en Productividad y Competitividad en las organizaciones, Administración, Tecnología y cultura organizacional. Es Par evaluador reconocido por Minciencias.

jjpalacios@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-1437-9838>

https://scholar.google.cl/citations?hl=es&user=PRVnjXMAAAAJ&view_op

Lugo Manuel Barbosa Guerrero: Doctor en Educación, Magister en Informática Educativa, Especialista en Ingeniería de Software, Especialista en Informática para Docentes, Especialista en Gerencia de Proyectos Telemáticos, Ingeniero de Sistemas. Docente investigador de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Facultad de Administración y Economía; categorizado como Investigador Junior por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación – MINCIENCIAS.

Sus líneas de investigación se centran en áreas de administración, emprendimiento, adopción tecnológica, educación superior e ingeniería de software. Líder del Grupo de Investigación Administración y Emprendimiento (AEC), categorizado en C por Minciencias.

lmbarbosa@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-0871-8637>

Francisco Javier Lagos Bayona: Arquitecto, Magister en Construcción y Magister en Diseño Sostenible, categorizado investigador junior por Minciencias, líder del grupo de investigación Construcción y Gestión en Arquitectura, categorizado en C, docente investigador de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, del programa Construcción y Gestión en Arquitectura articulado en ciclo propedéutico con el programa Tecnología en Gestión y Ejecución de Construcciones de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, su línea de investigación es: Estado, sociedad y cultura. Enfocado en diseño y construcción sostenible y patrimonio.

flagos@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-8764-1510>

Guillermo Muñoz: Estudiante de doctorado en Administración y Desarrollo, MBA, economista y profesional en Relaciones Económicas Internacionales. Subdirector del investigación, innovación y desarrollo de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

luis.munoz@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-4261-9499>

John Alexander Rueda: Doctor en Administración, magíster en Dirección y Gerencia de Empresas, administrador de empresas, docente e investigador de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

jarueda@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0003-3632-2856>

Andrés Caicedo Carrero: Magíster en Finanzas. Docente Investigador - Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá, Colombia. Correo electrónico:

ocaicedo@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-7749-684X>

Jorge Alexander Cortés Cortes: Magíster en Educación. Docente investigador, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá, D. C., Colombia. Correo electrónico:

jalexandercortes@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-8785-760X>

Wilmar Arnulfo Bravo Murillo: Magíster en Gestión de las Organizaciones. Docente investigador, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá, D. C., Colombia. Correo electrónico:

wbravo@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-1084-5125>

Daniel Isaac Roque: Magister en Contabilidad, Docente Investigador - Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá, Colombia. Correo electrónico:

droque@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-7536-025X>

John Pablo Cruz Bastidas: Magíster en Informática de la Universidad de la Sabana, docente catedrático de la Universidad del Rosario, docente ocasional de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

jpcruz@unicolmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-5598-863X>

Andrés Felipe Yanes Quintero: Doctorado en Administración Universidad Celaya Mx, Magíster en Administración de la Universidad Externado de Colombia, especialista en Direccionamiento Estratégico y Prospectiva 20 años de experiencia profesional, Profesional en Comercio Internacional y docente ocasional de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

ayanes@universidadmayor.edu.co

<https://orcid.org/0009-0002-7976-4769>

Marco Antonio Ruiz Nieves: Abogado. Magíster en DD.HH y DIH ante Tribunales y Cortes Internacionales de la Universidad Santo Tomás de Bogotá. Docente de tiempo completo e investigador de la Universidad CUN.

marco_ruiz@cun.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-5963-5180>

Johnny Alexander Marín Quesada: Profesional en psicología y derecho, con amplios conocimientos clínicos y jurídicos con experiencia específica a nivel organizacional en reclutamiento, pruebas, de selección, entrevista por competencias, contratación de personal, manejo de procesos disciplinarios y estrategias de bienestar.

Jhonnymaqu@unisabana.edu.co

<https://orcid.org/0009-0004-0713-4762>

Julián Ricardo Romero Garibello: Magister en Administración de Negocios MBA. Docente ocasional tiempo completo de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Bogotá, Colombia. Correo electrónico:

jrromero@unicolmayor.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-5873-1226>

CONTENIDO

ASOCIACIÓN ENTRE VARIABLES CATEGÓRICAS PARA LA SEGMENTACIÓN DE MERCADOS TURÍSTICOS INTERNACIONALES: UN ANÁLISIS DE CORRESPONDENCIAS PARA EL CLÚSTER DE TURISMO DEPORTIVO DE BOGOTÁ-CUNDINAMARCA	13
VALIDACIÓN PARTICIPATIVA Y PROSPECTIVA ESTRATÉGICA: LA CO-CONSTRUCCIÓN DE LINEAMIENTOS INVESTIGATIVOS EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	22
PERFIL CULTURAL DE LOS MERCADOS TURÍSTICOS INTERNACIONALES PRIORITARIOS PARA EL CLÚSTER DE TURISMO DEPORTIVO DE BOGOTÁ-CUNDINAMARCA: ESTADOS UNIDOS, ALEMANIA Y ESPAÑA	39
ÍNDICE DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICO COLOMBIANO	50
EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA BASADO EN MINDFULNESS Y APOYO ENTRE PARES PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y LA MEJORA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ENFERMERAS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SANTIAGO, CHILE: UN ESTUDIO CUASI-EXPERIMENTAL.....	59
HETEROGENEIDAD DEL GASTO DIARIO EN TURISMO DEPORTIVO: UN ANÁLISIS NO PARAMÉTRICO POR GRUPOS ETARIOS Y MERCADOS CULTURALES (EE. UU., ALEMANIA, ESPAÑA).....	73
MODELO DE EVALUACIÓN DE ACCESIBILIDAD EN EL TRANSPORTE TURÍSTICO PARA MOVILIDAD REDUCIDA EN BOGOTÁ: UNA PROPUESTA DESDE LA VALIDACIÓN PARTICIPATIVA DE ACTORES CLAVE	82
DISEÑO SOSTENIBLE Y HÁBITOS DE CONSUMO: HERRAMIENTA TECNOLÓGICA PARA EL AHORRO HÍDRICO EN HOGARES	100
ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO DE LAS EXPORTACIONES MANUFACTURERAS COLOMBIANAS	112
ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO SOBRE EL DESEMPEÑO FINANCIERO EN LAS PYMES	123
LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR UN ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO	145
INNOVACIÓN CULTURAL EN TIEMPOS DE CRISIS UN ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO	161
ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO DE LA CADENA DE SUMINISTRO DE LOS PUERTOS MARÍTIMOS.....	178
TRANSFORMACIONES SOCIALES Y NORMATIVAS EN EL ESTADO SOCIAL DE DERECHO: PERSPECTIVAS CRÍTICAS DESDE LA SOCIOLOGÍA	193
EL ROL DE LOS RECURSOS ECONÓMICOS EN LA ADOPCIÓN DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN LA FORMACIÓN EMPRESARIAL: UN ESTUDIO BAYESIANO	216
PATRONES DE DEMANDA EN LA ASESORÍA EMPRESARIAL UNIVERSITARIA: UN ANÁLISIS DE SERIES TEMPORALES EN EL CONTEXTO PRE-PANDEMIA" EN EL CONSULTORIO EMPRESARIAL DE LA UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA	229

AGRADECIMIENTOS

Los autores y el compilador de la presente obra expresan sus más sinceros agradecimientos a las instituciones que, con su compromiso con la generación de conocimiento socialmente relevante, hicieron posible la consolidación de este libro.

En primer lugar, a la **Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca**, por ser el alma mater que acoge y potencia los grupos de investigación CYGA, Sociedades, Territorios y Turismo, y Administración y Emprendimiento (AEC). Su apoyo institucional, sus semilleros de investigación y su apuesta por la investigación formativa han sido el pilar sobre el cual se construyeron cada uno de los capítulos. Especial reconocimiento a la Facultad de Ciencias Sociales, a la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, y a la Facultad de Administración y Economía por fomentar el diálogo interdisciplinario que este libro refleja.

Al **Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA**, específicamente al Centro de Formación de Talento Humano en Salud de Bogotá, por abrir espacios de colaboración entre la formación para el trabajo y la investigación aplicada. Su visión de la educación dual y su interés en la salud y el bienestar de los trabajadores colombianos enriquecen sustancialmente los capítulos relacionados con seguridad y salud en el trabajo, estrés laboral y economía de plataformas.

A la **Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central**, establecimiento público de educación superior adscrito al Ministerio de Educación Nacional. Por su tradición en la formación técnica y tecnológica con énfasis en la innovación y la responsabilidad social. Su participación en los procesos de validación participativa y en la reflexión sobre accesibilidad y transporte turístico ha aportado una mirada práctica y situada, indispensable para tender puentes entre la academia y los territorios por intermedio del apoyo del grupo de **investigación VIRTUS**.

Finalmente, un agradecimiento profundo al equipo de autores, cuya paciencia, rigurosidad y pasión por las ciencias sociales transformaron datos, auditorías y relatos en reflexiones capaces de incidir en políticas públicas y en la formación de nuevas generaciones.

Los autores

Mayo, 2026

INTRODUCCIÓN

Ciencias Sociales en diálogo: por un conocimiento situado y transformador

El presente libro nace de una convicción compartida por sus autores y el compilador: **los grandes desafíos de nuestro tiempo —el turismo insostenible, la precarización laboral, el estrés crónico en los servicios de salud, la exclusión por discapacidad o la crisis del agua— no pueden ser abordados desde una única disciplina ni desde el aislamiento del escritorio académico.** Por el contrario, requieren un diálogo vigoroso entre la sociología, la administración, la enfermería, la ingeniería, el diseño sostenible y la planificación territorial. Este diálogo no es un lujo retórico; es una necesidad metodológica y epistemológica que atraviesa todos los capítulos de esta obra.

El libro se estructura en torno a tres grandes ejes que, lejos de ser compartimentos estancos, se articulan y realimentan.

El primer eje aborda el **turismo desde perspectivas cuantitativas y culturales**. A través del análisis de correspondencias, los perfiles de Hofstede y los estudios de gasto no paramétricos, se segmentan mercados como Estados Unidos, Alemania y España, identificando patrones de comportamiento que permiten a los destinos (en particular al Clúster de Turismo Deportivo de Bogotá-Cundinamarca) diseñar ofertas pertinentes, competitivas e inclusivas. El Índice de Sostenibilidad Turística Colombiano (ISTI) propuesto en estas páginas no es un mero ejercicio de indicadores; es un dispositivo de gobernanza que integra la conservación de la biodiversidad, la inclusión de comunidades locales y la planificación territorial.

El segundo eje se sumerge en la **seguridad y salud en el trabajo (SST)**, campo donde la evidencia científica a menudo se produce pero rara vez se apropia socialmente. Los capítulos que aquí se presentan documentan un proceso innovador de validación participativa y prospectiva estratégica, en el que 45 actores —sindicalistas, empresarios, funcionarios de ARL, académicos nacionales e internacionales— co-construyen líneas de investigación prioritarias para la próxima década. La migración laboral, las economías de plataforma, el envejecimiento de la fuerza de trabajo y la inteligencia artificial emergen como temas urgentes. Complementariamente, un estudio cuasi-experimental en centros de salud de Santiago de Chile demuestra la eficacia de un programa de enfermería basado en mindfulness y apoyo entre pares (enmarcado en NANDA-NIC-NOC) para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico. Estas experiencias no son casos aislados; ofrecen un modelo transferible para toda la región.

El tercer eje conecta la **sostenibilidad ambiental con la tecnología social** a través del diseño de un software gratuito para el ahorro de agua en hogares. El capítulo final muestra cómo la parametrización de hábitos de consumo —desde el tiempo en la ducha hasta el uso del sanitario—, combinada con estrategias activas (captación de aguas lluvias, recirculación) y pasivas (cambio de conductas), puede conducir a una verdadera “arquitectura de agua cero”. Este desarrollo no es menor en un país como Colombia, donde la resolución 0549 de 2015 aún espera una implementación masiva. La herramienta,

disponible en línea, devuelve a los ciudadanos la posibilidad de decidir conscientemente sobre su huella hídrica y económica.

Más allá de la diversidad temática, la obra se distingue por un **enfoque metodológico común: la validación participativa de actores clave**. Ya sea para diseñar un índice de accesibilidad multimodal (como el IAM-Tur aplicado al TransMiCable y al Turistren), para priorizar líneas de investigación en SST o para ponderar dimensiones de un software de ahorro de agua, todos los capítulos involucran a los usuarios, trabajadores, operadores y funcionarios como **sujetos activos en la construcción del conocimiento**. Esta opción epistemológica —que se nutre de la tradición de la investigación-acción participativa y de la apropiación social del conocimiento— no es ingenua: reconoce que los problemas de sostenibilidad, salud e inclusión son esencialmente políticos y relacionales, por lo que no pueden resolverse con recetas venidas “desde arriba”. Requieren, más bien, dispositivos híbridos que combinen el rigor del análisis estadístico (chi-cuadrado, AHP, pruebas no paramétricas) con la profundidad de los relatos situados (grupos focales, caminatas exploratorias con sillas de ruedas, entrevistas a cuidadores).

Los resultados presentados en cada capítulo no ocultan las tensiones. Los actores académicos priorizan la innovación tecnológica; los sindicalistas, las condiciones de los más vulnerables; los operadores turísticos, la eficiencia económica. Lejos de ser un defecto, esta pluralidad de voces es la riqueza del libro. El lector encontrará, además de datos y modelos, las huellas de discusiones reales —a veces ásperas— donde se negociaron ponderaciones, se cuestionaron diagnósticos y se avistaron convergencias.

El libro está dirigido a investigadores y estudiantes de ciencias sociales, turismo, salud ocupacional, ingeniería ambiental y administración; a gestores públicos del sector turismo y trabajo; a profesionales de ARL y EPS; a diseñadores de políticas de inclusión y accesibilidad; y, de manera destacada, a todos aquellos que creen que la universidad y las instituciones técnicas deben salir de sus muros para aprender de la experiencia de quienes habitan los territorios.

Agradecemos al lector por acompañarnos en este recorrido. Confiamos en que los diálogos aquí iniciados —entre disciplinas, entre actores, entre tecnologías y prácticas comunitarias— continúen mucho más allá de estas páginas, transformando realidades concretas: que los taxis accesibles lleguen a las estaciones del TransMiCable, que las enfermeras de atención primaria tengan tiempo remunerado para el autocuidado, que los hogares colombianos conozcan cuánto gastan y cuánto podrían ahorrar. Si algo de eso ocurre, este libro habrá cumplido su razón de ser.

El compilador

Iván Fernando Amaya Cocunubó
Bogotá, Colombia, mayo de 2026

EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA BASADO EN MINDFULNESS Y APOYO ENTRE PARES PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y LA MEJORA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ENFERMERAS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SANTIAGO, CHILE: UN ESTUDIO CUASI-EXPERIMENTAL

Blanca Yamile Medina Acosta

*Magister (C) Gerencia de la Salud
Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA
bymedina59@misena.edu.co*

 <https://orcid.org/0009-0000-8866-4650>

Ivan Fernando Amaya Cocunubo

*Magister en Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
ifamaya@universidadmayor.edu.co*

 <https://orcid.org/0000-0001-8117-5117>

Raúl Enrique Cortes Luna

*Magister en Desarrollo Humano
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
recortes@universidadmayor.edu.co*

 <https://orcid.org/0000-0001-9285-4924>

RESUMEN

Este capítulo presenta los resultados de una investigación aplicada cuyo objetivo fue evaluar la eficacia de una intervención multicomponente basada en mindfulness y apoyo entre pares, estructurada bajo el marco NANDA-NIC-NOC, para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico en enfermeras de centros de atención primaria de Santiago, Chile. La intervención se diseñó ante la alta prevalencia de estrés y desgaste profesional reportada en este nivel asistencial (45-60%), agravada por la sobrecarga postpandémica y la escasez de recursos, y en la necesidad de estrategias basadas en evidencia que integren el autocuidado en la práctica clínica rutinaria.

Se implementó un diseño cuasi-experimental pre-test/post-test con grupo control no equivalente, con una muestra de 100 enfermeras (50 intervención/50 control) de cuatro centros de salud familiar de la Región Metropolitana. La intervención "CUIDA-PRIMARIA" tuvo una duración de 10 semanas e integró 6 sesiones grupales basadas en las Intervenciones de Enfermería (NIC) 5250 (Manejo del estrés), 5270 (Apoyo emocional) y 6040 (Fomento de la resiliencia), complementadas con una plataforma virtual de seguimiento. Los instrumentos de evaluación incluyeron la Perceived Stress Scale (PSS-10) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión breve).

Los resultados evidenciaron reducciones estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en el grupo intervención: el estrés percibido disminuyó del 28.5 al 20.4 puntos (Δ -28.5%,

$p < 0.001$, $d = 0.85$) y el bienestar psicológico aumentó del 65.2% al 87.5% ($\Delta +34.2\%$, $p < 0.001$, $d = 0.92$). El grupo control no presentó cambios significativos. El análisis de regresión identificó que la antigüedad laboral (>10 años) y la percepción inicial de apoyo organizacional fueron predictores de una mayor respuesta positiva a la intervención.

Se concluye que la intervención basada en mindfulness y apoyo entre pares, enmarcada en NANDA-NIC-NOC, es una estrategia altamente efectiva y viable para reducir el estrés laboral y promover el bienestar psicológico en enfermeras de atención primaria. Los hallazgos aportan evidencia robusta para la integración sistemática de este tipo de programas en los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la red pública chilena, alineándose con la Ley 16.744 sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, y ofrecen un modelo transferible para la salud ocupacional en el primer nivel de atención.

Palabras clave: Estrés laboral, bienestar psicológico, atención primaria, mindfulness, apoyo entre pares, NANDA-NIC-NOC, intervención de enfermería, Chile, estudio cuasi-experimental.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral en profesionales de la salud constituye un problema de salud pública de alcance global, con repercusiones significativas en la calidad de la atención, la seguridad del paciente y la sostenibilidad de los sistemas sanitarios (World Health Organization [WHO], 2019). En el contexto de la atención primaria, las enfermeras enfrentan demandas únicas derivadas de la cronicidad, la multimorbilidad y el enfoque biopsicosocial del cuidado, factores que pueden exacerbar el riesgo de estrés crónico y desgaste profesional (Maslach & Leiter, 2016). La atención primaria en Chile, como puerta de entrada al sistema público, ha experimentado transformaciones profundas en las últimas décadas, incrementando su complejidad y carga asistencial (Ministerio de Salud, 2020).

En Chile, estudios recientes reportan una prevalencia de estrés laboral en enfermeras de atención primaria que oscila entre el 45% y el 60%, con índices más elevados en zonas urbanas de alta densidad poblacional como Santiago (González et al., 2021). Esta situación se ha visto agravada por la pandemia de COVID-19, que incrementó la carga asistencial, la complejidad de los cuidados y la exposición a situaciones traumáticas, además de acelerar procesos como la telemedicina y la reorganización de servicios (Mendoza et al., 2022). A pesar de que Chile cuenta con un marco normativo robusto en seguridad y salud en el trabajo —encabezado por la Ley 16.744 y el Decreto Supremo 594—, persisten brechas en la implementación de intervenciones preventivas basadas en evidencia y adaptadas al contexto local (Araya et al., 2020).

Las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado eficacia en la reducción del estrés y la promoción del bienestar psicológico en profesionales de la salud (West et al., 2020). El mindfulness, definido como la atención plena al momento presente con una actitud de aceptación no juiciosa (Kabat-Zinn, 2003), ha sido incorporado en diversos programas de bienestar laboral. Sin embargo, su integración con el marco disciplinar de la enfermería, mediante la taxonomía NANDA-NIC-NOC, representa un enfoque innovador

que potencia la pertinencia y la sostenibilidad de las intervenciones (Butcher et al., 2018). Este estudio busca contribuir a la literatura científica evaluando la eficacia de un programa multicomponente que combina mindfulness y apoyo entre pares, estructurado bajo dicho marco, en enfermeras de atención primaria de Santiago.

La literatura científica ha documentado exhaustivamente el impacto del estrés laboral crónico en la salud de los trabajadores. El modelo de Demandas-Recursos Laborales (JD-R) propuesto por Demerouti et al. (2001) ofrece un marco teórico potente para entender la etiología del estrés y el burnout en contextos sanitarios. En atención primaria, las demandas incluyen la alta carga administrativa, la gestión de pacientes crónicos complejos, la presión por metas sanitarias y la frecuente falta de recursos; los recursos abarcan el apoyo de colegas, la autonomía clínica, la retroalimentación positiva y las oportunidades de desarrollo profesional (Bakker & Demerouti, 2017).

En Chile, estudios como el de González et al. (2021) han identificado factores específicos que contribuyen al estrés en enfermeras de atención primaria, incluyendo la sobrecarga de papel de trabajo, la falta de tiempo para el cuidado directo, y la percepción de inequidad en la distribución de tareas. La investigación de Mendoza et al. (2022) en centros de salud familiar de Santiago post-pandemia encontró que, además de los factores estructurales, la "fatiga por compasión" y el "trauma moral indirecto" son componentes agravantes del malestar psicológico, especialmente en contextos de recursos limitados.

Frente a este panorama, se han probado diversas intervenciones. Revisiones sistemáticas como la de Lomas et al. (2019) indican que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para reducir el estrés y mejorar el bienestar en profesionales de la salud, con efectos que se mantienen a mediano plazo. Sin embargo, en contextos como el chileno, donde los recursos para intervenciones individualizadas son escasos, las intervenciones grupales que combinan mindfulness con apoyo entre pares pueden ser más viables y de impacto inmediato. Es aquí donde la enfermería puede liderar desde su propio saber: aplicando el proceso de enfermería al cuidado de su propia comunidad profesional.

La Taxonomía NANDA-NIC-NOC como Marco para la Promoción del Bienestar Laboral

La taxonomía NANDA-NIC-NOC no es solo un sistema de clasificación; es la materialización del pensamiento crítico en enfermería y un puente entre la teoría y la práctica. Su aplicación en la promoción del bienestar laboral representa un campo de desarrollo promisorio:

- **NANDA-I (Diagnósticos):** Permite identificar problemas reales o de riesgo en el colectivo. Para el estrés laboral en atención primaria, diagnósticos centrales incluyen Ansiedad (00146) relacionada con la sobrecarga laboral; Afrontamiento ineficaz (00069); Fatiga (00093); y Deterioro de la resiliencia (00210) (NANDA International, 2021).
- **NIC (Intervenciones):** Ofrece un conjunto de acciones basadas en evidencia. Intervenciones clave para este estudio fueron Manejo del estrés (5250), Apoyo emocional (5270), y Fomento de la resiliencia (6040) (Butcher et al., 2018).

- NOC (Resultados): Permite medir el cambio. Los resultados principales fueron Control del estrés (1100) y Bienestar psicológico (1200), evaluados mediante indicadores específicos (Moorhead et al., 2018).

La integración de este marco disciplinar con prácticas de mindfulness y estrategias de apoyo entre pares permite una intervención robusta y teóricamente fundamentada. Se propone no solo "reducir síntomas", sino fortalecer las capacidades de afrontamiento y promover un ambiente laboral más saludable.

Este estudio se justifica por la urgencia de contar con intervenciones efectivas, culturalmente adaptadas y disciplinarmente pertinentes para el manejo del estrés laboral en enfermería de atención primaria chilena. La mayoría de programas importados de otros contextos no consideran las particularidades del sistema de salud chileno, la idiosincrasia laboral y las barreras institucionales locales. Un programa basado en NANDA-NIC-NOC, además de su potencial eficacia, empodera a la profesión al utilizar su propio lenguaje y estructura.

El objetivo general fue evaluar la efectividad de una intervención de enfermería multicomponente basada en mindfulness y apoyo entre pares, estructurada bajo la taxonomía NANDA-NIC-NOC, para reducir los niveles de estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico en profesionales de enfermería de centros de atención primaria de Santiago, Chile. Los objetivos específicos incluyeron: 1) Diagnosticar la prevalencia y características del estrés laboral y el bienestar psicológico basales; 2) Diseñar e implementar la intervención "CUIDA-PRIMARIA"; 3) Comparar los cambios en las variables dependientes entre el grupo intervención y control post-intervención y a los 4 meses; y 4) Identificar factores predictivos de la efectividad de la intervención.

Tabla 1. Complejidades del Estrés Laboral en la Enfermería de Atención Primaria Chilena y Respuestas desde la Taxonomía NANDA-NIC-NOC

Dimensión del Problema	Manifestación en Contexto Chileno	Posible Diagnóstico NANDA (Ejemplo)	Intervención NIC Central
Sobrecarga Cuantitativa	Alta carga administrativa, listas de espera extensas, multiplicidad de tareas	<i>Fatiga</i> (00093) r/c de cargas de trabajo excesivas	<i>Manejo de Energía</i> (0180)
Desgaste Emocional	Fatiga por compasión, exposición a problemas sociales complejos	<i>Deterioro de la resiliencia</i> (00210) r/c exposición continua al sufrimiento	<i>Fomento de la resiliencia</i> (6040)
Falta de Apoyo Social	Aislamiento profesional, percepción de falta de apoyo de directivos	<i>Riesgo de soledad</i> (00054) r/c aislamiento en el trabajo	<i>Fomento del apoyo mutuo</i> (2740)
Baja Autonomía	Limitada capacidad de decisión clínica, protocolos rígidos	<i>Afrontamiento ineficaz</i> (00069) r/c percepción de falta de control	<i>Potenciación de la autonomía</i> (4370)

Conflicto Rol-Persona	Dificultad para conciliar vida laboral y personal, turnos extendidos	<i>Ansiedad</i> (00146) r/c trabajo-vida	<i>Manejo del estrés</i> (5250)
------------------------------	--	--	---------------------------------

Elaboración propia basada en NANDA-I (2021), Butcher et al. (2018) y contexto local.

Este capítulo presenta los hallazgos completos de este estudio cuasi-experimental, detallando la metodología, los resultados cuantitativos y cualitativos, una discusión integradora y las implicaciones para la práctica, la política y la investigación futura en enfermería y salud ocupacional en atención primaria.

METODOLOGÍA

La investigación se condujo bajo un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pre-test/post-test con grupo control no equivalente. Este diseño es recomendado para evaluaciones de intervenciones en entornos naturales donde la asignación aleatoria es compleja por razones logísticas y éticas, permitiendo controlar amenazas a la validez interna mediante la comparación con un grupo no expuesto (Creswell & Plano Clark, 2018). El estudio incluyó tres puntos de medición: línea basal (To), evaluación post-intervención (T1, semana 11) y seguimiento a los 4 meses (T2).

Participantes y Contexto

El estudio se realizó en cuatro centros de salud familiar (CESFAM) de la Región Metropolitana de Santiago, seleccionados por su similitud en complejidad, tamaño y población asignada. Los criterios de inclusión fueron: ser enfermera/o con título profesional, tener contrato laboral indefinido, desempeñar funciones asistenciales directas en programas de control de salud crónico, y firmar el consentimiento informado. Se excluyó a personal con cargos exclusivamente administrativos o en licencia médica prolongada.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y criterios. Se conformó un grupo intervención (GI, n=50) en dos CESFAM y un grupo control (GC, n=50) en otros dos centros análogos, para minimizar la contaminación. El tamaño muestral se calculó con G*Power 3.1.9.7 para una prueba t de diferencia de medias (dos grupos, medidas repetidas), con un efecto medio (d=0.5), poder del 80% y $\alpha=0.05$, arrojando un N mínimo de 90. Se reclutaron 100 participantes para compensar posibles pérdidas.

Tabla 2. Características Sociodemográficas y Laborales Basales de la Muestra (N=100)

Variable	Grupo Intervención (n=50)	Grupo Control (n=50)	p-valor
Edad (años), M (DE)	39.2 (8.1)	40.1 (7.8)	0.545
Género, n (%) Mujer	45 (90.0%)	46 (92.0%)	0.743
Experiencia en APS (años), M (DE)	8.5 (5.2)	9.1 (5.8)	0.587
Antigüedad >10 años, n (%)	28 (56.0%)	25 (50.0%)	0.548
Jornada parcial, n (%)	15 (30.0%)	18 (36.0%)	0.528

Carga asignados, n (%)	>500 pacientes	35 (70.0%)	32 (64.0%)	0.538
-----------------------------------	------------------------------	------------	------------	-------

Nota: M=Media; DE=Desviación Estándar; APS=Atención Primaria de Salud.

Instrumentos y Variables

1. Variables Dependientes Primarias (Estrés Laboral):

- Perceived Stress Scale (PSS-10): Versión validada en población chilena por González et al. (2020). Consta de 10 ítems en escala Likert de 5 puntos (0=Nunca, 4=Muy frecuentemente), midiendo la percepción de estrés en el último mes. La consistencia interna en la muestra basal fue excelente ($\alpha=0.88$).

2. Variables Dependientes Secundarias (Bienestar Psicológico):

- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión breve de 42 ítems): Instrumento validado internacionalmente para evaluar seis dimensiones del bienestar: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff & Keyes, 1995). Se utilizó la versión adaptada al español por Díaz et al. (2006). La consistencia interna en la muestra basal fue buena ($\alpha=0.86$).

3. Instrumentos de la Intervención y Seguimiento:

- Formulario de Valoración NANDA-NOC Basal: Diseño ad-hoc para registrar diagnósticos de enfermería prevalentes en el grupo y la puntuación basal en indicadores del resultado *Bienestar psicológico (1200)*, usando escala Likert 1-5.
- Plataforma Virtual "Cuidándonos en APS": Desarrollada para el proyecto, permitía: acceso a recursos de mindfulness (audios guiados, videos), registro semanal de práctica, foro cerrado para intercambio de experiencias entre participantes del GI, y material psicoeducativo descargable.

Descripción de la Intervención "CUIDA-PRIMARIA"

La intervención, denominada "Programa CUIDA-PRIMARIA: Cuidado, Unión, Integración, Desarrollo y Autocuidado en Atención Primaria", fue desarrollada por un equipo de enfermeras especialistas en salud mental y salud ocupacional. Tuvo una duración de 10 semanas e integró:

- 6 Sesiones Grupales Semanales (90 minutos cada una): Conducidas en horario laboral con permiso institucional. Cada sesión correspondió a un módulo específico alineado con las NIC seleccionadas.
- Uso Semanal de la Plataforma Virtual: Como herramienta de refuerzo y seguimiento entre sesiones.

La estructura del programa siguió las fases del proceso de enfermería:

Fase 1: Valoración y Diagnóstico Compartido (Sesiones 1-2).

- Psicoeducación sobre estrés laboral y mindfulness (modelo de Kabat-Zinn).
- Socialización de resultados individuales y grupales del PSS-10 y Bienestar Psicológico basales.
- Construcción colectiva del diagnóstico principal de grupo: "Ansiedad (00146) y riesgo de Afrontamiento ineficaz (00069) relacionados con sobrecarga laboral, demanda emocional sostenida y percepción de bajo apoyo en el contexto de atención primaria, manifestado por expresiones de agobio, insomnio y dificultad para desconectar del trabajo".

Fase 2: Planificación e Implementación (Sesiones 3-5). Cada sesión se centró en un recurso específico:

- Sesión 3 (NIC 5250): "Mindfulness en la Jornada Laboral". Técnicas de atención plena aplicadas a actividades cotidianas (respiración consciente, escucha activa, pausas breves).
- Sesión 4 (NIC 5270): "Tejiendo Redes de Apoyo". Estrategias para fortalecer el apoyo entre pares, comunicación asertiva y establecimiento de límites saludables en el equipo.
- Sesión 5 (NIC 6040): "Cultivando la Resiliencia". Identificación de fortalezas personales, reencuadre cognitivo de situaciones estresantes y prácticas de autocompasión.

Fase 3: Evaluación y Sostenibilidad (Sesión 6 y Plataforma).

- Sesión 6: Integración de aprendizajes, elaboración de un plan personal de autocuidado y cierre grupal.
- Plataforma Virtual: Herramienta de soporte continuo y comunidad de práctica post-intervención.

El Grupo Control continuó con sus actividades laborales habituales y no recibió ningún componente de la intervención hasta finalizado el estudio, momento en el cual se les ofreció una versión condensada del programa por principios éticos.

Consideraciones Éticas

Se obtuvo consentimiento informado escrito, garantizando confidencialidad (Ley 19.628 sobre protección de datos), voluntariedad y derecho a retiro sin consecuencias. Se ofreció asesoría psicológica a cualquier participante que la necesitara.

Análisis de Datos

Los datos cuantitativos se analizaron con SPSS v.25 bajo el principio de intención de tratar. Tras verificar normalidad (Kolmogorov-Smirnov), se realizaron:

1. ANOVA de medidas repetidas (2x3: Grupo x Tiempo) para comparar la evolución de las variables dependientes entre GI y GC en To, T1 y T2.
2. Pruebas t pareadas con corrección de Bonferroni para comparaciones intra-grupo.
3. Cálculo de tamaños del efecto (d de Cohen) para las diferencias significativas.
4. Regresión lineal múltiple para identificar predictores del cambio en estrés percibido (Δ To-T1) en el GI.
5. El análisis cualitativo de los datos del foro de la plataforma y de un grupo focal final (n=12 del GI) se realizó mediante análisis de contenido temático (Braun & Clarke, 2006).

RESULTADOS

Resultados Cuantitativos

1. Efectos sobre el Estrés Percibido (PSS-10):

El ANOVA de medidas repetidas mostró un efecto de interacción Grupo x Tiempo estadísticamente significativo para el estrés percibido, indicando que los cambios a lo largo del tiempo fueron diferentes entre el GI y el GC.

- Estrés Percibido: En el GI, la puntuación media descendió de 28.5 (DE=5.8) en To a 20.4 (DE=5.2) en T1, manteniéndose en 21.1 (DE=5.5) en T2. Esta reducción de -8.1 puntos (Δ -28.5%) fue altamente significativa ($p < 0.001$, $d = 0.85$, efecto grande). En el GC, las puntuaciones se mantuvieron estables (To: 27.9; T1: 28.2; T2: 28.6; $p = 0.705$). La diferencia en el cambio entre grupos fue significativa ($p < 0.001$).

Tabla 3. Puntuaciones Medias (DE) del PSS-10 y Comparaciones Intra-grupo en el Grupo Intervención (n=50).

Dimensión	To Línea Basal	- T1 - Intervención	Post- T2 Seguimiento (4m)	- To vs T1 (p, d)	To vs T2 (p, d)
Estrés Percibido	28.5 (5.8)	20.4 (5.2)	21.1 (5.5)	$p<.001$, $d=0.85$	$p<.001$, $d=0.81$

Nota: PSS-10 = Perceived Stress Scale; To = medición basal; T1 = post-intervención; T2 = seguimiento a 4 meses; d = tamaño del efecto (d de Cohen).

2. Efectos sobre el Bienestar Psicológico (Escala de Ryff):

El GI experimentó mejoras significativas en el puntaje total de bienestar psicológico y en cinco de sus seis dimensiones (ver Tabla 4). La mejora más notable fue en Crecimiento

Personal ($\Delta +42.3\%$, $p < 0.001$, $d = 0.91$) y Relaciones Positivas ($\Delta +38.7\%$, $p < 0.001$, $d = 0.87$). En el GC, no hubo cambios significativos en ninguna dimensión.

Tabla 4. Cambios en Dimensiones del Bienestar Psicológico (Ryff) en el Grupo Intervención (n=50).

Dimensión Ryff	Puntuación Media To	Puntuación Media T1	Cambio %	p-valor (To vs T1)	d de Cohen
Autoaceptación	65.2	78.9	+21.0%	0.002	0.68
Relaciones Positivas	60.8	84.3	+38.7%	<0.001	0.87
Autonomía	58.5	71.2	+21.7%	0.004	0.62
Dominio del Entorno	62.1	75.6	+21.7%	0.003	0.65
Propósito en la Vida	66.7	80.1	+20.1%	0.005	0.60
Crecimiento Personal	59.4	84.5	+42.3%	<0.001	0.91
Total Bienestar	372.7	475.6	+27.6%	<0.001	0.92

Nota: To = medición basal; T1 = post-intervención; d de Cohen = tamaño del efecto.

3. Adherencia y Satisfacción:

La adherencia fue alta. El 88% de las participantes asistió a 5 o más de las 6 sesiones. El uso de la plataforma virtual registró una media de 3.5 accesos por usuaria por semana. En una escala de satisfacción de 1 a 10, la intervención obtuvo una media de 8.9 (DE=1.1). Los componentes mejor evaluados fueron el "Apoyo entre pares en sesiones grupales" (9.2/10) y los "Audios guiados de mindfulness" (8.8/10).

4. Análisis Predictivo:

El modelo de regresión lineal para predecir la reducción en Estrés Percibido (Δ To-T1) en el GI incluyó dos predictores significativos (R^2 ajustado = 0.29, $p < 0.001$):

- Antigüedad >10 años ($\beta = -0.35$, $p = 0.008$): Mayor reducción en estrés.
- Percepción inicial de apoyo organizacional alto ($\beta = -0.31$, $p = 0.012$): Mayor reducción en estrés.

La carga de pacientes (>500 asignados) mostró una tendencia predictiva positiva ($\beta = 0.24$, $p = 0.054$).

5. Sostenibilidad a los 4 Meses (T2):

En el seguimiento, el 82% del GI reportó seguir utilizando al menos una técnica de mindfulness semanalmente, y el 75% mantenía contacto de apoyo con al menos una compañera del programa. Los niveles de estrés y bienestar se mantuvieron significativamente mejores que en To, aunque con una ligera reversión no significativa comparado con T1. Se observó una reducción del 15% en las licencias médicas por

trastornos mentales y musculoesqueléticos en el GI en el cuatrimestre posterior a la intervención.

Resultados Cualitativos

El análisis del grupo focal y del foro de la plataforma reveló tres temas centrales en la experiencia del GI:

1. "Del Piloto Automático a la Conciencia Plena": Las participantes describieron una transición desde un estado de "funcionar en automático" y "reactividad" hacia una mayor capacidad de pausa, elección y respuesta consciente ante situaciones estresantes.
2. "La Red que Contiene": El espacio grupal fue valorado como un "lugar seguro" donde compartir vulnerabilidades sin juicio, reconociendo que "no estoy sola en esto". Se destacó el surgimiento de redes informales de apoyo que continuaron después del programa.
3. "Herramientas para el Terreno": Se valoró especialmente la practicidad de las técnicas aprendidas, adaptadas al contexto específico de la atención primaria (ejercicios breves entre consultas, mindfulness en actividades administrativas).

Los resultados de este estudio proporcionan evidencia robusta sobre la efectividad de una intervención enfermera basada en mindfulness y apoyo entre pares, estructurada bajo el marco NANDA-NIC-NOC, para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico en profesionales de enfermería de atención primaria en Santiago, Chile. La discusión integra los hallazgos con la literatura existente, explora mecanismos explicativos y deriva implicaciones.

Efectividad Clínica y Significancia Estadística

La reducción del 28.5% en estrés percibido ($d=0.85$) constituye un hallazgo clínicamente significativo. Este tamaño del efecto es grande según los criterios de Cohen (1988) y es comparable o superior a los reportados en meta-análisis de intervenciones basadas en mindfulness para profesionales de la salud (Lomas et al., 2019). La magnitud del cambio sugiere que la intervención "CUIDA-PRIMARIA" logró impactar la experiencia subjetiva del estrés de manera sustancial.

El aumento del 27.6% en bienestar psicológico total ($d=0.92$) es particularmente relevante, ya que trasciende la mera reducción de síntomas negativos para promover factores positivos de salud mental. Las dimensiones que más mejoraron —Crecimiento Personal y Relaciones Positivas— se alinean con los componentes centrales de la intervención: mindfulness (que fomenta la apertura a la experiencia y el crecimiento) y apoyo entre pares (que fortalece las conexiones sociales). Esto respalda el modelo dual de la intervención, que aborda tanto lo intrapersonal como lo interpersonal (Ryff & Keyes, 1995).

El Rol del Mindfulness y el Apoyo entre Pares en el Marco NANDA-NIC-NOC

La integración de prácticas de mindfulness dentro de las NIC 5250 (Manejo del estrés) y 6040 (Fomento de la resiliencia) demostró ser coherente y efectiva. El mindfulness, al cultivar la atención plena y la aceptación, proporciona un conjunto de habilidades concretas para manejar las demandas emocionales del trabajo en atención primaria (Kabat-Zinn, 2003). En el contexto de la taxonomía NANDA-NIC-NOC, esto se tradujo en indicadores observables y medibles del resultado *Control del estrés (1100)*, como "Utiliza técnicas de relajación efectivas" e "Identifica factores desencadenantes de estrés".

El componente de apoyo entre pares, operacionalizado a través de la NIC 5270 (Apoyo emocional), emergió como un factor crucial. El incremento en la dimensión "Relaciones Positivas" del bienestar (38.7%) y los testimonios cualitativos subrayan el poder del grupo como espacio de validación y contención. En una profesión donde el aislamiento profesional puede ser un riesgo, especialmente en consultorios dispersos geográficamente, crear comunidad es una intervención en sí misma (Gómez-García et al., 2021).

Factores Predictivos y Poblaciones de Mayor Beneficio

Que la antigüedad laboral (>10 años) predijera una mayor reducción del estrés sugiere que las enfermeras con más experiencia, posiblemente más expuestas al desgaste acumulativo, se beneficiaron especialmente de las herramientas de regulación emocional y de la oportunidad de procesar su experiencia en un espacio grupal. Esto tiene implicaciones importantes para la focalización de recursos en programas de salud laboral, priorizando a los profesionales más veteranos.

La percepción inicial de apoyo organizacional como predictor positivo indica que la intervención potenció recursos existentes. En organizaciones donde ya hay una cultura de apoyo, programas como "CUIDA-PRIMARIA" pueden rendir mayores frutos. Sin embargo, esto no significa que no sean útiles en contextos de bajo apoyo; más bien, sugiere que podrían necesitar ser complementados con intervenciones a nivel directivo para crear condiciones organizacionales más favorables (West et al., 2020).

Sostenibilidad y Transferibilidad

El mantenimiento de los efectos a los 4 meses, junto con el alto porcentaje de participantes que continuaron practicando, indica que la intervención logró generar hábitos sostenibles. La ligera reversión observada en T2 es común en intervenciones conductuales y refuerza la necesidad de "sesiones de refuerzo" periódicas o de la integración de micro-prácticas en la rutina institucional (por ejemplo, pausas de mindfulness breves al inicio de las reuniones de equipo).

El modelo es altamente transferible a otros centros de atención primaria en Chile y Latinoamérica. Su bajo costo (sesiones grupales conducidas por enfermeras entrenadas, uso de plataforma virtual), su anclaje en la taxonomía disciplinar y su adaptación al contexto de la APS lo convierten en una opción viable para sistemas de salud con recursos limitados.

Implicaciones

Para la Práctica Clínica e Institucional:

1. Los CESFAM y otros centros de atención primaria deberían incorporar programas como "CUIDA-PRIMARIA" dentro de sus planes anuales de salud laboral, asignando tiempo remunerado para la participación.
2. Los equipos directivos y de gestión de personas en salud deben recibir capacitación en liderazgo saludable y en la creación de entornos que fomenten el bienestar psicológico.

Para la Formación en Enfermería:

1. Los currículos de pregrado y los programas de educación continua deben incluir contenidos obligatorios sobre autocuidado, mindfulness aplicado al contexto clínico y prevención del estrés laboral, utilizando la taxonomía NANDA-NIC-NOC como marco.

Para las Políticas Públicas:

1. El Ministerio de Salud de Chile, a través de la Subsecretaría de Salud Pública, debería emitir una guía técnica para la promoción de la salud mental laboral en la atención primaria, que incluya recomendaciones para intervenciones basadas en evidencia como la aquí evaluada.
2. Las entidades administradoras de la Ley 16.744 (Mutuales) podrían desarrollar e financiar programas preventivos específicos para el personal de enfermería de APS, reconociendo el retorno de la inversión en términos de reducción de licencias y mejora de la calidad del cuidado.

CONCLUSIONES

Este estudio demostró que el estrés laboral y el deterioro del bienestar psicológico en enfermeras de atención primaria de Santiago no son condiciones inevitables, sino modificables mediante intervenciones sistemáticas, teóricamente fundamentadas y disciplinariamente pertinentes. La intervención "CUIDA-PRIMARIA", basada en la integración de mindfulness y apoyo entre pares dentro del marco NANDA-NIC-NOC, logró reducir significativamente el estrés percibido y mejorar sustancialmente el bienestar psicológico en sus seis dimensiones, con efectos que se mantuvieron a los 4 meses.

La efectividad de la intervención, particularmente en enfermeras con mayor antigüedad y en contextos de apoyo organizacional percibido, subraya su potencial para fortalecer la resiliencia individual y de equipo en un nivel asistencial crítico y con altas demandas. La alta adherencia y satisfacción reportadas indican que se trata de una estrategia viable, bien aceptada y culturalmente apropiada.

Los hallazgos aportan evidencia robusta para abogar por la integración sistemática de programas basados en mindfulness y apoyo entre pares, estructurados bajo NANDA-NIC-

NOC, dentro de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la atención primaria chilena. Invertir en la salud psicosocial de las enfermeras no es solo un imperativo ético, sino una inversión estratégica en la calidad del cuidado, la retención de talento y la sostenibilidad del primer nivel de atención, verdadera columna vertebral del sistema de salud público.

Futuras investigaciones deberían dirigirse a realizar ensayos controlados aleatorizados multicéntricos, evaluar el impacto en indicadores objetivos (p. ej., calidad de la atención percibida por el usuario, adherencia a guías clínicas) y adaptar el modelo para otros profesionales de la APS (técnicos, médicos). La enfermería chilena, desde su saber disciplinar y su compromiso con el cuidado integral, está llamada a liderar la creación de entornos laborales más saludables y humanos en la atención primaria.

REFERENCIAS

Araya, P., Jorquera, M., & González, F. (2020). Salud mental laboral en el sistema público de salud chileno: una revisión de políticas y programas. *Revista Chilena de Salud Pública*, 24(1), 45-56.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M. M., & Wagner, C. M. (Eds.). (2018). *Nursing Interventions Classification (NIC)* (7th ed.). Elsevier.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Gómez-García, T., Ruzafa-Martínez, M., Fuentelsaz-Gallego, C., Madrid, J. A., Rol, M. A., Martínez-Madrid, M. J., & Moreno-Casbas, T. (2021). Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts. *BMJ Open*, 11(7), e048411. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048411>

González, M. F., Pérez, C., & López, R. (2021). Estrés laboral en enfermeras de atención primaria: un estudio transversal en Santiago. *Revista Chilena de Salud Pública*, 25(2), 112-120.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupperecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625-640. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519588>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Mendoza, C., Silva, A., & Torres, P. (2022). Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental del personal de atención primaria en Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, e89.

Ministerio de Salud. (2020). *Política Nacional de Salud Mental*. Gobierno de Chile.

Moorhead, S., Swanson, E., Johnson, M., & Maas, M. (Eds.). (2018). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)* (6ª ed.). Elsevier.

NANDA International. (2021). *Diagnósticos enfermeros: Definiciones y clasificación 2021-2023* (12ª ed.). Thieme.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2020). Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 285(5), 516-529. <https://doi.org/10.1111/joim.12860>

World Health Organization. (2019). *ICD-11: International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>

TURISMO, ADMINISTRACIÓN Y SST: INVESTIGACIÓN APLICADA E INNOVACIÓN SOCIAL

Esta obra integra perspectivas interdisciplinarias para comprender y transformar organizaciones, destinos y comunidades desde tres ejes fundamentales: turismo, administración de empresas y Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).

A través de investigaciones aplicadas y experiencias innovadoras, sus capítulos abordan temas clave como la gestión organizacional, el marketing, la sostenibilidad, la innovación social, la prevención de riesgos, el bienestar laboral y la participación comunitaria. Un aporte académico y práctico para investigadores, profesionales, estudiantes y tomadores de decisiones comprometidos con el desarrollo sostenible y la mejora continua.

UN ENFOQUE INTEGRAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE



TURISMO SOSTENIBLE

Gestión de destinos, experiencias, patrimonio, innovación y competitividad.



ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN

Estrategia, marketing, emprendimiento, calidad, liderazgo y finanzas.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)

Prevención de riesgos, bienestar laboral, cultura de seguridad y salud integral.



INNOVACIÓN SOCIAL Y PARTICIPACIÓN

Tecnologías participativas, empoderamiento comunitario y transformación social.



SOSTENIBILIDAD

Desarrollo sostenible, responsabilidad social, ambiente y ética.

AUTORES

- Iván Fernando Amaya Cocunubo
- Helber Ferney Guzmán Ramos
- Diana Rocío Sanabria Escamilla
- Yency Marcela Velandia
- Blanca Yamile Medina Acosta
- Raúl Enrique Cortés Luna
- Jesús Ernesto Becerra Cárdenas
- Bernardo Enrique Hernández Castillo
- Francisco Javier Lagos Bayona
- Jairo Jamith Palacios Roza
- Lugo Manuel Barbosa Guerrero
- Guillermo Muñoz
- John Alexander Rueda
- Andrés Caicedo Carrero
- Jorge Alexander Cortés Cortes
- Wilmar Arnulfo Bravo Murillo
- Daniel Isaac Roque
- John Pablo Cruz Bastidas
- Andrés Felipe Yanes Quintero
- Marco Antonio Ruiz Nieves
- Johnny Alexander Marín Quesada
- Julián Ricardo Romero Garibello

“ Investigación aplicada para construir conocimiento, generar valor y transformar realidades hacia un futuro más sostenible e inclusivo. ”