



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

Jesica Pereira Lopez, Noemi Molina Pérez, M^a Isabel Santana Ortíz

alteapereira@gmail.com

Burnout, Mindfulness

RESUMEN

El Síndrome de Desgaste Profesional o Burnout aparece ante el mantenimiento de ansiedad en el medio laboral promoviendo una situación de desgaste en el profesional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Presenta una prevalencia elevada entre el personal sanitario por lo que genera repercusiones tanto a nivel individual como en la organización. Se hace necesario la búsqueda de intervenciones que reduzcan el Burnout, en este sentido las intervenciones basadas en la conciencia plena o Mindfulness han demostrado efectividad en otras patologías como ansiedad o depresión. Se presentarán los resultados de una revisión bibliográfica narrativa cuyo objetivo es conocer la eficacia de las intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness para reducir el Burnout en personal sanitario. Tras la misma los resultados muestran evidencias favorables sobre la eficacia de la intervención psicológica basada en Mindfulness para reducir el Burnout en personal sanitario, observándose evidencias positivas para cada uno de los grupos profesionales analizados (enfermeros, médicos y psicólogos).

ABSTRACT

The Professional Wear Syndrome or Burnout appears in case of persistence of anxiety in the work environment promoting a situation of wear and tear in the professional characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment. It has a high prevalence among health personnel and therefore generates repercussions both individually and in the organization. It is necessary to search for interventions that reduce Burnout, in this sense interventions based on full consciousness or Mindfulness have demonstrated effectiveness in other pathologies such as anxiety or depression.

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

The results will be presented of narrative literature review is find out the efficacy of psychological interventions based on Mindfulness to reduce Burnout in healthcare staff. The results show favourable evidence on the efficacy of the psychological intervention based on Mindfulness to reduce the Burnout in healthcare staff, observing positive evidence for each one of the professional groups analyzed (nurses, doctors and psychologists).

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Desgaste Profesional, más conocido como Burnout, aparece como una reacción adaptativa anómala al estrés mantenido en el tiempo (Montero-Marín, 2016) provocando disfunción a nivel personal y profesional (Moreno-Jiménez, González y Garrosa, 2001). Las profesiones sanitarias resultan especialmente vulnerables al desgaste profesional ya que el contacto mantenido con el malestar del paciente y la carga asistencial, en un sistema en continuo cambio, aumentala complejidad para una adaptación normalizada al entorno. Todo ello incrementa el riesgo de estrés y con ello del Burnout (Merino-Plaza et al., 2017). Sobre la organización, la afectación de los profesionales con este síndrome reportará mayores costos e índices de absentismo laboral, así como bajas más largas que las previstas para otros tipos de enfermedades, baja productividad y deshumanización asistencial. (Grazziano y Ferraz, 2010)

Es por ello que encontrar intervenciones que sean eficaces para reducir el Burnout juega un papel importante no solo a nivel individual en el profesional, sino que reportaría beneficios para la organización y satisfacción de los pacientes. El Mindfulness entendido como una conciencia plena, sin prejuicios, una forma de estar en la observación y aceptación en el momento presente (Miró, 2012), ha demostrado su eficacia en el tratamiento de una gran variedad de trastornos psicológicos, como la depresión o la ansiedad (Baer, 2003). Así mismo, se han desarrollado varias terapias psicológicas, basadas en esta técnica, para reducir el estrés y que están siendo aplicadas también como prevención o intervención en el Burnout, con resultados alentadores (Parra et.al, 2012).

El presente trabajo parte de la hipótesis de que la intervención psicológica basada en Mindfulness podría ser eficaz para reducir el Burnout en personal sanitario, disminuyendo los niveles de ansiedad y estrés, así como reducir el cansancio emocional y la despersonalización, mejorando la percepción de realización personal, todo lo cual podría reportar beneficios a nivel individual y organizativo.

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

OBJETIVOS

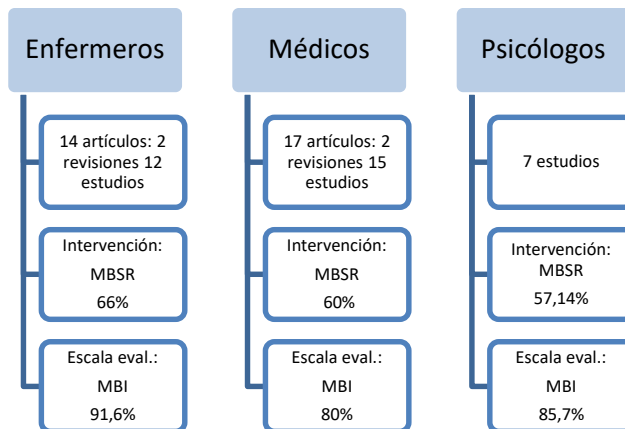
El objetivo principal es conocer la eficacia de las intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness para reducir el Burnout en personal sanitario.

TIPO DE ESTUDIO

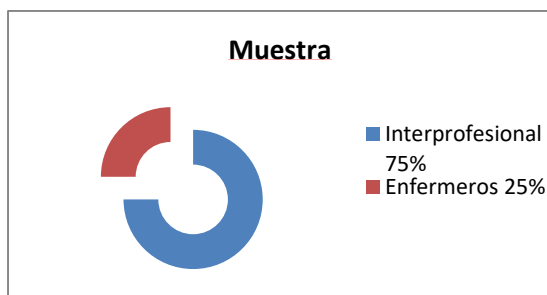
El tipo de revisión escogido es de revisión narrativa.

Fuentes de información: Las fuentes de información utilizadas para el estudio en cuestión se basan en literatura científica tipo artículos. De esta forma se seleccionaron 27 estudios de los cuales 20 fueron estudios de investigación, 1 revisión sistemática, 1 revisión sistemática con metaanálisis, 1 metaanálisis, 2 revisiones narrativas y 2 revisión que no especifica el tipo. Se seleccionaron estudios publicados entre el 2010 y 2019 en inglés o castellano que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión: a) estudios que utilizaban intervenciones basadas en Mindfulness; b) estudios cuyo objetivo fuera la disminución o reducción del Burnout; c) estudios en los que la muestra pertenecía al ámbito sanitario.

Fase empírica: Se presentan los resultados de los estudios analizados en función del objetivo principal pero separado por grupo profesional (Enfermeros, Médicos, Psicólogos).



Enfermeros: n 344

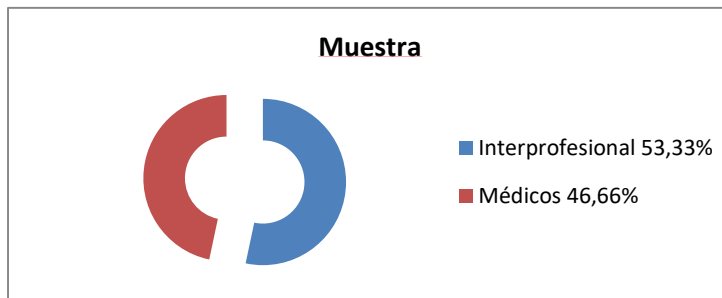


91,66% Mejoras significativas
4 Mejoras en las 3 dimensiones

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

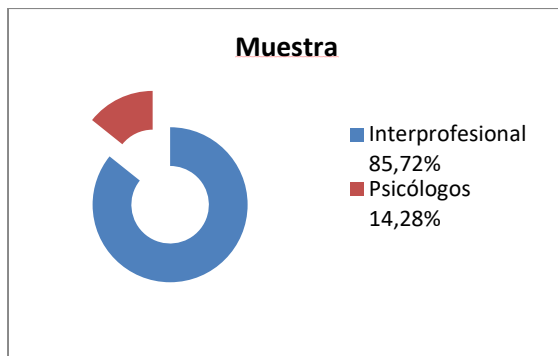
Médicos:

n1090



73,33% Mejoras significativas
2 estudios mejoras no significación

Psicólogos: n 130



85,7% Mejoras significativas
1 artículo no mejora

DISCUSIÓN

Tras la revisión de los artículos seleccionados, las preguntas planteadas al inicio de este trabajo pueden ser respondidas: ¿Son eficaces las terapias psicológicas basadas en Mindfulness para reducir el Burnout en personal sanitario? En el caso de los enfermeros el 91,67% de los artículos revisados aportan evidencias positivas sobre la eficacia de estos tratamientos para reducir el Burnout en enfermeros, reportando mejoras en al menos una de las dimensiones del síndrome. Para el colectivo de médicos hemos analizado 15 artículos, con un tamaño muestral total elevado (n=1090) de los cuales el 80% de ello aportan evidencias favorables sobre la eficacia de esta intervención para reducir el Burnout. Por último en el caso de los Psicólogos el 85,71% de los artículos revisados han aportado evidencias positivas sobre la eficacia de esta intervención, reportando mejoras en al menos una de las dimensiones del síndrome.

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

CONCLUSIONES

El personal sanitario, por su condición de sanitario, está expuesto a factores ambientales que pueden generar repercusiones afectivas en el mismo. Las consecuencias que derivan en el personal pueden ser devastadoras, generalmente inicia con estrés en el trabajador, y ante el mantenimiento del mismo se produce progresivamente una situación de desgaste en el profesional lo que lleva a consecuencias sobre su propia salud física y mental, la de los pacientes, ya que proporciona una atención deficiente y que en algunos casos llega a ser negligente, y para la organización generando pérdidas económicas y mayores tasas de absentismo. Las intervenciones basadas en Mindfulness, sobre todo los programas MBSR, han demostrado ser efectivas en la prevención y tratamiento diversas patologías.

En el presente trabajo se concluye que también existe evidencia favorable de la efectividad de las intervenciones basadas en Mindfulness para reducir el Burnout en personal sanitario, concretamente en enfermeros, médicos y psicólogos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Montero-Marín, J. (2016): "El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención", *Anestesia Analgesia Reanimación*, 29 (1). On-line version [Consulta: 07 de abril de 2019] (a)
2. Grazziano, E. y Ferraz, E (2010): "Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros", *Enfermería Global*, 18.
3. Baer, R. (2003): "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), pp. 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
4. Miró Barrachina, MT (2012): "Mindfulness y auto-observación terapéutica", en M.T. Miró y V. Simón, ed., *Mindfulness en la práctica clínica*, Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, pp.15-50.
5. Moreno-Jiménez, B. González, y Garrosa, E. (2001): "Desgaste profesional (burnout), personalidad y Salud percibida", en Buendía, J y Ramos, F, *Empleo, estrés y salud*, Madrid, Pirámide, pp. 59-83.
6. Parra, D. et al. (2012): "Conociendo mindfulness", *ENSAYOS*, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 27, pp. 29-46. Disponible en <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos> [Consulta: 03 de abril de 2019]

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

Artículos de la revisión: **1.** Aranda Auserón, G. et al. (2017): "Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria", *Atención Primaria*, 50 (3), pp. 141-150. ; **2.** Askey-Jones, R. (2018): "Mindfulness-Based Cognitive Therapy: An Efficacy Study for Mental Health Care Staff", *Journal Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25 (7), pp. 380-389. ; **3.** Bishop, S. et al. (2004): "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), pp. 230-241. ; **4.** Duarte, J. y Pinto-Gouveia, J. (2016): "Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses" burnout and compassion fatigue symptoms: A nonrandomized study", *International Journal of Nursing Studies*, 64, pp.98-107.; **5.** Eriksson, T. et al. (2018): "Mindful Self-Compassion Training Reduces Stress and Burnout Symptoms Among Practicing Psychologists: A Randomized Controlled Trial of a Brief Web-Based Intervention", *Frontiers in Psychology*, 9.; **6.** Farber, B. (2000): "Introduction: Understanding and treating burnout in a changing cultura", *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), pp.589-594. ; **7.** Fortney, L. et al. (2013): "Abbreviated Mindfulness Intervention for Job Satisfaction, Quality of Life, and Compassion in Primary Care Clinicians: A Pilot Study", *Annals of Family Medicine*, 11 (5), pp. 412-420; **8.** Gauthier, T. et al. (2014): "An On-the-Job Mindfulness-based Intervention For Pediatric ICU Nurses: A Pilot", *Journal of Pediatric Nursing*, 30 (2), pp. 402-409. ; **9.** Goetzel, R. et al. (1998): "The relationship between modifiable health risks and health care expenditures: an analysis of the multiEmployer HERO health risk and cost database", *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 40 (10), pp. 843-854. ; **10.** Goldhagen, B. et al. (2015): "Stress and burnout in residents: impact of mindfulnessbased resilience training", *Advances in Medical Education and Practice*, 6, pp 525-532. ; **11.** Gómez, E. y Meléndez-Moreno, A. (2017): "Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española", *Revista Enfermería del Trabajo*, 7 (3), pp. 70-75. ; **12.** Goodman, M.J. y Schorling J.B. (2012): "A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers", *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43 (2), pp. 119-128. ; **13.** Gracia Gonzalo, R.M. et al. (2018): "Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión", *Medicina Intensiva*.; **14.** Greason, P. et al. (2018): "Relational Mindfulness for Psychiatry Residents: a Pilot Course in Empathy Development and Burnout Prevention", *Academic Psychiatry*.; **15.** Guirao-Goris, J. et al. (2008): "El artículo de revisión", *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1, 1, 6.; **16.** Hamilton-West, K. et al. (2018): "Does a modified mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) course have the potential to reduce stress and burnout in NHS GPs? Feasibility study", *Primary Health Care Research & Development*, 19(6), pp. 591-597. ; **17.** Ireland,

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

M.J. et al. (2017): "A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners", *Medical Teacher*, 39(4), pp. 409-414; **18.** Kinser, P. et al. (2016): " "Awareness is the first step": An interprofessional course on mindfulness & mindful movement for healthcare professionals and students", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, pp. 18-25. ; **19.** Lakhan, S. y Schofield, K. (2013): "Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis", *PLoSOne*, 8(8). ; **20.** Lomas, T. et al. (2018): "A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals", *Journal of Clinical Psychology*, 74 (3), pp. 319- 355. ; **21.** Maslach, C, et al. (2001): " Job Burnout", *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 397- 422 ; **22.** Martín, A. et al. (2013): "Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria", *Gaceta Sanitaria*, 27 (6), pp. 521-528.; **23.** Martín, A. et al. (2014): "Effectiveness of a Mindfulness Education Program in Primary Health Care Professionals: A Pragmatic Controlled Trial", *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 34 (1), pp. 4-12. ; **24.** Medeiros, S. y Pulido, R. (2011): "Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile", *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 49 (3), pp. 251-257.; **25.** Meléndez-Moreno, A. y González-Hervias, R. (2016): "Prevención, control y estrategias para el manejo del Síndrome de Desgaste Profesional de Enfermería en España", *Revista Enfermería del Trabajo*, 6 (4), pp. 131-135.; **26.** Mesmes-Magnus, J. et al. (2017): "Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness", *Human Performance*. ; **27.** Montero-Marín, J. (2016): "El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención", *Anestesia Analgesia Reanimación*, 29 (1).(a) ; **28.** Moody, K. et al. (2013): "Helping the Helpers: Mindfulness Training for Burnout in Pediatric Oncology - A Pilot Program", *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 30 (5), pp. 275-284. ; **29.** Orellana-Ríos, C. et al. (2018): "Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: a mixed-method evaluation of an "on the job" program", *BMC Palliative Care*, 7 (3), pp. 1-15. ; **30.** Pulgar, G. y Meléndez-Moreno, A. (2017): "Mindfulness, prevención y control del Síndrome de desgaste profesional en la enfermería española", *Revista Enfermería del Trabajo*, 7 (3), pp. 70-75. ; **31.** Segal, Z. et al. (2002): "The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness", *Clinical Psychology and psychotherapy*, 9 (2), 131-138. ; **32.** Van der Riet, P. et al.(2018): "The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review", *Nurse Education Today*, 65, pp. 201-211. ; **33.** Verweij, H. et al. (2018): "Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial", *Journal of General*

MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO

Internal Medicine, 33 (4), pp. 429- 436. ; **34.** West, C. et al. (2016): "Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis", Lancet. ; **35.** Westphal, M. et al. (2014): "Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel", Journal of Affective Disorders, 175, pp. 79-85.