

Un programa psicoeducatiu redueix el burnout entre el personal sanitari

03/2014 - **Medicina i Salut.** Investigadors de la UAB i de l'Institut Universitari de Recerca en Atenció Primària IDIAP Jordi Gol han demostrat que un programa psicoeducatiu basat en *Mindfulness* -una tècnica innovadora que millora la autoconsciència i la capacitat d'autoregulació emocional- és positiu per prevenir i reduir la síndrome del treballador cremat entre el personal sanitari. Les millores són efectives a llarg termini, enforteixen les relacions amb el pacient i indueixen canvis positius en la autocura.



La síndrome del treballador cremat o *burnout* és un tipus d'estrès amb alta prevalença entre els professionals de l'àmbit sanitari. És una combinació d'esgotament emocional, falta d'empatia i baix sentit de l'assoliment professional, amb efectes negatius importants per a la vida professional i personal de qui el pateix.

Encara que s'ha estudiat la seva magnitud, són poques les referències sobre com reduir o prevenir aquest risc laboral. Per això, un equip d'investigadors de la Unitat de Psicologia Bàsica de la UAB i de l'IDIAP Jordi Gol, coordinat per la professora de la UAB Jenny Moix, va decidir aplicar la meditació de consciència plena (*Mindfulness*) per comprovar els seus efectes i avaluar la seva eficàcia a llarg termini. La recerca es va dur a terme com a part de la tesi doctoral realitzada per Andrés Martín-Asuero i dirigida per la professora Moix.

"El *Mindfulness* és una forma especial de prestar atenció de manera conscient a les nostres sensacions i pensaments, centrada en el present i d'una manera no crítica amb la realitat. Podem traduir-la com a *meditació de consciència plena*. Aquest tipus de consciència és el nucli del programa *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) -Reducció de l'estrès mitjançant la consciència plena-, un entrenament desenvolupat al Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts. El programa inclou pràctiques de relaxació, meditació contemplativa i ioga suau, a més d'elements tradicionals d'un curs de formació laboral, com l'autoreflexió sobre la pràctica professional, els coneixements sobre el *burnout* i les millors formes de posar-hi remei", explica Jenny Moix.

En l'estudi van participar 87 professionals de serveis d'Atenció Primària -un 89% dones i de 47 anys de mitjana-. El 55% era personal mèdic, el 39% d'infermeria i el 6% professionals de treball social i psicologia. La mostra era representativa del col·lectiu de professionals de salut pel que fa als nivells de *burnout*.

El programa es va realitzar en dues fases, començant amb curs intensiu d'introducció al *Mindfulness* amb 8 sessions setmanals i un total de 28 hores, seguit d'un pla de manteniment d'una sessió mensual de 2,5 hores durant 10 mesos. A més, s'animava els professionals a què es fixessin en alguns aspectes de la seva experiència diària, com identificar les seves emocions, reaccions i sentiments en diferents moments del dia. Els professionals van completar més de 50 hores d'entrenament presencials durant un any i van realitzar moltes més hores de pràctica d'aquest tipus de meditació a casa seva i a la feina. El programa va registrar avaluacions molt positives per part dels participants i més del 90% dels inscrits el va finalitzar, tot i que era voluntari i fora del seu horari laboral.

"En finalitzar el programa vam observar una millora rellevant i estadísticament significativa en tots els aspectes estudiats. El 70% se sentia millor i percebia una menor alteració emocional, un 66% amb més energia i un 48% havia millorat el seu grau d'activitat. Trobem també una reducció del *burnout* i un increment de l'empatia cap als pacients. A més, més del 90% havia implementat canvis en la seva vida orientats la autocura", explica Andrés Martín-Asuero.

Els investigadors també van observar que l'entrenament havia promogut actituds molt positives a nivell professional, com enfortir les relacions amb el pacient i una millor regulació emocional. El 94% dels participants va atribuir a la pràctica del *Mindfulness* una major atenció i un canvi en els seus pensaments, sentiments o reaccions.

Les millores es van mantenir als 12 mesos d'iniciar el programa, la qual cosa indica que els participants van incorporar les habilitats apreses a la seva vida diària. De fet, gairebé el 90% va afirmar practicar algun tipus de meditació amb freqüència, principalment l'atenció a la respiració.

"Tot i que encara hi ha molt per investigar sobre aquest tipus de programa psicoeducatiu per augmentar la seva efectivitat i aportar noves dades per crear un marc conceptual, els nostres resultats indiquen la conveniència d'aplicar-lo en el marc de la formació contínua per reduir o prevenir el *burnout*, tant en els professionals de la salut com en altres professionals afectats per aquesta síndrome", conclou Jenny Moix.

Jenny Moix

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Martín-Asuero, Andrés; Rodríguez-Blanco, Teresa; Pujol-Ribera, Enriqueta; Berenguera, Anna; Moix, Jenny. [Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria](#). *Gaceta Sanitaria* 27(6): 521-528. 2013.