

Un estudio identifica qué profesionales sanitarios responden mejor a un programa digital contra el estrés

11.9.2026 - | Instituto de Investigación Sanitaria Aragón

El análisis de MINDxYOU apunta a una mayor reducción del estrés en Enfermería y en profesionales con más síntomas depresivos al inicio. Los resultados abren la puerta a personalizar las intervenciones digitales de salud mental según las características psicológicas y laborales de cada profesional.

Tras demostrar previamente que el programa MINDxYOU puede reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos en profesionales sanitarios, un nuevo estudio analiza ahora una cuestión clave: qué personas pueden beneficiarse en mayor medida de esta intervención digital. Los resultados sugieren que la respuesta al programa varía según determinadas características psicológicas y profesionales.

El trabajo, liderado por el grupo de Investigación Básica, Clínica y Epidemiológica en Salud Mental de IBIMA Plataforma BIONAND y la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Regional Universitario de Málaga, ha analizado los datos de 347 profesionales sanitarios. El personal de enfermería presentó una reducción del estrés percibido mayor que la observada entre el personal médico y otros perfiles profesionales.

Un paso hacia intervenciones más personalizadas

El estudio también identificó una respuesta más favorable entre quienes presentaban mayores síntomas depresivos antes de comenzar el programa. Asimismo, las personas con puntuaciones iniciales más altas en la capacidad de observar de forma consciente sus sensaciones, pensamientos y emociones experimentaron una mayor disminución del estrés.

Estos resultados no implican que MINDxYOU sea útil únicamente para estos perfiles, sino que aportan información preliminar sobre las características que pueden influir en la respuesta. La investigación avanza así hacia un modelo de salud mental digital más personalizado, en el que el contenido, el acompañamiento o la intensidad de las intervenciones puedan adaptarse a las necesidades de cada profesional.

¿Cómo funciona MINDxYOU?

MINDxYOU es un programa web autoguiado de ocho semanas que integra estrategias de mindfulness, compasión y aceptación. A través de vídeos, audios con prácticas guiadas y ejercicios interactivos, los participantes trabajan habilidades relacionadas con la regulación emocional, la resiliencia y la flexibilidad psicológica. Durante la intervención recibieron además apoyo semanal mediante WhatsApp, teléfono o correo electrónico para favorecer la continuidad en el programa.

Su formato digital facilita el acceso desde distintos dispositivos y permite adaptarlo a condicionantes habituales del trabajo sanitario, como los turnos rotatorios, la presión asistencial o la falta de tiempo. Esta flexibilidad favorece su posible incorporación a estrategias de apoyo al bienestar emocional de las plantillas sanitarias.

Un análisis exploratorio que deberá confirmarse

La investigación constituye un análisis secundario de un ensayo clínico aleatorizado por conglomerados y sus conclusiones deben interpretarse con cautela. La muestra estuvo formada mayoritariamente por mujeres y se utilizaron cuestionarios de autoinforme. Además, al haberse evaluado numerosos factores, los autores señalan que los resultados son exploratorios y deberán ser replicados en futuros estudios diseñados específicamente para confirmar qué perfiles responden mejor.

En el estudio han participado investigadores del Grupo de investigación básica, clínica y epidemiológica en Salud Mental, IBIMA Plataforma BIONAND, la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Regional Universitario de Málaga y el Instituto de Investigación Sanitaria Aragón.

Tras estos resultados, el equipo ya trabaja en la implementación en el Servicio Andaluz de Salud (SAS), dependiente de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, a través del proyecto IM-MIND-SAS (Implementación de un programa online de psicoterapia para la salud mental de profesionales sociosanitarios en el SAS). Este estudio evaluará la viabilidad, aceptabilidad y sostenibilidad de la incorporación del programa a la práctica clínica habitual, con el objetivo de facilitar su implantación como herramienta de promoción del bienestar emocional de los profesionales sanitarios.

Fuente: Europa Press

<https://www.iisaragon.es/un-estudio-identifica-que-profesionales-sanitarios-responden-mejor-a-un-programa-digital-contra-el-estres>