



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VII – N. 19 – 2013

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/021d.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "CUIDADOS Y TECNOLOGÍA: UNA RELACIÓN NECESARIA" I Congreso Virtual, IX Reunión Internacional de Enfermería Basada en la Evidencia, reunión celebrada del 21 al 22 de noviembre de 2013 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

*Título* **¿Es útil la práctica del Mindfulness para mejorar el cuidado de los pacientes en una unidad de hospitalización de Salud Mental? Revisión Crítica**

*Autores* Aurora Alés Portillo, Juan Otero Rodríguez

*Centro/institución* Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental "Virgen del Rocío"

*Ciudad/país* Sevilla, España

*Dirección e-mail* [aurora.ales@gmail.com](mailto:aurora.ales@gmail.com)

## RESUMEN

Las unidades de hospitalización de Salud Mental se identifican con un ambiente de gran estrés laboral donde se prestan cuidados que requieren una gran carga emocional, y donde las enfermeras mantienen mayores niveles de estrés que en otras áreas de trabajo hospitalarias o comunitarias. Debido a los factores estresantes y la capacidad limitada para manejarlos, la atención al paciente sufre, se cometen errores y los pacientes sienten que sus necesidades no están siendo satisfechas o anticipadas, dando como resultado una disminución de la satisfacción con la atención. El entrenamiento en Mindfulness es una estrategia diseñada para reducir las distracciones internas, lo que puede permitir una reducción del estrés laboral cuando los cambios organizativos no son posibles [...]

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Artículo seleccionado para revisión crítica

Brady S, O'Connor N, Burgermeister D, Hanson P. The Impact of Mindfulness Meditation in Promoting a Culture of Safety on an Acute Psychiatric Unit. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2012; 48(3):129-137.

#### *Justificación*

Las unidades de hospitalización de Salud Mental se identifican con un ambiente de gran estrés laboral donde se prestan cuidados que requieren una gran carga emocional, y donde las enfermeras mantienen mayores niveles de estrés que en otras áreas de trabajo hospitalarias o comunitarias. Debido a los factores estresantes y la capacidad limitada para manejarlos, la atención al paciente sufre, se cometen errores y los pacientes sienten que sus necesidades no están siendo satisfechas o anticipadas, dando como resultado una disminución de la satisfacción con la atención.

El entrenamiento en Mindfulness es una estrategia diseñada para reducir las distracciones internas, lo que puede permitir una reducción del estrés laboral cuando los cambios organizativos no son posibles.

#### *Objetivos*

Examinar el impacto de un programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness en el manejo del estrés laboral del personal de una unidad de hospitalización de Salud Mental y en la seguridad y satisfacción de los pacientes. Para ello se miden el estrés, el nivel de burnout, la presencia consciente, la atención del personal, la satisfacción del paciente y los eventos adversos de seguridad.

#### *Diseño*

Se trata de un estudio descriptivo cuasi-experimental prospectivo pretest y post-test.

#### *Lugar*

La investigación fue llevada a cabo en la unidad de hospitalización de Salud Mental en el Midwestern Hospital. Michigan, Estados Unidos.

#### *Sujetos*

El programa se realizó con un grupo de 16 miembros del personal de la unidad referida, seleccionados entre el total de 60 trabajadores asignados a la unidad.

#### *Intervención*

Los sujetos seleccionados realizaron un programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness durante cuatro semanas, con una clase de 1 hora semanal durante la jornada laboral. El programa incluía las sesiones de aprendizaje, la práctica de la meditación, discusiones grupales y tareas para casa.

### *Recogida de datos*

Al principio del estudio se recogieron datos sobre las características demográficas de la muestra. Durante el programa se utilizaron cuestionarios de encuesta codificados y hojas de tareas semanales (auto registros), registros de asistencia y preguntas de evaluación abiertas. Se obtuvieron las puntuaciones de satisfacción de los pacientes de la unidad de estudio y el número de eventos de seguridad en los 3 meses previos y posteriores a la realización del programa de la base de datos del hospital.

### *Principales Medidas de Resultados*

Para las variables dependientes se utilizaron los siguientes instrumentos de medida antes y después de la realización del programa: el estrés laboral se midió con la MHPSS (Escala de Estrés para profesionales de Salud Mental), que mide 42 estresores con una escala Likert de 5 puntos. La práctica de la atención consciente se midió con la TMS (Escala Toronto Mindfulness), donde se puntúan 13 estados de atención con una escala Likert de 5 puntos. Para el nivel de Burnout se usó la escala MBI (Maslach Burnout Inventory for Human Services) con tres dimensiones medidas con una escala de 7 puntos de Likert. La presencia consciente se midió con la escala SOSS (Escala del sentido del yo), de 48 ítems que se califican utilizando una escala de diferencial semántico de 5 puntos. La encuesta de satisfacción de los pacientes se basa en una escala Likert de 5 puntos y es la que se usa en todo el hospital en el momento del alta del paciente. El número de eventos adversos de seguridad se obtuvo del sistema de gestión de riesgos del hospital, e incluía el número de episodios de agresión del paciente, las caídas y los errores registrados en la administración de medicación, según lo informado por el personal. Al finalizar el programa se repartió un cuestionario de evaluación para los participantes con preguntas abiertas.

### *Resultados*

La puntuación de estrés general de los trabajadores disminuye después del programa ( $p < 0.01$ ). Las puntuaciones de burnout mejoraron, pero no demostraron una disminución estadísticamente significativa. Los resultados de atención plena en el TMS aumentaron tras el curso de las clases ( $p < 0.01$ ). Todos los ítems de la escala SOSS aumentan las puntuaciones al final del programa, siendo estadísticamente significativos ( $p < 0.05$ ) en el sentido de auto-aceptación, de lo que es posible, de la responsabilidad de cuidar de uno mismo y de la propia salud, y la puntuación total de la escala. En cuanto a la satisfacción de los pacientes hubo un aumento de las puntuaciones de satisfacción con enfermeras y terapeutas, pero no con los psiquiatras durante los 3 meses siguientes al programa. La satisfacción con el personal de forma global aumentó un 6%. El número de eventos adversos de seguridad durante los 3 meses posteriores al programa se redujo en un 38%. Las preguntas abiertas de evaluación se codificaron usando el análisis temático y los participantes valoraban del programa la conexión hacia uno mismo, la disponibilidad de tiempo para ellos y la conciencia de la necesidad de mejorar sus hábitos de autocuidado.

## *Conclusiones*

El programa de entrenamiento en Mindfulness tuvo éxito en el impacto de los niveles de estrés, el grado de atención y presencia intrapersonal del personal de Salud Mental. Durante el tiempo de estudio aumentaron las puntuaciones de satisfacción de los pacientes y disminuyeron los eventos adversos de seguridad.

## *Entidad financiadora*

Los autores declaran que no han existido conflictos de intereses. No se recibió ninguna financiación externa o interna.

*E-mail de correspondencia de los autores:* stephanie.brady@stjohn.org

*Palabras clave:* Mindfulness/ Estrés laboral/ Burnout/ Satisfacción del paciente/ Seguridad del paciente/ Meditación/ Unidad de hospitalización de Salud Mental.

## **Comentario crítico**

La herramienta utilizada para evaluar la calidad del artículo fue la plantilla TREND para estudios de intervención no aleatorizados.<sup>1</sup>

## *Calidad metodológica*

El planteamiento del artículo es adecuado y el tema tiene una actualidad relevante. Los instrumentos de medida están adecuadamente seleccionados y son específicos para cada variable. Como limitaciones, además de las comentadas por los propios autores (muestreo de conveniencia que inhibe la generalización de los resultados, escasa muestra muestral que limita el poder estadístico, posible sesgo de respuesta al ser muchas medidas de evaluación autocompletadas) deberían añadirse otras como que no se tuvo en cuenta la experiencia previa en la práctica del Mindfulness, que el estudio estuvo limitado a una sola unidad y a un solo grupo experimental (sin grupo control), y que la realización del programa dentro de las horas de trabajo podría ser un sesgo de “motivación” a la hora de la participación. Estas limitaciones reducen la validez interna del estudio. No queda claro cómo influyeron en los resultados las personas que abandonaron el programa.

Otras amenazas a la validez interna en este tipo de estudios tienen que ver con la comunicación entre los participantes (entrenamientos grupales, evaluaciones abiertas, etc) y con las expectativas de los sujetos (posible efecto placebo de la intervención) y del propio experimentador (no se aplicaron técnicas de ciego ni de enmascaramiento).

## *Resultados*

La aplicación del programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness mejoró el estrés laboral de los trabajadores, la satisfacción del paciente y disminuyó la aparición de eventos adversos de seguridad.

Hubiera sido interesante especificar los resultados por categorías profesionales y por otras variables sociodemográficas, dada la heterogeneidad del grupo participante.

Desconocemos así la influencia de variables como el género en los resultados. Asimismo, la presencia en el grupo experimental de un miembro de la coordinación de la unidad pudo afectar en las dinámicas de participación y evaluaciones abiertas.

### *Discusión*

Al tratarse de un estudio analítico cuasi-experimental y no existir aleatorización de la muestra no podemos tener certeza de que los cambios medidos en las variables dependientes sean exclusivamente debidos a la intervención con el programa de entrenamiento en Mindfulness. Sin embargo la experiencia tiene un buen nivel exploratorio y puede utilizarse para generar nuevas preguntas e hipótesis sobre cómo enseñar a las enfermeras a manejar sus propios procesos internos. Los propios autores reconocen que no está claro si el programa sería una intervención útil en el tiempo y si se aceptaría por parte de todo el personal. La investigación futura podría ofertar programas similares a personal de otras unidades para determinar su beneficio. Habría que realizar más medidas de seguimiento a largo plazo para comprobar si se mantienen los efectos del programa de meditación a lo largo del tiempo. Como las instituciones y organizaciones se esfuerzan por mejorar la seguridad y calidad del paciente, los factores internos como la atención y la presencia deben añadirse a otros factores organizativos externos para promover una cultura de seguridad.

### *Importancia de los resultados*

El artículo propone un programa de intervención de escaso costo económico que pretende incidir en las mejoras organizativas favoreciendo herramientas de mejora intrapersonal en lo más valioso de la organización: sus recursos humanos.

La práctica del Mindfulness se ha revelado como una buena herramienta de trabajo para las enfermeras en salud mental, que puede ser aplicada tanto a nivel individual como grupalmente para beneficio de los pacientes<sup>2</sup> y de los propios trabajadores.<sup>3</sup> Los beneficios a obtener justifican la relevancia del tema como eje para futuras investigaciones.

### *Nivel de evidencia*

Su nivel de evidencia es moderado según la escala de clasificación GRADE.<sup>4</sup>

### *Respuesta a la pregunta*

El estudio obtiene resultados favorables en la disminución del estrés laboral de los trabajadores, en el incremento de las puntuaciones de la satisfacción del paciente y en la menor incidencia de eventos adversos de seguridad en la unidad de hospitalización de Salud Mental, lo que mejora la calidad del cuidado y de la atención.

Sería recomendable mejorar las limitaciones descritas para aumentar la solidez de esta respuesta y mejorar la validez tanto interna como externa del estudio.

## **Bibliografía**

1. Vallvé C, Artés M, Cobo E. Estudios de intervención no aleatorizados (TREND). *Med Clin*. 2005; 125(Supl. 1):38-42.
2. Romeu Labayen M, Ramal Márquez AP. Técnica de "conciencia plena" (mindfulness) en la práctica enfermera de salud mental. *Rev Presencia*. 2009 jul-dic; 5(10). Disponible en: <http://www.index-f.com/presencia/n10/p0153.php> [Consultado el 10 de junio de 2013].
3. Franco Justo C, Justo Martínez E. Reducción de los niveles de burnout en personal de enfermería mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Rev Tesela*. 2010; 7. Disponible en <http://www.index-f.com/tesela/ts7/ts7220.php> [Consultado el 10 de junio de 2013].
4. Marzo-Castillejo M, Alonso-Coello P. La clasificación de la calidad de la evidencia y la fuerza de recomendación GRADE Working Group. *Aten Primaria*. 2006; 37(1):5-8.