

## Intervención basada en mindfulness para la salud psico-emocional de los sanitarios en tiempo de crisis

Víctor Avilés Adán<sup>1</sup>; Laura Illamola Martín<sup>1</sup>

<sup>1</sup>CAP Jaume Soler, Cornellà de Llobregat

**Paraules clau:** Mindfulness, atención primaria, Burnout, alteración emocional, profesional sanitario

**Introducción:** El profesional sanitario es un colectivo vulnerable al agotamiento emocional por la carga psicológica que conlleva estar cerca de la enfermedad y el sufrimiento de los pacientes, así como otras cargas del propio puesto de trabajo que aumentan el estrés y la ansiedad, afectando en la carga psicológica.

Desde *Mindfulness* se interviene de forma psico-educativa reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el *Burnout* cómo bien ha demostrado la ciencia en la última década, mejorando la calidad de vida de los mismos. Mediante estas intervenciones de conciencia plena podemos entrenar la atención, la auto-regulación emocional y la conexión con la realidad, mejorando la empatía y la compasión.

Además, en un momento de crisis sanitaria como la que estamos viviendo por la covid-19, el profesional sanitario tiene la urgencia de adquirir herramientas y conocimientos de autocuidado psico-emocional, no solo para la salud del mismo profesional, sino también cómo efecto positivo en el equipo sanitario y por último y no menos importante, en el usuario/paciente atendido.

### Objetivos:

- Mejorar la satisfacción profesional y favorecer un ambiente de cohesión del equipo apostando por el personal del propio centro como motor del cambio.
- Evaluar la efectividad de una intervención basada en *Mindfulness* sobre los niveles de *Burnout* y alteración emocional en profesionales sanitarios de atención primaria en tiempos de crisis.

**Material y métodos:** Estudio pre-post de una intervención basada en *Mindfulness* de 8 semanas, 2h por sesión semanal. Participarán 17 profesionales de atención primaria del CAP Jaume Soler de Cornellà. Se medirá el *Burnout* (Inventario de Maslach), la alteración emocional (POMS), el *Mindfulness* (FFMQ) y la adherencia a la dieta mediterránea (MEDAS-14). Las mediciones se realizaron al inicio y final de las 8 semanas.

**Resultados esperados:** Las intervenciones basadas en *Mindfulness* reducen el *Burnout*, mejoran la alteración emocional y la adherencia a la dieta mediterránea en tiempos de crisis en el personal sanitario.