

**Reducción de la presión arterial en un grupo de docentes hipertensos mediante un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*)** (pp. 533-552)

Manuel de la Fuente Arias, Clemente Franco Justo y Margarita Salvador Granados  
*Universidad de Almería (España)*

La presente investigación tuvo como objetivo comprobar la incidencia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*), sobre los niveles de presión arterial de un grupo de docentes de Educación Secundaria que presentaban hipertensión esencial de grado 1 y de grado 2. Se realizó un diseño controlado y aleatorizado con grupo control en lista de espera con medición pretest-postest-seguimiento. Para la medición de la tensión arterial de los sujetos del estudio, se utilizó un Tensiómetro Morón HEM-705 IT. Los análisis estadísticos arrojaron una reducción significativa tanto en los niveles de presión arterial sistólica como diastólica, en las evaluaciones postest y seguimiento a los cuatro meses en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Se concluye que un programa de estas características puede ser útil y eficaz para realizar intervenciones dirigidas a la reducción de la presión arterial en personas hipertensas, aunque deben realizarse futuras investigaciones que aumenten la validez de los resultados obtenidos.