



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

347/4618 - EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN DE 4 SESIONES FRENTE A 8 PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT EN PROFESIONALES SANITARIOS

C. Morillo-Velarde Moreno^a, I. Aguilar López^b, A. Fontans Salguero^a, M. Ocaña Rodríguez^c, A. Alcalá Grande^d, L. Rojas Feixas^e, J. García-Revilla Fernández^f, M. Sánchez Velasco^g y M. Gras Ruíz^h

^aMédico Residente de 4^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Lucena II. Córdoba.

^bMédico Residente de 4^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Lucena I. Córdoba. ^cMédico de Familia. Centro de Salud Baena. Córdoba. ^dMédico de Familia. Hospital Infanta Margarita. Córdoba. ^eMédico Residente de 4^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Rute. Córdoba. ^fMédico Residente de 3^{er} año en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Matrona Antonia Mesa Fernández. Córdoba.

^gMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Lucena II. Córdoba.

^hMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Lucena I. Córdoba.

Resumen

Introducción: Son muchas las quejas y el malestar de profesionales sanitarios sobre sus condiciones laborales. Numerosos estudios indican la necesidad de abordar las consecuencias del estrés laboral y burnout, adoptando medidas y proporcionándoles herramientas para un buen afrontamiento basado en la aceptación de la realidad y autorregulación emocional. Los programas para reducir el estrés laboral y burnout son poco habituales en nuestro país. Algunos autores recomiendan intervenciones de entrenamiento en mindfulness dirigidas a profesionales, por sus efectos psicológicos positivos. Mindfulness tiene sus orígenes en las enseñanzas budistas. Se traduce como “estar atento” o “atención plena”, implica concentrarnos en la tarea que estamos realizando, sin que la mente divague. Es una cualidad que puede desarrollarse mediante un entrenamiento adecuado. Diversos estudios demuestran que estas técnicas mejoran el estrés y la empatía, favoreciendo la comunicación médico-paciente y parámetros clínicos y psicológicos del paciente. El programa más conocido de entrenamiento de mindfulness para reducir el estrés laboral y burnout es Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), con 8 sesiones.

Objetivos: Comprobar si un programa de entrenamiento en mindfulness y autocompasión basado en una intervención de 4 sesiones (programa abreviado) es tan eficaz como el MBSR estándar de 8 para reducir el estrés laboral y burnout en tutores y residentes de Medicina/Enfermería Familiar y Comunitaria.

Diseño: Ensayo clínico controlado, aleatorizado por clúster, de tres brazos paralelos, multicéntrico. Se realizará un análisis estadístico por intención de tratar. Se analizará la comparabilidad de grupos y se evaluará el efecto de la intervención mediante análisis bivariado y multivariado, controlando los factores predictores y/o confusores mediante regresión lineal múltiple.

Emplazamiento: Se llevará a cabo en las Unidades Docentes de Córdoba, Almería y Jaén.

Material y métodos: Se aleatorizarán 6 Unidades Docentes: 1) Grupo Experimental-8 (GE8): ocho versiones estándar, 2) Grupo Experimental-4 (GE4): versión abreviada de 4 sesiones; 3) Grupo Control (GC); sin intervención. Participarán al menos 132 sujetos (66 tutores/66 residentes), 44 en el GE8, 44 en el GE4 y 44 en el GC. Las intervenciones estarán basadas en el programa MBSR al que se añadirán algunas de las prácticas de autocompasión que integran el programa MSC (Mindful Self Compassion). La intervención GE8 se llevará a cabo durante 8 sesiones semanales presenciales de 2,5 horas, y la intervención GE4 serán 4 sesiones de 2,5 horas también. Los participantes realizarán prácticas en casa durante 45 minutos al día en GE8 y 15 minutos en GE4. En los 3 grupos se pasarán los cuestionarios FFQM (mindfulness), SCS (autocompasión), escala ordinal (0-10) y cuestionario PSQ (estrés percibido) y MBI (burnout), a nivel basal y tras intervención. Se medirá también empatía con la Escala de Empatía de Jefferson (EEMJ), trastornos de ansiedad y depresión (cuestionario de Goldberg EADG) y estado de salud autopercebido.

Aplicabilidad: Una nueva herramienta formativa para Residentes y Tutores con gran impacto en la calidad de su vida profesional y atención al paciente, en especial si la versión abreviada resulta eficaz.

Aspectos ético-legales: Consentimiento informado, aprobado por el Comité de ética e investigación clínica y autorizado por la dirección del Distrito Sanitario.

Palabras clave: Mindfulness. Bournout. Estrés laboral. Atención plena.