

TÍTULO

" Mindfulness como herramienta de autocuidado en las enfermeras de UCI Pediátrica"

AUTORES

Lucía Sánchez Vinaroz, Oscar Martín López, Alicia Gil Alonso

HOSPITAL

Hospital Virgen de la salud de Toledo

CIUDAD

Toledo

PROVINCIA

Toledo

INTRODUCCIÓN

Históricamente se ha identificado el rol de la enfermería con el arte de cuidar de los demás, dejando el propio autocuidado relegado a un segundo plano. Sin embargo no debemos descuidar que se trata de una de las profesiones con índices más altos de burnout y agotamiento emocional.

PALABRAS CLAVE

Nursing, pediatric nursing, neonatal nursing, mindfulness, Intensive care units, Intensive care units, neonatal.

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En las últimas décadas ha aumentado exponencialmente la evidencia en torno a los beneficios del mindfulness a nivel fisiológico y psicológico, siendo una herramienta a la que cada vez con más frecuencia se recurre en el ámbito sanitario. Si utilizamos mindfulness para ayudar a los pacientes, ¿Por qué no recurrir a él para cuidar de nosotros mismos?

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

- 4.1 Conocer qué es el mindfulness
- 4.2: Recopilar la evidencia disponible sobre los efectos del mindfulness en la salud.
- 4.3: Conocer si existen estudios que hayan evaluado los efectos de dicha intervención en el ámbito de la enfermería pediátrica de UCI.

MATERIAL

Se realizó una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos así como en libros en formato papel y literatura gris.

MÉTODO

Para la búsqueda se realizó la pregunta con el formato PICO, se utilizó un lenguaje controlado , se añadieron unos criterios de inclusión y de exclusión para acotar la búsqueda y se hizo una lectura crítica de la literatura encontrada.

RESULTADOS

La meditación Mindfulness procede del Budismo, doctrina filosófica y religiosa que nació hace más de 25

siglos en Oriente, pero no es hasta los años setenta cuando se introduce en Occidente de la mano del Docto Jonh Kabat- Zinn, quien comenzó a ponerlo en práctica con sus pacientes para reducir sus niveles de estrés y ansiedad. Actualmente es considerada una terapia de tercera generación en la psicología moderna.

La neurociencia habla del efecto en la plasticidad cerebral que el mindfulness provoca. En los estudios que se han llevado a cabo a lo largo de estos años se ha visto el beneficio psicológico que la práctica continuada de esta disciplina puede conllevar, concretamente, en estudios aplicados a profesionales de la salud se ha visto una reducción del estrés y la ansiedad y niveles más bajos de burnout, entre otros.

CONCLUSIONES

En los estudios consultados se revela el beneficio de la práctica meditativa para la salud mental de los profesionales, repercutiendo ésta, a su vez, en la calidad del trabajo, además cada vez son más los hospitales que implantan programas de disminución del estrés basado en mindfulness para sus empleados, teniendo éstos buenos resultados.

Como limitaciones de esta revisión cabe destacar la limitada bibliografía disponible enfocada en exclusiva al personal de enfermería de UCIP.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arredondo, M., Hurtado, P. Sabaté, M., Uriarte C. y Botella L. Programa de entrenamiento en mindfulness basado en prácticas breves integradas (M-PBI). *Revista de psicoterapia*. 2016; 27 (103): 1333-150.
2. Joseph Loizzo. Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science . *Ann. N.Y. Acad.* (2014) 43–54.
3. Louise Hunter. Making time and space: the impact of mindfulness training on nursing and midwifery practice. A critical interpretative synthesis. *Journal of Clinical Nursing*.2016; (25): 918–929.
4. Lutz A, Amishi P. Jha John D. Dunne, Clifford D. Saron. Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-related Practices from a Neurocognitive Perspective. *Am Psychol*. 2015; 70(7): 632–658.
5. Merino Villeneuve I. Una nueva vacuna: la vacuna del autoconocimiento. Bases neurobiológicas de la conducta humana. El juego entre el cerebro instintivo-emocional y el cerebro racional. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2016;(18):85-91
6. Williams H, Simmons L, Tanabe, P Mindfulness-Based Stress Reduction in Advanced Nursing Practice. *Department of health and human services USA*. 2015; 33(3): 247–259.
7. Gómez del Pulgar E., Meléndez-Moreno A. Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del Trabajo* 2017; 7:3(70-75)
8. R.M. Gracia Gozalo, J.M. Ferrer Tarrés, A. Ayora Ayora, M. Alonso Herrero, A. Amutio Kareaga y R. Ferrer Roca. Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. *Medicina intensiva* 2018; (1-10)
9. Donoso, LM Blanco; García Rubio, C; Moreno Jiménez, B; de la Pinta, MLR; Moraleda Aldea, S; Garrosa, E. Intervención breve basada en ACT y mindfulness: estudio piloto con profesionales de enfermería en UCI y urgencias. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2017 ;7 :1(57-73)
10. Tina Gauthier PhD, Rika M.L. Meyer PhD, Dagmar Grefe PhD, Jeffrey I. Gold PhD. An On-the-Job Mindfulness-based Intervention For Pediatric ICU Nurses: A Pilot. 2014

TIPO DE PRESENTACIÓN

Póster