

DESARROLLO DE HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA RESIDENTES Y MEDICOS DE AP.

La práctica médica depende de un profundo entendimiento entre clínicos y pacientes, y ese entendimiento humano empieza por entenderse uno mismo.

-Ronald Epstein

- “Esto no es lo que pensaba”
- “Tantos años de estudio para esto”
- “¿Qué puedo hacer”? ¿Cómo enfrentarme a estos pacientes? ¿Y si me equivoco, y si no sé, ...?
- ¿” Y si soy yo el que enfermo?” “Lo único que hago es trabajar...”
- “¿Me habré equivocado?,” ¿será que no sirvo” ?, ¿Tendré que cambiar a estas alturas?”
- “¿...?”

Tal vez en más de una ocasión, te hayas planteado éstas y otras preguntas con la intención subyacente de **mantener la ilusión y la excelencia en tu trabajo**, y sentir la mayor parte del tiempo que lo **que haces tiene un impacto positivo en la vida de otros**.

La **realidad** a veces se muestra muy distinta.

La sensación de sobrecarga, el flujo incesante de información, (que a veces no tenemos tiempo de procesar) y el sentimiento de apoyo insuficiente e incluso soledad, nos induce frecuentemente a **juzgar nuestras decisiones y actos, o a sentir desilusión e incluso ganas de dejarlo todo y salir corriendo**.

No es un hecho inusual que sobre todo en los dos últimos años, el índice de abandono de la profesión y el **aumento en los casos de Burnout**, se incrementase de forma significativa. (Montero J. 2021)



Ser joven profesional representa en sí misma una instancia potencial de **mucho estrés**. A las demandas y necesidades formativas, se suman aquellas vinculadas a las relaciones interpersonales con pacientes y familiares, con otros especialistas, con tutores y con los equipos en los centros de salud y los hospitales.

El rol de **aquellos que forman o acompañan** a los jóvenes profesionales en su formación, y que a su vez atienden pacientes de sus propios cupos o de otros compañeros, **tampoco está exento de momentos de miedo, angustia, frustración y otra serie de emociones que se disimulan**, en aras mantener el concepto esperado de templanza y profesionalidad.

La educación universitaria y de especialidades se ha centrado fundamentalmente en los aspectos somáticos del ser humano, dejando aquellos relacionados con el ámbito de las **emociones, pensamientos y comportamientos, (sobre todo los de los propios profesionales) relegados a un segundo plano.**

- ✓ ¿Te gustaría desarrollar herramientas personales que te permitan disfrutar con satisfacción de todo lo que hagas, mientras cumples la misión de ayudar a otros, cuidando también de ti mismo y todas las áreas de tu vida?
- ✓ ¿Te gustaría disponer de recursos para afrontar situaciones difíciles con pacientes y familiares; formar y construir relaciones sólidas con los integrantes de los equipos y poder manejar y liderar con solvencia las consultas?

❖ ¿Para qué?

1. Para poder **cuidar y afinar nuestra principal herramienta terapéutica: es decir nosotros mismos** como un ser completo, ser **más eficaces** y estar **más satisfechos** en esta elección de vida.
2. Para podernos **relacionar con las situaciones de estrés** dentro y fuera de nuestra profesión **de una forma más constructiva**, y que eso **impacte positivamente** en nuestros pacientes y nuestro ámbito profesional y personal.
3. Para conocer y cultivar las habilidades que fortalecen la confianza, la autoestima, nuestras relaciones con los demás, y sobre todo con nosotros mismos **de una forma sólida y equilibrada**, aunque aparentemente no tengamos tiempo para ello.

❖ ¿Cómo?

-Recuperando **la presencialidad y la cercanía**.

-En un ciclo de talleres presenciales, en número de **tres al año** en horario de tarde, donde se impartirán los contenidos para ser aplicados dentro del mismo taller a través de dinámicas individuales y grupales.

-Se compartirán también recursos y recomendaciones que permitan **ampliar información y herramientas, para ponerlos en práctica fuera del contexto de cada taller**.

-La asistencia es de carácter **voluntario, aunque sí es sustancial el compromiso de asistencia** a los mismos **una vez que se confirme el interés y la intención de acudir**.

-No habrá evaluación ni calificación por la asistencia o por la ejecución de los ejercicios y tareas planteados.

❖ ¿A quiénes van dirigidos?

- Residentes (MIR) de Medicina Familiar y Comunitaria de UDM de AF y C de Vigo* de todas las promociones.
- Residentes de Enfermería (EIR) de UDM de AF y C de Vigo de todas las promociones.
- Tutores de residentes de Medicina y Enfermería de UDM de AF y C de Vigo.

(*Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de Vigo)

❖ ¿Qué es y qué no es este curso?

Qué es	Qué no es
Una oportunidad para desarrollar habilidades inherentes a la inteligencia emocional que te ayuden a sentirte mejor profesional y personalmente.	No es un curso de “ <i>autoayuda</i> ” malentendida.
Un complemento a la formación y el trabajo como sanitarios, que aporta una visión mas integrativa y humana de la medicina.	Una ocasión para alimentar los juicios y las quejas.
Una oportunidad de aprender y practicar el autocuidado, como base para poder cuidar mejor a otros.	Una obligación impuesta para notas o calificaciones o valoraciones personales.
Un proceso donde estarás acompañado por una docente y por compañeros con intereses similares que te permitirá poner en práctica la empatía y cultivar relaciones para el bien de todos.	Una forma de distracción que opera como “solución mágica” a los desafíos de la vida y la profesión.

❖ ¿Qué otros beneficios puedes obtener?

Una **sesión grupal on line entre un taller y otro** en la que se podrán aclarar dudas, reflexionar sobre ejercicios, o temáticas, lecturas recomendadas o ampliar recursos y sugerencias de los talleres

❖ **¿Qué temáticas se abordarán?**

- Gestión Emocional
- Habilidades en Comunicación
- Cultivo de Empatía y Compasión
- Gestión de Estrés Crónico y Burnout
- Construcción de Relaciones Interpersonales (Equipos, entorno, pacientes)
- Motivación y Liderazgo (toma de decisiones, gestión de la consulta)
- Equilibrio vida personal/profesional (Áreas, tiempo/prioridades)
- Los nuevos desafíos (después del COVID; elección de trabajo...)
- Necesidades.

❖ **¿Quién lo imparte?**

Stella M. Méndez Iglesias.

Médico Especialista en MF yC. Coach y Mentora.

Integrante del GdT de Salud Basada en las Emociones Semfyc.

<https://www.linkedin.com/in/stella-maris-m%C3%A9ndez-iglesias/>

Volvamos a la reflexión:

- ✓ ¿Te gustaría desarrollar herramientas personales que te permitan disfrutar con satisfacción de todo lo que hagas, mientras cumples la misión de ayudar a otros, cuidando también de ti mismo y todas las áreas de tu vida?
- ✓ ¿Te gustaría disponer de recursos para afrontar situaciones difíciles con pacientes y familiares; formar y construir relaciones sólidas con los integrantes de los equipos y poder manejar y liderar con solvencia las consultas?

Inscripciones a través de la secretaría UDM de AF y C de Vigo.