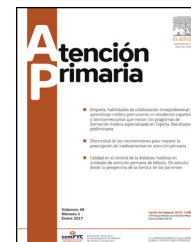




Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



ORIGINAL

Evaluación de la efectividad de un programa de *mindfulness* y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el *burnout* en profesionales sanitarios de atención primaria

Gloria Aranda Auserón^{a,*}, M. Rosario Elcuaz Viscarret^b, Carmen Fuertes Goñi^c, Victoria Güeto Rubio^d, Pablo Pascual Pascual^e y Enrique Sainz de Murieta García de Galdeano^f

^a Subdirección de Farmacia, Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O), Pamplona, España

^b Servicio de Urgencias Extrahospitalarias SNS-O, Pamplona, España

^c Sección de Planificación, Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, Pamplona, España

^d Centro de Salud de Mendillorri SNS-O, Pamplona, España

^e Centro de Salud de Azpilagaña SNS-O, Pamplona, España

^f Complejo Hospitalario de Navarra, Pamplona, España

Recibido el 26 de octubre de 2016; aceptado el 13 de marzo de 2017

KEYWORDS

Mindfulness;
Self-compassion;
Burnout;
Stress;
Health professionals;
Primary care

Resumen

Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa de *mindfulness* y autocompasión sobre los niveles de estrés y *burnout* en profesionales sanitarios de atención primaria.

Diseño: Ensayo clínico controlado aleatorizado.

Participantes y emplazamiento: Se ofertó entrenamiento en *mindfulness* a los 1.281 profesionales sanitarios de atención primaria de Navarra y aceptaron 48. Se asignaron por sorteo 25 participantes al grupo intervención, quedando los 23 restantes en el grupo control.

Intervención: El programa de entrenamiento en *mindfulness* y autocompasión consistía en sesiones de 2,5 h/semana durante 8 semanas, a las que había que asistir al menos al 75% de las sesiones y realizar una práctica diaria de 45 min.

Mediciones principales: Antes-después de la intervención se midieron mediante cuatro cuestionarios los niveles de *mindfulness*, autocompasión, estrés percibido y *burnout*.

Resultados: Tras la intervención, las puntuaciones del grupo intervención mejoran significativamente en *mindfulness* ($p < 0,001$); estrés percibido ($p < 0,001$); autocompasión: auto-amabilidad

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: garandaa@navarra.es (G. Aranda Auserón).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>

0212-6567/© 2017 Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Cómo citar este artículo: Aranda Auserón G, et al. Evaluación de la efectividad de un programa de *mindfulness* y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el *burnout* en profesionales sanitarios de atención primaria. Aten Primaria. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>

$p < 0,001$, humanidad compartida $p = 0,004$, *mindfulness* $p = 0,001$; y *burnout*: cansancio emocional ($p = 0,046$). La comparación respecto al grupo control muestra diferencias significativas en *mindfulness* ($p < 0,001$), estrés percibido ($p < 0,001$), auto-amabilidad ($p < 0,001$) y cansancio emocional ($p < 0,032$).

Conclusiones: Este trabajo sugiere que puede ser beneficioso impulsar las prácticas de *mindfulness* y autocompasión en el ámbito sanitario.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Autocompasión;
Burnout;
Estrés;
Profesionales
sanitarios;
Atención primaria

Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals

Abstract

Objective: To evaluate the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion Program on the levels of stress and burnout in Primary Care health professionals.

Design: Randomised, controlled clinical trial.

Participants and setting: Training in Mindfulness was offered to 1,281 health professionals in Navarra (Spain) Primary Care, and 48 of them accepted. The participants were randomly assigned to groups: 25 to the intervention group, and the remaining 23 to the control group.

Intervention: The Mindfulness and Self-Compassion training program consisted of sessions of 2.5 hours/week for 8 weeks. The participants had to attend at least 75% of the sessions and perform a daily practical of 45 minutes.

Main measurements: The levels of mindfulness, self-compassion, perceived stress, and burnout were measured using four questionnaires before and after the intervention.

Results: After the intervention, the scores of the intervention group improved significantly in mindfulness ($P < .001$); perceived stress ($P < .001$); self-compassion: self-kindness $P < .001$, shared humanity $P = .004$, mindfulness $P = .001$; and burnout: emotional fatigue ($P = .046$). The comparison with the control group showed significant differences in mindfulness ($P < .001$), perceived stress ($P < .001$), self-kindness ($P < .001$) and emotional fatigue ($P = .032$).

Conclusions: This work suggests that it may be beneficial to encourage mindfulness and self-compassion practices in the health environment.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

La prevalencia del *burnout* es muy variable en el ámbito sanitario, situándose por encima del 40% en la mayoría de estudios sobre profesionales de atención primaria¹⁻³.

Maslach y Jackson⁴ describieron las tres dimensiones del síndrome de *burnout*: «cansancio emocional», «despersonalización» y «falta de realización personal». El *burnout* ha sido ampliamente estudiado, desarrollándose un nuevo modelo de clasificación en tres subtipos clínicos⁵ («frenético», «sin desafíos» y «desgastado») basado en el grado de compromiso y las estrategias de afrontamiento utilizadas para combatir las dificultades. Estos autores, en un trabajo posterior, aplican dicha clasificación a profesionales sanitarios de atención primaria⁶, relacionando los tres subtipos con las tres dimensiones negativas del constructo autocompasión «auto-juicio», «aislamiento» y «sobre-identificación», señalando la importancia de instaurar tratamientos diferenciados y ajustados a cada subtipo y recomendando facilitar a los profesionales prácticas de *mindfulness* y autocompasión para afrontar los estresores y aliviar la culpa y otros sentimientos negativos.

Las prácticas para cultivar *mindfulness* y compasión son eficaces para aumentar la resiliencia y el bienestar psicológico de los profesionales, mejorando la relación médico-paciente y la práctica clínica⁷⁻¹⁰.

Mindfulness es el término con el que se ha traducido de la lengua pali la palabra *sati*, que significa «atención plena». Por otra parte, *mindfulness* se define como un estado o rasgo de la personalidad relacionado con la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente con una actitud de aceptación y no juicio, capacidad que puede medirse con cuestionarios diseñados para ello. Asimismo, *mindfulness* comprende el conjunto de prácticas, técnicas y programas para cultivar y mejorar la habilidad de prestar atención y, basadas en estos programas, se desarrollan diferentes intervenciones y terapias para trastornos y contextos específicos.

En 1979, Kabat-Zinn¹¹ diseñó el programa *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, inspirado en prácticas de meditación budista, que ofrece herramientas para afrontar las circunstancias vitales de una manera más adaptativa, reduciendo el malestar psicológico asociado al estrés.

Posteriormente, surge un movimiento que defiende el valor de la compasión para el alivio del sufrimiento,

متن کامل مقاله

دریافت فوری ←

ISIArticles

مرجع مقالات تخصصی ایران

- ✓ امکان دانلود نسخه تمام متن مقالات انگلیسی
- ✓ امکان دانلود نسخه ترجمه شده مقالات
- ✓ پذیرش سفارش ترجمه تخصصی
- ✓ امکان جستجو در آرشیو جامعی از صدها موضوع و هزاران مقاله
- ✓ امکان دانلود رایگان ۲ صفحه اول هر مقاله
- ✓ امکان پرداخت اینترنتی با کلیه کارت های عضو شتاب
- ✓ دانلود فوری مقاله پس از پرداخت آنلاین
- ✓ پشتیبانی کامل خرید با بهره مندی از سیستم هوشمند رهگیری سفارشات