



medicina *intensiva*

www.elsevier.es/medintensiva



ORIGINAL

Aplicación de un programa de *mindfulness* en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el *burnout*, la empatía y la autocompasión

R.M. Gracia Gozalo^{a,b,*}, J.M. Ferrer Tarrés^c, A. Ayora Ayora^d, M. Alonso Herrero^d, A. Amutio Kareaga^e y R. Ferrer Roca^{a,b}

^a Servicio de Medicina Intensiva, Hospital Universitari Vall d'Hebron, Barcelona, España

^b Grupo de Investigación de Shock, Disfunción Orgánica y Resucitación (SODIR-VHIR), Hospital Universitari Vall d'Hebron, Barcelona, España

^c Dirección de Calidad, Docencia e Investigación, Fundació Sanitària de Mollet, Mollet del Vallès, Barcelona, España

^d Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, Hospital Universitari Vall d'Hebron, Barcelona, España

^e Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), San Sebastián, España

Recibido el 17 de noviembre de 2017; aceptado el 4 de febrero de 2018

PALABRAS CLAVE

Conciencia plena;
Atención plena;
Desgaste profesional;
Profesionales sanitarios;
Medicina intensiva

Resumen

Objetivo: Evaluar el efecto de un programa de entrenamiento en *mindfulness* sobre el *burnout*, el *mindfulness*, la empatía y la autocompasión en profesionales de la salud de un servicio de medicina intensiva de un hospital terciario.

Diseño: Estudio longitudinal de diseño intrasujeto pre-post intervención.

Ámbito: Servicio de medicina intensiva de un hospital de tercer nivel de referencia.

Participantes: Treinta y dos participantes (médicos, enfermeras y técnicos auxiliares de enfermería).

Intervención: Se presentó la intervención en forma de sesión clínica/taller acerca de la práctica de *mindfulness* y sus utilidades. Se ofreció la posibilidad de seguir un programa de entrenamiento de 8 semanas en prácticas breves guiadas diseñado específicamente y creando una comunidad virtual mediante un grupo de WhatsApp. Se envió una propuesta semanal en formato audio y texto y recordatorios diarios y mensajes estimulantes de la práctica.

Variables principales: Se realizaron distintas mediciones psicométricas mediante autocuestionarios: *Burnout* (MBI), *mindfulness* (FFMQ), empatía (Jefferson) y autocompasión (SCS) antes y después del seguimiento del programa y variables sociodemográficas y laborales.

Resultados: En los factores que inciden sobre el *burnout* disminuyó el nivel de cansancio emocional (-3,78 puntos, $p=0,012$). Los niveles de *mindfulness* mediante FFMQ no se modificaron

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: rmgracia@vhebron.net (R.M. Gracia Gozalo).

KEYWORDS

Mindfulness;
Burnout;
Health care
professionals;
Critical care

globalmente, aunque aumentaron los factores «observación» y «ausencia de reactividad». La empatía no se vio modificada y se incrementaron los niveles de autocompasión (3,7 puntos, $p=0,001$). Los niveles de satisfacción y seguimiento del programa fueron muy altos.

Conclusiones: Este programa, en la población descrita, mostró un descenso del cansancio emocional y un aumento de la autocompasión, factores que pueden producir bienestar e incidir en el *burnout* de este colectivo vulnerable.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. y SEMICYUC. Todos los derechos reservados.

Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion

Abstract

Objective: To evaluate the effect of a mindfulness training program on the levels of burnout, mindfulness, empathy and self-compassion among healthcare professionals in an Intensive Care Unit of a tertiary hospital.

Design: A longitudinal study with an intrasubject pre-post intervention design was carried out.

Setting: Intensive Care Unit of a tertiary hospital.

Participants: A total of 32 subjects (physicians, nurses and nursing assistants) participated in the study.

Intervention: A clinical session/workshop was held on the practice of mindfulness and its usefulness. The possibility of following an 8-week training program with specifically designed short guided practices supported by a virtual community based on a WhatsApp group was offered. A weekly proposal in audio and text format and daily reminders with stimulating messages of practice were sent.

Main measurements: Various psychometric measures were self-reported: burnout (MBI), mindfulness (FFMQ), empathy (Jefferson) and self-compassion (SCS), before and after the training program. Demographic and workplace variables were also compiled.

Results: Among the factors affecting *burnout*, the level of emotional exhaustion decreased (-3.78 points; $P=.012$), mindfulness levels measured by the FFMQ were not globally modified, though "observation" and "non-reacting" factors increased. Empathy was not modified, and self-compassion levels increased (3.7 points; $P=.001$). Satisfaction and program adherence levels were very high.

Conclusions: In the population described, this program showed a decrease in emotional exhaustion and an increase in self-compassion —these being factors that can produce well-being and exert a positive impact upon burnout in this vulnerable group.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. y SEMICYUC. All rights reserved.

Introducción

El ser humano pasa gran parte de su vida en el entorno laboral, y aunque lo deseable sería que su vivencia tuviera todos los atributos para ser juzgada como satisfactoria, es probable que no sea así en todos los casos.

El medio laboral genera demandas sobre el individuo. Aunque cierto grado de estrés puede ayudar en un momento determinado a permanecer más focalizado en una tarea concreta y tal vez resolverla, de forma crónica y excesiva va a ejercer un efecto abrumador que tendrá consecuencias negativas si llega a superar la capacidad adaptativa del sujeto para darle respuesta.

El desgaste profesional o síndrome de *burnout* es una reacción normal, aunque no deseable, ante un estresor emocional e interpersonal laboral crónico¹. Se ha descrito en todas las profesiones y especialmente en aquellas que desempeñan relaciones de ayuda, alertando algunos

estudios de su relevancia y riesgo de desarrollo en el ámbito de la medicina intensiva con cifras que pueden ser superiores al 50% de los profesionales^{2,3}. Ante ello, algunas sociedades científicas americanas de la especialidad han desarrollado un posicionamiento oficial conjunto, revisando sus criterios diagnósticos, prevalencia, factores causales, consecuencias y discutiendo potenciales intervenciones que pueden ser de utilidad para prevenirlo y mitigarlo⁴⁻⁶. Las consecuencias del desgaste profesional van a incidir tanto en los profesionales como en su capacidad para cuidar y tratar adecuadamente a sus pacientes⁷.

Entre el personal de enfermería de estas unidades destaca que algunas de las condiciones de su puesto de trabajo, como pueden ser la percepción de no poder tomar decisiones, la colaboración en tratamientos que resultan inútiles y el ser testigos mudos en conversaciones sobre decisiones morales complejas, pueden producir una sintomatología que se solapa con la del desgaste profesional. Esta

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