



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

160/2128 - Protocolo de estudio de un programa de Mindfulness para la prevención de estrés y Burnout en residentes de medicina de familia

M.D. Jiménez Herrera^a, N. Liétor Villajos^b, A.M. García Jiménez^c, S. Moraleda Barba^d, M. Amaya Ortega^e y M. Fortis Ballesteros^f

^aCentro de Salud Belén. Jaén. ^bMédico de Familia. Centro de Salud Belén. Jaén. ^cMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Belén. Jaén. ^dMédico de Familia. Centro de Salud Virgen de la Capilla. Jaén. ^eMédico Residente de 3^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Belén. Jaén. ^fMédico de Familia. Servicio de Urgencias Hospital. Jaén.

Resumen

Objetivos: Diversos estudios confirman la elevada prevalencia de estrés y burnout en el sector sanitario afectando a todas las categorías profesionales. En la bibliografía consultada la prevalencia de burnout oscila entre el 30% y el 70% de los médicos residentes. Diversas instituciones y sobre todo las universidades están creando programas de intervención orientados a disminuir y/o prevenir la aparición de estos fenómenos, en aras de aumentar la calidad del periodo de aprendizaje porque, cada vez con más evidencia, aumentará paralelamente el bienestar del participante, la calidad del servicio posterior, haciendo especial referencia al aumento de la empatía y la disminución de los errores médicos. El objetivo principal es determinar el efecto que producirá este protocolo en la reducción y/o prevención del estrés y del burnout. Como objetivos secundarios incluimos el análisis de la prevalencia de estrés y burnout en esta población.

Metodología: El diseño es de un estudio cuasi-experimental con realización de pretest y posttest. Se aplicará a la población de médicos residentes de Medicina de Familia de la Unidad Docente de Jaén y se utilizarán los cuestionarios PSQ (estrés percibido), MBI (burnout) y FFMQ (rasgo mindful). Como variables independientes utilizaremos las correspondientes a los datos sociodemográficas, además de las que sospechamos pueden intervenir en la generación de estrés laboral: hábitos de vida, espiritualidad, relaciones interpersonales, tiempo dedicado a la formación y número de guardias.