

“EXPERIENCIA MINDFULNESS EN EL SERVICIO DE SALUD METROPOLITANO SUR ORIENTE, RED HUMANIZADA Y DE EXCELENCIA”.

Autores: Consuelo Macera y Giovanna Gutiérrez. consuelo.macera@ssmsso.cl, giovanna.gutierrez@ssmsso.cl

INTRODUCCIÓN

El **estrés** y el síndrome de **Burnout** son frecuentes en los funcionarios de salud. Según los resultados **CEAL-SM/SUSESO 2024** de la Red SSMSO, se evidencia un **riesgo ALTO** en la dimensión de **Exigencias Emocionales**, observándose *que el 62%* de la comunidad funcionaria se encuentra expuesta a dicho nivel de riesgo*.

Las **intervenciones basadas en Mindfulness**, han demostrado científicamente **reducir** la reactividad a situaciones estresantes, las experiencias de ansiedad, depresión y estrés.

Es en este contexto, y con el objeto de dar respuesta a la necesidad de entregar **herramientas de autocuidado** que **potencien los recursos personales** y favorezcan una mejor **gestión de la salud mental** en los funcionarios, la estrategia de **Humanización en salud del SSMSO**, implementa el **Programa de Mindfulness para funcionarios**. (Julio 2024, Profesional con 44 hrs. dedicación exclusiva).

MATERIAL Y MÉTODOS

Modalidades de intervención disponibles:

1. “CURSO de Mindfulness”: 7 sesiones, 1 vez por semana de 1 hora 30 minutos de duración. Modalidad presencial o híbrida. Cuenta con certificado de 12 horas de capacitación (E-Learning SSMSO). Inscripción voluntaria.

2. “PAUSA Mindfulness”: sesión única de sensibilización de 20 minutos de duración, al inicio de diferentes actividades de la Red. Modalidad presencial. Abierta a todo público.

3. “TALLER de Mindfulness”: sesión única de introducción a la práctica. 3 horas de duración. Modalidad presencial. Participación voluntaria.

*Se solicita consentimiento informado a los participantes que se evalúan con DASS-21.

4. Levantamiento de FACILITADORES

LOCALES: Personas con formación e interés en la práctica Mindfulness, que quieren implementar y/o mantener espacios de práctica en sus equipos.



CURSO DE MINDFULNESS PACIENTES NEUROLOGÍA CRS HPC.2023



CURSO DE MINDFULNESS NEONATOLOGÍA CASR,2025.



PAUSA MINDFULNESS, JORNADA COMITÉS PARTITARIOS SSMSO 2024



CURSO DE MINDFULNESS FAMILIARES-CUIDADORES, CRS HPC 2023.



CURSO DE MINDFULNESS HD Y UPC ADULTO CASR,2025.



TALLER DE MINDFULNESS, COSAM LA PINTANA,2025.

OBJETIVO: Propiciar un espacio de **autocuidado basado en la práctica Mindfulness**, donde adquirir herramientas personales para un mejor **manejo del estrés** y del cansancio mental-emocional (**Burnout**). Objetivos específicos: **1) Potenciar los recursos personales** de los funcionarios para enfrentar situaciones y emociones difíciles de manera eficiente. **2) Favorecer espacios de cuidado** de la salud mental.

RESULTADOS: Encuesta de Satisfacción Curso de Mindfulness (35 personas):

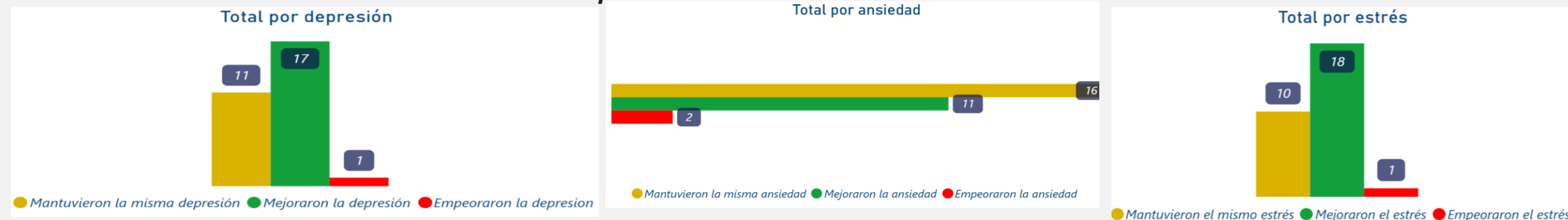
100% aprendió prácticas de reducción de estrés y ansiedad basadas en Mindfulness que **les han ayudado a manejar mejor el estrés laboral** y que pueden **aplicar a su vida cotidiana**.

100% consideró el Curso como una **buena instancia de autocuidado**.

"Después de conocer el taller siento que volví a nacer , aprendí a conocerme , aprendí a que la vida no es difícil ni mala , solo pensamientos que he logrado cambiar drásticamente".

"Es una gran oportunidad para aprender a gestionar nuestras emociones como funcionarios de salud". "Excelente experiencia para el manejo del estrés laboral y aprendizaje para la vida cotidiana. "Este taller es justo lo que necesitaba en un momento muy difícil laboral y personal, me voy con un sentido de orgullo por haberme permitido tener este espacio de compasión hacia mí".

Resultados DASS-21: Total 35 personas



CONCLUSIONES

El **cuidado del personal** es considerado como uno de los sellos relevantes del enfoque de Humanización de la Salud.

Estos resultados preliminares, confirman los beneficios de la práctica Mindfulness como una herramienta que aumenta el bienestar y la resiliencia emocional en los funcionarios de salud.

Los desafíos se visualizan en expandir y dar continuidad a la práctica a nivel de red, incorporando a **Facilitadores locales** y ampliando la intervención a **pacientes y sus familias**. Confiamos en que las próximas **Orientaciones Técnicas de Humanización en Salud** de MINSAL, serán un apoyo que nos permitirán alcanzar estos desafíos.