



## P-160 - REGULANDO LAS EMOCIONES EN EL TRATO CON EL PACIENTE Y LA FAMILIA BASADAS EN *MINDFULNESS*

M. Martín Moreno y M.A. Torres Capitán

Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid, España.

### Resumen

**Introducción:** Los profesionales sanitarios y no sanitarios que trabajan en el medio hospitalario, están expuestos a niveles elevados de estrés. La atención plena es una herramienta ampliamente usada y estudiada para reducir la sintomatología asociada al estrés y aliviar el malestar psicológico.

**Objetivos:** Facilitar a los profesionales de las herramientas necesarias para identificar las reacciones habituales a los agentes estresantes y una adecuada adaptación.

**Material y métodos:** La muestra inicial era de 28 profesionales seleccionados según el orden de inscripción al curso. Al final la muestra quedó compuesta por un total de 18 profesionales de diferentes titulaciones 16 mujeres y 2 hombres. Este curso se estructura en 14 sesiones de 90 minutos de duración cada una, mediante la plataforma Zoom. Se pedía compromiso de tener las cámaras encendidas y la participación activa durante las sesiones. El curso se desarrolló en 9 semanas consecutivas de marzo a abril del 2023. Se facilitó material de apoyo mediante un grupo de WhatsApp que se creó para la formación y donde los profesionales podían compartir experiencias y dudas, también se facilitó información a través de YouTube. La información se entregó por fases según los aspectos que iban a ser tratados en cada sesión. A través de Google Forms, se les envió el *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) cuestionario pre y post intervención.

**Resultados:** Se realizó una evaluación pretest posttest a la totalidad de la muestra. El instrumento de evaluación utilizado es la escala MAAS. En relación a los resultados promedio del MAAS (pre y post programa) para cada una de las 15 cuestiones definidas en el test. Las puntuaciones más bajas reflejan menores niveles de *mindfulness* (relacionados con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos) y las más altas reflejan altos niveles de atención plena. Se observa un incremento significativo de los valores medios de *mindfulness* en 12 de las 15 cuestiones. Los profesionales valoraron positivamente el programa e indicaron que habían aprendido a expresar y gestionar sus emociones, aprendieron herramientas para mejorar su relación con los pacientes, familiares y compañeros.

**Conclusiones:** Los resultados obtenidos ponen de manifiesto la necesidad de aplicar programas que nos ayuden a parar, respirar, observar y proseguir dentro del contexto hospitalario para mejorar el bienestar psicológico de los profesionales, lo cual influye directamente también en su rendimiento y en el trato a los pacientes y familiares. De este modo, la aplicación de un protocolo de aprendizaje de *mindfulness* como el propuesto proporciona a los profesionales herramientas que potencian su adaptabilidad al ámbito hospitalario, su estabilidad emocional y diferentes recursos sociales que pueden aplicar para mejorar su bienestar integral.