

Proyecto de intervención de talleres de poesía sobre profesionales sanitarios y su impacto en el riesgo de burnout y fatiga por compasión.

Manuel Ollero Baturone (1), Ana Leticia Algaba Andrade (2), M Carmen Torrejón Martínez de Carvajal (3), Francisca Sierra García (4), Bernardo Santos Ramos (5), Alicia Martínez (6), David Eloy Rodríguez (7), Julia Ollero Ortiz (8), Juan Carlos Jiménez Fernández (9), Lourdes Moreno Gaviño (10).

- (1) Director de Unidad Clínica de Medicina Interna. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.
- (2) Enfermera Supervisora de Cuidados Paliativos. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.
- (3) Enfermera Supervisora de Medicina Interna. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.
- (4) Trabajadora Social. Equipo Atención Psicosocial de Sevilla. DOMUSVI.
- (5) Servicio de Farmacia. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.
- (6) Iniciativa Poesía y Salud.
- (7) Escritor. La Palabra Itinerante
- (8) Médico Interno Residente. Hospital Infanta Elena. Huelva.
- (9) Jefe de Bloque de Medicina Interna. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.
- (10) Médico Internista. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.

PALABRAS CLAVE:

Poesía, Autocuidado, Profesionales sanitarios, Arteterapia, Fatiga por compasión, Burnout.

RESUMEN:

Introducción: En el marco de la Humanización de la Asistencia Sanitaria, los profesionales sanitarios son uno de los pilares de cualquier iniciativa. Cuidar al que cuida. Atender a personas enfermas implica relacionarse con el sufrimiento, dolor y muerte. Es sabido que los niveles de Burnout y Fatiga por compasión son elevados entre los profesionales sanitarios, y estos se han agravado con el estrés que ha supuesto la pandemia de la COVID-19.

La poesía es una herramienta de expresión emocional, y facilita la búsqueda de sentido. Es una potencial herramienta de cuidado en sí misma. Promover talleres de poesía entre profesionales es una forma del cuidado al profesional y tienen el potencial de impactar positivamente en ellos.

Metodología: Taller de escritura creativa, fundamentalmente centrado en la poesía, impartido por poetas y escritores y destinado a profesionales sanitarios y sociosanitarios que atienden a pacientes con enfermedades crónicas. Se impartirán en seis sesiones teóricas y prácticas de dos horas cada una.

Resultados: Se realizará una publicación con las creaciones literarias de los participantes en los talleres y se evaluará en ellos el riesgo de burnout, satisfacción de compasión y fatiga de compasión antes y después de la impartición de los talleres.

INTRODUCCIÓN:

El Plan de Humanización del SAS tiene como objetivo poner en el centro a la persona y su contexto, en lugar de su enfermedad.

La Unidad Clínica de Medicina Interna viene trabajando de forma explícita en esta línea, con iniciativas como humanización de espacios asistenciales en Cuidados Paliativos, música en directo en plantas de hospitalización, ofreciendo herramientas de formación a sus profesionales para mejorar la comunicación y relación médico-paciente.

Durante el 2022 hemos desarrollado Talleres de Poesía con Profesionales sanitarios Financiado con Obra Social de la Caixa, esta experiencia nos anima a seguir trabajando en esta línea de Humanización de la Asistencia, poniendo el foco en el que cuida, facilitando la ventilación emocional de éste, impactando positivamente en el área relacional.

Poesía y Salud:

El arte nos da mucho para la vida. Sus enseñanzas, sus aportaciones, no sólo nos hacen adentrarnos en lo que otros han creado y crear, a su vez, arte, sino que afectan a todo lo que somos: nos inspira y redescubre, nos cambia el mundo, nos cambia la existencia. Escribió Christian Bobin: “Mucho antes de ser una manera de escribir, la poesía es una manera de orientar nuestra vida, de volverla hacia el sol naciente de lo invisible”.

La escritura creativa es un sensacional vehículo para transmitir puntos de vista, incertidumbres, asombros, recuerdos, sensaciones... Con la escritura se puede intentar llegar más hondo, más dentro y más cierto. Se trata de abrir adecuadamente las puertas de la creatividad.

La escritura es un espacio y un tiempo aparte, un lugar donde situarnos, observar y contar.

En base a experiencias previas con talleres especializados vinculados a la salud hemos podido observar no pocos efectos beneficiosos sobre la salud de las personas participantes:

- Tienen un efecto claro en el estado de ánimo, la autoestima, la seguridad y confianza, lo cual puede redundar en una mejor disposición para afrontar la enfermedad.
- En los personas se abre una vía hacia el mundo interior que permite la expresión de emociones, estados de ánimo y conflictos intrapsíquicos.

- Los talleres permiten que florezcan “contenidos” de trabajo psicoterapéutico para otros espacios de tratamiento individuales o grupales.
- Se vencen las resistencias no solo a hablar de lo más interno e íntimo de una manera más lúdica y flexible, sino a poder vencer la vergüenza y el pudor a hacerlo.
- Se recupera la parte más creativa de los participantes a partir de su estimulación.
- Se fortalecen los vínculos grupales, la cooperación y la participación grupal.

A veces en la creatividad artística podemos encontrar calma, consuelo, equilibrio... A veces, también, el arte nos permite darnos cuenta del conflicto, de los conflictos personales y sociales que nos afectan, y nos da claves para afrontarlos. Dicho de otra manera: el arte nos ayuda a salir de la corriente en la que nos asola la angustia y el insomnio, como un sueño reparador, pero también puede colaborar en que despertemos si estamos narcotizados por el ensueño, por las sombras de la caverna y los simulacros...

Conectar con nuestra dimensión estética, poética, es mirar mejor el mundo, es comprenderlo desde más perspectivas, desde otras lógicas; con la poesía podemos aprender a sentir el aquí y el ahora y a indagar en las palabras que lo cuenten y, del mismo modo, aprender a hacer memoria de otra manera para contar nuestra historia personal y colectiva.

Conectar con la imaginación, con el inconsciente y la capacidad de soñar, es ampliar el campo de lo posible.

Por otro lado, todas las artes precisan de un esfuerzo de amor (para leerlas, para asimilarlas, para realizarlas), y eso es siempre estimulante y fértil.

Con la poesía podemos resistir al ruido, a la fealdad, al utilitarismo y las lógicas del beneficio, a la mentira, a los poderes y sus lenguajes... y compartirlo con los demás. Las artes, también las de las palabras, generan comunidad, y la comunidad es salud.

Con la poesía podemos aprender a construir otros mundos.

Metodología:

La tarea de los docentes será ofrecer la posibilidad de hacer ese uso del lenguaje más consciente, más eficaz, más rico, más benéfico y fértil, más complejo.

Metodología del Taller:

- Compartir textos literarios adecuados, interesantes y significativos, dar a conocer libros y autores/as de todos los tiempos que puedan acompañar, orientar y ayudar a las personas inscritas.
- Ofrecer herramientas y recursos que tienen que ver con la palabra y la creatividad, que los familiares puedan aplicar en el transcurso de la vida cotidiana.
- Invitar a crear a partir de juegos, ejercicios y prácticas que invitan a desarrollar la imaginación, la memoria, el humor, la belleza, etc.
- Reunir una colección de textos creados por las personas participantes en el taller, y poder darle uso como forma de difusión de la actividad.
- Generar un espacio y un tiempo que sean tan intensos como lúdicos, creativos, diferentes, que sirvan para el encuentro real con uno mismo y con los otros. Construir comunidad a partir de todo lo que se va viviendo conjuntamente y aumentar el sentido de pertenencia.
- Transmitir la pasión por la lectura, la poesía, la creatividad, la literatura, la vida.

Todos los temas, contenidos y materiales tratados en el taller están adaptados a la edad, formación e intereses de los participantes.

Sesión 1: POESÍA ES COMPAÑÍA: LAS PALABRAS SON LAS ALAS

¿Qué es la poesía y para qué sirve? La importancia de las palabras. La poesía como forma de conocimiento y de comunicación. La diversidad de la poesía.

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Sesión 2: POESÍA PARA DECIR MEJOR Y EN BREVE

La poesía como observación, condensación y síntesis.

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Sesión 3: POESÍA PARA CONTAR LA VIDA

La poesía como herramienta para conocer, pensar y transformar el mundo.

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Sesión 4: POESÍA ES MAGIA: EL PODER DE LA METÁFORA (I)

La metáfora como creadora de nuevos mundos.

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Sesión 5: POESÍA ES MAGIA: EL PODER DE LA METÁFORA (II)

La metáfora como creadora de nuevos mundos.

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Sesión 6: POESÍA PARA CONTARNOS A NOSOTROS MISMOS: LAS VOCES DEL YO

¿Qué es la voz poética? ¿Cuántas voces nos habitan? ¿Cómo expresar con palabras la diversidad de mundos interiores?

Lectura y debate sobre textos seleccionados.

Juegos y prácticas.

Evaluación:

El resultado de los talleres se materializará con la publicación de algunos de los textos creados por las personas participantes.

Para la evaluación antes y después de la impartición de los talleres en los profesionales sanitarios participantes del riesgo de burnout, satisfacción de compasión y fatiga de compasión usaremos la escala de Calidad de Vida profesional (Pro-QOL) versión V.

Presupuesto:

Presupuesto para cada taller **destinado a Profesionales Sanitarios** : 990,00 € (base) + 207,90 € (IVA) = **1197,90 € (total)**.

Presupuesto para la realización de una publicación por taller, un cuadernillo ilustrado que seleccione y recoja los textos más interesantes creados por las personas participantes.

Presupuesto por publicación:

Organización, gestión y preparación de la publicación (selección de textos, diseño, maquetación, ilustración, revisión y corrección de pruebas, comunicaciones con la imprenta...): 350,00 € (base) + 73,50 € (IVA) = 423,50 € (total).

- Impresión del cuadernillo, 150 ejemplares:

500,00 € (base) + 105,00 € (IVA) = 605,00 € (total).

Presupuesto total por publicación:

850,00 € (base) + 178,50 € (IVA) = **1028,50 € (total)**.

BIBLIOGRAFÍA

1. Plan de humanización del Sistema Sanitario Público de Andalucía: estrategia de humanización compartida. Edita: Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2021. Consejería de Salud y Familias: <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>
2. Benito E, Arranz P, Cancio H. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. FMC Form Medica Contin en Aten Primaria. 2011;18(2):59–65.
3. McCue JD. The effects of stress on Physicians and their medical practice. N Engl J Med. 1982; 306(8): 458–63.
4. McHugh MD, Kutney-Lee A, Cimiotti JP, Sloane DM, Aiken LH. Nurses' widespread job dissatisfaction, burnout, and frustration with health benefits signal problems for patient care. Health Aff [Serial on internet]. 2011 Feb [cited 2019 Feb 18];30(2):202–10.
5. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289340>

6. Slatten LA, David CK, Carson PP. Compassion Fatigue and Burnout. *Health Care Manag (Frederick)* [Serial on internet]. 2011 Oct [Cited 2019 May];30(4):325–33. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22042140>
7. Campos Méndez R. Estudio sobre la prevalencia de la fatiga de la compasión y su relación con el síndrome de “burnout” en profesionales de Centros de mayores en Extremadura [Tesis]. Extremadura: Universidad de Extremadura; 2015.
8. Slocum-Gori S, Hemsworth D, Chan WW, Carson A, Kazanjian A. Understanding Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue and Burnout: a survey of the hospice palliative care workforce. *Palliat Med*. 2013 Feb;27:172–8.
9. Marín-Tejeda M. Prevención de burnout y fatiga por compasión: evaluación de una intervención grupal. *J Behav Heal Soc Issues* [Serie en internet]. 2018 [Citado 2019 May];9(2):117–23. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.008>
10. Alkema K, Linton JM, Davies R. A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout among hospice professionals. *J soc Work End Life Palliat Care*. 2008;4:101–19.
11. Annalisa Tonarelli, Chiara Cosentino, Cristina Tomasoni, Liliana Nelli, Ilaria Damiani, Stefano Goisis, Leopoldo Sarli¹, Giovanna Artioli. Expressive writing. A tool to help health workers of palliative care. *Acta Biomed for Health Professions* 2018; Vol. 89, S. 6: 35-42.
12. Davies EA. Why we need more poetry in palliative care. *BMJ Supportive & Palliative Care* 2018;8:266–270.