

UABDIVULGA

BARCELONA RECERCA I INNOVACIÓ

03/2014

Un programa psicoeducativo reduce el *burnout* entre el personal sanitario



Investigadores de la UAB y del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria IDIAP Jordi Gol han demostrado que un programa psicoeducativo basado en *Mindfulness* -una técnica innovadora que mejora la autoconsciencia y la capacidad de autorregulación emocional- es positivo para prevenir y reducir el síndrome del trabajador quemado entre el personal sanitario. Las mejoras son efectivas a largo plazo, fortalecen las relaciones con el paciente e inducen cambios positivos en el autocuidado.

El síndrome del trabajador quemado o *burnout* es un tipo de estrés muy prevalente entre los profesionales del ámbito sanitario. Es una combinación de agotamiento emocional, falta de empatía y bajo sentido del logro profesional, con efectos negativos importantes para la vida profesional y personal de quien lo sufre.

Aunque se ha estudiado su magnitud, son pocas las referencias sobre cómo reducir o prevenir

este riesgo laboral. Por ello, un equipo de investigadores de la Unidad de Psicología Básica de la UAB y del IDIAP Jordi Gol, coordinado por la profesora de la UAB Jenny Moix, decidió aplicar la meditación de consciencia plena (*Mindfulness*) para comprobar sus efectos y evaluar su eficacia a largo plazo. La investigación se llevó a cabo como parte de la tesis doctoral realizada por Andrés Martín-Asuero y dirigida por la profesora Moix.

"El *Mindfulness* es una forma especial de prestar atención de forma consciente a nuestras sensaciones y pensamientos, centrada en el presente y de una manera no crítica con la realidad. Podemos traducirla como meditación de consciencia plena. Este tipo de conciencia es el núcleo del programa *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) -Reducción del estrés mediante consciencia plena-, un entrenamiento desarrollado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. El programa incluye prácticas de relajación, meditación contemplativa y yoga suave, además de elementos tradicionales de un curso de formación laboral, como la autorreflexión sobre la práctica profesional, los conocimientos sobre el *burnout* y las mejores formas de remediarlo", explica Jenny Moix.

En el estudio participaron 87 profesionales de servicios de Atención Primaria -un 89% mujeres y 47 años de media-. El 55% era personal médico, el 39% de enfermería y el 6% profesionales de trabajo social y psicología. La muestra era representativa del colectivo de profesionales de la salud en lo que se refiere niveles de *burnout*.

El programa se realizó en dos fases, comenzando con curso intensivo de introducción al *Mindfulness* con 8 sesiones semanales y un total de 28 horas, seguido de un plan de mantenimiento de una sesión mensual de 2,5 horas durante 10 meses. Además, se animaba a los profesionales a que se fijaran en algunos aspectos de su experiencia diaria, como identificar sus emociones, reacciones y sentimientos en distintos momentos del día. Los profesionales completaron más de 50 horas de entrenamiento presenciales durante un año y realizaron muchas más horas de práctica de este tipo de meditación en sus casas y en el trabajo. El programa registró evaluaciones muy positivas por parte de los participantes y más del 90% de los inscritos lo acabaron, a pesar de que era voluntario y fuera de su horario laboral.

"Al finalizar el programa observamos una mejora relevante y estadísticamente significativa en todos los aspectos estudiados. El 70% se sentía mejor y percibía una menor alteración emocional, un 66% con más energía y un 48% había mejorado su grado de actividad. Hallamos también una reducción del *burnout* y un incremento de la empatía hacia los pacientes. Además, más del 90% había implementado cambios en su vida orientados al autocuidado", explica Andrés Martín-Asuero.

Los investigadores también observaron que el entrenamiento había promovido actitudes muy positivas a nivel profesional, como fortalecer las relaciones con el paciente y una mejor regulación emocional. El 94% de los participantes atribuyó a la práctica del *Mindfulness* una mayor atención y un cambio en sus pensamientos, sentimientos o reacciones.

Las mejoras se mantuvieron a los 12 meses de iniciar el programa, lo que indica que los participantes incorporaron las habilidades aprendidas a su vida diaria. De hecho, casi el 90% afirmó practicar algún tipo de meditación con frecuencia, principalmente la atención en la respiración.

"Aunque todavía queda mucho por investigar sobre este tipo de programa psicoeducativo para aumentar su efectividad y aportar nuevos datos para crear un marco conceptual, nuestros resultados indican la conveniencia de aplicarlo en el marco de la formación continua para reducir o prevenir el *burnout*, tanto en los profesionales de la salud como en otros profesionales afectados por este síndrome", concluye Jenny Moix.

Jenny Moix

Jenny.Moix@uab.cat

Referencias

Martín-Asuero, Andrés; Rodríguez-Blanco, Teresa; Pujol-Ribera, Enriqueta; Berenguera, Anna; Moix, Jenny. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. Gaceta Sanitaria 27(6): 521-528. 2013.

[View low-bandwidth version](#)