



## P-159 - TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS Y RELAJACIÓN BASADAS EN MINDFULNESS

M. Martín Moreno y M.A. Torres Capitán

Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid.

### Resumen

**Introducción:** El sanitario está considerado como uno de los sectores más expuestos a niveles elevados de estrés. Mindfulness es una herramienta ampliamente utilizada y estudiada para aliviar el malestar psicológico y reducir la sintomatología asociada al estrés, tanto a nivel físico, psicológico y social.

**Objetivos:** Dotar a los profesionales de los recursos internos necesarios para identificar las reacciones habituales a los agentes estresantes y su adecuado afrontamiento.

**Material y métodos:** La muestra inicial era de 25 profesionales seleccionados según el orden de inscripción al curso. Pero finalmente la muestra quedó compuesta por un total de 20 profesionales de diferentes titulaciones todas mujeres. Este curso se estructura en 14 sesiones de 90 minutos de duración cada una, mediante la plataforma Zoom, desarrolladas en 8 semanas consecutivas de septiembre a noviembre del 2022. Con la idea de generar un hábito diario, además, se incluye material de apoyo por correo electrónico y YouTube, que se entregan por fases según los aspectos que van a ser tratados en cada sesión. En las sesiones se trabajaron temas como la atención plena, la percepción, las emociones y la escucha al cuerpo. A través de Google Forms, se les envió el Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) cuestionario pre y posintervención.

**Resultados:** Se ha realizado una evaluación pretest postest a la totalidad de la muestra. El instrumento de evaluación utilizado es la escala MAAS. En relación a los resultados promedio del MAAS (pre y posprograma) para cada una de las 15 cuestiones definidas en el test. Las puntuaciones más bajas reflejan menores niveles de *mindfulness* (relacionados con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos) y las más altas reflejan altos niveles de *mindfulness*. Se observa un incremento significativo de los valores medios de *mindfulness* en 13 de las 15 cuestiones. Cualitativos: muestran que los profesionales valoraron muy positivamente el programa e indicaron que habían aprendido a expresar y gestionar sus emociones, aprendieron herramientas para mejorar su relación con los compañeros, todos los participantes recomiendan el curso.

**Conclusiones:** Los resultados obtenidos en este proyecto hacen evidente la necesidad de aplicar programas de *mindfulness* dentro del contexto hospitalario para mejorar el bienestar psicológico de los profesionales, lo cual influye directamente también en su rendimiento. De este modo, la aplicación de un protocolo de aprendizaje de *mindfulness* como el propuesto proporciona a los

profesionales herramientas que potencian su adaptabilidad al ámbito hospitalario, su estabilidad emocional y diferentes recursos sociales que pueden aplicar para mejorar su bienestar integral.