

TÍTULO "Evaluación de un programa de reducción del estrés basado en la atención plena para trabajadores del ámbito sanitario"

Autores:

Cambralla Balaguer, Emilia (1); López Quesada, Eugenia (2); Fornés Ferrer, Victoria (3); Sánchez Villanueva, Carmen (4); Andani Cervera, Joaquin (5); Fuente Goig, Mayte (6)

Psicóloga(1), MIR3 Medicina del trabajo(2), Técnico Estadístico(3), Técnico de Prevención de Riesgos Laborales(4), Coordinador médico(5), Médica del trabajo (6)

* Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento de Salud Valencia-La Fe (1) (2) (4) (5) (6)

* Instituto de Investigación Sanitaria del Departamento de Salud Valencia- La Fe (3)

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento en mindfulness o atención plena es una práctica estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

Consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

OBJETIVOS

Analizar los resultados obtenidos de un programa basado en Mindfulness, realizado durante 8 semanas para el personal sanitario de un Hospital Público de tercer nivel.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se desarrolla un programa en 8 sesiones semanales a los trabajadores sanitarios del hospital.

Los instrumentos de medida que se utilizan para el presente estudio de investigación son el cuestionario STAI-E/R (State-Trait Anxiety Inventory) para medir el grado de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado; y la escala MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) para medir el nivel de atención plena.

RESULTADOS

Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre los valores obtenidos antes y después de la intervención, tanto para ansiedad-estado IC 95% (-1.46, -0.25), ansiedad-rasgo IC 95% (-1.11, -0.26) como para la variable de atención plena IC 95% (0.21, 0.83). Por tanto, podemos concluir que el efecto del programa ha sido positivo en las distintas variables estudiadas.

CONCLUSIÓN

La implementación de los programas de Mindfulness para trabajadores del ámbito sanitario puede ser beneficiosa para reducir o prevenir los síntomas derivados del estrés laboral, incrementar los niveles de atención plena y disminuir los niveles de distrés emocional.

BIBLIOGRAFÍA/ REFERENCIAS

(1) Spielberger C D, Gorsuch R L, Lushene R. Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado /Rasgo (STAI). TEA Ediciones. Madrid 1982.

(2) Brown K W, Ryan R M. Mindful Attention Awareness Scale. 2003

(3) Kabat-Zinn J. Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós. 2016.

(4) Simón V, Germer C K. Aprender a practicar mindfulness. Sello Editorial. Barcelona. 2011

(5) Garcia Campayo J, Demarzo M. Mindfulness y Compasión. La nueva revolución. Editorial Siglantana S.L. 2015