

Título

El papel preventivo del Entrenamiento Autógeno en la salud mental laboral

Antecedentes

El estrés laboral es un problema creciente para la salud mental de los trabajadores, contribuyendo al desarrollo de ansiedad, depresión... y exceso de farmacoterapia. El Entrenamiento Autógeno, una técnica de concentración en sensaciones corporales, se ha destacado como alternativa no farmacológica para gestionar el estrés.

Objetivos

Evaluar la eficacia del Entrenamiento Autógeno en el afrontamiento del estrés y en la mejora de la salud mental laboral, mediante una revisión sistemática de la literatura científica.

Material y Métodos

Se realizó una revisión de estudios publicados entre 1994 y 2024 en bases de datos científicas. Se incluyeron investigaciones que analizaron el impacto del Entrenamiento Autógeno en la reducción del estrés, la ansiedad, la mejora del sueño y el rendimiento laboral.

Resultados

Los resultados de más de 15 trabajos, incluyendo 6 meta-análisis y 4 revisiones sistemáticas (varias de ellas realizadas en el último lustro) indican que el Entrenamiento Autógeno reduce significativamente la ansiedad y el estrés laboral, con una eficacia superior al 60% en algunas poblaciones. También se observó una mejora en la calidad del sueño y una reducción en los síntomas depresivos en los trabajadores que practican esta técnica regularmente.

Conclusiones

Entrenamiento Autógeno es una estrategia no farmacológica efectiva para la prevención del estrés y la promoción del bienestar laboral. Su implementación podría contribuir a mejorar la salud mental de los trabajadores y optimizar el desempeño profesional.

236 PALABRAS