



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 212/1809 - APLICACIÓN DE TALLER MINDFULNESS EN PROFESIONALES DE UN EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA

J. Fernández Horcajuelo<sup>a</sup>, J. Garzón de la Iglesia<sup>a</sup>, M. Caparrós de la Jara<sup>a</sup>, M. Valladares Flórez<sup>b</sup> y C. Ramiro Bolaños<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia; <sup>b</sup>Enfermera de Familia. Centro de Salud Alicante. Fuenlabrada.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar la efectividad del entrenamiento en un programa de técnicas de atención plena, reducción del estrés y desgaste profesional ("burn-out") entre profesionales de un centro de salud, según escalas PSS y Maslach, al mes y tres meses de la intervención.

**Metodología:** Estudio antes-después, entre profesionales de varios estamentos de un centro de salud urbano, participación voluntaria. Duración: dos meses, ocho sesiones (dos horas), frecuencia semanal. Intervención: ejercicios basados en el programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR), con práctica diaria en domicilio. Duración del proyecto y evaluación: 7 meses. Variables cuantitativas continuas (medidas de tendencia central y dispersión), cualitativas (estimación de proporciones e intervalos de confianza (IC)). Variables fundamentales: Grado de desgaste profesional (Cuestionario Maslach, MBI). Tres dimensiones: Agotamiento emocional, Despersonalización, Realización personal. Estrés percibido según Escala de Estrés percibido (PSS), 14 ítems de escala tipo Likert (0 a 4 puntos).

**Resultados:** Un mes tras la intervención hubo mejora estadísticamente significativa en la dimensión de despersonalización ( $p < 0,05$ ), y a los 3 meses en despersonalización y agotamiento emocional. El 70% de casos mejoró su riesgo de despersonalización, cuando este era alto previo a la intervención (diferencia de medias: 1,65, IC 0,27-3,03). En casos de alto riesgo de Agotamiento emocional, el 71,4%, mejoró a los 3 meses (diferencia de medias 6,51, IC 4,50-8,53).

**Conclusiones:** Más del 80% de profesionales acudieron al menos 5 sesiones. En nuestro estudio se redujo la percepción de agotamiento y despersonalización. No se encontraron diferencias significativas en realización personal ni percepción del estrés. En otros estudios similares con médicos de atención primaria, estos programas fueron efectivos en reducción del agotamiento y despersonalización, estrés, y mejoraron la realización personal. Puede que las diferencias de resultados respecto a nuestro estudio estén relacionadas con un tamaño muestral inferior, la facilidad de acceso al taller (diferentes motivaciones) y la inclusión de varios estamentos profesionales.

**Palabras clave:** Atención Primaria. Mindfulness. Burn-out. Despersonalización. Agotamiento emocional.