

UNIVERSIDAD DE BURGOS

ESCUELA DE DOCTORADO

TESIS DOCTORALES

TÍTULO: EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS Y AUTOCOMPAIÓN SOBRE EL ESTADO EMOCIONAL DE MÉDICOS Y ENFERMERAS RESIDENTES DE ATENCIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA Y SUS TUTORES: PROYECTO MINDUUDD

AUTOR: VERDES-MONTENEGRO ATALAYA, JUAN CARLOS

PROGRAMA DE DOCTORADO: EDUCACIÓN

ACTO Y FECHA DE LECTURA: EL ACTO PÚBLICO DE DEFENSA DE TESIS SE DESARROLLARÁ EL DÍA 04 DE OCTUBRE DE 2021, A LAS 11:30 HORAS PRESENCIALMENTE EN LA SALA DE JUNTAS DEL RECTORADO DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS.

DIRECTORES: JERÓNIMO JAVIER GONZÁLEZ BERNAL
LUIS ÁNGEL PERULA DE TORRES

TRIBUNAL: ROSA MAGALLÓN BOTAYA
ÁLVARO DA SILVA GONZÁLEZ
ADORACIÓN DEL PILAR MARTÍN
BELÉN ANGULO FERNÁNDEZ DE LARREA
JESÚS GONZÁLEZ LAMA

RESUMEN: Los profesionales de la salud presentan en la actualidad unos niveles altos de ansiedad y estrés. En concreto en Atención Primaria, cerca del 40 %. Los motivos: elevada presión asistencial, mayores exigencias por parte de los usuarios, envejecimiento de la población, falta de tiempo para formación continuada e insuficiente apoyo por parte de los gestores.

Numerosos estudios sugieren la necesidad de adoptar no solo mejoras organizativas y una mayor dotación de recursos humanos, sino también proporcionar al profesional herramientas que le ayuden a un mejor afrontamiento de la realidad y autorregulación emocional.

Respecto a estos dos puntos, afrontamiento de la realidad y autorregulación emocional, existen ya evidencias de los beneficios de los programas de entrenamiento en Mindfulness (Estar presente, concentración en la tarea, sin divagar, sin apego ni rechazo) y Autocompasión (Bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y atención plena/mindfulness). La combinación de ambos reduce los niveles de estrés y ansiedad de los profesionales de la salud, a la vez que mejoran la empatía y la calidad de la asistencia que recibe el paciente.

Esta Tesis doctoral se centra en dos subgrupos con un plus añadido de estrés:

- Los Médicos y Enfermeras en formación (MIR y EIR de Atención Familiar y Comunitaria). Éstos tienen que asumir una responsabilidad progresiva a gran velocidad, sumado al reto de las guardias, la preparación de sesiones clínicas, etc.

- Los Tutores, encargados de la formación de MIR y EIR: tienen más sobrecarga de trabajo por la tutorización del residente y una mayor autoexigencia por ser su referencia para ellos tanto en conocimientos como en actitudes y competencias.

No se dispone apenas de estudios específicos sobre intervenciones en Tutores y Residentes.

El programa más empleado para el entrenamiento en Mindfulness es el MBSR, con una duración de 8 semanas, que incluye 2,5 horas presenciales y 30 minutos de práctica privada que deben

mantenerse en el tiempo.

Dada la sobrecarga de actividad de Residentes y Tutores, además surge el interés por ver si un formato abreviado de 4 semanas puede producir también efectos beneficiosos, comparado con el de 8 semanas.

Este ensayo clínico, eje de esta tesis, consistió en una intervención sobre 6 Unidades Docentes de formación MIR y EIR (Córdoba, Jaén, Almería, Ponferrada, Zaragoza y Burgos). Dos Unidades Docentes (UD) fueron asignadas al Grupo Experimental (GE1) de formación estándar en MBSR de 8 semanas (complementada con Autocompasión), otras 2 UD al formato abreviado de 4 semanas (GE2), y las otras 2 UD actuaron como Grupo Control. En total se incluyeron 112 participantes.

Los cuestionarios utilizados pre-intervención, post-intervención y a los 3 meses siguientes fueron:

- Cuestionario de mindfulness de cinco facetas (FFMQ).
- Escala de autocompasión (SCS-SF).
- Estrés laboral y Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ).
- Escala de Empatía Médica de Jefferson (JSPE).
- Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADS).

Resultados: se observaron mejoras significativas de niveles de Atención plena/Mindfulness, Autocompasión y Empatía autopercebida en el GE1 de 8 semanas, así como una reducción de estrés, depresión y ansiedad. Todo ello, no solo al finalizar la intervención, sino también a los 3 meses posteriores.

En cambio no se observaron mejoras en el GE2, de 4 semanas.

Esta intervención de Mindfulness/Autocompasión es pionera en los colectivos de Tutores y Residentes.

La mejora en todos estos parámetros estudiados tiene una gran repercusión directa sobre la calidad de la atención a los pacientes.

Queda por mejorar el formato de 4 semanas dado que sería una oferta formativa más asequible.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness; Autocompasión; Estrés laboral; Atención primaria; Tutores y Residentes de Atención familiar y comunitaria.

KEYWORDS: Mindfulness; Self compassion; Work stress; Primary Care; Tutors and Resident Intern Specialists of Family and Community Medicine.