

Efectividad del Mindfulness en la reducción del agotamiento profesional y estrés en enfermeros de cuidados intensivos: Una revisión de la literatura

Carolina Zapata Aqueveque^{1*}.

1. Universidad de los Andes, Santiago, Chile.

*Correspondencia: carolinazap@gmail.Com

Introducción: La práctica de Mindfulness o meditación de atención plena, tiene sus orígenes en la psicología budista y ha sido practicada en occidente desde hace unas cuatro décadas. Se trata de una habilidad entrenable de la atención que permite centrar la mente en el momento presente, observando la realidad tal cómo es, sin juzgar y cuyo fin último es la liberación del sufrimiento. Esta práctica ha sido incorporada en contextos clínicos y no clínicos obteniendo resultados favorables en la reducción del estrés y síntomas asociados. La prevalencia de agotamiento profesional y estrés en el personal de salud ha sido ampliamente estudiado, dentro de este grupo, los profesionales de enfermería que se desempeñan en unidades críticas destacan por ser uno de los grupos más afectados, con una prevalencia cercana al 70%, dentro de los factores asociados destaca la elevada carga laboral, extensas horas de trabajo, inadecuada dotación de personal, recursos limitados y la estrecha relación con el sufrimiento emocional propio del desempeño de la profesión. Se ha descrito que estos profesionales son susceptibles de experimentar efectos perjudiciales en su salud física y mental como ansiedad, depresión, abuso de sustancias, alteraciones en las relaciones interpersonales lo que finalmente repercute en su calidad de vida y en la atención de salud que entregan. **Metodología:** Con el objetivo de conocer la efectividad de la práctica de mindfulness en la reducción del agotamiento profesional y estrés en enfermeros de cuidados críticos como antesala para la implementación de esta técnica en UCIs chilenas, durante julio-agosto 2022 se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Bireme y Scielo utilizando los descriptores mindfulness, occupational stress, nurses and anxiety. Se encontraron 196 publicaciones, 63 artículos fueron escogidos discriminando por título y disponibilidad de texto completo. Finalmente y utilizando el método de lectura crítica de CaS-pe se seleccionaron 8 artículos. **Resultados:** Los estudios revelan que la práctica de meditación de atención plena puede reducir el estrés laboral y los síntomas de agotamiento en profesionales de enfermería, mejorando también los niveles de compasión y autocompasión. Los programas publicados, basados en el programa de reducción del estrés de Kabat-Zinn incluyen sesiones grupales e individuales de 8 semanas. **Conclusión y recomendaciones:** La práctica de mindfulness favorece la reducción del estrés y agotamiento en profesionales de enfermería. Se sugiere implementar este tipo de intervenciones y estudiar su eficacia en el contexto de los cuidados críticos chilenos y conocer su impacto a largo plazo como forma de hacer frente a los elevados niveles de estrés percibidos e incorporarlo como un método de salud ocupacional de esta población.