

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018

**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB



Confiamos  
en nuestra  
fuerza

# ¿Quién cuida al profesional?

Grup Salut Mental CAMFiC

CARLOTA ALBUIN

Actualización



**CAMFiC**

Societat catalana de medicina  
familiar i comunitària



**semFYC**  
Societat Espanyola de Medicina  
de Família i Comunitaria

# La Salud - Salud Mental (OMS)

- “ La salud estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades”.
- “...Salud Mental estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de las **propias aptitudes**, puede afrontar las **presiones normales de la vida**, puede **trabajar productiva y fructíferamente** y es capaz de hacer una **contribución a su comunidad**”

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

  
CAMFIC

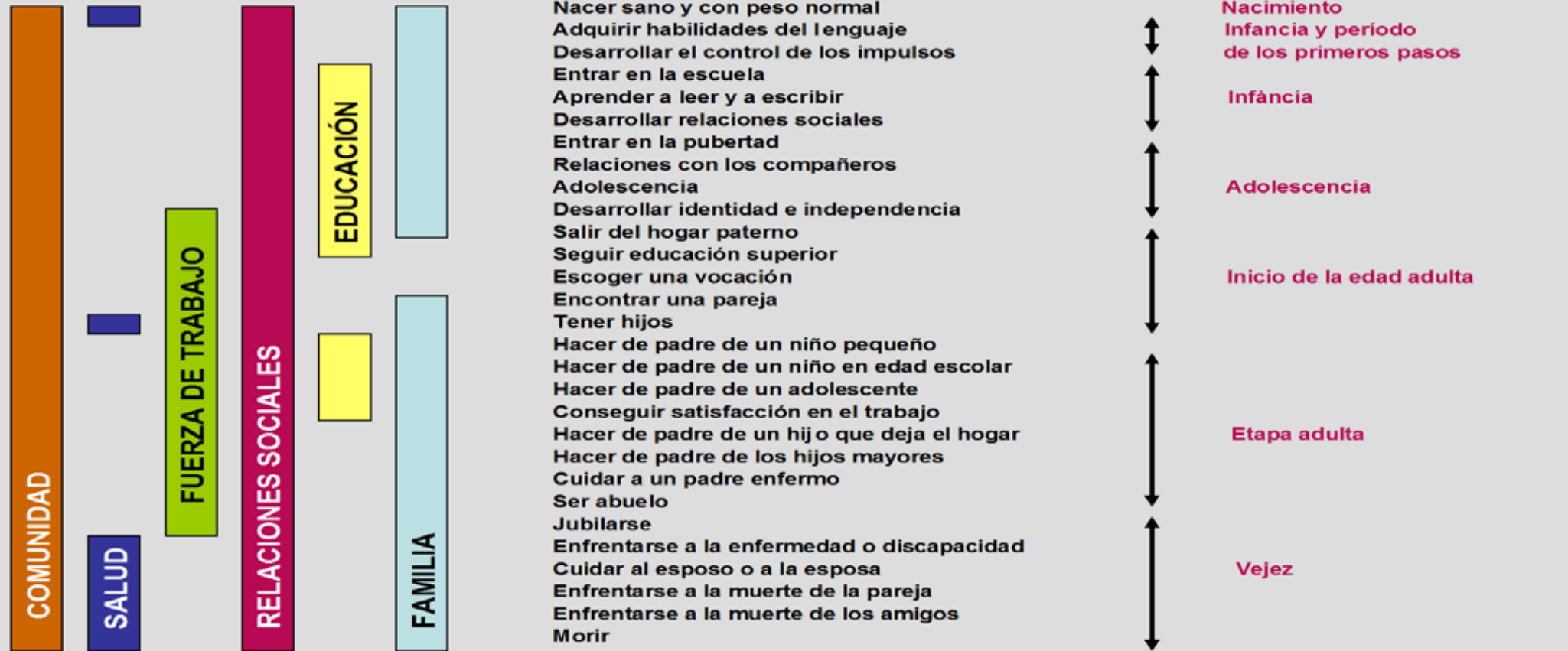
  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# TRABAJO DE DESARROLLO PERSONAL A LO LARGO DE LA VIDA

## SECTORES

## CAMBIOS VITALES MAYORES Y DESARROLLO

## ESTADIOS DE LA VIDA



Adaptada de Mrazek i Haggerty (1994)

XXXVIII  
CONGRESO  
DE LA semFYC

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
BARCELONA

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

CAMFIC

semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

PAPPS SM

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



semFYC  
Societat Espanyola de Medicina  
de Família i Comunitari

## MARCO ACTUAL DESARROLLO PROFESIONAL

**Entorno actual:  
Cambio de época**

Rol médico modificado  
Redes sociales debilitadas  
Expectativas mágicas de los usuarios

**Exigencias propias  
de la especialidad**

Diversidad motivos consulta-actualización constante  
Incertidumbre diagnóstico  
Entorno sufrimiento y dolor emocional

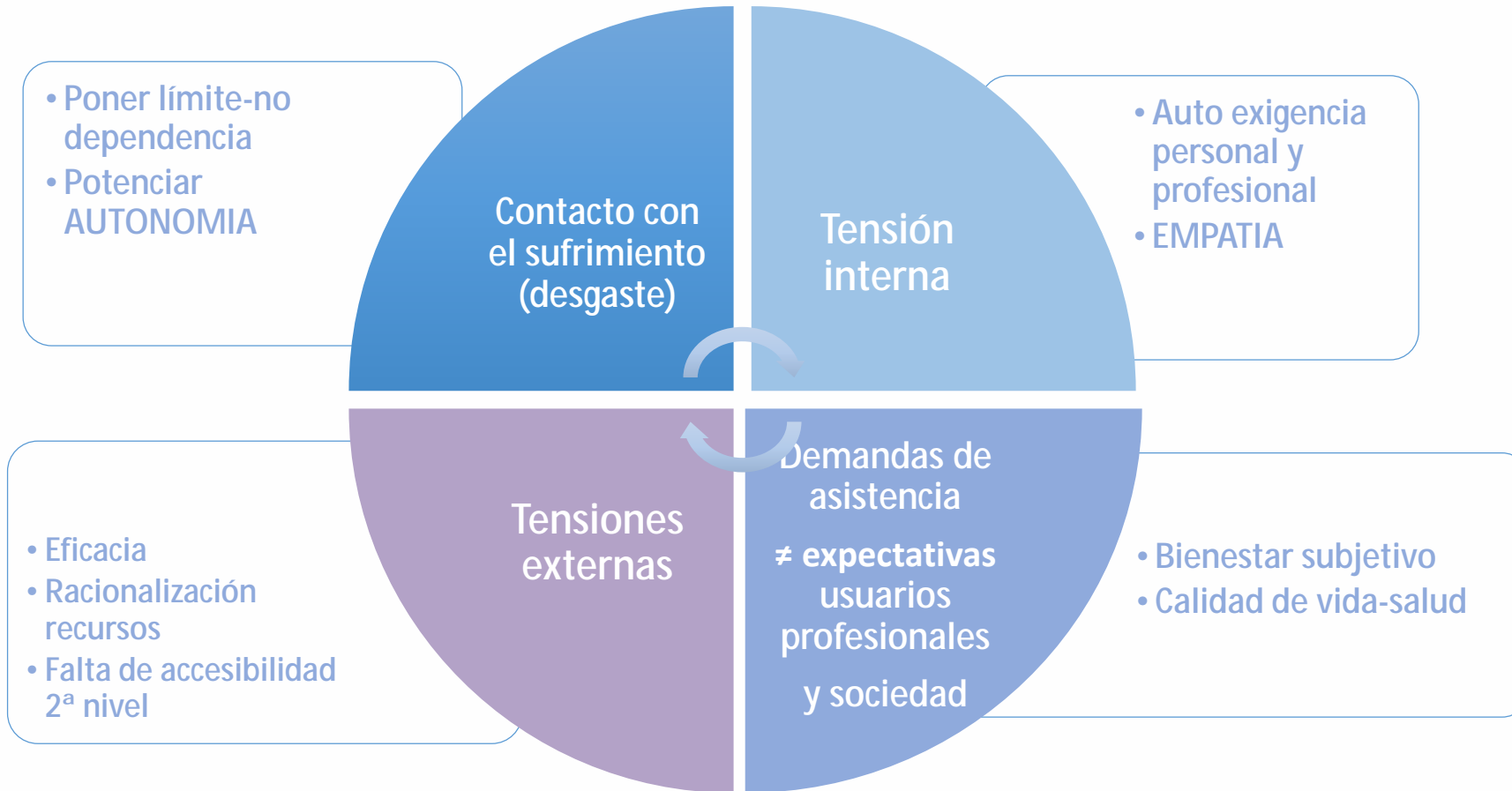
**Factores personales**

Auto exigencia  
Aproximación empática  
Patrón relacional del profesional  
Expectativas y miedos:  
útil/resolutivo  
Tolerante, no juzgar  
Diagnóstico comprensivo

**Organización-Institución**

Organizaciones complejas burocratizadas  
Restringen autonomía profesional  
Sobrecarga asistencial  
è reconocimiento

# Tensiones a las que están sometidos los profesionales



Patrones relacionales del profesional y del paciente pueden dificultar la relación

Les tensions inherents a l'exercici professional

(Article publicat a: Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa. 2003, no 23, 45-56) Victor Cabré Segarra ; Josep A. Castillo Garayoa

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

**I**  
**IV**  
**XX**  
**XX**

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

**CAMFIC**

**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria



THE CANADIAN  
MEDICAL FOUNDATION  
LA FONDATION  
MÉDICALE CANADIENNE



Physicians'  
Health Programs

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

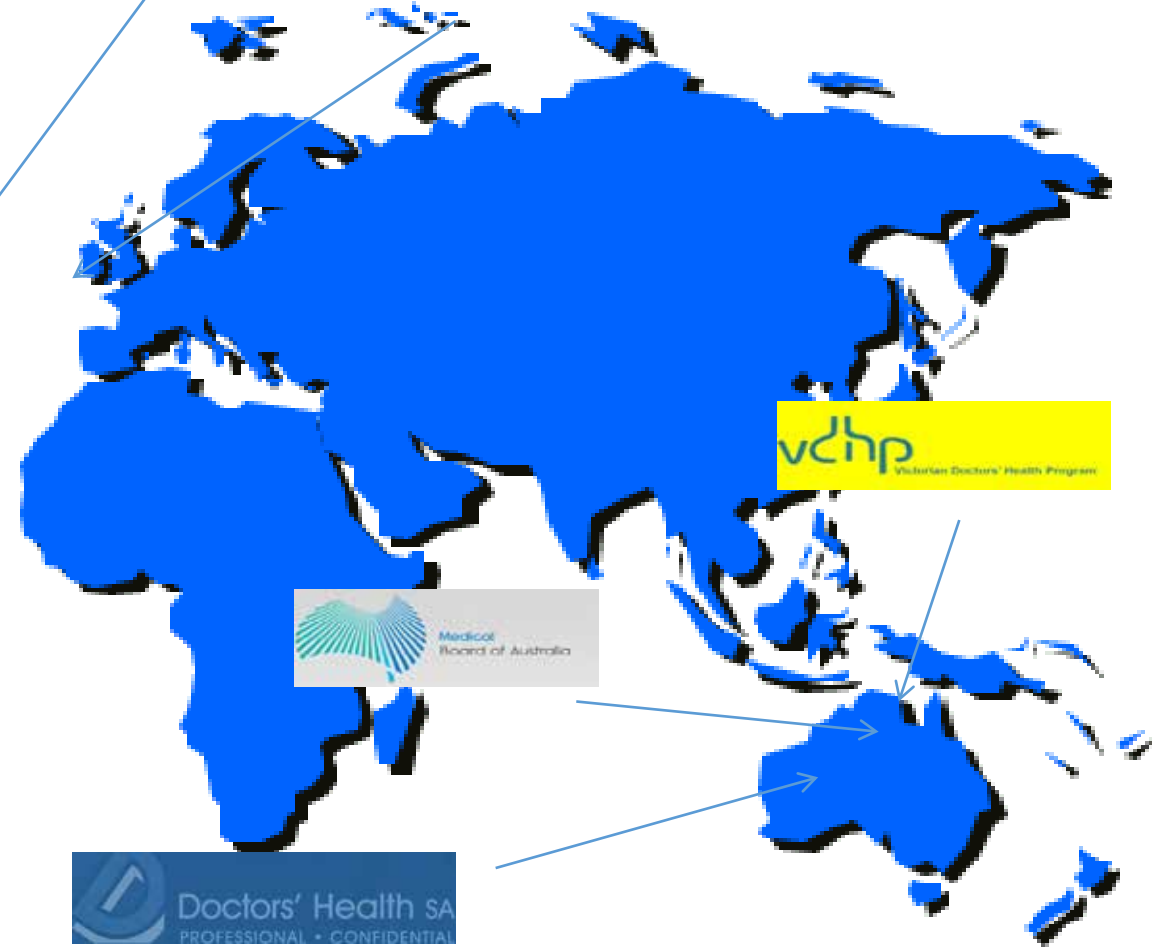
CENTRE DE  
CONVENÇIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

**I  
II  
V  
X  
XX**

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



Fundació GALATEA





# OBJETIVOS GENERALES DE LA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL DEL MÉDICO

Promover la identificación temprana, el tratamiento, la documentación y el seguimiento de la recuperación en curso de los médicos antes de la enfermedad que afectan a la atención prestada a los pacientes.



La salud mental es la piedra angular para una vida saludable y productiva, y que reconocen períodos de dificultad con problemas de salud mental y buscar ayuda realmente pueden hacer una diferencia personal y profesionalmente.



**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**  
CENTRE DE  
CONVENÇIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

CAMFIC

semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# OBJETIVOS GENERALES DE LA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL DEL MÉDICO

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

**I  
II  
V  
X  
XX**

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

**CAMFIC**

**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria



**THE CANADIAN  
MEDICAL FOUNDATION**  

---

**LA FONDATION  
MÉDICALE CANADIENNE**

## ACCESO

Dar soporte y aumentar la equidad en el acceso a los recursos para el bienestar emocional, psicosocial y de salud mental de los médicos.

## CONCIENCIA

Aumentar la conciencia y mejorar la comprensión de la importancia de los aspectos emocionales, el bienestar psicosocial y de salud mental de los médicos.

## ACEPTACIÓN

Reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental del médico

## PREVENCIÓN

Desarrollar y apoyar actividades de prevención primaria relacionados con la salud mental en los médicos.



# OBJETIVOS GENERALES DE LA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL DEL MÉDICO

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

  
CAMFIC

  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

*“Assolir el benestar dels metges es considera clau, perquè un metge amb un bon **equilibri psicoemocional** podrà ajudar millor els seus pacients a superar els patiments.*

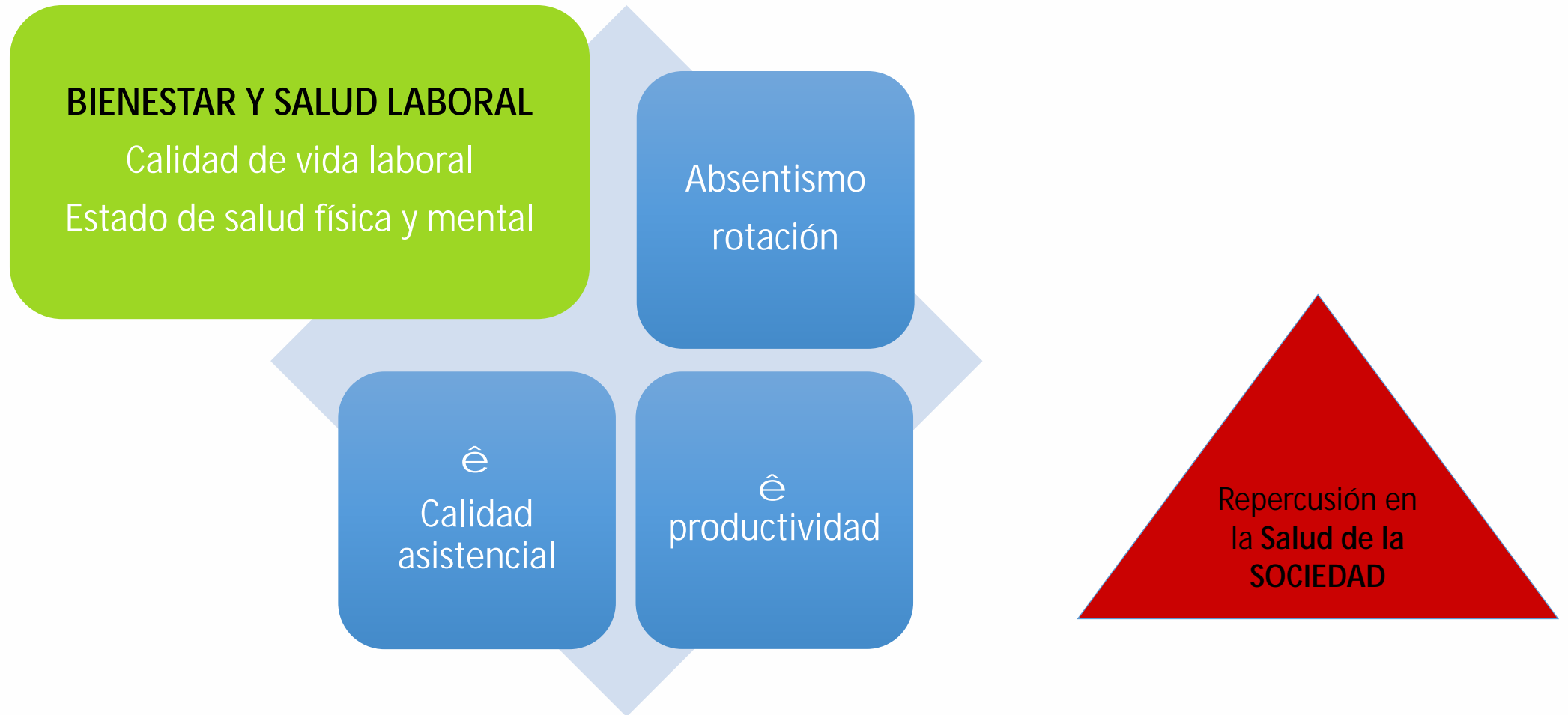
*Fomentar **estratègies d'autoprotecció de la salut** dels metges davant de factors de risc per a l'exercici de la seva professió.*

## **OBJECTIUS**

- Promoure els **estils de vida saludables** entre els professionals de la salut.
- Prevenir les **malalties evitables** entre els professionals de la salut.
- Procurar que quan els **professionals de la salut estiguin malalts** rebin **l'assistència adequada.**”

Fundació  GALATEA

# Evaluar la eficacia de una organización



**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

CAMFIC

semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# ¿Quién cuida al profesional?



¿Cómo es un  
entorno  
saludable?

¿De quién es la responsabilidad  
de poder disfrutar de un  
entorno saludable?

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018

**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIÓNES  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# Afectan al bienestar y salud laboral

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONALS  
DE BARCELONA  
CCIB

**I  
II  
V  
X  
XX**

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

## ESTRESORES CRÓNICOS EN AMBIENTE LABORAL

- Ambiente físico de trabajo
- Contenido del puesto
- Relaciones interpersonales
- Desempeño de roles y desarrollo de carrera profesional.
- Estresores relacionados con nuevas tecnologías
- Fuentes extra organizacionales: relación trabajo-familia.

## FACILITADORES DE ESTRÉS LABORAL PERCIBIDO

- **Variables demográficas:** sexo, edad, estado civil, hijos, antigüedad en el puesto y en la profesión
- **Tipos de personalidad:** tipo A vs personalidad resistente "Hardiness"
- **Ê Estrategias de afrontamiento**
- **Ê Apoyo social** en el trabajo

# La responsabilidad de la salud de los

## Individual profesionales

- ¿Qué **actitudes** de los profesionales ?
- ¿Qué **actividades** nos pueden ayudar a mantener la salud?

## Equipo trabajo

- ¿Trabajamos en **equipo**?
- ¿Qué peso tiene el equipo de trabajo en la salud de los profesionales?
- ¿Qué puede ayudar a **cohesionar un equipo**?

## Institución

- ¿Velan las **instituciones** por la salud de los profesionales?
- ¿Cómo lo hacen?
- ¿Qué necesitaríamos que nos pudieran ofrecer?

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

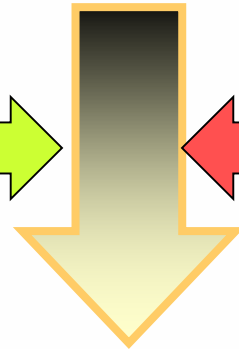
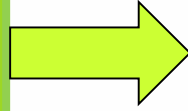
Confiamos  
en nuestra  
fuerza

  
CAMFIC

  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

**EUSTRÉS**

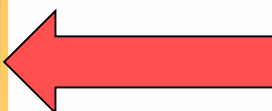
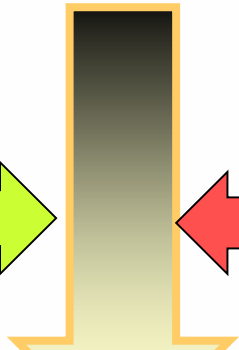
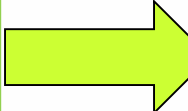
**PARTICIPACIÓN  
AUTONOMÍA**



**SOBRECARGA  
ESTRÉS EMOCIONAL**

**DISTRÉS**

**SOPORTE EQUIPO  
RECONOCIMIENTO**



**ESTRÉS ÉTICO  
CONFLICTOS  
RELACIONALES**

**BURNOUT**

**XXXVIII  
CONGRESO  
DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIÓNES  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

**I  
II  
V  
X  
XX**

Confiamos  
en nuestra  
fuerza





# AFRONTAMIENTO

**XXXVIII  
CONGRESO  
DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018

**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIÓNES  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

esfuerzos cognitivo-  
conductuales constantemente  
cambiantes

rasgos o estilos estables,  
asimilables, una vez  
aprendidas se transforman en  
conductas adaptativas  
automáticas

Estrategias de afrontamiento  
**eficaz ≠ / ineficaz**  
Que permiten resolver el  
problema/carácter defensivo.

# Estrategias MACRO (organización-institución)

## Promover control y autonomía profesionales

- Indicadores de calidad la satisfacción y el bienestar del profesional
- Capacitar a los profesionales para la auto cura
- Prestigiar la AP; Mejorar el reconocimiento profesional

## Preservar el Modelo biopsicosocial

Y Educación sanitaria,

## EAP tamaño adecuado; sobretodo áreas desfavorecidas Sustituir bajas y vacantes

- Priorizar la inversión en recursos para la AP

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018

**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIÓNES  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# Estrategias MICRO (EAP)

Organización EAP

**Trabajo en equipo:**  
comunicación interna; reuniones

**Preservar tiempo para actividades significativas**  
(no directamente asistenciales)

Gestión  
consulta

**Autonomía organización consulta**

Potenciar visita No Presencial  
Reservar presencial para la **relación terapéutica**

Flexibilidad

**Conciliación familiar**

**XXXVIII  
CONGRESO  
DE LA semFYC**

DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018

**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENCIÓNES  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza



**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# CONCLUSIONES: ¿QUIÉN CUIDA AL PROFESIONAL?

## Individual

- Ser conscientes de las tensiones inherentes a la profesión-especialidad, al paciente y su familia y a las nuevas exigencias de una sociedad cambiante
- Tolerancia, no juzgar
- Ajustar expectativas, exigencia y mejorar competencias relacionales
- Disfrutar de tiempo para relaciones sociales, familiares

## equipo

- Liderazgo efectivo y facilitador; Cohesión y autonomía; Soporte mutuo y sentido de pertenecer ;
- Claridad de roles y responsabilidades; Saber aceptar y realizar una crítica
- Comunicación /diálogo; Mostrar aprecio y empatía; Saber superar las antipatías
- Interdisciplinariedad y orientación a las necesidades de los pacientes

## institución

- Ofrecer autonomía al profesional
- Ê Sobrecarga asistencial
- Mejorar el reconocimiento al profesional
- Velar por el bienestar y salud laboral de los profesionales: organizaciones más eficaces y mejorar la salud de la sociedad

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

  
CAMFIC

  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

# BIBLIOGRAFIA

- **Les tensions inherents a l'exercici professional**  
(Article publicat a: Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa. 2003, no 23, 45-56)  
Victor Cabré Segarra ; Josep A. Castillo Garayoa
- **Llibre " Salut Mental i Atenció Primària"** segona edició CAMFIC 2012.
- **"Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse"**. Ed. Síntesis psicología. Pedro Gil-Monte; José M<sup>a</sup> Peiró. 2009
- **Salut, estils de vida i condicions de treball saludables.** Fundació Galatea. 2007
- **Aspectos epidemiológicos del sd de burnout en personal sanitario.** JC Atance Martinez. Revista Salud Pública 1997;71; 293-303.
- **Síndrome de *burnout* y calidad de vida laboral en profesionales de servicios sanitarios**  
Noelia Flores\*, Cristina Jenaro\*\*, Maribel Cruz\*\*\*, Vanessa Vega\*\*\*\* y Ma del Carmen Pérez\*\*\*\*\* artículos originales de investigación. Pensando Psicología / Volumen 9, Número 16 / enero-diciembre 2013

**XXXVIII**  
**CONGRESO**  
**DE LA semFYC**  
DEL 10 AL 12  
DE MAYO  
DE 2018  
**BARCELONA**

CENTRE DE  
CONVENÇIONS  
INTERNACIONAL  
DE BARCELONA  
CCIB

I  
II  
V  
X  
XX

Confiamos  
en nuestra  
fuerza

  
CAMFIC

  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria