

UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL SURFACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA MINDFULNESS EN EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN LOS ADULTOS HIPERTENSOS DE UN CENTRO DE SALUD, LIMA – 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Edith Karina Chonta Jaime (0000-0001-7266-0487)

Neydi Guicela Cortez Portas (0000-0001-7060-9186)

Asesora:

Doris Bertha Gonzales Carhuajulca (0000-0002-3361-4223)

Lima - Perú

2022



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA MINDFULNESS EN EL
CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN LOS ADULTOS
HIPERTENSOS DE UN CENTRO DE SALUD, LIMA – 2021”**

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Edith Karina Chonta Jaime (0000-0001-7266-0487)

Neydi Guicela Cortez Portas (0000-0001-7060-9186)

Asesora:

Doris Bertha Gonzales Carhuajulca (0000-0002-3361-4223)

Lima - Perú

2022

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 19 de diciembre del 2022
 Hora: 5 p.m.

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: Doriam Camacho Rodriguez
- Miembro : Janina Del Rosario Bazalar Palacios
- Miembro : Erika María Del Carmen Benavides Silva

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Efectividad de la terapia mindfulness en el control de la presión arterial en los adultos hipertensos de un centro de salud, Lima – 2021"

Presentada por: las bachilleres:
 Edith Karina Chonta Jaime
 Neydi Guicela Cortez Portas

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería, asesorada por la Dra. Doris Bertha Gonzales Carhuajulca

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesisista: Edith Karina Chonta Jaime			Nota (en letras): diecisiete
Aprobado - Sobresaliente ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ()	Desaprobado ()

Tesisista: Neydi Guicela Cortez Portas			Nota (en letras): diecisiete
Aprobado - Sobresaliente ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ()	Desaprobado ()

Siendo las 18:05 horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Doriam Camacho Rodriguez
Presidente(a) del Jurado

Doris Bertha Gonzales Carhuajulca
Asesor (a)

Janina del Rosario Bazalar
Palacios Miembro

Erika Maria Del Carmen Benavides Silva
Miembro

ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 01 de febrero del 2023

Señor,

Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: **Edith Karina Chonta Jaime** y **Neydi Guicela Cortez Portas** egresado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el/la asesor (a) de tesis **Doris Bertha Gonzales Carhuajulca**, declaramos que este informe final de tesis titulado: **Efectividad de la terapia Mindfulness en el control de la presión arterial en los adultos hipertensos de un centro de salud, Lima - 2021**, sustentado para obtener el título de licenciada(o) en enfermería es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos ², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Según la evaluación de similitud con el software antiplagio, el informe de tesis se encuentra con **7%** de similitud.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



 Firma Integrante 1
 Edith Karina Chonta Jaime
 DNI: 76282492



 Firma del asesor de tesis
 Doris Bertha Gonzales Carhuajulca
 DNI: 44008568

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>



Firma integrante 2
Neydi Guicela Cortez Portas
DNI: 47383668

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Efectividad de la terapia mindfulness en el control de la presión arterial en los adultos hipertensos de un centro de salud, Lima - 2021

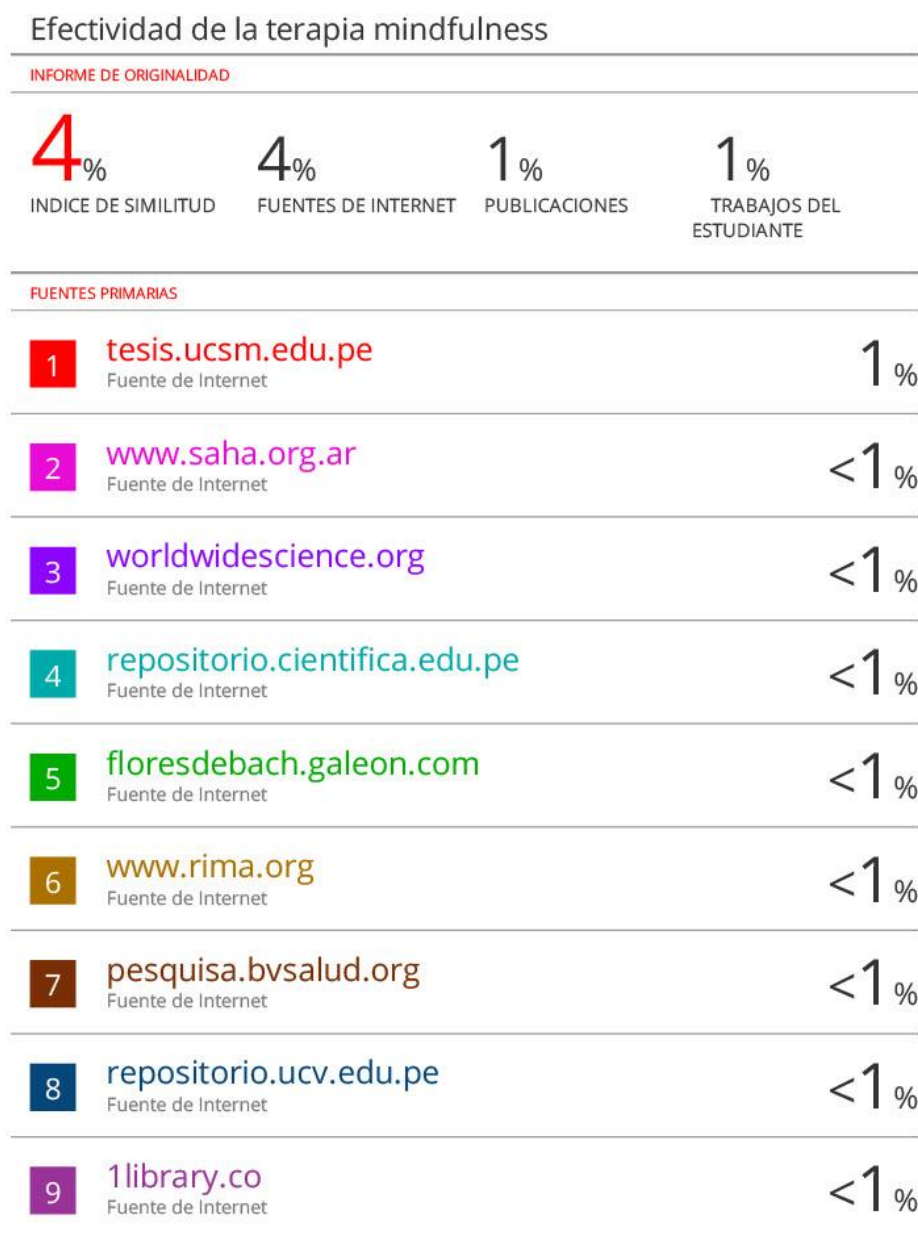
Autores. Edith Karina Chonta Jaime; Neydi Guicela Cortez Portas.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2008943151).

Resultado de la evaluación. 4%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



DEDICATORIA

A nuestro creador por la sabiduría que nos brinda, a nuestras familias por su abnegado apoyo y compañía en cada momento del trabajo.

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora Doris Bertha Gonzales Carhuajulca, por guiarnos en cada eslabón de nuestra tesis que permitió fortalecer nuevos conocimientos; mejorando el cuidado de la salud humana.

ÍNDICE GENERAL

COPIA DEL ACTA DE SUSTENTACIÓN	4
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE GENERAL	8
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE ANEXOS	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
II. MARCO TEÓRICO	18
1. Marco conceptual	18
2. Antecedentes	21
2.1. Antecedentes internacionales	21
2.2. Antecedentes nacionales	22
III. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	23
1. Objetivo general	23
2. Objetivos específicos	23
3. Hipótesis	23
IV. METODOLOGÍA	24
1. Diseño Metodológico	24
2. Población	24
3. Muestra	25
4. Criterios de inclusión y exclusiva	25
4.1. Criterios de inclusión	25

4.2. Criterios de exclusión	25
5. Variables	25
6. Proceso de recolección y análisis de datos	29
6.1. Proceso de recolección de datos	29
6.2. Análisis de datos	32
7. Técnicas e instrumentos	32
7.1. Técnicas	32
7.2. Instrumentos	33
8. Consideraciones éticas	35
V. RESULTADOS	36
VI. DISCUSIÓN	41
VII. CONCLUSIONES	43
VIII. RECOMENDACIONES	43
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
X. ABREVIATURAS	56
XI. ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Características Sociodemográficas de la población de estudio	36-37
Tabla 2	Valores de la presión arterial antes y después de la intervención con la terapia Mindfulness	37
Tabla 3	Identificar los factores confusores que influyen en la medida de la presión arterial antes de la terapia	38-39
Tabla 4	Identificar los factores confusores que influyen en la medida de la presión arterial después de la terapia	39-40

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO N° 1	Consentimiento informado	57
ANEXO N° 2	Escala de estrés, depresión y ansiedad (DASS 21)	60
ANEXO N° 3	Ficha sociodemográfica	61
ANEXO N° 4	Hoja de registro de la presión arterial	62
ANEXO N° 5	Certificados de capacitación de las investigadoras	63
ANEXO N° 6	Carta de autorización de la sede de estudio	65
ANEXO N° 7	Constancia de aprobación del Comité de Ética	66
ANEXO N° 8	Matriz de consistencia	67
ANEXO N° 9	Resolución Directoral de la Carrera de Enfermería	68
ANEXO N° 10	Planificación del Programa Mindfulness	69
ANEXO N° 11	Operacionalización de variables	76

RESUMEN

Terapia Mindfulness, una medida complementaria que mostrará la alternativa ideal al problema de hipertensión arterial. Este estudio tuvo el **objetivo** determinar la efectividad de la terapia Mindfulness en el control de la presión arterial en los adultos hipertensos de un centro de salud, Lima - 2021. **Metodología:** diseño pre - post, enfoque cuantitativo y de cohorte longitudinal. Se utilizó la fórmula estadística McNemar, aplicado en el C.S. de Villa El Salvador, Lima - Perú. Se empleo el cuestionario Escala de estrés, depresión y ansiedad (DASS 21). **Resultados:** la presión arterial predominó en el sexo femenino con el 64% entre las edades de 50 a 59 años. Se tomo la presión arterial antes y después de la terapia Mindfulness a 50 adultos donde el 64% se clasificaba en prehipertensos y posterior a la terapia el 72% pasó a PA normal. Los factores confusores también llegaron a disminuir alcanzando el nivel del estrés al 42%, ansiedad 38% y depresión 64%. **Conclusión:** se determinó que la terapia Mindfulness fue efectiva en el control de la presión arterial y los factores confusores no influyen en dichos resultados.

Palabras clave: Efectividad, Mindfulness y presión arterial.

ABSTRACT

Mindfulness therapy, a complementary measure that will show the ideal alternative to the problem of arterial hypertension. This study **aimed** to determine the effectiveness of Mindfulness therapy in controlling blood pressure in hypertensive adults in a health center, Lima - 2021. **Methodology:** pre - post design, quantitative and longitudinal cohort approach. The McNemar statistical formula was used, applied in the Villa El Salvador Health Center, Lima - Peru. The Stress, Depression and Anxiety Scale questionnaire (DASS 21) was used. **Results:** blood pressure predominated in the female sex with 64% between the ages of 50 and 59 years. Blood pressure was taken before and after Mindfulness therapy in 50 adults where 64% were classified as prehypertensive and after therapy 72% became normal BP. The confounding factors also decreased, reaching the level of stress 34%, anxiety 28% and depression 50%. **Conclusion:** it was determined that Mindfulness therapy was effective in controlling blood pressure and the confounding factors did not influence these results.

Key words: Effectiveness, Mindfulness and blood pressure.