

## Introducción

El estrés crónico en el trabajo provoca agotamiento y reduce la eficiencia. Ingeniería Interior en Línea (IIL) es una intervención web conocida por mejorar la salud física, mental y emocional. Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard se centró en el impacto de este programa para reducir el agotamiento y el estrés. El siguiente es un resumen del estudio sobre el impacto de Ingeniería Interior en Línea (IIL) con S2Tech, una empresa de servicios de TI.

## Método de investigación

Los participantes del programa S2Tech fueron asignados al azar en dos grupos de control: Grupo A y Grupo B. El estudio se llevó a cabo en dos fases, en las que se recomendó a los participantes que practicaran Ingeniería Interior en Línea, un curso que involucra mente y cuerpo, y que incorpora la meditación y el yoga, además de leer un libro o escribir un diario, según su elección.

Las escalas mencionadas a continuación se utilizaron para evaluar el impacto de Ingeniería Interior en Línea en los participantes:

- Inventario de Burnout de Maslach (Resultado primario)
- Escala de estrés percibido (Resultado secundario clave)
- Angustia emocional y ansiedad (versión abreviada)
- Subescala de alegría de la Escala de emoción positiva disposicional
- Escala de consciencia y atención plena

## Líneas de tiempo y actividades del estudio

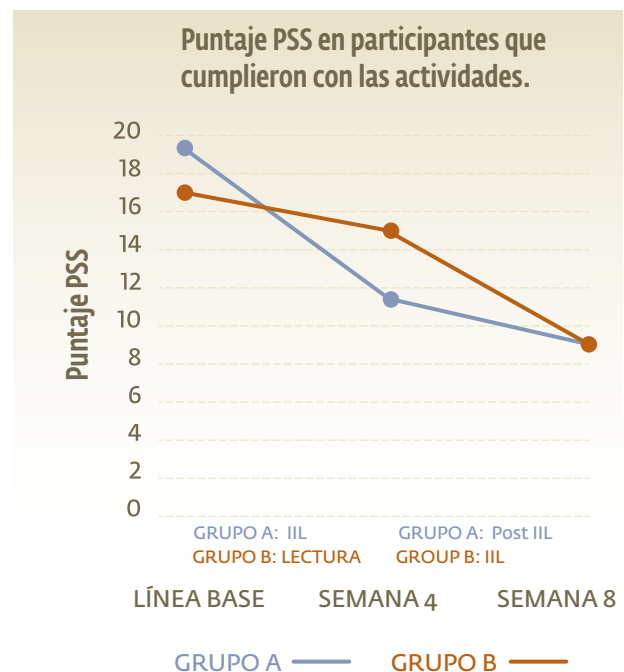
Líneas de tiempo	Actividades del Grupo A	Actividades del Grupo B
Línea de base - Semana 4	Ingeniería Interior en Línea	Lectura
Semana 4 – Semana 8	Post Ingeniería Interior en Línea	Ingeniería Interior en Línea

## Resultados

- El 97% de los participantes completaron el estudio. Los resultados no mostraron diferencias en los niveles de agotamiento. Sin embargo, **se observó una disminución de más del 50% de la puntuación de estrés percibido** en los participantes que cumplieron con las actividades.
- Ofrecer Ingeniería Interior en Línea a los empleados de S2Tech resultó en un **retorno de inversión (ROI) de aproximadamente 175%** para la empresa, a través de la reducción de la prima del seguro anual como beneficio directo.

## Conclusión

- Se comprobó la factibilidad de realizar la intervención.
- Disminuyó el puntaje de estrés percibido en más del 50%, en los individuos que cumplieron con las actividades.
- Está garantizada una mayor exploración con un tamaño de muestra más grande.



Para más detalles, por favor contactar a [corporateoutreach@ishausa.org](mailto:corporateoutreach@ishausa.org)