

## INTRODUCCIÓN

Los profesionales de la salud sufren a nivel físico y emocional los efectos negativos de estar en contacto con el sufrimiento y la muerte.

A partir de acciones formativas encaminadas a identificar y reducir estos efectos de la profesión en su salud, aplicamos un programa de entrenamiento basado en el Cultivo de la compasión (CCT) que forma parte del programa de entrenamiento CCARE (Centro de Compasión y Altruismo de Investigación y Educación de la Facultad de medicina de Stanford).

## MÉTODO

La población a estudio han sido los trabajadores del Hospital de San Rafael que han realizado la formación.

La duración del entrenamiento fue de 8 meses una vez al mes.

La evaluación de la experiencia se ha realizado mediante cuatro encuestas: una preliminar en la que se identifican síntomas de fatiga compasiva, otra a mitad de entrenamiento, otra final y la última seis meses después de haber realizado el entrenamiento. Esta última no se ha llevado a cabo al acabar la formación en Junio.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos referidos a los trabajadores son: aumento de autoestima (9'09%), capacidad de estar presentes (4'54%), más compasión hacia uno mismo (50%), tranquilidad y desaparición de miedos (4'54%), más aceptación (9'09%). La aplicación del entrenamiento en la vida cotidiana junto con la profesional (equipo asistencial) y pacientes fueron los ámbitos en los que más la utilizaron los participantes.

## CONCLUSIONES

La percepción de los participantes ha sido la mejora en el bienestar personal que se ve reflejada en los equipos asistenciales con la presencia de menos conflictos y el cuidado más profesional a los pacientes.

Una hipótesis de trabajo que se puede derivar es si incide el entrenamiento en las bajas laborales.

### EXPERIENCIA DEL CURSO. VISIÓN DE LOS PARTICIPANTES

#### Participantes

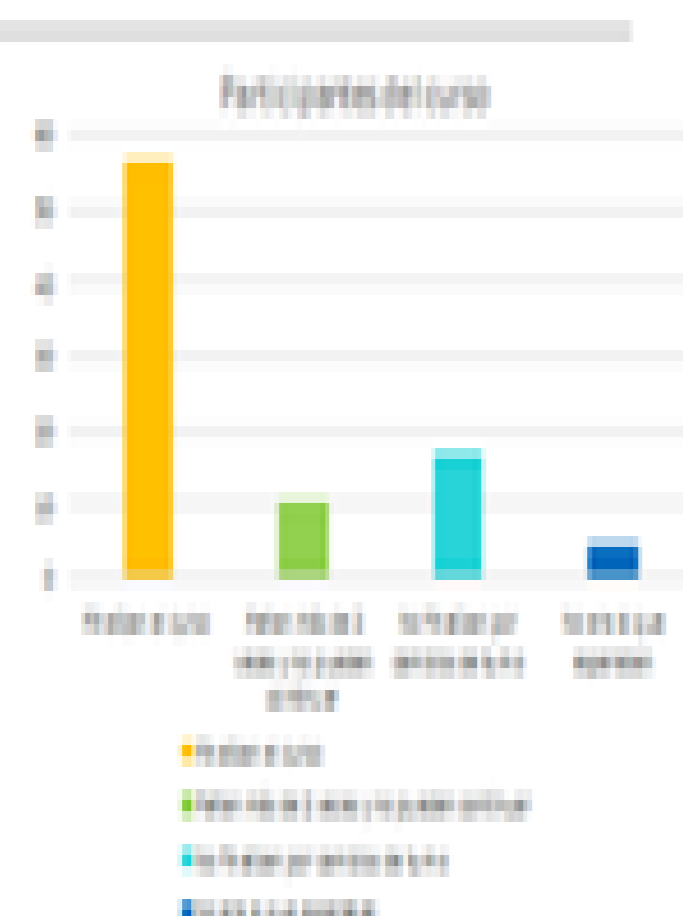
El curso se inició con dos grupos, que sumaban 47 personas:

17 llegaron hasta el final del programa (36,2%)

8 fallaron más de dos veces y no podían continuar en el ensayo (16,9%)

8 tuvieron cambios de turnos (16,9%)

15 no era lo que esperaban (31,6%)



#### Experiencia del curso

7. Beneficios personales, y lo que más te ha gustado

Autoestima (9,09%)

Estar presente (4,54%)

Tranquilidad (4,54%)

Compasión hacia uno mismo (50%)

Tranquilidad, calma y hacer respirar los miedos (4,54%)

Aceptación (9,09%)

Ver los pacientes mejor (4,54%)

Ver generalidad y salud, relación con los demás (4,54%)



#### Experiencia del Curso

11. Como has aplicado esta práctica en tu vida cotidiana

En la familia 11,53%

En el día a día 7,69%

En lo profesional y con los pacientes 36,46%

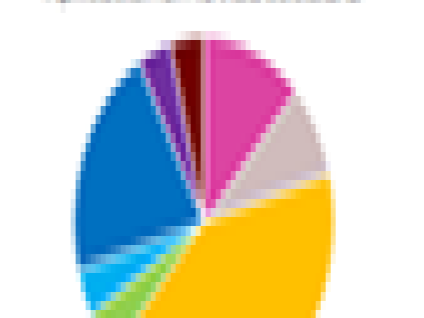
En el poder agradecer 3,85%

Aptitud de calma 3,85%

Auto-compasión 19,23%

Escucha activa 3,85%

Momentos 3,85%



#### Experiencia del Curso

8. Oportunidades de Cambio y Retos

Conocer a un gran profesional del ámbito y aprender

Encontrar la imagen de la compasión

Cambiar mi manera de ver la responsabilidad

Vivenciar el principio de una teoría compleja donde me gustaría profundizar

Al principio no pensaba que fuera afectivo en el puesto de trabajo, ahora lo veo imprescindible

Exponerme a los demás me resultaba difícil, ahora soy capaz de hacerlo

Sensibilidad hacia los demás y hacia mi mismo

Una oportunidad para practicar y transmitir a los pacientes

Para la realización de este trabajo se ha contado con la colaboración de Dra. Koncha Pinós Pey, Ph. Dtora. Estudios Contemplativos.

