



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

Análisis comparativo del mindfulness frente a la aromaterapia en personas con burnout.

AUTORES

Guerrero Falcones Nabin Ray

Mosquera Aguayo Stefanie Gimabel

Tutor(a)

Ab. Vielka Palomeque guillen

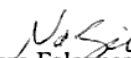
Periodo 2025-1

Certificación de autoría

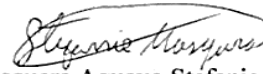
Los estudiantes Guerrero Falcones Nabin Ray y Mosquera Aguayo Stefanie Gimabel, en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: “Análisis comparativo del mindfulness frente a la aromaterapia en personas con burnout”, modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del Código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizamos a la Uleam de Manta, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que este informe objeto de la presente autorización, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho del autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Uleam.

AUTORES:


Guerrero Falcones Nabin Ray

CI: 1313422956


Mosquera Aguayo Stefanie Gimabel

CI: 0803902675

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Carrera de licenciatura en Psicología de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO: Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular/o proyecto de titulación bajo la autoría de los estudiantes Guerrero Falcones Nabin Ray C.I: 1313422956 y Mosquera Aguayo Stefanie Gimabel C.I: 0803902675 legalmente matriculado/a en la carrera de Licenciatura en Psicología, período académico 2025-2026, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “Análisis comparativo del mindfulness frente a la aromaterapia en personas con burnout”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 25 de Agosto de 2025.

Lo certifico,


 Ab. Vielka Palomeque Guillén

Docente Tutora
Área: Psicología

Dedicatoria

Esta dedicatoria se eleva a Dios, la fuente de toda fortaleza y esperanza, por las bendiciones recibidas y por la sabiduría concedida para discernir el camino. Su gracia ha sido el motor que ha impulsado cada esfuerzo y la luz que ha guiado cada decisión. Así mismo como profundo agradecimiento y en especial mención a mis padres, fuente de inspiración y guía, quienes con su sabiduría y sacrificio han sembrado las semillas del esfuerzo y la perseverancia. Su paciencia, sus enseñanzas y su fe inquebrantable han sido un faro que ha iluminado incluso los senderos más oscuros.

A la familia, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido la base fundamental sobre la que se ha construido cada logro y superado cada desafío. También se dedica a los amigos cercanos, compañeros y confidentes leales, cuya presencia ha llenado de alegría y camaradería cada etapa de este viaje. Su complicidad y su apoyo desinteresado han demostrado que la verdadera amistad es un tesoro invaluable, una red de seguridad que siempre está presente.

Finalmente, esta obra se dedica de manera personal, como un testimonio del esfuerzo, la dedicación y la pasión invertida en cada línea, cada idea y cada detalle. Es un reflejo de los sueños perseguidos, los sacrificios realizados y las lecciones aprendidas. Que esta dedicatoria sirva como un recordatorio de que, con fe, amor y perseverancia, cualquier meta es alcanzable y cada experiencia, por pequeña que sea, contribuye a la construcción de un propósito mayor.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi madre, quien desde que tengo memoria ha estado para mí, apoyándome y siendo un soporte emocional fundamental, trabajando diariamente para que nada me falte, gracias a ella me ha sido posible cumplir muchas de mis metas en la vida, su sabiduría ha sido una gran guía en este proceso y su amor el regocijo necesario en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, quienes también han sido pilares en mi vida, aportando y siendo parte de mi crecimiento personal, animándome a desarrollar y cumplir mis objetivos académicos, han sido compañía en los buenos y malos momentos a pesar de las limitaciones de tiempo y las dificultades personales.

A mis compañeras de vida, las amigas que han estado conmigo desde la escuela y se han mantenido a lo largo de mi proceso de crecimiento, llenándome de amor y siendo ese espacio seguro al que siempre recurrí cuando algo no salió de la mejor manera y celebré los logros cumplidos.

A las amigas que hice en el camino, quienes se ganaron mi respeto, admiración y cariño, me dieron su apoyo y caminaron de la mano conmigo en este proceso, incluso en la recta final, lo que personalmente considero fue de lo más significativo de la vida universitaria, lo recordaré con cariño, valorando cada momento vivido.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos extender nuestros mas sinceros agradecimientos el uno al otro, por el compromiso, respeto y dedicación con el proceso de investigación. Proceso que, si bien no fue sencillo, nos enseñó que el sentido de apoyo mutuo es fundamental en la formación no solo profesional, sino también personal.

A nuestras familias, quienes de alguna manera aportaron siendo ese espacio seguro de apoyo y amor, que nos motivó a continuar firmes haciendo frente a los diferentes retos que surgieron en el camino, con su presencia constante, consejos y palabras de aliento.

A nuestras amistades, quienes no solo fueron nuestra compañía en el proceso de formación académica, sino que también lograron cultivar experiencias que permanecerán como gratos recuerdos de personas extraordinarias con las que afortunadamente nos encontramos en este camino.

A la institución, por brindarnos el espacio para desarrollar nuevos conocimientos y encontrar esas destrezas y habilidades esenciales en la calidad de profesionales dispuestos a aportar activamente a la sociedad, buscando promover el constante cambio a favor del bienestar común.

Y de la misma manera, un especial agradecimiento a nuestra apreciada tutora, Abg. Vielka Palomeque Guillen, quien con responsabilidad y diligencia en todo momento nos asesoró y cuidó, direccionándonos al éxito en la elaboración de esta tesis.

Por último, dedico esta obra a mi misma, como muestra del esfuerzo y la capacidad que creíste no tener y ejercer, independientemente de como sea el futuro, esto es una muestra de que puedes cumplir tus objetivos siempre que te lo propongas y trabajes duro por ello.

Resumen

Introducción y objetivos: El síndrome de Burnout se presenta como una problemática de salud mental en crecimiento, en este contexto las terapias alternativas como el mindfulness y aromaterapia surgen como enfoques alternativos con potencial terapéutico en la intervención de esta patología que afecta la salud mental de las personas. Esta investigación tiene como objetivo establecer el análisis comparativo de la eficacia del mindfulness frente a la aromaterapia en el tratamiento del burnout, implementando una metodología de búsqueda adecuada para la recolección, análisis y comparación de la información, estableciendo protocolos de inclusión y exclusión que permita identificar los estudios más relevantes.

Resultados: Se obtuvo una identificación inicial de 4352 artículos, de los cuales una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión se seleccionaron 25 estudios relevantes para la investigación. Estos estudios específicamente están orientados en la intervención de ambas terapias alternativas en poblaciones específicas como: personal del área de salud, personal laboral general; en los que se identifican (docentes, policías, trabajadores públicos, entre otros) y una población de personas con algún tipo de condición de salud siendo esta un factor que inclina a este grupo a la sintomatología del burnout. **Conclusiones:** En esta investigación fue posible identificar que el Mindfulness es la terapia alternativa con mayor efectividad en casos de Burnout, siendo que, en los grupos poblacionales que se ven afectados por este problema psicológico existe un mayor predominio de efectos positivos en las intervenciones basadas en Mindfulness. **Palabras clave:** Terapias alternativas, Mindfulness, Aromaterapia, Burnout.

Abstract

Introduction and objectives: Burnout syndrome is presented as a growing mental health problem, in this context alternative therapies such as mindfulness and aromatherapy emerge as alternative approaches with therapeutic potential in the intervention of this pathology that affects people's mental health. This research aims to establish a comparative analysis of the effectiveness of mindfulness versus aromatherapy in the treatment of burnout, implementing an appropriate search methodology for the collection, analysis and comparison of information, establishing inclusion and exclusion protocols to identify the most relevant studies. **Results:** An initial identification of 4352 articles was obtained, from which, after applying the inclusion and exclusion criteria, 25 studies relevant to the research were selected. These studies are specifically oriented to the intervention of both alternative therapies in specific populations such as: health personnel, general labor personnel; in which are identified (teachers, policemen, public workers, among others) and a population of people with some type of health condition being this a factor that inclines this group to the symptomatology of burnout. **Conclusions:** In this research it was possible to identify that Mindfulness is the alternative therapy with greater effectiveness in cases of Burnout, being that, in the population groups that are affected by this psychological problem there is a greater predominance of positive effects in interventions based on Mindfulness. **Key words:** Alternative therapies, Mindfulness, Aromatherapy, Burnout.

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema

En consideración de los diversos problemas de salud era necesario tener una perspectiva multidimensional sobre las áreas que se encontraron afectadas en las personas, es decir; dimensiones tales como lo social, biológico y psicológico. Desde es una mirada holística a la totalidad en las esferas de estabilidad funcional en la persona.

Desde este punto de partida se presenta además de terapias convencionales, la propuesta de terapias alternativas las cuales también procuran la búsqueda del bienestar basado en recursos que integren la armonía interior de la persona frente al desequilibrio emocional, mental o espiritual que afecte su desempeño cotidiano.

Menciona Rodríguez & et al (2022), “Una opción para brindar un cuidado holístico y autónomo son las terapéuticas alternativas y complementarias, pues son técnicas poco invasivas que abordan la atención de la persona de forma integral” (p. 3).

En la cotidianidad es posible el planteamiento de la prevalencia del síndrome de burnout en participantes del campo laboral, estableciendo una comparativa en la eficacia de alternativas terapéuticas como lo son el mindfulness y la aromaterapia frente a este problema de salud que cada vez cobra más protagonismo en esta población.

El síndrome de burnout tiene algunas características similares al estrés, aparece principalmente en trabajadores profesionales que se desempeñan en áreas de atención a usuarios, considerando su labor de apoyo, atención al cliente, o personas que trabajan en el servicio público, y que mantienen constante contacto con usuarios, pacientes y/o clientes dentro del desempeño de sus labores cotidianas, entre ellos se encuentran: profesores, personal médico y sanitario, asistentes sociales, funcionarios de prisiones, entre otros

(Navarrete , 2021, p. 15).

En cuanto a la necesidad de la eficacia de estas alternativas terapéuticas se establecen hipótesis entre el mindfulness y la aromaterapia:

¿En qué medida el mindfulness y la aromaterapia, son efectivas para aliviar los síntomas del burnout? ¿Cómo pueden estas terapias alternativas en el tratamiento del burnout, mejorar la calidad de vida de los pacientes? ¿Cuál es la accesibilidad y aceptación de estas alternativas terapéuticas en la población que experimenta burnout?

1.2. Justificación

El síndrome de Burnout se presenta como una problemática de salud mental en crecimiento, lo que ha impulsado a la comunidad científica a explorar opciones terapéuticas viables dentro del marco de los recursos disponibles en el sistema de salud pública. En este contexto las terapias alternativas como el mindfulness y aromaterapia surgen como enfoques alternativos con potencial terapéutico en la intervención de esta problemática, por ello resulta fundamental el desarrollo de investigaciones que evalúen la efectividad y los posibles sesgos en la aplicación.

La investigación se enfoca en la población laborante, quienes precisan información respecto a las opciones terapéuticas eficaces en el padecimiento de Burnout. Es de interés para las autoridades gubernamentales, puesto que es importante identificar las necesidades y las herramientas que se deben priorizar al desarrollar leyes laborales y de salud, tomando en cuenta que el Burnout es una problemática en aumento y que afecta la productividad del sector económico. En adición, este estudio supone un importante aporte para la investigación científica y la academia, fortaleciendo las fuentes de investigación y la evidencia de la efectividad de terapias alternativas como el mindfulness y aromaterapia en el burnout.

Esta revisión permitirá enriquecer conocimientos sobre los beneficios de estas prácticas terapéuticas en la salud y calidad de vida de las personas a partir de la recopilación y análisis de los estudios con rigurosa evidencia presente, donde se logrará identificar tendencias o patrones que proporcionen una comparativa sobre la eficacia y efectividad de las intervenciones en la práctica clínica en patologías como el síndrome de burnout.

Así mismo se podrá identificar aquellas poblaciones o situaciones donde la intervención tiene menor presencia, procurando explicar las consideraciones de la escasez de la intervención aportando como guía para posteriores investigaciones direccionadas a destacar la relevancia y pertinencia del estudio. Además, se busca propiciar la comprensión de estos resultados en tratamientos efectivos y personalizados.

De modo que permita a los profesionales, integrar directrices para mejorar la calidad de atención al paciente, la adopción de intervenciones como el mindfulness y la aromaterapia con la finalidad de aportar una contribución clara y basada en evidencias de la mejoría y calidad de vida en los pacientes a través de aplicaciones más efectivas y sostenibles.

1.3. Antecedentes

El Mindfulness es una opción terapéutica con un origen antiguo, pero que en occidente se empezó a estudiar y adaptar a mediados del siglo pasado. Kabat-Zinn es considerado como el mayor precursor del uso terapéutico del Mindfulness en occidente, este desarrolló un programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness en la década de 1970. El Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla al prestar una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente (Kabat-Zinn, 2012).

Se entiende al Mindfulness como una técnica de meditación, en la que se busca entrenar la mente del sujeto con la finalidad de centrar la atención y redireccionar los

pensamientos en situaciones que le superen y generen estrés, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento y el manejo emocional.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018) el Mindfulness es una intervención psicosocial universal de gran utilidad en el desarrollo de habilidades de manejo de estrés, promoción de la salud mental positiva y reducción del malestar psíquico. La American Psychological Association define esta terapia de la siguiente manera:

El mindfulness es el proceso de regular la atención para conseguir un estado de conciencia no elaborativa referida a la experiencia actual, y la capacidad de relacionarse con la propia experiencia con curiosidad, apertura experimental y aceptación (Bishop et al., 2004).

En la actualidad existen diversos estudios que sostienen la efectividad del Mindfulness en el tratamiento de padecimientos mentales, siendo de ayuda en la reducción significativa de los síntomas asociados. Se evidencia una aplicación efectiva en diversos contextos culturales y ante una cantidad considerable de problemas psicológicos, disminuyendo los síntomas, ayudando al manejo del estrés y en la mejora del bienestar emocional en una variedad de situaciones (Galarza-Villavicencio & Reivan-Ortiz, 2023).

En paralelo, la Aromaterapia es una técnica de medicina alternativa que emplea aceites esenciales de origen vegetal y tiene como objetivo promover el bienestar físico y psicológico de las personas. Se infiere que los aceites esenciales generan un efecto analgésico, produciendo una sensación de bienestar, mediante moléculas que producen un sistema capaz de liberar estímulos de neurotransmisores y modular neuro receptores en el sistema inmune (Campos et al., 2022).

Un estudio reciente señala la eficacia de la Aromaterapia en patologías como la

ansiedad y enfermedades cardiovasculares, pero destaca las limitaciones presentes en su efecto frente a otras patologías, además de señalar las dificultades presentes en la evaluación rigurosa debido a la evidencia insuficiente o con riesgo de sesgo. Las indicaciones en las que la aromaterapia ha mostrado eficacia, con moderada o alta confianza en la estimación del efecto son el control de la ansiedad, frecuencia respiratoria y ritmo cardiaco en enfermedades cardiovasculares y el dolor en dismenorrea (Duarte-Díaz et al., 2022).

Respecto a la aromaterapia, se la valora principalmente como una terapia complementaria, debido a que, si bien es de utilidad en algunos diagnósticos, no puede ser administrada como terapia principal obviando las necesidades de atención psicológica, por lo que no es posible afirmar que sea ampliamente aceptada en la comunidad científica.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Analizar la eficacia del mindfulness frente a la aromaterapia en el tratamiento del burnout.

1.3.2. Objetivos específicos

Formular un método de búsqueda con las palabras clave adecuadas para la obtención de información de diferentes bases de datos.

Establecer un protocolo de inclusión y exclusión que permita la identificación de la información pertinente.

Comparar los estudios restantes del proceso de selección relacionados con la eficacia del mindfulness y la aromaterapia en el burnout.

2. Marco teórico

2.1. Burnout

Es importante considerar que este síndrome específicamente es un proceso en el cual la sintomatología presentada por el estrés laboral puede desencadenar consecuencias muy negativas en el desempeño funcional de quien lo padece. Las dimensiones afectadas dentro de este proceso sindrómico son: una falta de energía o agotamiento intenso, sentimientos negativos y desempeño limitado (Baldeon & et al, 2023, p. 1812).

En algunos estudios señalan que existe un orden de presentación entre las tres características, es decir un nivel alto de agotamiento tiene una relación directa con la despersonalización, y ambos son considerados como el pilar para la aparición de Burnout, mientras que la baja realización personal se ha considerado como una consecuencia de este síndrome (Elbarazi, I., et al. 2017 citado por Flores, M & Molina, P.,2022, p. 11).

2.2. Terapias alternativas

Se entienden como terapias alternativas al conjunto de técnicas terapéuticas que tienen como finalidad el aliviar un malestar, sea este físico o emocional, utilizadas como una alternativa al modelo de salud convencional o también como un complemento de este, por ello también suelen ser llamadas terapias complementarias. Son un conjunto amplio y complejo de intervenciones, filosofías, enfoques y terapias que adoptan una perspectiva integral de salud, centrada en el tratamiento de la mente, cuerpo y espíritu (Martínez, et al., 2014).

Algunas de las técnicas que conforman este amplio grupo de terapias complementarias son la acupuntura, aromaterapia, musicoterapia, meditación, técnicas de reducción de estrés, retroalimentación, relajación, yoga, terapia de arte, entre otros (Mishra, et al., 2012). Estas terapias son aplicables en varios campos de la salud, pero la efectividad de estas dependerá de las

características y necesidades individuales. Las terapias alternativas no poseen suficiente sustento científico que valide o anule su efectividad para todas las patologías tratables mediante este medio, por lo que, aunque existen regulaciones según el país en que se apliquen, no se encuentran reconocidas dentro del modelo tradicional de salud.

2.3. Mindfulness

Un concepto ampliamente aceptado de Mindfulness es aquel que lo define como un estado de conciencia plena en el momento presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 2011). Comúnmente se resume Mindfulness a un estado de atención plena, como un modo de comprender de manera rápida lo que la palabra implica, al ser un anglicismo y, además una palabra polisémica, resulta complicado conceptualizarla de manera específica. Principalmente el Mindfulness es como se denomina a un conjunto de prácticas desarrolladas con la finalidad de entrenar la atención y desarrollar cualidades afectivas, tales como la ecuanimidad (Desbordes, et al., 2015).

La práctica de Mindfulness se ha expandido al redor del mundo a lo largo de los años, en su origen era únicamente parte de las tradiciones budistas, con la globalización empezó a ser conocida en otros contextos, como en el caso de la medicina y psicología, donde se la adaptó con un enfoque terapéutico, siendo ampliamente empleada para el manejo de situaciones de estrés y gestión emocional, a esta adaptación clínica se la conoce como programa de reducción del estrés basado en Mindfulness, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la década de los setentas, siendo el mayor precedente para el desarrollo y popularización de esta práctica.

2.4. Aromaterapia

La aromaterapia es una terapia alternativa basada en el uso de aceites esenciales provenientes de distintas partes de las plantas, como hojas; flores; tallos; frutos; semillas;

rizomas y cortezas, estos compuestos naturales se caracterizan por poseer un fuerte aroma y una concentración química elevada, lo que ha hecho posible que se plantee y ejecute su uso terapéutico en diversas afectaciones de la salud mental, como estrés y ansiedad (Campos, et al., 2022).

Debido a que en la actualidad aun no existen estudios científicos que validen en totalidad su efectividad en el tratamiento de las diversas enfermedades para las que se la emplea, la aromaterapia hace parte de las terapias alternativas o complementarias, existiendo algunas alternativas de uso, de las que destacan principalmente la inhalación y el uso tópico, en las que el mecanismo de acción se debe a los componentes presentes en los aceites esenciales, como el linalool y el pineno, los cuales ejercen un efecto agonista del GABA, aumentando así la acción natural de este neurotransmisor, lo que constituye el hecho de que se los conozca ampliamente como una opción de ansiolíticos (Soto, et al., 2019).

2.5. Factores de riesgo asociados al burnout

Existen diversas variables que efectúan una mayor prevalencia al padecimiento de afecciones como el burnout, esta problemática no es exclusiva de un entorno determinado, si no que, se manifiesta en función de las limitaciones y presiones de cada entorno. En un buen porcentaje de los casos surge a partir de factores únicamente relacionados con el ambiente laboral, tales como las jornadas excesivas de trabajo, remuneración económica insuficiente, clima laboral negativo, acoso laboral, deficientes habilidades comunicativas en el entorno y la monotonía asociada a la rutina repetitiva propia de los sistemas socioeconómicos.

Si bien el Burnout es un padecimiento generalmente asociado a los entornos laborales, existen casos en los que el riesgo a padecer lo que se encuentra estrechamente relacionado con aspectos personales, en los que se contemplan inseguridades propias del sujeto, percepción de

autoestima negativa, auto exigencia y expectativas poco realistas sobre si mismo, estos factores en conjunto con las problemáticas del entorno laboral o social pueden desencadenar en una sintomatología y posterior padecimiento de síndrome de Burnout.

3. Metodología

3.1. Diseño y tipo de estudio

La presente investigación se planteó como una revisión sistemática de la literatura científica, en la que se establecieron una serie de procedimientos secuenciales partiendo por la búsqueda, selección, revisión, interpretación y síntesis de la evidencia científica obtenida, dónde se reunió la información más relevante en los últimos 10 años. Para el desarrollo se emplearon bases de datos como Pubmed y Scielo, complementado con la elaboración de una fórmula de búsqueda que hiciera posible la obtención del material específicamente centrado en las terapias alternativas de Mindfulness y aromaterapia, analizando el impacto de estas en la sintomatología del Burnout.

3.2. Estrategia de búsqueda

Se emplearon palabras claves como: *Burnout psychological, emotional exhaustion, mindfulness & aromatherapy*. Estrategia de búsqueda: (("Burnout, Psychological"[Mesh]) OR (Stress Psychological) OR (Emotional Stress) OR (Emotional Exhaustions) OR (Job Stress)) AND (("Mindfulness"[Mesh]) OR (Intervention Mindfulness) OR (Therapy Mindfulness) OR (Mindfulness Emotional Exhaustions) OR (Mindfulness Stress Psychological) OR (Therapy Mindfulness Emotional Stress) OR (Mindfulness Job Stress) OR (Aromatherapy) OR (Psychotherapy Aromatherapy) OR (Intervention Aromatherapy) OR (Aromatherapy Emotional Exhaustions) OR (Aromatherapy Job Stress)). Se planteó esta fórmula a partir de las consideraciones de la pregunta PICO, delimitando la población a estudiar.

Dentro de este proceso de investigación se descarta la literatura no convencional o material no indexado a revistas, como tesis, actas de congresos, proyectos u otro tipo de documentación que no se relacione a los canales de divulgación mencionados anteriormente. Se considera también la existencia de publicaciones con metodología de investigación cualitativa y cuantitativa en idioma inglés y español por lo que algunos de estos documentos fueron tomados en cuenta dentro de la revisión de bibliografía por su alta relevancia a la hipótesis de investigación.

3.3. Criterios para la selección y recolección de material bibliográfico

A. Criterios de inclusión

Para la selección de cada artículo se estableció que estos debieran de estar en el idioma español o inglés, con antigüedad máxima de 10 años.

- Artículos publicados entre 2015 y 2024.
- Artículos que incluyan los temas tanto en el título como en el desarrollo.
- Artículos que establezcan intervenciones para el tratamiento a la sintomatología del Burnout.
- Artículos que aborden las terapias alternativas.
- Artículos que aborden la efectividad del Mindfulness y Aromaterapia en poblaciones específicas.

B. Criterios de exclusión

- Documentos que sean tesis.
- Documentos que hablen de conferencias y congresos.
- Libros completos.
- Estudios realizados en animales.

- Artículos que no sean en inglés o español.

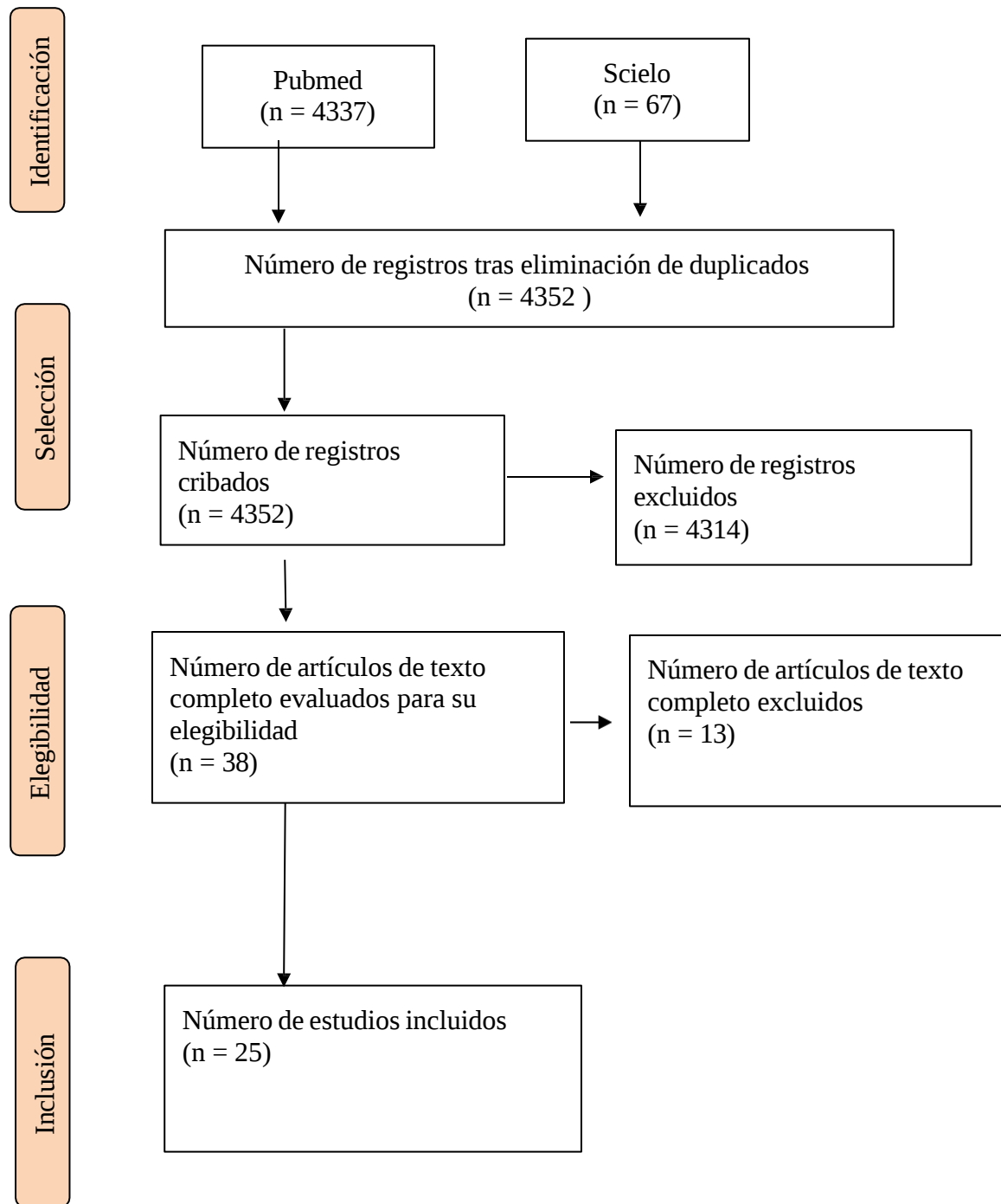


Fig.- Diagrama de flujo de la sistematización de búsqueda en la base de datos Pubmed y Scielo.

4. Matriz de resultados

Autor/Año/Título	Objetivo/Propósito	Metodología	Resultados	Conclusiones
(Sarazine, y otros, 2020). Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. <i>Holistic Nursing Practice</i> , 35(1), 10-18.	El objetivo de este estudio fue determinar si un taller de mindfulness de 4 horas fue eficaz para reducir el agotamiento y los niveles de estrés percibido, así como para aumentar la atención plena.	Los participantes completaron el Inventario de Burnout de Maslach - Servicio Humano. Encuesta, Escala de estrés percibido y Escala de atención plena cognitiva y afectiva: revisada antes del inicio del taller y 1 y 6 meses después del taller. El diseño del estudio permitió comparaciones antes y después de la intervención.	En este estudio, las enfermeras informaron una disminución del agotamiento y del estrés percibido, así como un aumento de la atención plena tras asistir a un taller de atención plena de 4 horas.	Se necesita más investigación para determinar un mayor impacto de la formación basada en atención plena en el agotamiento, el estrés y las habilidades de atención plena de las enfermeras, por medio de una intervención de seguimiento con resultados a largo plazo.
(Yang, et al., 2018). EFFECT OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION THERAPY ON WORK STRESS AND MENTAL HEALTH OF PSYCHIATRIC NURSES. <i>Psychiatra Danubina</i> , 30(2), 189-196.	Este estudio investiga el efecto de la terapia de reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) en el estrés laboral y la salud mental de las enfermeras psiquiátricas.	La terapia MBSR se utilizó como intervención psicológica en el grupo de intervención. Antes y después de la intervención, los dos grupos fueron evaluados con la escala Symptom Checklist-90 (SCL-90), Self-Rating Depression Scale (SDS), Self-Rating Anxiety Scale (SAS) y Nursing Stress Scale.	Tras la intervención, la puntuación de la Escala de Estrés de Enfermería del grupo de intervención disminuyó significativamente, observándose una diferencia estadísticamente significativa con respecto a la puntuación obtenida antes de la intervención ($p < 0,001$). No se observó ninguna diferencia estadísticamente significativa en el grupo control ($p > 0,05$).	La terapia MBSR puede reducir el estrés laboral, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas en el personal de enfermería psiquiátrica, así como mejorar su salud mental.

(McNulty, LaMonica-Way, & Senneff, 2022). The Impact of Mindfulness on Stress and Burnout of New Graduate Nurses as a Component of a Nurse Residency Program. <i>JONA The Journal Of Nursing Administration</i> , 52(4), E12-E18.	Este proyecto de práctica basada en la evidencia evaluó el impacto de integrar el entrenamiento en mindfulness en un programa de residencia de enfermería existente.	Este proyecto empleó un diseño pre/post para medir el agotamiento profesional, el estrés y la atención plena, comparando medias y desviaciones típicas entre las cohortes de intervención y de comparación de residencias de enfermería. El entrenamiento en mindfulness se integró en 4 momentos durante los primeros 6 meses del programa de residencia.	La intervención en el grupo cohorte informó significativamente menos agotamiento y estrés y más atención plena a los 6 meses que el grupo de control.	El entrenamiento en atención plena puede integrarse viablemente en un programa de residencia de enfermería existente para reducir el estrés y el agotamiento de las enfermeras recién graduadas durante la transición a la práctica profesional.
(Errazuriz, y otros, 2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological distress in health workers: A three-arm parallel randomized controlled trial. <i>Journal Of Psychiatric Research</i> , 145, 284-293.	Este ensayo controlado aleatorio (ECA) paralelo de tres brazos examinó los efectos de MBSR sobre la angustia psicológica en trabajadores de la salud no médicos en contacto directo con pacientes.	Los participantes completaron cuestionarios antes y después de la intervención, así como cuatro meses después. El distrés psicológico se midió mediante el Cuestionario de Salud General (GHQ-12) y el Cuestionario de Resultados (OQ-45). Los resultados secundarios incluyeron el estrés percibido, la satisfacción laboral, las habilidades de atención plena y los cambios en el cortisol	En nuestro resultado secundario, solo la MBSR se asoció con una disminución del 23 % en la respuesta de cortisol al despertar ($p < 0,05$). Durante el seguimiento, solo los efectos de la MBSR en la subescala de distrés psicológico «rol social» ($\beta = -0,76$ [EE = 1,31] $p < 0,05$) se mantuvieron significativos, en comparación con la SMC.	En conclusión, la MBSR parece útil para reducir el distrés psicológico a corto plazo en profesionales sanitarios, pero estos efectos no se mantuvieron durante el seguimiento.

		salival.		
(Verweij, et al., 2017). Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial. <i>Journal Of General Internal Medicine</i> , 33(4),	Determinar la eficacia de la MBRS (Reducción de estrés basado en la atención plena) para reducir el síndrome de burnout en residentes.	El MBSR consistió en ocho sesiones semanales de 2,5 horas y una jornada de silencio de 6 horas en una intervención aproximada de 3 meses.	El análisis exploratorio de moderación mostró que el resultado de la intervención se vio moderado por la gravedad inicial del agotamiento emocional; aquellos con mayor agotamiento emocional parecieron beneficiarse.	Los resultados de nuestro análisis de resultados primarios no respaldaron la eficacia de la MBSR para reducir el agotamiento emocional en los residentes. Sin embargo, los residentes con altos niveles iniciales de agotamiento emocional sí parecieron beneficiarse de la MBSR. Además, mostraron mejoras moderadas en la realización personal, la preocupación, las habilidades de atención plena, la autocompasión y la adopción de perspectiva. Se necesita más investigación para confirmar estos resultados.
(Janssen, et al., 2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. <i>PLoS ONE</i> , 13(1), e0191332.	El propósito de este estudio exploratorio fue comprender mejor los efectos de la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBRS) y la Terapia	Utilizando PsycINFO, PubMed y CINAHL, realizamos una revisión sistemática, en octubre de 2015, se publicaron estudios que investigaban los	Según nuestro análisis, los resultados más significativos fueron la reducción de los niveles de agotamiento emocional (una dimensión del síndrome de burnout), estrés,	Los resultados de esta revisión sistemática sugieren que MBSR puede ayudar a mejorar el funcionamiento psicológico de los empleados.

	Cognitiva Basada en Mindfulness (TCPB) en la salud mental de los empleados.	efectos de la MBSR y la MBCT en diversos aspectos de la salud mental de los empleados. Se excluyeron los estudios con un diseño pre-post (es decir, sin grupo control).	distrés psicológico, depresión, ansiedad y estrés laboral. Se observaron mejoras en la atención plena, la realización personal (una dimensión del síndrome de burnout), la autocompasión (laboral), la calidad del sueño y la relajación.	
(Luken & Sammons, 2016). Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. <i>American Journal Of Occupational Therapy</i> , 70(2), 7002250020p1-7002250020p10.	Se realizó una búsqueda sistemática y una evaluación crítica de la literatura interdisciplinaria para evaluar la evidencia de la práctica de mindfulness para tratar el agotamiento laboral y explorar las implicaciones para los profesionales de la terapia ocupacional.	Ocho artículos cumplieron los criterios de inclusión. Cada estudio fue evaluado por calidad utilizando la escala de la Base de Datos de Evidencia de Fisioterapia. Utilizamos las directrices de la Agencia de Políticas e Investigación de Atención Médica de los Estados Unidos para determinar la solidez de la evidencia.	De los estudios revisados, los participantes incluyeron profesionales de la salud y maestros; ningún estudio incluyó profesionales de la terapia ocupacional. Seis de los 8 estudios demostraron disminuciones estadísticamente significativas en el agotamiento laboral después del entrenamiento en mindfulness. Siete de los estudios fueron de calidad regular a buena.	Existe evidencia sólida del uso de la práctica de mindfulness para reducir el agotamiento laboral entre los profesionales de la salud y los maestros. Se necesita investigación para llenar el vacío sobre si mindfulness es efectivo para tratar el agotamiento en los profesionales de la terapia ocupacional.
(Lensen, y otros, 2021). Mindfulness-based stress reduction intervention for elementary school teachers: a mixed method study. <i>Trials</i> , 22(1).	En el presente artículo, describimos el protocolo de un estudio controlado aleatorio (ECA) que compara una intervención de reducción del estrés basada en la atención	Se realizará un estudio de métodos mixtos entre N=155 docentes de primaria holandeses (de 1.º a 6.º grado). El estudio cuantitativo será un ECA, en el que estarán los profesores	Estudios previos indican que la MBSR es una intervención prometedora para la reducción del estrés en sujetos sanos [7, 15-17]. Sin embargo, se desconoce si la MBSR es apropiada y efectiva	Hay una falta de intervenciones efectivas basadas en evidencia dirigidas a los problemas relacionados con el estrés/trabajo en maestros de escuela primaria.

	plena (MBSR) de 8 semanas con una condición de control de lista de espera en maestros de escuela primaria.	al azar asignado a la condición de control del MBSR o lista de espera.	para la reducción del estrés en el profesorado de primaria .	
(Krick, et al., 2023)Can Mindfulness Buffer Against Negative Effects of Job Demands for Military and Police Personnel? <i>Journal Of Occupational And Environmental Medicine</i> , 65(5),	Examinamos los efectos amortiguadores de la atención plena en la relación entre las exigencias laborales y la salud (es decir, tensión, quejas, afecto, salud general) en profesiones de alto riesgo con altos niveles de estresores inevitables.	Analizamos datos transversales y longitudinales de personal militar (n = 362) y policial (n = 359).	El estudio 1 mostró que la atención plena amortiguó el efecto de las demandas laborales en el momento 1 sobre la tensión y el afecto negativo en el momento 2. El estudio 2 mostró que la atención plena mitiga la relación entre las demandas laborales, la tensión y las quejas de salud. Con mayor atención plena, se redujeron los efectos negativos de las demandas laborales. Análisis adicionales revelan qué facetas de la atención plena son las más importantes.	Los hallazgos proporcionan evidencia de los efectos amortiguadores de la atención plena y mostraron que la atención plena amortigua las demandas laborales en contextos laborales con altos niveles de estrés y riesgo y una cultura orientada a los hombres.
(Márquez, et al., 2020). The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police officers. <i>Health & Social Care In The Community</i> , 29(5), 1491-1501.	La incorporación de prácticas de mindfulness en los programas de salud y prevención de riesgos laborales de la Policía Nacional en España podría ofrecer un nuevo enfoque para reducir el estrés y mejorar el equilibrio	Se llevó a cabo una intervención basada en mindfulness (MBI) de 7 semanas de duración en un grupo de 20 agentes de la Policía Nacional en Mallorca (España). Se midieron y compararon los niveles de mindfulness,	Se identificaron diferencias significativas en mindfulness ($F(5, 14) = 7,441, p = 0,001, \eta(2) = 0,727$), satisfacción con la compasión ($F(1, 19) = 5,929, p = 0,025, \eta(2) = 0,238$) y niveles de estrés percibido ($t(18) = 2,863, p = 0,010, d = 0,611$) tras la	Los MBI podrían ser una forma eficaz de reducir los niveles de estrés entre los agentes de policía en España.

	psicológico y emocional de estos agentes.	autocompasión, burnout, fatiga por compasión, satisfacción por compasión y estrés percibido antes y después de la intervención.	intervención; no se observaron mejoras significativas en el resto de las variables evaluadas.	
(Redstone, 2015). Mindfulness Meditation and Aromatherapy to Reduce Stress and Anxiety. <i>Archives Of Psychiatric Nursing</i> , 29(3), 192-193.	El propósito de este proyecto piloto fue desarrollar e implementar una actividad de manejo del estrés para brindar a pacientes psiquiátricos hospitalizados técnicas de autosuperación que les ayuden a promover la sanación, el bienestar y a afrontar mejor los altos niveles de estrés y ansiedad. La meditación de atención plena se fusionó con la aromaterapia para crear la meditación con aromaterapia como una actividad única para el manejo del estrés.	Se evaluaron las experiencias subjetivas de 32 participantes antes y después de participar en la meditación de atención plena con aromaterapia. La sala se dispuso con sillas dispuestas en círculo, luces tenues y un aroma relajante impregnando toda la sala. El tamaño del grupo estaba compuesto por entre cuatro y dieciocho participantes, y entre dos y tres facilitadores. Las sesiones grupales se realizaron semanalmente durante una hora, divididas en cuatro segmentos de 15 minutos. Los cuatro segmentos consistieron en el registro inicial de los miembros con su autoevaluación previa	Los resultados indicaron una reducción del 32,9 % en el estrés y del 32,6 % en los niveles de ansiedad. Además, el 98,8 % de los participantes reportaron una disminución en sus niveles de estrés y ansiedad.	Aunque se obtuvieron de un número reducido de participantes, los hallazgos de este proyecto piloto sugieren que la meditación de atención plena potenciada con aromaterapia es viable y podría ofrecer una intervención terapéutica rentable para mejorar los niveles percibidos de estrés y ansiedad en personas hospitalizadas en unidades psiquiátricas. Se necesita más investigación para comprender mejor el impacto de la meditación de atención plena potenciada con aromaterapia, pero la evidencia

		al grupo, que incluyó una evaluación individual de sus niveles de estrés y ansiedad.		proporcionada por este proyecto es alentadora y justifica su consideración por parte del personal de enfermería de salud mental que desee influir en el estrés y la ansiedad de los pacientes hospitalizados en unidades psiquiátricas.
(Emadikhalaf, et al., 2023). Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial. <i>EXPLORE</i> , 19 (3), 371-375.	Este estudio tuvo como objetivo examinar y comparar los efectos de la aromaterapia con aceites esenciales de lavanda y rosa en el estrés laboral de las enfermeras.	Este ensayo clínico aleatorizado y controlado con placebo se realizó con 118 enfermeras elegibles, quienes fueron asignadas aleatoriamente a tres grupos: lavanda (n = 39), rosa (n = 40) y semillas de sésamo como placebo (n = 39). Las enfermeras recibieron aromas de lavanda y rosa durante dos horas diarias durante cuatro semanas. Se utilizó la Escala de Estrés de Enfermería de Gray-Toft y Anderson (NSS) para medir el estrés laboral antes de las intervenciones el primer día y al final de la segunda y cuarta	No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en cuanto al estrés laboral antes de las intervenciones y al final de la segunda semana. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos al final de la cuarta semana ($p < 0,003$). La aromaterapia con aroma de rosa tuvo un efecto positivo en el estrés laboral de las enfermeras al final de la cuarta semana en comparación con el placebo ($p = 0,002$).	La aromaterapia con aroma de rosas es un método seguro y no farmacológico que el personal de enfermería puede utilizar para mejorar su bienestar en el trabajo. Puede reducir la dependencia excesiva de los medicamentos para aliviar los síntomas del estrés laboral.

		semana. Se utilizaron pruebas de estadística descriptiva e inferencial para el análisis de datos. El nivel de significación estadística se estableció en $p < 0,05$.		
(Li, et al., 2018). The effectiveness of aromatherapy and massage on stress management in nurses: A systematic review. <i>Journal Of Clinical Nursing</i> , 28(3-4), 372-385.	Evaluar la eficacia de la aromaterapia y el masaje para aliviar el estrés en el personal de enfermería.	Se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO, Embase, Web of Science y la Biblioteca Cochrane, para examinar cualquier estudio de diseño experimental publicado en inglés desde la fecha más reciente disponible hasta agosto de 2017.	La mayoría de los estudios informaron que la aromaterapia y el masaje ejercen un efecto beneficioso sobre el estrés en el personal de enfermería. Un estudio demostró que el masaje con aromaterapia y música no tiene ningún efecto sobre el estrés en el personal de enfermería. Sin embargo, el número de estudios es limitado y presenta un riesgo de sesgo alto o incierto.	Esta reseña se reveló que la evidencia no demuestra suficientemente la eficacia de la aromaterapia, el masaje y el masaje con aromaterapia para reducir el estrés laboral del personal de enfermería. Es necesario realizar estudios de alta calidad para verificar los efectos de estas intervenciones en los niveles de estrés del personal de enfermería en el futuro. Además, es necesario integrar medidas de resultados de los niveles de estrés para desarrollar herramientas más adecuadas que las utilizadas actualmente.
(Johnson, et al., 2017). Use of	Evaluar el estrés percibido antes y	Después de una encuesta previa, se	La prueba t de muestra dependiente para la	El uso de aceites esenciales para

aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. <i>Intensive And Critical Care Nursing</i> , 40, 18-25.	después de la introducción del aceite esencial de lavanda entre enfermeras tituladas, enfermeras a cargo y técnicos de atención al paciente en una unidad de cuidados intensivos de trauma, una unidad de cuidados quirúrgicos especializados y una unidad de traumatología ortopédica.	esparció aceite esencial de lavanda las 24 horas del día durante 30 días en un área de enfermería designada a la que no todas las enfermeras estaban obligadas a ingresar en cada unidad.	pregunta "¿con qué frecuencia se sienten estresados los enfermeros en el trabajo durante una semana típica?" reveló una media pre-encuesta de 2,97 (DE = 0,99), significativamente mayor que la media post-encuesta de 2,70 (DE = 0,92), con significancia estadística ($t(69) = 2,36$, $p = 0,021$). Esto sugiere una diferencia en la frecuencia con la que el personal se sentía estresado en el trabajo durante una semana típica, con una tendencia descendente de "sentirse estresado la mitad del tiempo" a "esporádicamente". No se observaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones pre-post-encuesta para la UCIT, la UTO y la UCE como unidades independientes.	disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería puede mejorar la retención, el ambiente laboral y aumentar la satisfacción del personal de enfermería.
(Montibeler, et al., 2018). Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do	Verificar la eficacia de la aromaterapia con aceites esenciales de lavanda (<i>Lavandula</i>	La intervención consistió en seis masajes de aromaterapia con aceites esenciales	Se observó una reducción estadísticamente significativa de la frecuencia cardíaca y la	El uso de la aromaterapia ha demostrado su eficacia para reducir los parámetros

centro quirúrgico: estudio-piloto. <i>Revista Da Escola de Enfermagem Da USP</i> , 52(0)	angustifolia) y geranio (<i>Pelargonium graveolens</i>) asociada al masaje para el alivio del estrés en el personal de enfermería del centro quirúrgico mediante la evaluación de parámetros biofisiológicos y psicológicos.	diluidos en crema neutra al 1% cada uno. Se midieron la frecuencia cardíaca y la presión arterial antes y después de cada sesión de masaje. Se aplicaron la Escala de Estrés Laboral (WSS) y la Lista de Síntomas de Estrés (LSS) antes y al final de la intervención. El análisis estadístico se realizó con la prueba t pareada y la prueba de chi-cuadrado, con un intervalo de confianza del 95% y un valor de $p < 0,05$.	presión arterial después de las sesiones de masaje.	biofisiológicos del personal de enfermería del centro quirúrgico.
(Son, et al., 2019). Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. <i>International Journal Of Environmental Research And Public Health</i> , 16(21), 4185.	Este estudio identificó los efectos individuales y combinados de la aromaterapia y la musicoterapia sobre la ansiedad ante los exámenes, la ansiedad estado, el estrés y las habilidades fundamentales de enfermería en estudiantes de enfermería en Corea.	Los sujetos fueron al azar se clasificaron en tres grupos: aromaterapia (n = 32), musicoterapia (n = 32) y aromaterapia combinada con musicoterapia (n = 34). La aromaterapia se administró mediante inhalación con una lámpara de aroma y tres gotas de <i>Origanum majorana</i> y <i>Citrus sinensis</i> . La musicoterapia se aplicó con la Sonata Claro de Luna de Beethoven. Se	La aromaterapia combinada con musicoterapia tuvo un efecto significativo en la ansiedad ante los exámenes ($F = 4,29$, $p = 0,016$), la ansiedad estado ($F = 4,77$, $p = 0,011$), el estrés ($F = 4,62$, $p = 0,012$) y el desempeño en habilidades fundamentales de enfermería ($F = 8,04$, $p = 0,001$). comparado con Aromaterapia y musicoterapia como intervenciones independientes.	Los resultados sugieren que la formación en enfermería que incluye aromaterapia combinada con musicoterapia puede ser eficaz para mejorar el desempeño de las habilidades fundamentales de enfermería y reducir la ansiedad y el estrés en los estudiantes de enfermería.

		realizaron intervenciones de veinte minutos en salas separadas antes de la administración de un examen. Los datos se recopilaban mediante cuestionarios de autoinforme, que incluyeron datos demográficos, ansiedad ante los exámenes, ansiedad estado y estrés. Asimismo, se evaluó la habilidad de los participantes para la sonda Foley.		
(DiGalbo & Reynolds, 2022). Use of Topical Lavender Essential Oils to Reduce Perceptions of Burnout in Critical Care. <i>AACN Advanced Critical Care</i>, 33(4), 312-318.	Evaluar la efectividad de los aceites esenciales de lavanda tópicos para disminuir la incidencia de agotamiento en los trabajadores de la salud de la UCI de primera línea durante la pandemia de COVID-19.	Se llevó a cabo un proyecto de práctica basada en la evidencia de prediseño y postdiseño para evaluar las implicaciones de una intervención tópica de aceite de lavanda de 8 semanas en el agotamiento del personal de la salud. El Inventario de Agotamiento de Maslach, que incluye subescalas de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal,	Los resultados mostraron mejoras significativas en la subescala de realización personal (media [DE], 3,86 [0,81] antes frente a 4,14 [1,01] después de la intervención; $P = 0,04$). Las mejoras en la despersonalización no fueron significativas. La mayoría de los participantes se mostraron satisfechos ($n = 23$ [67,6 %]) y cumplieron con la intervención ($n = 23$ [67,6 %]).	El uso tópico de aceites esenciales de lavanda es una intervención rentable que puede utilizarse para reducir los componentes del síndrome de burnout en el personal de primera línea de la UCI.

		se administró antes y después de la intervención. También se midió el cumplimiento y la satisfacción de los trabajadores de la salud con la intervención.		
(Tsai, et al., 2019). The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review. <i>Journal Of Nursing Research</i> , 28(3), e96.	Este estudio revisión sistemática se realizó un estudio para evaluar la efectividad de las intervenciones de aromaterapia en la salud psicofisiológica de mujeres posparto, determinar los métodos utilizados para medir la efectividad de las intervenciones e identificar los tipos de intervenciones empleadas.	Se buscaron estudios que evaluaran los efectos de la aromaterapia en mujeres posparto, publicados en chino o inglés antes de marzo de 2018. Se utilizaron bases de datos en línea como el Índice de Revistas de Taiwán, el Centro de Estudios Políticos Europeos, el Índice Cumulativo de Literatura de Enfermería y Afines, la Biblioteca Cochrane, PubMed y el Índice de Citas de Ciencias Sociales. Las palabras clave de búsqueda utilizadas fueron "mujeres", "posparto", "postnatal" y "aromaterapia", "aroma" o "aceites esenciales". Sólo se incluyeron ensayos controlados aleatorios	La mayoría de los estudios hallaron que la intervención con aromaterapia mejoró la salud fisiológica y psicológica posparto, con efectos positivos en la ansiedad, la depresión, la angustia, la fatiga, el estado de ánimo, el dolor de la fisura del pezón, el dolor físico, el dolor poscesárea, las náuseas poscesárea, el dolor posepisiotomía, la recuperación posepisiotomía, la calidad del sueño y el estrés. La mayoría de los estudios no reportaron efectos secundarios graves relacionados con la intervención.	Esta revisión sistemática puede servir de referencia para el personal sanitario en la atención a mujeres posparto. La aromaterapia puede aplicarse como una intervención complementaria no invasiva para promover el bienestar fisio-psicológico en las mujeres posparto.

		que incluyeron seres humanos como participantes del estudio.		
(Uysal, et al., 2024). The effects of aromatherapy and music on pain, anxiety, and stress levels in palliative care patients. <i>Supportive Care In Cancer</i> , 32(10).	Este estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos de las intervenciones con música y aromaterapia sobre el dolor, la ansiedad y el estrés en estos pacientes.	Los pacientes de los grupos experimentales recibieron la intervención a la que fueron asignados durante 20 minutos cada día durante tres días consecutivos: música, aromaterapia o música acompañada de aromaterapia. No se aplicó ninguna intervención al grupo control. Los niveles de dolor, ansiedad y estrés de los pacientes se evaluaron antes y después de la intervención mediante la Escala Visual Analógica (EVA), la Escala de Ansiedad Facial (EAF) y el Termómetro de Distrés.	No se encontraron diferencias significativas en las características demográficas de los grupos ($p > 0,05$). Las pruebas de rangos con signo de Wilcoxon y Kruskal-Wallis indicaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones previas y posteriores a la intervención para EVA, EFA y Distrés en todos los grupos experimentales en todos los días de seguimiento ($p < 0,05$).	La implementación de música, aromaterapia y su combinación redujo eficazmente los niveles de dolor, ansiedad y estrés en pacientes en cuidados paliativos, lo que sugiere que estas intervenciones no farmacológicas pueden mejorar su calidad de vida.
(Liao, et al., 2020).Aromatherap y intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. <i>Journal Of Obstetrics And Gynaecology</i> , 41(1)	Esta revisión sistemática y metaanálisis tuvo como objetivo evaluar críticamente y resumir toda la evidencia disponible derivada de ensayos clínicos aleatorios (ECA) con respecto	La búsqueda bibliográfica se realizó en MEDLINE/PubMed, la Biblioteca Cochrane, el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (CENTRAL) y Scopus desde su inicio	Los resultados del estudio actual sugirieron que la aromaterapia redujo significativamente el dolor y la ansiedad en la primera etapa del parto. Algunos resultados han indicado además que la	La disponibilidad de evidencia creíble que respalde la eficacia de la aromaterapia para reducir el estrés fisiológico y psicológico durante el embarazo y el parto sería útil, tanto teórica como

, 21-31.	a los efectos de la aromaterapia en el alivio del dolor y la ansiedad del parto.	hasta enero de 2019. Además, se buscó en Google Académico para explorar las citas de estudios finales elegibles que posteriormente se incluyeron en la revisión sistemática. La estrategia de búsqueda utilizada fue: (embarazo o embarazada o prenatal o antenatal o perinatal o materna) y (aromaterapia o aceites esenciales o aromaterapia). De acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos por el presente estudio, se incluyeron nueve ECA en la revisión sistemática.	aromaterapia fue eficaz para facilitar la cicatrización de la episiotomía y reducir el dolor, la fatiga y la angustia. También se descubrió que la aromaterapia contribuye a mejorar el estado de ánimo materno, reducir el dolor poscesárea y prevenir o mitigar el estrés, la ansiedad y la depresión después del parto.	prácticamente, para todas las partes interesadas, como embarazadas, estudiantes de medicina y obstetricia, matronas, enfermeras, ginecólogos y responsables de políticas sanitarias.
(Wang, et al., 2024). <i>Effects of Aromatherapy Massage Combined with TCM Emotional Release Technique on Maternal and Neonatal Physical and Mental Health and Family Relationship in Patients with Postpartum</i>	Explorar los efectos del masaje de aromaterapia combinado con la técnica de liberación emocional de la MTC en la salud física y mental materna y neonatal y las relaciones familiares en pacientes con depresión posparto.	Las 160 pacientes con depresión posparto ingresadas en el departamento de obstetricia del Hospital Hebei 3a se inscribieron entre abril de 2021 y mayo de 2022, y fueron divididas en grupo control, grupo de masaje de aromaterapia con naranja dulce, grupo	El nivel de adaptación de la intimidad familiar también cambió según la misma tendencia. El nivel más alto se registró en el grupo de tratamiento combinado, seguido del grupo de técnica de liberación emocional, el grupo de masaje de aromaterapia con naranja dulce y el grupo control. Esto puede significar que el	El masaje de aromaterapia combinado con una técnica de liberación emocional puede reducir las emociones negativas, el estrés y la manía, mejorar las emociones positivas y la adaptabilidad de la intimidad familiar de los pacientes. Estos hallazgos tienen importantes

<i>Depression.</i>		de técnica de liberación emocional y grupo de combinación, 40 casos en cada grupo. Se compararon las emociones negativas, el estado de estrés, la manía, los niveles de neurotransmisores y la adaptabilidad de la intimidad familiar en los cuatro grupos antes y después de la intervención.	tratamiento combinado tiene un impacto positivo en la adaptabilidad de las relaciones familiares.	implicaciones clínicas, ya que se relacionan con el bienestar de las mujeres y las familias en el período posparto. Reducir las emociones negativas y el estrés mejorará la salud mental de las mujeres y su calidad de vida. Además, el apoyo emocional positivo ayuda a crear un ambiente familiar saludable y tiene un impacto positivo en la sociedad en su conjunto.
(Şentürk & Kartın, 2018).The Effect of Lavender Oil Application via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patients' Anxiety Level and Sleep Quality. <i>Holistic Nursing Practice</i> , 32(6), 324-335.	El propósito de este estudio fue determinar el efecto de la aplicación de aceite de lavanda a través de la vía de inhalación en el nivel de ansiedad y la calidad del sueño de los pacientes de HD.	El estudio se realizó con 34 pacientes de HD que han estado en tratamiento de HD en 2 centros de diálisis. A los pacientes del grupo de intervención (n = 17) se les dijo que gotearan 2 gotas en la caja y la colocaran a 15 a 20 cm de la almohada, 30 minutos antes de acostarse durante 1 semana. El grupo de control (n = 17) no recibió intervención. Los datos se recopilaron con un	La calidad subjetiva del sueño del grupo de intervención fue superior a la del grupo control; la puntuación media de somnolencia diurna en la Escala Visual Analógica disminuyó ($p < 0,05$) y la puntuación media de la duración del sueño aumentó ($p < 0,001$) en el grupo de intervención. Sin embargo, las diferencias en la puntuación media del tiempo necesario para conciliar el sueño entre	Estos resultados del estudio proporcionan nueva información prometedora sobre el efecto de la inhalación de lavanda en los problemas de sueño y la ansiedad, y han contribuido significativamente a la enfermería, especialmente a las enfermeras de diálisis.

		formulario de cuestionario, Escala Visual Analógica y Escala de Evaluación de Ansiedad de Hamilton con una entrevista cara a cara.	los dos grupos no fueron significativas. La puntuación media total y las subdimensiones de la Escala de Evaluación de Ansiedad de Hamilton entre el grupo de intervención y el grupo control fue significativamente diferente ($p < 0,001$).	
(Cho, et al., 2017). The Effects of Aromatherapy on Intensive Care Unit Patients' Stress and Sleep Quality: A Nonrandomised Controlled Trial. <i>Evidence-based Complementary And Alternative Medicine</i> , 2017(1).	Examinamos si la aromaterapia alivió el estrés de los pacientes y mejoró la calidad del sueño, y proporcionamos datos que pueden utilizarse en entornos clínicos.	Este fue un estudio experimental controlado no aleatorizado. Los participantes incluyeron pacientes adultos lúcidos que ingresaron en la unidad de cuidados intensivos y pasaron más de dos noches allí. El tratamiento experimental requirió que los participantes practicaran respiración profunda con aceites esenciales como parte de la aromaterapia. Al grupo de control se le indicó que se fuera a dormir sin recibir el aceite aromático de lavanda.	El grupo experimental y el grupo control mostraron una diferencia significativa en el estrés percibido ($F = 60,11$, $p < .001$), índice de estrés objetivo ($F = 25,65$, $p < .001$), presión arterial sistólica ($F = 9,09$, $p < .001$), presión arterial diastólica ($F = 2,47$, $p = .046$), frecuencia cardíaca ($F = 5,71$, $p < .001$) y calidad del sueño ($F = 109,46$, $p < .001$).	Los resultados revelaron que la aromaterapia alivió el estrés y mejoró la calidad del sueño en pacientes de la unidad de cuidados intensivos tras dos días de tratamiento experimental. Estos resultados demuestran que la aromaterapia influye en el estrés y la calidad del sueño, lo que indica su utilidad en las intervenciones de enfermería.
(Huang & Capdevila, 2016). Aromatherapy Improves Work Performance	Este estudio analizó la eficacia de la aromaterapia para mejorar el	Todas las sesiones se realizaron en un aula de informática universitaria. Los	El AG realizó la tarea del sitio web 2,28 min más rápido que el CG ($p = 0,05$). Los dos	La aromaterapia (Inhalación de aceite esencial de petitgrain) puede

Through Balancing the Autonomic Nervous System. <i>The Journal Of Alternative And Complementary Medicine</i> , 23(3), 214-221.	rendimiento laboral y reducir el estrés laboral.	participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo de aromaterapia (GA) y a un grupo control (GC), y se les invitó a participar en una sesión específica solo una vez. Se sentaron frente a un ordenador. Durante el período de intervención, se encendieron difusores de aceite que funcionaron durante toda la sesión con aceite esencial de petitgrain para las sesiones GA y un aceite neutro (almendra) para las sesiones GC. Simultáneamente, los participantes completaron una tarea informática en un sitio web específico escribiendo en el teclado hasta que la terminaron. Los tiempos individuales fueron diferentes para cada participante y se registraron en el sitio web como "tiempo de ejecución".	grupos mostraron diferencias en los siguientes parámetros de HRV: baja frecuencia ($p = 0,05$), alta frecuencia ($p = 0,02$), desviación estándar de todos los intervalos RR ($p = 0,05$) y raíz cuadrada media de las diferencias ($p = 0,02$). Todos los participantes en todos los grupos mostraron una disminución de PRE a POST para las escalas STAI ($p < 0,001$), Tensión-POMS ($p < 0,001$) y Vigor-POMS ($p = 0,01$).	mejorar el rendimiento en el lugar de trabajo. Estos resultados podrían explicarse por un equilibrio autónomo en el sistema simpático/parasimpático a través de una acción combinada de los componentes principales del petitgrain (acetato de linalilo, linalol y mirceno). El efecto final podría ser una mejora del estado mental y emocional mediante una combinación de reducción del nivel de estrés y aumento del nivel de excitación de los participantes en términos de atención y alerta.
(Cutshall, et al., 2024). Effect of	Evaluar el efecto de dos intervenciones	Se recomendó a los participantes usar	Aunque las puntuaciones medias	Las intervenciones de aromaterapia STILL

Aromatherapy on Perceived Mental Health Parameters for Academic Department Workers Working From Home During the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study. <i>Global Advances In Integrative Medicine And Health</i> , 13.	de aromaterapia (mezclas de aceites esenciales denominadas STILL y FOCUS) en los parámetros de salud mental/psicológica percibidos por los trabajadores de los departamentos académicos que trabajaron desde casa durante la pandemia de COVID-19.	STILL durante 5 días (de lunes a viernes). Después de un período de descanso de 2 días (sábado y domingo), se les indicó que usaran FOCUS durante 5 días (de lunes a viernes). Los participantes completaron una escala analógica visual. Encuesta se evaluaron la inquietud, la fatiga, la ansiedad, el estrés, la felicidad, la energía, la relajación, la calma y el bienestar antes y después de cada uno de los dos periodos de intervención.	(DE) de estrés percibido mejoraron después de las intervenciones STILL (4,3 [2,3] frente a 1,8 [1,7], P = 0,03) y FOCUS (2,9 [2,3] frente a 1,5 [1,4], P = 0,02), esta mejora no fue estadísticamente significativa después de la corrección de Bonferroni (α ajustada = 0,006). La mayoría de los participantes (73,3 %) informaron que participar en el estudio valió la pena y el 81,3 % indicó que recomendaría la aromaterapia a otros.	y FOCUS no mejoraron significativamente los parámetros de salud mental/psicológica de los trabajadores remotos del departamento académico, aunque el estrés percibido mejoró marginalmente y los participantes informaron un beneficio percibido por el uso de la aromaterapia.
---	--	--	--	---

5. Análisis de resultados

Para un adecuado análisis de estos resultados se estableció una matriz que permitiera organizar la información de los hallazgos encontrados en cada uno de los artículos relacionados a esta investigación, por lo cual; después de un proceso de inclusión con criterios específicos se pudieron identificar ciertas poblaciones tanto en aquellos artículos que involucran al mindfulness como la aromaterapia en la intervención para el burnout.

las poblaciones que tuvieron participación en los artículos seleccionados eran personal laboral específico del área de salud, personal laboral general; en los que se identifican (docentes, policías, trabajadores públicos, entre otros) y una población de personas con algún tipo de

condición de salud siendo esta un factor que inclina a este grupo a la sintomatología del burnout.

En cuanto a la población específica del área de salud las intervenciones del mindfulness se realizaron en procedimientos denominados talleres de MBSR *Mindfulness-Based Stress Reduction* o Reducción del estrés basado en atención plena aplicado a enfermeras, personal de distintas áreas como UCI o pediatría y también a residentes.

El mindfulness demostró tener un grado notable de eficacia en la aplicación al agotamiento profesional y niveles altos de estrés en el personal de salud, la mayoría de estos talleres tuvieron aplicaciones con meses de duración, contando con la valoración del antes y después de la intervención en grupos experimentales y grupos de control complementando los resultados con evaluaciones y cuestionarios psicométricos.

Dentro de este grupo también se encontró una revisión sistemática con resultados de bases de datos como PsycINFO, PubMed y CINAHL. En general para este grupo se obtuvo como análisis que, si existió disminución en el agotamiento y del estrés considerando mejorar la atención plena, la autocompasión así mismo una mejor conciliación del sueño.

En el grupo laboral general se encontraron profesionales en el área de educación y policías; para estos grupos la aplicación de mindfulness también se estableció desde los modelos de MBSR y MBI. El grupo de docentes se expuso a un estudio aleatorio controlado con el objetivo de reducir el estrés y tratar el agotamiento laboral, se obtuvieron resultados prometedores en el grupo experimental del MBSR, sin embargo; aun es carente de información a largo plazo y con base en la apropiada efectividad de la intervención.

En el estudio de la intervención a policía nacional y militar se pretendió disminuir el alto riesgo de niveles estresores por las exigencias laborales por lo cual la intervención con MBI como programas de salud y prevención generaron reducción de los estresores y menos efectos

negativos frente a las exigencias laborales.

Estas intervenciones produjeron resultados significativos en la reducción del estrés y mejoría del equilibrio psicoemocional, con medidas que se compararon en un antes y después de la intervención en cuanto a la autocompasión, niveles de estrés percibido y la fatiga en la sintomatología del burnout.

Como resultado del proceso de exclusión, fue posible seleccionar un total de 15 artículos relacionados con Aromaterapia y su uso en el tratamiento de la sintomatología del burnout, mediante la presente revisión sistemática se pudo evidenciar una prevalencia del uso de esta terapia en personal sanitario y personas que padecen de enfermedades catastróficas u otras condiciones médicas, lo que permitió establecer una clasificación que consta de estos dos grupos, caracterizados en su mayoría como intervenciones y revisiones sistemáticas entorno a la aplicación de esta terapia con sus variaciones e incorporación de otras terapias complementarias.

En las intervenciones dirigidas a la población sanitaria se implementó en uso de aceites esenciales de lavanda, rosas, geranio, *Origanum majorana* y *Citrus sinensis* en intervenciones específicas respectivamente.

Al analizar las diversas intervenciones fue posible identificar que el uso de aromaterapia, sea de manera individual o combinada con otras terapias alternativas como la musicoterapia, podía ayudar en la mejoría de síntomas del estrés laboral presente en el personal sanitario, principalmente en enfermeras, los resultados fueron respaldados tanto de manera subjetiva como por medio de evaluaciones, en la mayoría de las intervenciones se destacó como evidencia de ello la mejoría de la productividad, pese a ello, existió una discrepancia con una revisión sistemática que sugiere que las intervenciones que fueron evaluadas en el mismo, carecen de suficiente evidencia que demuestre la eficacia de la aromaterapia centrada específicamente en las

enfermeras.

Las intervenciones dirigidas a población que presentó condiciones de salud o se encontraba institucionalizada propone que el uso de aceites esenciales podía ser efectivo en la mejoría de algunos síntomas de estrés presentados en los pacientes debido a las circunstancias atravesadas, permitiéndoles sobrellevar el proceso de mejor manera, se identificó el uso de aceites esenciales de petitgrain, aceite neutro (almendra) y diversas combinaciones elaboradas por los investigadores, como resultado de estas intervenciones se obtuvo la existencia de varios efectos positivos al ser aplicadas, incluso en combinación con otras terapias alternativas.

Se encontró un estudio que proponía la combinación de Mindfulness y Aromaterapia aplicada a pacientes psiquiátricos para motivar los síntomas de estrés que esta población presentaba, se obtuvieron resultados favorables que fomentaban a la realización de futuras investigaciones que fusionen ambas terapias alternativas con la finalidad de establecer de manera exacta la efectividad de dicha combinación. Los resultados obtenidos de esta revisión plantean que las intervenciones de Mindfulness y aromaterapia pueden en su mayoría presentar efectos positivos en la sintomatología anexa al burnout, principalmente mitigando el estrés, que puede presentarse tanto en contextos laborales como cotidianos.

6. Discusión

Por medio de la presente revisión sistemática de la literatura fue posible explorar la efectividad de dos terapias alternativas en el tratamiento del burnout, estableciendo una comparativa de la efectividad que podían llegar a tener. A lo largo de la investigación se analizaron una serie de artículos en los que se realizaron tanto intervenciones como revisiones de la literatura correspondiente al uso de Mindfulness y Aromaterapia como opciones de terapéuticas para el burnout.

Para el establecimiento de la comparativa entre estas dos terapias fue indispensable comprender que existen diversas diferencias propias de las características de cada una, las cuales también inciden directamente en el alcance que puedan llegar a tener. Las intervenciones de mindfulness han sido ampliamente aplicadas desde la creación del programa de Kabat en 1979, lo que supone una gran ventaja frente a la aromaterapia, la cual aun no posee procesos estandarizados que permita un análisis integral de su efectividad, esto puede guardar relación con el hecho de que existan menos investigaciones dirigidas a esta terapia alternativa.

Analizando los resultados obtenidos de esta investigación, es posible inferir que el mindfulness presenta en gran medida efectividad en el tratamiento del burnout, al ser una terapia estandarizada, ampliamente estudiada y que en la actualidad es usada por excelencia como terapia complementaria para el tratamiento de diversas afecciones mentales, mientras que la aromaterapia no cuenta con guías específicas para su uso, lo que puede influir en que los resultados de las intervenciones respalden en menor medida su efectividad en el tratamiento.

De este modo, es posible argumentar que el mindfulness obtiene de manera predominante resultados positivos en las intervenciones orientadas al Burnout, resaltando su relevancia clínica y extensa utilización en diversos contextos.

En esta revisión sistemática se incluyeron artículos que permitieron el desarrollo de este análisis comparativo sobre el mindfulness frente a la aromaterapia en el síndrome de burnout, por lo cual; muchos de estos expusieron su efectividad e impacto con relación a la sintomatología de altos niveles de estrés, agotamiento psicoemocional y la pérdida de habilidades de atención.

Para la población laboral del área de salud, como las enfermeras; la presión laboral por la demanda y exigencia del entorno fueron factores estresores que llevados a la práctica de mindfulness o atención plena, si bien generan disminución del agotamiento y el estrés, es necesario un seguimiento a largo plazo para evidenciar un mayor impacto.

Yang & et al en su publicación sobre la reducción del estrés basado en atención plena en enfermeras psiquiátricas indica que la reducción del estrés es significativo e incluso se perciben resultados que reducen la depresión, ansiedad y las emociones negativas mejorando la calidad de vida.

En su gran mayoría estos estudios tomados en cuenta en el personal de salud hacia enfermeras y médicos arrojan resultados bastantes positivos en la mejora de estado de salud en esta población haciendo énfasis de una notable eficacia para reducir el agotamiento emocional y altos niveles de estrés por medio de la intervención del mindfulness.

Sin embargo, en las intervenciones con aromaterapia en los pocos estudios incluidos se pueden examinar limitados efectos positivos en el personal de salud con relación a estos factores estresores, donde el impacto aunque sea significativo brinda un leve alivio a los niveles de estrés por agotamiento laboral.

Li & et al., en su revisión sistemática con método de aplicación por masajes consideran que en las intervenciones de estos estudios la aromaterapia ejerce efectos bastante

beneficiosos en el personal de enfermería comparando incluso los efectos con la música de los cuales no surtió ninguno, aún así; la misma revisión considera la limitación de los estudios.

El aceite de lavanda es una de estas esencia más implementadas en las intervenciones de estos estudios a esta población del área de salud donde los participantes manifiestan satisfacción en la disminución del agotamiento, permitiendo que su calidad de desempeño sea óptima.

En el análisis de los artículos donde se considera la efectividad de la aromaterapia se toma también un grupo de personas a las cuales se les denominó población con condiciones de salud; en la que se encuentran mujeres con niveles de estrés post parto, pacientes en cuidados paliativos, pacientes en cuidados intensivos y personas con altos niveles de ansiedad.

Esta población si brevemente presentan síntomas de estrés al ser intervenidos con aromaterapia los resultados de los estudios manifiestan reducir significativamente el dolor, la fatiga, la ansiedad, el estrés y mejoras en la calidad de sueño, sin embargo; a diferencia del mindfulness los grupos de intervención son limitados e incluso no todos cumplen el estado de padecimiento en burnout.

Es posible percibir que no se establece un parámetro o escala específica que permita considerar resultados más eficaces en particular que ubique a la aromaterapia dentro de una terapia complementaria más común en la sintomatología del síndrome de burnout. Si bien la población para condiciones de salud no presenta las características completas de burnout es posible considerar que ciertos síntomas de esta población al estar expuesta sin intervención podría elevar los niveles de fatiga y agotamiento psico emocional.

Con respecto a la accesibilidad y aceptación de estas terapias alternativas para quienes padecen burnout, es posible argumentar que, en particular, el mindfulness es considerado como

una terapia complementaria, sumamente empleada en intervenciones de TCC, por lo que es muy probable que al recibir atención psicológica sea una de las intervenciones planteadas para quienes se encuentren con un diagnóstico de burnout.

La aromaterapia por otra parte es aún poco conocida, existen limitadas investigaciones que evalúen su efectividad con rigor científico, lo que merma en alguna medida las posibilidades que tiene de ser considerada como una opción terapéutica para el burnout y otros problemas mentales. Si bien es una alternativa terapéutica factible debido su accesibilidad, resulta complejo que sea aceptada completamente debido a limitaciones de efectividad que presenta.

7. Conclusiones

La presente revisión sistemática se llevó a cabo con el objetivo de analizar la eficacia del Mindfulness frente a la Aromaterapia en el tratamiento del Burnout, estableciendo una comparativa entre ambas terapias alternativas para finalmente evidenciar el posible predominio de una. Esto fue posible mediante el desarrollo metodológico de estrategias clave para la obtención de información que fuera de utilidad y cumplirá con una serie de criterios para ser incluida y posteriormente analizada, de este modo se obtuvieron artículos científicos enfocados en intervenciones de ambas terapias. Permitiendo dar paso al análisis comparativo.

Al establecer el análisis comparativo de la efectividad de estas terapias alternativas, se encontró que las grandes diferencias entre cada una influyeron en gran medida en la comprobación y análisis de efectividad, de manera específica el Mindfulness mostró mayor aceptación y efectividad en el tratamiento del burnout, existieron diversos artículos que abalaban su uso de manera amplia para este padecimiento, esto pudo estar sujeto al hecho de que está es una terapia sujeta a varios modelos psicológicos y su utilización se ha difundido e implementado en contextos clínicos por más de cuatro décadas, gracias a la investigación y desarrollo de

modelos de aplicación centrados en esta.

A diferencia del Mindfulness, la Aromaterapia aún carece de pautas claras que permitan su implementación en diversas afecciones y que a la vez permitan asegurar que sea efectiva completamente, puesto que los resultados tienden a ser parciales y no terminan de responder a las necesidades con las que fueron aplicadas. Es importante destacar que, en una mayoría, la población en la que se han aplicado las intervenciones tanto de Mindfulness como Aromaterapia a nivel de Burnout laboral destaca el personal sanitario, mientras que en menor medida en Mindfulness existieron aplicaciones al personal laboral general, particularmente las intervenciones de aromaterapia se centraron principalmente en personas con condiciones de salud.

Para concluir, en esta investigación fue posible identificar que el Mindfulness es la terapia alternativa con mayor efectividad en casos de Burnout, siendo que, en los grupos poblacionales que se ven afectados por este problema psicológico existe un mayor predominio de efectos positivos en las intervenciones basadas en Mindfulness.

Referencias

- Arroyo , A. G., Castro , C. C., & González, C. J. (2022). Aromaterapia, alternativa complementaria para algunos trastornos que afectan la salud mental . *Milenio Milenaria, Ciencia y Arte*.
- Bishop et al., L. M. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Campos et al. Castro, C. G. (2022). Aromaterapia, alternativa complementaria para algunos trastornos que afectan la salud mental. *Milenaria, Ciencia y Arte*, 31-33.
- Cho, E. H., Lee, M., & Hur, M. (2017). The Effects of Aromatherapy on Intensive Care Unit Patients' Stress and Sleep Quality: A Nonrandomised Controlled Trial. *Evidence-based Complementary And Alternative Medicine*, 2017(1).
- Cutshall, S. M., Mallory, M. J., Noehl, S. M., Soderlind, J. N., Fischer, K. M., Nanda, S., . . . Wahner-Roedler, D. L. (2024). Effect of Aromatherapy on Perceived Mental Health Parameters for Academic Department Workers Working From Home During the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study. *Global Advances In Integrative Medicine And Health*, 13.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., & et al. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-7>
- DiGalbo, R. T., & Reynolds, S. S. (2022). Use of Topical Lavender Essential Oils to Reduce Perceptions of Burnout in Critical Care. *AACN Advanced Critical Care*, 33(4), 312-318.
- Duarte-Díaz et al., R. S., Perestelo-Pérez, Álvarez-Pérez, Ramos-García, Torres-Castaño, Abt-Sacks, . . . Padilla-Ruiz. (2022). *Eficacia y seguridad de la aromaterapia*. Madrid:

Ministerio de Sanidad. Servicio Canario de la Salud.

Emadikhalaf, M., Ghods, A., Sotodeh-Asl, N., Mirmohamadkhani, M., & Vaismoradi, M.

(2023). Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial. *EXPLORE*, 19(3), 371-375.

Errazuriz, A., Schmidt, K., Undurraga, E., Medeiros, S., Baudrand, R., Cussen, D., . . . Figueroa,

R. A. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological distress in health workers: A three-arm parallel randomized controlled trial. *Journal Of Psychiatric Research*, 145., 284-293.

Galarza-Villavicencio, E. I., & Reivan-Ortiz, G. G. (2023). Estudio de la cientificidad y la

efectividad de la técnica Mindfulness. *MQRInvestigar*, 7(4), 879-896.

Huang, L., & Capdevila, L. (2016). Aromatherapy Improves Work Performance Through

Balancing the Autonomic Nervous System. . *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 23(3), 214-221.

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of

Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(1),.

Johnson, K., et al., W. T., Diana, S., Todd, J., Haynes, B., Bernhardt, J., & Johnson, R. (2017).

Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. . *Intensive And Critical Care Nursing*, 40, 18-25.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para Principiantes*. Barcelona , España: Editorial Kairós .

Krick, A., Felfe, J., & Klebe, L. (2023). Can Mindfulness Buffer Against Negative Effects of Job

Demands for Military and Police Personnel? *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 65(5), 428-436.

- Lensen, J., et al., S. S., Kleinjan, M., Speckens, A., Kraiss, J. T., & Scholte, R. (2021). Mindfulness-based stress reduction intervention for elementary school teachers: a mixed method study. *Trials*, 22(1).
- Li, H., et al., Z. M., Shi, Y., Xing, Z., Li, Y., Wang, S., . . . Sun, J. (2018). The effectiveness of aromatherapy and massage on stress management in nurses: A systematic review. . *Journal Of Clinical Nursing*, 28(3-4), 372-385.
- Liao, C., et al., L. S., Yen, Y., Hsieh, Y., & Lan, S. (2020). Aromatherapy intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. . *Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, 41(1), 21-31.
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *American Journal Of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1-7002250020p10.
- Márquez, M., et al., Galiana, L., Oliver, A., & Sansó, N. (2020). The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police officers. *Health & Social Care In The Community*, 29(5), 1491-1501.
- Martínez Sánchez, L. M., Martínez Domínguez, G. I., & et al. (2014). Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolorUse of alternatives therapies, current challenge in the management of pain. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*.
- McNulty, D. S., LaMonica-Way, C., & Senneff, J. (2022). The Impact of Mindfulness on Stress and Burnout of New Graduate Nurses as a Component of a Nurse Residency Program. *JONA The Journal Of Nursing Administration*, 52(4), E12-E18.
- Mishra, S., & et al. (2012). The therapeutic value of yoga in neurological disorders. . *Ann Indian Acad Neurol*.

- Montibeler, J., et al., D. S., Braga, E. M., Gnatta, J. R., Kurebayashi, L. F., & Kurebayashi, A. K. (2018). Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 52(0).
- Navarrete , M. (2021). Manejo del burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) en la prevención de riesgos laborales como garantía de derechos de los trabajadores. *Universidad Andina Simón Bolívar*.
- OMS, O. M. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Riesgos Psicosociales y salud mental: <https://www.who.int/es/tools/occupational-hazards-in-health-sector/psychosocial-risks-mental-health>
- Redstone, L. (2015). Mindfulness Meditation and Aromatherapy to Reduce Stress and Anxiety. . *Archives Of Psychiatric Nursing*, 29(3), 192-193.
- Rodríguez, H., & et al. (2022). Las terapias alternativas como solución al cuidado de problemas crónicos de salud . *Editorial Ciencias Medicas, Universidad de Ciencias Médicas de la Habana*.
- Sarazine, J., et al. Heitschmidt, M., Vondracek, H., Sarris, S., Marcinkowski, N., & Kleinpell, R. (2020). Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. *Holistic Nursing Practice*, 35(1), 10-18.
doi:<https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000378>
- Şentürk, A., & Kartın, P. T. (2018). The Effect of Lavender Oil Application via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patients' Anxiety Level and Sleep Quality. *Holistic Nursing Practice*, 32(6), 324-335.
- Son, H. K., et al., S. W., & Kim, M. (2019). Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A

- Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(21), 4185.
- Soto Vásquez, M. R., & et al. (2019). Aromaterapia en la salud mental: una breve revisión. *Medicina Naturista*.
- Tsai, S., et al., W. H., & Chou, F. (2019). The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review. *Journal Of Nursing Research*, 28(3), e96.
- Uysal, D. A., et al., A. F., & Uyar, M. (2024). The effects of aromatherapy and music on pain, anxiety, and stress levels in palliative care patients. . *Supportive Care In Cancer*, 32(10).
- Verweij, H., et al., V. R., Van Hooff, M., Lagro-Janssen, A., & Speckens, A. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of General Internal Medicine*, 33(4), 429-436.
- Wang, X., et al., P. R., Zhang, Y., Zhang, C., & Sun, S. (2024). Effects of Aromatherapy Massage Combined with TCM Emotional Release Technique on Maternal and Neonatal Physical and Mental Health and Family Relationship in Patients with Postpartum Depression. *ALTERNATIVE THERAPIES*, JULY 2024 VOL. 30 NO. 7.
- Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). EFFECT OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION THERAPY ON WORK STRESS AND MENTAL HEALTH OF PSYCHIATRIC NURSES. *Psychiatria Danubina*, 30(2), 189-196.