



17894 - INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y HUMANIZACIÓN POSITIVA, UNA EXPERIENCIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PROFESIONALES DE LA SALUD

Jiménez Andres, P.¹; Echavarri González, R.²; Baena Medina, S.³; Ariza Vega, P.⁴

¹Formación Continuada y Gestión del Conocimiento. Área de Gestión Sanitaria Jerez Costa Noroeste y Sierra de Cádiz; ²UGC. Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Virgen del Rocío; ³Departamento de Desarrollo Evolutivo. Facultad Psicología. Universidad de Sevilla; ⁴Departamento de Fisioterapia. Ciencias de la Salud. Universidad Granada.

Resumen

Objetivos: 1) Explorar el perfil de profesionales que participan en este programa; 2) evaluar la relación entre los niveles de estrés y la atención plena; 3) evaluar la satisfacción de los profesionales con el programa.

Material y métodos: Los profesionales sanitarios están expuestos a elevados niveles de estrés con alta incidencia del síndrome de *burnout*. La práctica de *mindfulness* ha demostrado reducir los niveles de estrés. Se ha realizado un programa de práctica basada en *mindfulness* adaptada al contexto sanitario denominado programa de humanización positiva 27/21. Con una duración de 27 minutos durante 21 días en la jornada laboral, se ha realizado en seis hospitales, con una participación de 95 profesionales. Entre los participantes, 85 fueron mujeres (89,50%) con una edad media de 51,36 años (DT = 7,76). El perfil profesional fue variado. Se emplearon medidas de estrés, bienestar general, atención plena e inteligencia emocional y de satisfacción con el programa, así como un grupo de discusión.

Resultados: Los profesionales perciben un estrés promedio de 7,53 (DT = 1,60) sobre 10. Asimismo, los niveles de atención plena correlacionaban negativamente con los niveles de estrés y malestar. Los participantes mostraron niveles altos de satisfacción con el programa ($M = 3,36$; DT = 0,59). Un 64,70% de los participantes volverían a participar en el programa. Los participantes reportaron múltiples beneficios, y un impacto positivo del programa a nivel personal y laboral.

Conclusión: Programas basados en *mindfulness* y adaptados al contexto pueden ser una herramienta útil en la reducción del estrés y el malestar en el entorno sanitario.