

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO

CARRERA:
PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
PSICÓLOGA

TEMA:
**EFICACIA DEL MINDFULNESS PARA TRABAJAR FATIGA POR COMPASIÓN EN
PERSONAL DE ATENCIÓN EN SERVICIOS DE EMERGENCIA. ESTUDIO
BIBLIOGRÁFICO REALIZADO DE NOVIEMBRE 2021 A MARZO 2022**

AUTORA:
MELANY SOFÍA LEMA ROSERO

TUTOR:
JUAN ENRIQUE VILLACÍS JÁCOME

Quito, julio del 2022

Cesión de derechos de autor

Yo Melany Sofía Lema Rosero, con documento de identificación N° 1725438582, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de titulación intitulado: “EFICACIA DEL MINDFULNESS PARA TRABAJAR FATIGA POR COMPASIÓN EN PERSONAL DE ATENCIÓN EN SERVICIOS DE EMERGENCIA. ESTUDIO BIBLIOGRÁFICO REALIZADO DE NOVIEMBRE 2021 A MARZO 2022” mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga en mención clínica, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

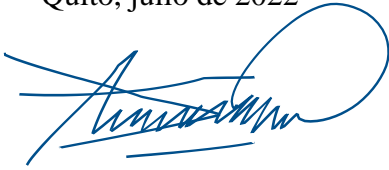


Melany Sofía Lema Rosero
CC: 1725438582
Quito, julio de 2022

Declaratoria de coautoría del docente tutor

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación, “EFICACIA DEL MINDFULNESS PARA TRABAJAR FATIGA POR COMPASIÓN EN PERSONAL DE ATENCIÓN EN SERVICIOS DE EMERGENCIA. ESTUDIO BIBLIOGRÁFICO REALIZADO DE NOVIEMBRE 2021 A MARZO 2022” realizado por Melany Sofía Lema Rosero, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, julio de 2022



Juan Enrique Villacís Jácome
CC: 1709830283

Dedicatoria

A mí por todo el esfuerzo y dedicación para la culminación de mis estudios, poniendo empeño en continuar frente a las adversidades que se presentaron.

A toda mi familia porque han estado dándome palabras de aliento a lo largo del proceso universitario con mucho cariño.

A mis Padres por todo el sacrificio que hicieron y la comprensión frente a dificultades, a mis hermanos que en cada gesto de cariño me impulsaban a seguir, siendo también mi apoyo incondicional.

A mis amigas y amigos que supieron apoyarme en todo momento pese a las circunstancias que se presentaron, con su incondicional apoyo y cariño enseñándome y sosteniéndome para continuar.

Agradecimiento

Agradezco a mis maestros quienes me han enseñado poco a poco a amar más a mi profesión y lograr desarrollar mis conocimientos sobre distintos temas.

A mi tutor, Juan Enrique Villacís por la paciencia, comprensión y guía para la realización de este trabajo para finalizarlo de la mejor manera.

Índice de contenido

Resumen.....	I
Abstract.....	II
Introducción	1
1 Planteamiento del problema	2
2 Justificación y relevancia.....	6
3 Objetivos.....	7
3.1 Objetivo general:	7
3.2 Objetivos específicos:	7
4 Marco conceptual	8
4.1 Empatía.....	9
4.2 Compasión.....	10
4.3 Desgaste por empatía	11
4.4 Mindfulness	12
5 Dimensiones	16
6 Supuestos	16
7 Marco metodológico.....	17
7.1 Perspectiva metodológica.....	17
7.2 Diseño de investigación	17
8 Muestra	20
8.1 Tipo de muestra.....	20
8.2 Criterios de la muestra.....	20
8.3 Fundamentación de la muestra.....	20
9 Descripción de los datos producidos	21
10 Presentación de los resultados descriptivos	25
11 Análisis de los resultados.....	30
12 Interpretación de los datos	37
Conclusiones.....	38
Referencias.....	39

Índice de cuadros

Cuadro N° 1 Definiciones del Término Fatiga por Compasión.....	2
Cuadro N° 2 Sintomatología del Desgaste por Empatía.....	12
Cuadro N° 3 Concepciones del Mindfulness	13
Cuadro N° 4 Componentes de Mindfulness	13
Cuadro N° 5 Aplicaciones Clínicas	14
Cuadro N° 6 Matriz de documentos que se emplearan en la investigación.....	22
Cuadro N° 7 Sintomatología Covid-19.....	28
Cuadro N° 8 Investigaciones sobre Mindfulness.....	35

Índice de figuras

Figura N° 1 Diagrama de flujo de elección de la muestra utilizada en la investigación	21
---	----

Índice de ilustraciones

Ilustración N° 1 Puntuaciones de resultados del estudio	31
---	----

Resumen

Para el efecto se realizó una revisión bibliográfica que relacione el ámbito investigativo frente a la eficacia del Mindfulness para el tratamiento del síndrome de la fatiga por compasión.

Se analizaron 15 documentos que cumplen con los criterios del proceso de investigación, los mismos que apoyaran a identificar la sintomatología que se presenta en la fatiga por compasión y la probabilidad de generar dicho síndrome, y como el Mindfulness influirá en el alivio del malestar que se evidencia en la persona. También es importante comprender cuál es la relación entre el trabajo que realizan los profesionales de atención en emergencia frente a la probabilidad de presentar el síndrome, realizando una correlación entre el tiempo (horarios, antigüedad en el trabajo) o la cantidad de trabajo. Finalmente se concluyó que la técnica ayuda a reducir los síntomas que se presentan en el síndrome tomando en cuenta que no se puede dejar de lado otros tipos de intervenciones que apoyarán la técnica como la terapia individual y/o grupal.

Palabras clave: Fatiga por compasión, Mindfulness, Atención en emergencia, Psicología.

Abstract

For this purpose, a bibliographic review was carried out that relates the research field to the effectiveness of Mindfulness for the treatment of Compassion Fatigue Syndrome.

We analyzed 15 documents that meet the criteria of the research process, which will help to identify the symptomatology that occurs in compassion fatigue and the probability of generating this syndrome, and how Mindfulness will influence the relief of discomfort that is evident in the person. It is also important to understand the relationship between the work that emergency care professionals regarding the probability of present the syndrome making a correlation between time (schedules, seniority in the job) or the amount of work. Finally, it was concluded that the technique helps to reduce the symptoms that occur in the syndrome taking into account that others cannot be left out other types of treatments that will support the technique such as individual or group therapy.

Key words: Compassion fatigue, Mindfulness, Emergency Care, Psychology.

Introducción

La Fatiga por Compasión es un síndrome; un estado psicológico en el cual aparecen emociones y conductas que se producen a raíz de un evento que la persona considera traumático; es el resultado de estar expuesto a uno o varios sucesos traumáticos sin previo aviso; está representado por una serie de síntomas que se pueden agrupar en tres ejes principales que son:

- Reexperimentación
- Evitación
- Hiperactivación

Este tipo de síndrome presenta una probabilidad alta de ser experimentado por los trabajadores de primera línea y atención en emergencias (bomberos, cruz roja, defensa civil, etc.) debido a las condiciones que viven diariamente.

Por otro lado, el Mindfulness es una técnica con raíces budistas que se centra en prestar atención conscientemente a sucesos que se presentan en ese instante con las características de interés, curiosidad y teniendo una aceptación plena, lo que permitirá centrarse en el aquí y el ahora. Mediante una revisión bibliográfica se obtuvo información que permitió validar la eficacia de dicha técnica para trabajar el síndrome antes mencionado, aliviando así el malestar presente en la persona.

1 Planteamiento del problema

En la investigación realizada por Joinson en 1992 con relación al “burnout”, aparece el término Fatiga por Compasión como parte del subtipo del “burnout”, donde las necesidades tanto físicas como emocionales afectan con sintomatología similar (cansancio, estrés, ansiedad, miedo, etc.). Sin embargo, no fue hasta 1995 que Figley puntualiza el concepto de Fatiga por Compasión, como una reacción de conducta y emoción que aparece a partir de un evento traumático que sufre un sujeto, así también como el estrés que resulta de querer ayudar a una persona que ha pasado por un suceso traumatizante o que lo está viviendo en ese momento.

Cuadro N° 1

Definiciones del Término Fatiga por Compasión

Autor	Año	Definiciones
Figley	1995	Intenso sentimiento de empatía por el individuo que sufre, acompañado de una aspiración de aliviar el dolor.
Acinas	2012	Es el mínimo porcentaje de afectación emocional al atender a personas que sufren o sufrieron un evento traumático.
Lynch y Lobo	2012	Periodo de agotamiento por estar expuesto por un largo tiempo al estrés compasivo, generando alteraciones en el ámbito psicológico, biológico y social.
Kapoulitsas	2015	Afectación en el profesional de manera cognitiva, emocional, conductual y somática.
DiBiase, Freeman-Gibb, Patrick, Moretti y Pfaff	2017	Mezcla de la sintomatología del burnout y el estrés traumático secundario cuando se enfrentan al dolor de otra persona.
Care	2017	Subtipo del estrés laboral o mejor conocido como el Burnout, la persona experimenta una alta cantidad de estrés porque debe estar asistiendo medicamente o brindar apoyo emocional a otra que se encuentra afectada emocionalmente.

Elaborado por: Lema, M (2021)

Hay que considerar, que son o a que hacen referencia, los servicios de emergencia para relacionar con dicho síndrome.

Aquellos que cubren las actividades de atención, traslado y comunicaciones realizados con el fin de proveer servicios de salud en caso de urgencias o emergencias, incluyendo también disposiciones sobre la responsabilidad de los proveedores públicos y privados de servicios de emergencias respecto a los usuarios (OPS/OMS, 2010).

El personal dedicado a la atención en emergencia sean estos: clínicas, hospitales, centros de salud, cuerpo de bomberos, cruz roja; incluido el personal: policial, militar, defensa civil; pueden generar desgaste ocasionado por el exceso de carga horaria la misma que es agotadora, tensionante, inclusive irrespetando el tiempo destinado para la alimentación, además porque se encuentra en constante exposición al sufrimiento de la(s) persona(s), que al no saber manejarlo adecuadamente ocasiona la Fatiga.

En esta línea, estas características se enmarcan en un estado psicológico en el que la persona siente agotamiento de su capacidad empática, cuando se llega al punto más alto de donde es difícil recuperar la energía compasiva, aparecen síntomas físicos (amortiguamiento, calambre, pesadez muscular, etc.), psicológicas (ansiedad, irritabilidad, angustia, miedo, desesperanza, etc.) y cognitivos (bajos niveles atencionales y de concentración, etc.).

En las unidades de emergencia, sean estas públicas o privadas, el personal que labora en dichas unidades se expone constantemente a una alta demanda de ayuda e intervención, frente a grupos humanos que se encuentran en diversas situaciones de riesgo; estos profesionales a más de atender complejas emergencias, deben explicar las causas y consecuencias del acontecimiento traumático a: familiares, comunidad y sociedad; dando como resultado un cansancio mental,

insomnio, cambios en el estado de humor, irritabilidad, llanto fácil; debido a una alta carga emocional incluso frustraciones que pueden muy fácilmente caer en este síndrome.

Figley, en 1992 la denomina desgaste por empatía, este término se publicó por primera vez en la revista NPunto donde describe las características del personal de salud frente a las situaciones de emergencia que se producen en hospitales, con pacientes que se encuentran en estado terminal (cuidados al final de la vida), los profesionales experimentaron sentimientos de culpa, impotencia, frustración, miedo a fallar, ansiedad anticipatoria, etc., características que aparecieron considerando lo que indica el “Juramento Hipocrático” el cual menciona *“la salud de mis pacientes será el objetivo prioritario de mi trabajo”*.

(Galimberti, 2002) en sus investigaciones conceptualiza a la empatía como la capacidad de una persona para identificarse con otra, para lograr entender sus pensamientos y su estado de ánimo. Por otro lado, la compasión según el mismo autor se trata sobre la participación emocional sobre el dolor que experimentan los demás, que se presenta con el sentimiento de solidaridad con el otro.

Figley (como se citó en Ferrer, 2015) menciona, cuando el sujeto empieza a percibir el sufrimiento ajeno instintivamente crea empatía con la persona que lo está padeciendo, dando resultados positivos como negativos en el individuo que generó empatía. Cuando en su trabajo, se establece una relación empática de manera constante y durante largos periodos de tiempo, se produce un desgaste emocional.

Por otro lado, la técnica del Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación, que se derivan de la tradición budista y que actualmente se han ido incorporando en varios de los modelos de tratamiento en psicoterapia (Vásquez, 2016).

Por ello se realizó la investigación de la eficacia del Mindfulness en relación con el síndrome de fatiga por compasión, en los trabajadores que dan atención en emergencia, siendo una tarea demandante que puede llegar a generar niveles altos de FC (fatiga por compasión) que a la larga ocasionará dificultades tanto en la vida personal como en su desempeño laboral.

Pregunta de investigación:

¿Qué tan efectiva es la técnica del Mindfulness para trabajar el síndrome de fatiga por Compasión en personas que laboran en atención de emergencia?

2 Justificación y relevancia

La importancia radica en conocer porque la atención de emergencia genera niveles altos de Fatiga por Compasión durante las actividades laborales, sabiendo que realizan tareas de cuidado, traslado y comunicación para generar alivio en situaciones de emergencia. Y establecer la efectividad de la técnica del Mindfulness para reducir los niveles altos del síndrome de fatiga. Se consideró relevante realizar dicha investigación, por presentarse desgaste por empatía que afecta la salud mental del personal que trabaja en emergencia y puede llegar a repercutir en el sujeto que la solicita. De esta manera se podrá generar actividades de ayuda inmediata a los trabajadores que presenten una sintomatología de fatiga por compasión como son el miedo o la culpa por no poder ayudar a la otra persona, así como la presencia de ansiedad, estrés, desesperanza, insomnio, fatiga, entre otros.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general:

Conocer la eficiencia de la técnica del Mindfulness para el tratamiento en el síndrome de Fatiga por Compasión en las personas que laboran en atención de emergencia.

3.2 Objetivos específicos:

- Describir cual es la probabilidad de enfrentar el síndrome de Fatiga por Compasión en el personal que labora en los servicios de emergencia.
- Validar la técnica de Mindfulness aplicada para evitar los altos niveles de desgaste por empatía.

4 Marco conceptual

A lo largo del tiempo se han identificado personas que laboran en situaciones de emergencia, actividades que generan peligro tanto física como mental. Incluyendo desastres naturales, violencia de cualquier tipo y delincuencia que se han tornado frecuentes, incluyendo la situación actual del mundo relacionado con la pandemia del Covid-19.

Es importante que el personal que labora en servicios de emergencia realicen sus actividades de manera eficaz con el objetivo de disminuir el impacto que le produce al profesional involucrado como al sujeto que solicita el servicio.

Además de ofrecer una respuesta inmediata y efectiva, los servicios de emergencia necesitan entender el suceso traumante que presenta el individuo y generar empatía que permita una adecuada vinculación de ayuda; sin embargo, al estar expuesto por tiempos prolongados a dichos sucesos, la persona que brinda esta atención genera una serie de “malestares” ocasionados por el alto nivel de estrés.

El concepto del desgaste por empatía se desarrolló con base a los estudios del trauma, considerando una tensión causada por un trauma secundario haciendo referencia a los sentimientos de pena que el personal siente, acompañado del fuerte deseo de disminuir el sufrimiento al otro.

Kapoulitsas & Corcoran (como se citó en González, Sánchez, & Peña, 2018) mencionan que este desgaste por empatía se lo considera como un problema que perjudica a nivel cognitivo, conductual, emocional y somático en la persona que brinda la ayuda.

Si bien es adecuado generar empatía por el deseo de ayudar, por el contrario, si se dirige de manera errónea puede causar daños a la persona, el sujeto puede evitar conversaciones relacionadas con situaciones que le genere malestar, sentirse culpable o manejar inapropiadamente la información obtenida, creando en el individuo mayor preocupación o una reexperimentación del trauma, siendo las características que se ven en el desgaste por empatía en el profesional.

4.1 Empatía

Este término proviene del inglés “empathy”, que el autor Titchener tradujo del alemán “*emfühlung*”, cuyo significado es: formar parte de algo o alguien, inicialmente a finales del siglo XIX usado en el campo de la estética alemán, posteriormente traducido al inglés e implementado en Estados Unidos en la psicología experimental en los inicios del siglo XX. Se le atribuye a Lipps la primera definición, ya que tomo el termino y lo adecuo para el uso en psicología (López, Arán, & Richaud, 2014).

Por eso, Moya (como se citó en Campos, 2017) define a la empatía como una amplitud mental primordial, que permite comprender de mejor manera al otro, ayudando también en la adecuada vinculación con otras personas. También menciona que la empatía permite comprender de manera más sensible a la otra persona y lo que le está ocurriendo, logra conectar con ella y brindarle el apoyo o ayuda necesaria.

Por otro lado, hace hincapié en que las personas que tienen mayor empatía resultan ser más felices en la cotidianeidad; sin embargo, por tener varios puntos a su favor como el de ayudar, apoyar, brindar conexiones interpersonales con otros, etc., es un tema muy poco estudiado;

basándose en algunos estudios científicos, muestra la trascendencia de la empatía y ayuda para poder así comprender a los demás y extender los beneficios a la sociedad.

4.2 Compasión

Es el resultado dentro de una esfera de emociones y sentimientos en este caso, el sufrimiento; considerándose como un elemento de la vida moral; mientras que la compasión es una virtud que se ubica dentro de las fortalezas de humanidad y se refiere a la capacidad de mostrar aceptación incondicional y amabilidad hacia los demás.

Simón (como se citó en Borrás, 2016) menciona que es complicado reducir en un solo concepto el término compasión, ya que su referencia está direccionado a un conjunto de estados emocionales. Se entiende entonces que la compasión se utiliza para designar a una familia en diferentes estados afectivos afines incluyendo la simpatía y la preocupación empática.

Por otro lado, Kornfield (como se citó en Araya & Moncada, 2016) describe que la compasión surge de manera normal de la conexión con el entorno; ésta se genera cuando se percibe el dolor, la felicidad o el enojo de otro. También se refiere que la simplicidad de la compasión emerge cuando la mente está en calma. Según los autores Hanh, 1994; Kornfield (como se citó en Araya & Moncada, 2016) existen dos elementos que permiten que la compasión emerja, estos son la naturaleza interdependiente y la comprensión profunda.

4.3 Desgaste por empatía

El Término en inglés “Compassion Fatigue” traducido al español como “Desgaste por Empatía”, fue definido por Charles Figley en 1995. Se conceptualiza a “Compassion” como la empatía generada hacia una persona que sufre, tratando de resolver y ayudar dicho dolor.

En el desgaste por empatía aparecen conductas y emociones propias del ser humano producto de enterarse de un hecho difícil, vivenciado por otro individuo y que resulta mayormente significativo.

La capacidad de compasión y empatía parece tener una íntima relación con la capacidad que tiene para realizar su trabajo con las personas que sufren y al mismo tiempo con el hecho de ser afectados por dicho trabajo.

Dentro de la Psicotraumatología este término se encuentra en evolución. Se lo asocia con el precio de cuidar a otra persona que está sufriendo emocionalmente, también se lo ha descrito de varias maneras victimización secundaria o estrés traumático secundario.

Este síndrome es causado por exponerse a un o varios acontecimientos traumáticos por un largo periodo de tiempo y puede surgir de manera inmediata o repentina. Se caracteriza por tres grupos de síntomas que llegan a concordar con ejes del trastorno por estrés postraumático, estos

son: la reexperimentación¹, evitación y embotamiento psíquico², hiperactivación (hiperarousal)³ (Acinas, 2012). Algunos de los síntomas del desgaste por empatía son:

Cuadro N° 2

Sintomatología del Desgaste por Empatía

Dificultad en separar el trabajo de la vida personal	Formas de manejo de la ansiedad inefectivas o autodestructivas
Baja tolerancia a la frustración	Disminución de la capacidad de disfrutar del trabajo
Rechazo a trabajar con determinado tipo de consultantes	Disminución en el funcionamiento en situaciones no profesionales
Transferencia y contratransferencia incrementada	Disminución en la capacidad para la intimidad
Depresión	Falta de esperanza

Elaborado por: Lema, M. (2021)

4.4 Mindfulness

Viene de la traducción al inglés del término de la lengua Pali⁴ "sati", que significa conciencia, atención y recuerdo. Sin embargo, la traducción al castellano ha sido variada y se la ha hecho como la atención o conciencia plena, por ello es que muchos de los autores prefieren utilizar el término Mindfulness.

La terminología del Mindfulness presenta varias definiciones, la mayoría concuerda, que la parte primordial es el observar la realidad con aceptación plena del momento presente.

Notas:

¹ La reexperimentación se origina por recuerdos, pesadillas, flashback o reacciones fisiológicas antes estímulos que le sean similares.

² El embotamiento psicológico es cuando la persona es incapaz de recordar lo sucedido y asocia a alguna pérdida personal significativa.

³ La hiperactivación se evidencia cuando el sujeto tiene insomnio, irritabilidad, hipervigilancia o dificultad para concentrarse.

⁴ Pali es una lengua nativa del norte de India, que ayudó en la difusión fácil y comprensiva de las enseñanzas de Buddha hacia la gran parte de la población (Gutman, 2011).

Cuadro N° 3

Concepciones del Mindfulness

Autor	Año	Definición
Jon Kabat-Zinn	1990	Prestar atención particularmente a propósito en el momento presente dejando de lado los juicios de valor.
Bishop et al.	2004	Tipo de conciencia que se concentra en el presente, no juzga cuando un sentimiento, pensamiento o sensación aparece, es decir, lo toma y lo acepta tal cual es.
Germer	2005	Tener conciencia de cada momento y de toda experiencia que aparezca y aceptándola.
Simón	2007	Capacidad básica y universal del ser humano para ser conciente de contenidos que se presentan en la mente a cada momento.
Cardaciotto et al.	2008	Conciencia de las experiencia internas y externas propias de la persona, aceptándolas sin generar juicios hacia las mismas.

Elaborado por: Lema, M. (2021)

Una definición más estructurada de esta técnica es, ser conciente de las diversas experiencias del presente, prestando la debida atención con interés y aceptando lo que sucede. De esta manera se aprenderá a relacionarse con lo que ocurre en “el aquí y el ahora”. Existen 5 componentes del Mindfulness provenientes del zen.

Cuadro N° 4

Componentes de Mindfulness

Componente	Definición
1. Atención al momento presente	Mantenerse centrado en lo que está sucediendo en el presenta, y no estar preocupado por el pasado, o dando vueltas a lo que podría llegar a pasar en un futuro.
2. Apertura a la experiencia	Dejar de lado las creencias que se puede poner sobre una experiencia y vivirla como la primera vez, permitiendo también la experiencia negativa y la observación de manera curiosa.
3. Aceptación	Experimentar las situaciones tal como se dan sin presentar resistencia o defensa alguna, es decir, dejar que fluya sin interponerse o actuar de manera desadaptativa.

4. Dejar pasar	No aferrarse a los objetos, relaciones, poder, dinero, nada en el mundo material dura mucho tiempo, llega a un momento en el que luego desaparece, por ello hay que desprenderse de todo aquello que lo atesoramos y dejarlo fluir en su tiempo preciso.
5. Intención	Es el objetivo que cada una de las personas posee cuando se está implementando la técnica del Mindfulness, de cierto modo es contradictorio a una de las actitudes de esta técnica, ya que ésta dice que no se debe esforzar por conseguir un propósito específico; sin embargo, al usarla se debe ser consciente de lo que está haciendo y tener un objetivo personal.

Elaborado por: Lema, M (2021)

Dentro de las técnicas terapéuticas en psicología clínica se han ido aumentando las aplicaciones del Mindfulness pese a sus primeros objetivos que fueron para la calidad de vida, el estrés y el dolor, las principales aplicaciones son:

Cuadro N° 5

Aplicaciones Clínicas

	Aplicaciones	Autor/es	Año	Resultados
Aplicaciones Clínicas del Mindfulness	Estrés – Distres	Khoury	2013	A partir de un metaanálisis se evidenció que el Mindfulness ayuda medianamente en la disminución del estrés en la individuo.
	El trastornos del estado de ánimo	Creedy, Klainin-Yobas y Cho	2012	Posterior a un metaanálisis acerca de los síntomas depresivos en sujetos con patologías mentales, se demostró que aliviaban estos síntomas y se los recomendó usarse en conjunto con otros tratamientos.
	Trastornos de ansiedad	Evans	2008	En un estudio sobre el T. de Ansiedad Generalizada (TAG) se obtuvo como resultado que se redujeron de manera significativa la sintomatología ansiosa y depresiva, concluyendo que es una técnica eficaz para el TAG.
	Somatización	Lakha y Schofield	2013	Después de una revisión sistemática sobre las intervenciones con Mindfulness se concluyó que disminuían en gran medida el dolor la ansiedad depresión y la sintomatología asociada a la t. de somatización, ayudando también en el mejoramiento de la calidad de vida.

Aplicaciones Clínicas del Mindfulness	Abuso de sustancias	Chiesa y Serretti	2014	Mediante el uso del Mindfulness se puede reducir el consumo de sustancias como el alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, anfetaminas y opiáceos, de manera significativa en comparación a los tratamientos en grupos de apoyo.
	Trastornos de conducta alimentaria	Kristeller	1999	Se creó el MB-EAT cuyo significado en español es Entrenamiento de la Conciencia Alimentaria basada en Mindfulness), que dio como resultado una disminución de en la sintomatología depresiva, cantidad de atracones y un mejor autocontrol.
	El trastornos de personalidad	-	-	El Mindfulness se ha usado más exclusivamente en el trastorno límite de la personalidad por medio del TCD (Terapia Dialéctica Conductual) que ayudo a la reducción de ideas suicidas y suicidios, visitas al servicio de emergencia, abandono de terapia y el número de internamientos.
	El Dolor	Reiner, Tibi y Lipsitzen	2013	Las intervenciones con Mindfulness ayudaron en pacientes con dolor crónico a disminuir el malestar considerablemente, pero faltan investigaciones de aplicación clínica que concluyan que existe un alivio completo del dolor.
	Cáncer	Ledesma y Kumano	2009	Se analizó los efectos del MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en la salud física y mentad de personas enfermas con cáncer, dando como resultado un mejoramiento en el ajuste psicosocial, además de generar en los pacientes una mejora en su calidad de vida.
	Enfermedad cerebrovascular	Lawrence	2013	Después de una revisión sistémica sobre los beneficios de la técnica del Mindfulness en el accidente cerebrovascular y un ataque isquémico transitorio, dio como resultado positivo en relación con la calidad de vida de la persona, así como también en componentes psicológicos, psicosociales y fisiológicos, presión arterial, depresión, ansiedad y la apreciación de la salud.
	Otras aplicaciones	-	-	Se descubrieron resultados alentadores en fibromialgia hipertensión arterial, artritis reumática y esclerosis múltiple.

Elaborado por: Lema, M. (2021)

5 Dimensiones

Las dimensiones que se analizaron fueron:

- La Fatiga por Compasión son conductas y emociones que se derivan al enterarse de un suceso difícil para el individuo que es experimentado a su vez por otro mayormente significativo.
- El Mindfulness que es ser conciente de las experiencias que ocurren en el momento, mostrando interés y aceptando sin juzgamientos.
- La eficacia del Mindfulness en el tratamiento de la fatiga por compasión.

6 Supuestos

Se consideró importante determinar mediante la indagación bibliográfica si la técnica del Mindfulness podría ayudar a reducir la sintomatología del síndrome de Fatiga por Compasión en el personal de atención en emergencia, partiendo del hecho que dichos profesionales se encuentran bajo una carga horaria agotadora y por ello tienen alta probabilidad de presentar dicho síndrome.

7 Marco metodológico

7.1 Perspectiva metodológica

Para lograr este proyecto se utilizó una perspectiva metodológica cualitativa ya que se va a revisar información en papers, revistas y otras publicaciones que se relacionan al planteamiento del problema, sabiendo que la pregunta de investigación es ¿Qué tan efectiva es la técnica del Mindfulness para trabajar el síndrome de fatiga por Compasión en las personas que trabajan en atención de emergencia? Considerando así que la fatiga puede llegar a generar problemas físicos, psíquicos y emocionales relacionados al sueño, cambios de humor, entre otros síntomas. Y también sobre la eficacia de la técnica del Mindfulness.

Esta perspectiva cualitativa Hernández, Fernández & Baptista (2014) menciona que: “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7). Por lo que se realizará una indagación bibliográfica para lograr responder al interrogante investigativo y los objetivos planteados.

7.2 Diseño de investigación

El proyecto tuvo un diseño no experimental cualitativo ya que no se va a cambiar las variables, siendo la influencia del Mindfulness en el tratamiento del síndrome de Fatiga por Compasión. Lo que permitió ahondar más en la problemática y enriquecer dicha investigación. Según Hernández et al. (2014) refiere que en este diseño:

En un estudio no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes (...) las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se

tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos. (p.152).

Por otro lado, hablando del tipo de dimensión temporal que se consideró es la de tipo transversal o conocida también como transeccionales, según Hernández et al. (2014) menciona que “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (p.154). El fin es detallar las variables y realizar un análisis de la interrelación y repercusión en su momento.

Por lo que ésta recolección de datos antes mencionada se realizó en un tiempo específico durante el año en curso y una sola vez. Ésta dimensión transversal según (Hernández et al., 2014) es un diseño que “indaga la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población, son estudios puramente descriptivos” (p.155). Logrando así conocer de manera general o responder la pregunta que en un inicio se planteó.

El Tipo de investigación que se utilizó fue una revisión sistemática ya que se realizó una indagación bibliográfica de documentos ya existentes que permitió contribuir a la respuesta sobre la pregunta planteada inicialmente. Aguilera (2014) refiere que: “recopila y proporciona un resumen sobre un tema específico orientado a responder a una pregunta de investigación” (p.359). Los estudios cualitativos se muestran de forma descriptiva, sin análisis estadístico.

La información se obtuvo mediante una amplia indagación bibliográfica o minería de datos sobre la problemática planteada, esto ayudó a obtener más información para el análisis respectivo

y asociarlo a los trabajadores que ofrecen atención en los servicios de emergencia, y evaluar la eficacia que brinda mediante el Mindfulness.

La presente investigación dentro de su metodología y por tratarse de una revisión bibliográfica cumple con las siguientes características

1. Revisión de documentos para conocer el estado en que se encuentra el tema, en este caso lo que se está investigando
2. Se realizó un proceso sistemático que consistió fundamentalmente en la recolección, selección y presentación de los resultados
3. Se logró involucrar procesos cognitivos complejos, criterios de diagnósticos relacionados al tema propuesto, síntesis y deducción
4. Se cumplió con los objetivos de manera ordenada y precisa
5. Presenta niveles de construcción de conocimientos como parte de los objetivos en este caso el Mindfulness
6. Este tipo de investigación evito realizar estudios ya explorados. Tipo de investigación bibliográfico-argumentativa o de tipo exploratorio

8 Muestra

Se estableció como muestra la revisión de 15 artículos, revistas y otros documentos que pueden facilitar la información sobre el tema y la eficacia del Mindfulness en los trabajadores de atención en los servicios de emergencia.

8.1 Tipo de muestra

No probabilístico por tratarse de la recopilación de información de artículos: de revistas, científicos, de difusión y otros documentos de las bases de datos como Scielo, Redalyc, Scopus, Dialnet, Springer Link, entre otros.

8.2 Criterios de la muestra

Los criterios de inclusión fueron:

- Búsqueda bibliográfica en bases de datos como Scielo, Redalyc, Scopus, Dialnet, Springer Link, entre otros. Además, se incluirá documentos de la OMS y OPS.
- La inclusión se realizará por las temáticas tratantes relacionadas a la fatiga por compasión, sintomatología asociada al síndrome y a la eficacia del tratamiento con la técnica del Mindfulness.
- Artículos y documentos académicos en idioma español e inglés y que no superen los 10 años de publicación.

8.3 Fundamentación de la muestra

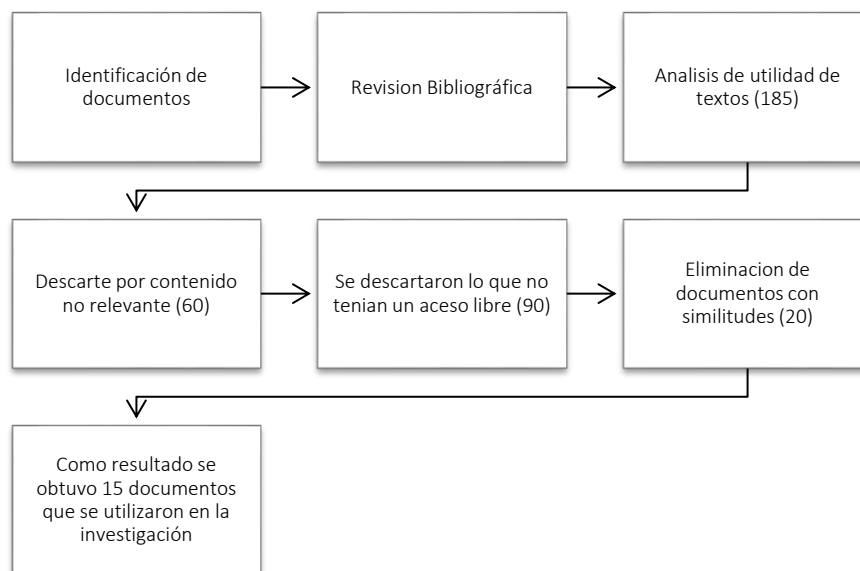
Se escogió esta muestra de 15 documentos para analizar la información que contienen y responder a la pregunta planteada en este trabajo

9 Descripción de los datos producidos

El estudio se realizó mediante la revisión bibliográfica de artículos en bases de datos como Redalyc (n=80), Scielo (n=20), Scopus (n=30), Dialnet (n=40), Springer Link (n=15). Posterior a esta indagación y revisión de documentos encontrados, se descartó publicaciones que no tenían mayor relevancias en torno al tema planteado (n=60), también se eliminaron aquellos sin acceso libre (n=90) y los que presentaban connotaciones similares en sus títulos o palabras claves (n=20); se seleccionaron 15 documentos que permitieron hacer la comparación entre las variables de investigación como es el Mindfulness y la Fatiga por Compasión, para determinar si la técnica es eficaz para disminuir la sintomatología.

Figura N° 1

Diagrama de flujo de elección de la muestra utilizada en la investigación



Elaborado por: Lema, M. (2021)

Posterior al análisis de los documentos escogidos, se presentaron las variables que se utilizaran en la investigación, con el fin de llegar a los objetivos inicialmente planteados.

Las categorías que se presentan son 3, por un lado, la Fatiga por Compasión donde se establecerán la sintomatología presente y cuál es la posibilidad que el personal de atención en emergencia presente dicho estado psicológico. La segunda categoría es el Mindfulness, que permitirá analizar la tercera categoría que es la eficacia de usar intervenciones con esta técnica para reducir la sintomatología con el objetivo de aliviar el malestar.

Cuadro N° 6

Matriz de documentos que se emplearan en la investigación

N°	TÍTULO	AUTORES	AÑO	PALABRAS CLAVES	DIMENSIONES			
					FATIGA POR COMPASIÓN	SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA AL SÍNDROME	MINDFULNESS	
Bibliografía Referencial	1	“Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (Mindfulness): sistematización de una experiencia de su Aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile”	Brito Gonzalo	2011	Meditación, yoga, estrés, hospital y atención plena		X	X
	2	“Eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: Una revisión sistemática”	Miró Teresa y colaboradores	2011	Depresión, Mindfulness, ansiedad, atención plena, revisión sistemática.		X	X
	3	“Actualización sobre la meditación de atención plena como tratamiento de autoayuda para la ansiedad y la depresión”	Edenfield Teresa	2012	meditación consciente, Intervenciones basadas en la atención plena, atención plena para la ansiedad, reducción del estrés basada en la atención plena y atención plena para la depresión		X	X
	4	“Conociendo Mindfulness”	Parra Marta y colaboradores	2012	terapia psicológica, conciencia plena, aceptación, bienestar y Mindfulness			X
	5	“Mindfulness en perspectiva”	Santachita y Vargas	2015	Dolor, Mindfulness, Ansiedad, Neurociencias y Depresión		X	X
	6	“Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión”	Hervás Gonzalo y colaboradores	2016	Salud, Revisión, Mindfulness, MBSR, Eficacia y MBCT		X	X
	7	“Modelo Integrador de Consciencia (MIM): El cultivo de los estados mentales positivos hacia uno mismo y los demás a través de la consciencia y la autocompasión”	Rodríguez Raquel y colaboradores	2016	Mediadores, consciencia, meditación, bienestar, autocompasión, intervenciones basadas en consciencia, compasión		X	X
	8	“Mindfulness: revisión sobre su estado de arte”	Sánchez y Castro	2016	Psicoterapia, Mindfulness, atención plena, inmunidad, bienestar, envejecimiento			X
	9	“Fatiga por compasión en los profesionales del servicio de emergencia”	González y Sánchez	2018	Fatiga por Compasión, Calidad de Vida Profesional y Empatía	X	X	

10	“Programas basados en Mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión”	Pintado Sheila	2018	Mindfulness, personal sanitario, Fatiga por compasión y calidad de vida	X	X	X
11	“Evaluación de una intervención Mindfulness en equipos de cuidados paliativos”	Sansó Noemí y colaboradores	2018	Cuidados paliativos, Atención plena, Fatiga por compasión, Calidad de vida profesional y Agotamiento profesional	X	X	X
12	“Intervenciones breves basadas en Mindfulness para el tratamiento preventivo del estrés: una revisión sistemática”	Bruna Braulio y colaboradores	2019	Mindfulness breve, Estrés postraumático, intervención breve, prevención y estrés agudo	X	X	X
13	“Síndrome de fatiga por compasión en el personal operativo del ecu 911 del cantón Portoviejo”	Cedeño Jorge y colaboradores	2020	compasión, problemas, empatía, síndrome, estrés, fatiga, salud y operadores	X	X	
14	“Fatiga por compasión y factores relacionados en enfermeras de cuidados intensivos: un estudio multicéntrico”	Cáceres Diana y colaboradores	2021	satisfacción en el trabajo, enfermeras clínicas, cuidados críticos, agotamiento profesional y estrés laboral	X	X	
15	“Satisfacción, fatiga por compasión y factores asociados en las Enfermeras de la atención primaria”	Fabri Natalia y colaboradores	2021	Enfermeras, fatiga por compasión, calidad de vida, agotamiento psicológico, estrategia de salud familiar, atención primaria de salud, centros de salud	X	X	

Elaborado por: Lema, M. (2021)

10 Presentación de los resultados descriptivos

Fatiga por Compasión

Se desarrolló con base a los estudios mediante la comparación del dolor de la otra persona frente al personal de primera línea, en donde se considera altos niveles de tensión causado por un efecto secundario, haciendo referencia; a los sentimientos de pena, tristeza y melancolía que el personal experimenta y que va acompañado por un fuerte deseo de disminuir el sufrimiento y proporcionar ayuda.

Es importante también conocer cuál es la sintomatología que se encuentra presente en la Fatiga por Compasión, estos se ven relacionados a aspectos emocionales, físicas, profesionales y también espirituales.

Entre las de origen físico se puede identificar cansancio crónico, insomnio, molestias y dolores o síntomas digestivos, la sintomatología con base emocional es una frustración excesiva como la depresión, ansiedad, culpa, mala concentración, tristeza, hipersensibilidad emocional, etc.

Para describir cómo afecta la fatiga en el área laboral hay que considerar que la atención brindada sea la adecuada, de ahí la importancia de la salud emocional del profesional, evitando que se genere el síndrome en el individuo. Se considera que la fatiga afecta a la persona generando estrés, desgaste, cansancio, disminución de las habilidades sociales y del deseo de poder ayudar a otros, además de buscar constantemente el aislamiento (González et al., 2018).

En el campo de la atención en emergencia, la empatía juega un rol fundamental, esta permite que la persona que asiste genere comprensión frente a los sentimientos de tristeza, a su vez puede ocasionar una carga negativa, por estar expuestos de manera periódica y sin recuperarse

adecuadamente, se ven perjudicados en su estabilidad emocional y como consecuencia sentir malestar y generarlo en la persona que asiste.

En investigaciones recientes sobre este tema se menciona que lo que más marca es la duración del trabajo, considerando la carga horaria, junto con ello la afluencia de pacientes, exposición contante a enfermedades y finalmente posibles decesos de pacientes en esta unidad de servicio.

O'Mahony et al. en base a un estudio se pudo demostrar la correlación que existe entre la empatía y el desgaste, en donde es clara que la experiencia laboral ocasiona mayor empatía lo que conlleva a una posible fatiga.

Hernández afirmo en base a su investigación que la correlación con variables como la edad, el estado civil o la etnia, no existe; sin embargo, se aprecia una relación con los años de servicio profesional en el personal administrativo en donde el índice de fatiga es menor en comparación con los enfermeros (González et al., 2018).

La carga horaria es un indicador para considerar porque existe una relación directamente proporcional, es decir; a mayor carga aumenta la probabilidad de fatiga por compasión, relacionado en aquellas personas que tienen una jornada de trabajo normal.

Mindfulness

Es de origen budista y hace referencia a la atención plena, se basa en 3 características importantes, estas son:

- Centrarse en el momento presente
- Debe ser intencional

- Y no se debe juzgar nada de lo que se está viviendo

Tiene como objetivo centrarse en lo que sucede alrededor en cada momento, dirige de manera especial a la respiración, mantener su atención en alguna actividad sencilla, es decir, evitar centrarse en aquellas emociones y pensamientos que pudieran general malestar en la persona sea físico, psíquico y social. Dentro de las técnicas que podrían ayudar a la reducción de la sintomatología de la Fatiga por Compasión, hay que considerar al programa estadounidense Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), ayudando a reducir el estrés emocional de la persona mediante una exploración corporal o yoga (Cuadra, Díez, & Fernández, 2021).

Covid - 19

Para el análisis de la atención de emergencia se utilizó como punto de referencia el desempeño de los profesionales de primera línea frente a la actual pandemia por Covid-19 y de cómo generó su malestar. El COVID-19, enfermedad infectocontagiosa causada por el virus denominado SARS-CoV-2, cuando una persona adquiere el virus presenta problemas respiratorios que pueden variar desde moderados a graves según la OMS; sin embargo, hay otras personas que necesitan una ayuda extra por parte del cuerpo de asistencia médica.

Hay que tener en cuenta que para prevenir el contagio se aplicaran normas de bioseguridad como son el distanciamiento de al menos 1,5 metro de distancia, uso de mascarilla que cubra perfectamente boca y nariz, lavado permanente de manos y usando un desinfectante.

Cuadro N° 7

Sintomatología Covid-19

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES	perdida del olfato, tos, fiebre, ausencia del gusto y cansancio.
SÍNTOMAS MENOS FRECUENTES	Dolor de cabeza, diarrea, pérdida del color de las manos o los pies, dolor de garganta, erupción cutánea, ojos rojos o irritados.

Elaborado por: Lema, M. (2022)

Hay que tomar en cuenta que según la publicación del MSP en octubre del 2021, registró un total de 842 servicios de salud mental que están distribuidos a su vez en: servicios de ambulancias 591, servicios de ambulancias intensivas 69, unidades de intervención en crisis 128, unidades de salud mental hospitalaria 105, 1 centro y hospital especializados en salud mental, y 12 centros especializados para el tratamiento en drogas y alcohol (CETAD).

El Ministerio de Salud Pública (MSP) tiene a la disposición 848 psicólogos y 76 psiquiatras que en conjunto forman la Red de Salud Mental Comunitaria. También algo que mencionar, es que van a capacitar a 300 profesionales de algunas ramas tales como enfermería, medicina familiar, trabajo social, psicología y técnicos de atención primaria en salud para brindar atención de calidad y calidez (MSP, 2021). El personal de salud es toda persona que se encuentra involucrada en las distintas actividades que se realizan para el mejoramiento de la salud y son quienes comprenden de manera empática a quienes están brindando el servicio.

Frente a esta pandemia, la OMS ha realizado llamados de atención para promover el cuidado a aquellas personas que laboran en este servicio, ya que constantemente se encuentran expuestos ante riesgos biológicos excesivos como es el de estrés, ocasionado por el aumento del

tiempo de trabajo y junto con ello el miedo o temor de contagiarse y por ende distanciarse de su núcleo familiar (OMS, 2020).

Mediante un estudio que se realizó para detectar la prevalencia de la depresión, ansiedad e insomnio que son otros factores de base o comorbilidad en los trabajadores de salud frente a la pandemia, se identificó que existen altos porcentajes en estos aspectos, dando una equivalencia de uno de cada cuatro (1:4), esto nos permite conocer cuán importante es considerar la salud mental del personal que labora en primera línea

11 Análisis de los resultados

Con la finalidad de cumplir los objetivos planteados inicialmente se analizó los 15 documentos que permitió realizar una interpretación por categorías acerca de la temática establecida.

Categoría 1: Fatiga por compasión

En varios de los artículos se menciona una serie de sintomatologías relacionadas a la Fatiga por Compasión, esto es, irritabilidad ante cualquier situación, teniendo repentinamente cambios en su estado anímico causado por frustraciones, la culpa, sueños angustiantes, que limitaran el comportamiento frente a una persona que busque ayuda.

Así también se evidenciará una dificultad para concentrarse acompañado de miedo, desesperanza, ansiedad, depresión e incluso desorientación y aumentando sus niveles de estrés, causando repercusiones negativas en la vida del profesional y más aún a la persona que está solicitando su servicio (González et al., 2018).

Hay que tener en cuenta la correlación existente entre las horas de trabajo y la demanda de este, ya que a mayor tiempo/horas de trabajo mayor es la demanda y la posibilidad de presentar sintomatología alusiva al síndrome, ubicándose en valores altos.

Categoría 2 y 3: Mindfulness – Eficacia de la técnica

Se une las dos categorías para esclarecer de una mejor manera cual es la eficacia de la técnica frente a la sintomatología asociada al síndrome. En la mayoría de los documentos se hablaba de conceptos y beneficios, la importancia recae en que tan eficaz es la técnica frente a la

fatiga por compasión. A continuación, se van detallando los hallazgos encontrados en los documentos analizados.

Se han planteado varios programas basados en la técnica del Mindfulness que son utilizados en varias temáticas entre ellas el estrés, la ansiedad, el dolor, entre otras aplicaciones.

En varios de estos programas se comprobó que ayudan a reducir los síntomas que forman parte de la fatiga por compasión. En las intervenciones con esta herramienta, se ha obtenido resultados positivos frente a malestares psicológicos y de salud, sin embargo; no son mejores o superiores a las técnicas comunes dentro de la psicología, es una herramienta que en conjunto con otras se obtendrá mejores resultados (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

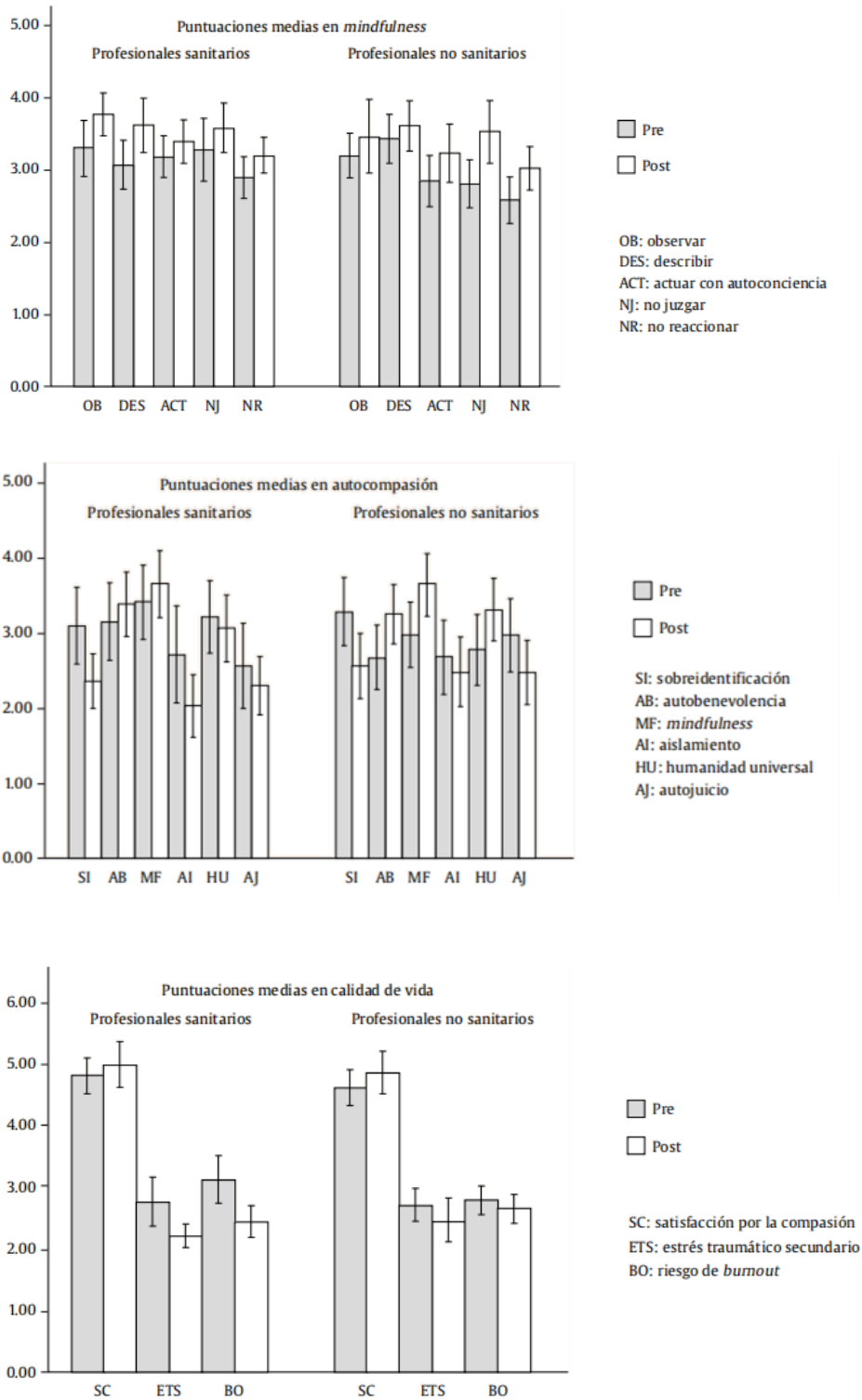
En un estudio realizado a 36 profesionales sanitarios y no sanitarios, sobre un programa de entrenamiento breve en temáticas referentes a técnica misma, la calidad de vida del profesional (satisfacción por compasión, fatiga por compasión y el burnout⁵) y la autocompasión. Como resultado permitió evidenciar el aumento significativo del conocimiento sobre esta técnica, mejoro la autocompasión del profesional y en relación a la calidad de vida se vio que hubo un aumento de la satisfacción por compasión, el riesgo de presentar burnout disminuyo, el índice de fatiga había reducido considerablemente, lo que les permitiría manejar de mejor manera el estrés, como también el evitar cargar emociones negativas que afecten en su vida diaria, afirmando que este programa es beneficioso para los profesionales en cuestión (Sansó et al., 2018).

Ilustración N° 1

Notas:

⁵ Burnout es un estado de agotamiento emocional y mental, además de físico, que es causado por involucrarse en situaciones emocionales exigentes durante un tiempo largo (Acinas, 2012).

Puntuaciones de resultados del estudio



Tomado de: Sansó et al. (2018)

En la Ilustración 2 se puede observar cómo los valores finales en comparación al inicio de la investigación se han visto favorecidos, en relación a la presencia de fatiga por compasión los valores han disminuido considerablemente.

En otra investigación sobre los programas (intervenciones) basados en Mindfulness que ayuden a la reducción de la fatiga por compasión, se encontró que varios de ellos usaban un protocolo ya establecido y otros un original de 8 sesiones, donde se usaban técnicas de escaneo corporal, yoga y meditación. Si bien es cierto la mayor parte de los programas dio resultados positivos en la persona disminuyendo los niveles relacionados con el burnout y la fatiga por compasión; sin embargo, hubo otros que no. La autora de la investigación concluye que los programas si ayudan en la disminución de la sintomatología asociada al síndrome de la fatiga por compasión (Pintado, 2018).

En un programa basado en Mindfulness para disminuir el estrés que se aplicó en un hospital de Chile, en el que participaron 24 personas entre hombres y mujeres, fueron trabajadores de la institución o personas que accedían al servicio. El programa contaba de varias sesiones en donde en el inicio y al finalizar en todas las sesiones se aplicaron tests para identificar los niveles de depresión y ansiedad. De todos los participantes solo 17 personas completaron las pruebas y las sesiones que se brindaron, dando como resultado una disminución en las distintas puntuaciones de las escalas aplicada de ansiedad y depresión.

Para el efecto se presenta el caso de uno de los participantes para visualizar los cambios percibidos, en un comienzo un trabajador de la institución presento síntomas como ansiedad, presión en el pecho, miedo, insomnio, etc., posterior al mismo se le realizó una entrevista y se encontró que existió un alivio significativo en torno a la ansiedad, el insomnio desapareció, en

general aumentó el bienestar de la persona, aumento la autoconfianza para enfrentarse a la cotidianidad, empezó a utilizar varias de las técnicas que le brindo el programa en su vida diaria, estaba más conciente de su vida y el mundo que lo rodeaba, existió una mejor conexión con otros, dando puntos positivos para el mejoramiento de su cotidianidad (Brito, 2011).

En otra investigación sobre la eficacia de los tratamientos que se basan en la atención plena se encontró que las intervenciones que se realizan con esta técnica ayudan a reducir significativamente varios síntomas como el estrés, la depresión, evita la recaída en estos dos síntomas, también ayuda a disminuir el estrés que se presente en la persona, en general mejora el funcionamiento psicológico (Miró et al., 2011).

En la investigación sobre el Modelo integrador de Mindfulness en donde mediante MBI que se aplicó a un grupo de personas, con el fin de comprobar si aumentaba el cultivo de conciencia y auto compasión que mejora la calidad de vida de la persona; en efecto se corrobora lo que anteriormente se menciona y de manera indirecta ayuda a disminuir el estrés que se puede presentar en el sujeto (Rodríguez, García, Paniagua, García, & De Rivas, 2016).

Cuadro N° 8

Investigaciones sobre Mindfulness

Año	Autores	Título	País	Proceso	Intervención	Resultados
2018	Sansó Noemí y colaboradores	“Evaluación de una intervención Mindfulness en equipos de cuidados paliativos”	España	36 personas participaron en un programa de entrenamiento de seis semanas de duración, con el fin de evaluar su impacto.	Psicoeducación sobre la técnica del Mindfulness	Se comprueba que gracias a la intervención realizada se aumentaron niveles de Mindfulness, de la autocompasión y la calidad de vida, aumentando la satisfacción por compasión y reduciendo el Burnout y la fatiga por compasión en el personal de salud y el no dedicado a la salud.
2011	Pons Gonzalo	“Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (Mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile”	Chile	Programa de 8 sesiones en donde les presentaban e instruían para realizar varias actividades como meditación yoga para corroborar posteriormente como influyo e los participantes	REBAP	Se observa una disminución de los síntomas de las escalas que se aplicaron sobre ansiedad y depresión, permitiendo así que mejore la calidad de vida de los participantes.
2011	Miró Teresa y colaboradores.	“Eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática”	España	Revisión sistemática de documentación sobre los tratamientos que utilizan Mindfulness	MBSR MBCT	Se logró identificar que en varios de los tratamientos se redujo los síntomas e incluso previno la recaída del estrés y la depresión mejorando su funcionamiento psicológico.

2016	Hervás Gonzalo y colaboradores.	“Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión”	España	Revisión literaria del Mindfulness y sus beneficios hacia la salud tanto mental como física	MBSR MBCT	Logro demostrase como esta técnica se volvió bastante influyente para disminuir malestares en especial de ansiedad, estrés y depresión.
2016	Rodríguez Raquel y colaboradores	“Modelo Integrador de Consciencia (MIM): El cultivo de los estados mentales positivos hacia uno mismo y los demás a través de la consciencia y la autocompasión”	España	Investigación cuasi-experimental con grupos de personas para comprobar la eficacia del Modelo integrativo de Mindfulness	MIM MBI	Se comprobó como el modelo aumento la autocompasión que van de la mano con el incremento en los estados mentales positivos hacia uno mismo y hacia el otro.
2018	Pintado Sheila	“Programas basados en Mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión”	México	Revisión bibliográfica sobre algunos programas que se basan en Mindfulness para reducir la fatiga por compasión.	Programas basados en Mindfulness	Se comprobó que los distintos programas que se basan en Mindfulness reducen considerablemente los síntomas de burnout y fatiga por compasión mejorando así la calidad de vida.

Elaborado por: Lema, M. (2022)

12 Interpretación de los datos

Luego de haber revisado y analizado los documentos, se encontró que la fatiga por compasión en el personal de atención en emergencia es más probable que se presente debido a varios puntos como el horario, la carga de trabajo, encontrarse frente a situaciones difíciles que no le permitan continuar, afectando en el rendimiento laboral y personal, presentando una sintomatología característica del síndrome, estos pueden ser estrés, desgano, miedo, ansiedad, insomnio, malestares físicos y psicológicos, etc.

Se visualizó claramente con la pandemia del covid-19, ya que el personal de atención en emergencia se encontraba constantemente en situaciones demandantes de pacientes críticos, se enfrentaba a la muerte y a la preocupación de contagiarse, acompañado de los largos periodos de trabajo; de esta manera se aumenta la probabilidad de presentar dicho síndrome.

Por otro lado, también se pudo corroborar la eficacia de la técnica de Mindfulness para trabajar la Fatiga por Compasión debido a que ayuda en la reducción de la sintomatología usando programas ya pre establecidos o guiándose con los principios básicos de la misma, como la aceptación, la intención, prestar atención al momento presente, el dejar pasar y tener una apertura a la experiencia como se explicó anteriormente; además de que es importante tener en cuenta que no se debe dejar de lado la ayuda de otras técnicas que puedan ayudar a la mejora de la persona.

Conclusiones

Luego del análisis realizado se demostró que la probabilidad de llegar al síndrome de fatiga por compasión es alta en los trabajadores que se desempeñan en atención de emergencia, debido al nivel de estrés al que están expuestos, carga horaria demandante y la cantidad de trabajo al que se enfrenta. En relación al segundo objetivo se validó que la técnica del Mindfulness se vuelve un instrumento de gran ayuda para disminuir el malestar que el profesional en emergencia presenta, además de brindarle herramientas que puede continuar usando en su vida cotidiana, como es la meditación o el yoga.

Luego del análisis referente a la pregunta de investigación se concluye, que la técnica del Mindfulness o atención plena ayuda a reducir el malestar presente en el personal, teniendo en cuenta que es importante instruirse para poder brindar de mejor manera la asistencia necesaria, además existen ya programas diseñados y focalizados a ciertos síntomas que van a facilitar su utilización.

Al realizar esta investigación concluyo que no se tiene la suficiente información relacionada a la fatiga por compasión utilizando la técnica del Mindfulness, por ello se recomienda que se continúen investigando sobre la temática en donde se pueda recabar más información mediante una intervención de Mindfulness, ya que el presente trabajo no pudo desarrollarse en ese ámbito por ciertas limitaciones.

Referencias

- Acinas, P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos burn-out. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4), 1–21. Recuperado de http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Burnout_en_cuidados_paliativos.pdf
- Aguilera, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? Carta al director. *Rev Soc Esp Dolor*, 21(6), 359–360. doi: 10.2307/j.ctvt6rm2x.33
- Araya, C., & Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67–78.
- Borras, C. (2016). *La Compasión e Inteligencia Emocional en un grupo de escolares* (Universidad de la laguna). Universidad de la laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5810/la-compasion-e-inteligencia-emocional-en-un-grupo-de-escolares.pdf?sequence=1>
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (. *Psicoperspectivas. individuo y sociedad*, 10(1), 221–242. doi: 10.2225/psicoperspectivas-vol10-issue1-fulltext-11
- Campos, C. (2017). *Empatía y Habilidades sociales* (vol. 1).
- Cuadra, L., Diéz, M., & Fernández, R. (2021). La fatiga por compasión en el personal sanitario. Eficacia de los programas de meditación basados en mindfulness. Comunicación breve. *revista sanitaria de investigación*. Recuperado de <https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/la-fatiga-por-compasion-en-el-personal-sanitario-eficacia-de-los-programas-de-meditacion-basados-en-mindfulness-comunicacion-breve/>
- Ferrer, A. (2015). Síndrome de desgaste por empatía: análisis, escalas de evaluación y medidas de prevención. En *Universitat De Les Illes Balears*.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología* (1ra esp.). México: Siglo veintiuno, s.a.
- González, C., Sánchez, Y., & Peña, G. (2018). Fatiga por compasión en los profesionales del servicio de emergencia. *Dominio de las Ciencias*, 4(1), 483. doi: 10.23857/dc.v4i1.761
- Gutman, A. (2011). Indoario Medio: Pali y Prácritos. Recuperado de El portal de la India Antigua website: https://www.elportaldelaindia.com/El_Portal_de_la_India_Antigua/Pali.html
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). México, D.F.: mcgraw-hill.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and

- benefits: State of the art. *Clinica y Salud*, 27(3), 115–124. doi: 10.1016/j.clysa.2016.09.002
- López, M., Arán, F., & Richaud, M. (2014). Empatía : desde la percepción automática. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 37–51. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79929780004.pdf>
- Miró, T., Perestelo-pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., De La Fuente, J., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática/Effectiveness of mindfulness based treatments for anxiety and depressive disorders: A systematic review. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1–14. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.catalog.uoc.edu/docview/1509381115/fulltextPDF/A714388E8F514B57PQ/1?accountid=15299>
- MSP. (2021). Atención integral en Salud Mental para todos y todas: hagámosla realidad. Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/10-de-octubre-atencion-integral-en-salud-mental-para-todos-y-todas-hagamosla-realidad/>
- OMS. (2020). OMS: Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-who>
- OPS/OMS. (2010). *Compilación de legislación sobre sistemas de servicios de emergencia en América Latina*. Washington, DC. Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=10801&Itemid=
- Pintado, S. (2018). Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión. *Terapia psicológica*, 36(2), 71–80. doi: 10.4067/s0718-48082018000200071
- Rodríguez, R., García, C., Paniagua, D., García, G., & De Rivas, S. (2016). Modelo Integrador de Mindfulness (MIM): El cultivo de los estados mentales positivos hacia uno mismo y los demás a través del mindfulness y la autocompasión. *Anales de Psicología*, 32(3), 749–760. doi: 10.6018/analesps.32.3.261681
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Cuesta, P., Sánchez, C., & Benito, E. (2018). Evaluación de una Intervención Mindfulness en Equipos de Cuidados Paliativos. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 81–88. doi: 10.1542/peds.89.1.170
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 79(1), 42–51. doi: 10.20453/rnp.v79i1.2767