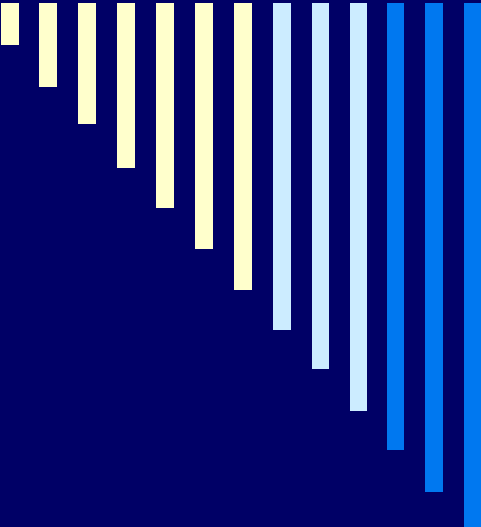


---



# COMO SER MÉDICO Y NO MORIR EN EL ESFUERZO

**José Carlos Fuertes Rocañín**

# ORGANIGRAMA EMPRESA





---

# SER MÉDICO HOY ES QUIZÁ ...

- ¿UNA HEROICIDAD?
- ¿UN ACTO DE MASOQUISMO?
- ¿UN MUESTRA DE ROMANTICISMO?
- ¿UN TRASTORNO NARCISISTA?



# LA MEDICINA Y LOS MÉDICOS EN LA ACTUALIDAD

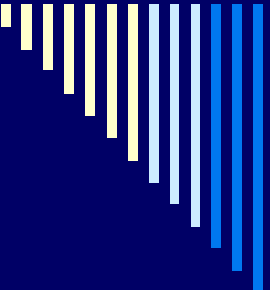
- “ESQUIZOFRENIA” POLÍTICA
- PÉRDIDA DE PRESTIGIO Y DE AUTORIDAD
- SOBRECARGA LABORAL (Burnout)
- LA “TELEBASURA”
- RESPONSABILIDAD LEGAL Y MEDICINA DEFENSIVA
- “DIVIDE Y VENCERÁS”



---

# SER MÉDICO ...

- Es tener una profesión interesante, que nos enriquece cada día y que, a pesar de todos y de todo, sigue teniendo prestigio y goza de respeto social.



---

# RECETA PARA “SER MÉDICO SIN MORIR EN EL ESFUERZO”.

- FORMACIÓN
- INFORMACIÓN
- TOLERANCIA
- OPTIMISMO VITAL
- AMBICIÓN SALUDABLE
- EGOISMO INTELIGENTE



# 1) FORMACIÓN

- **CONTINUADA** (Paso a paso, pan comido; zancada a zancada, una odisea).
- **TÉCNICA** (Todos los hombres nacen iguales pero es la última que lo son).
- **HUMANÍSTICA** (El médico que sólo sabe medicina, ni medicina sabe).



## 2) INFORMACIÓN

□ Derechos y deberes

□ Psicología práctica

- La llamada gente rara o difícil o insoportable
  - Pacientes-usuarios-clientes
  - Jefes, compañeros y subordinados





---

## 3) TOLERANCIA

- El enfermo no quiere serlo (habitualmente)
- El enfermo es SIEMPRE egoísta
- El enfermo tiene miedo (agresividad)
- Los sentimientos de culpa de la familia se proyectan en nosotros
- Pongámonos al otro lado de mesa



---

## 4) OPTIMISMO VITAL

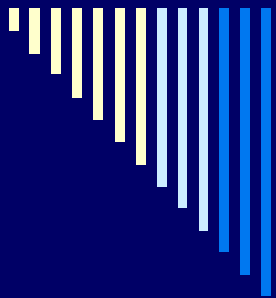
- Hay que quererse y aceptarse como cada uno es.
- No son los hechos sino la interpretación que hacemos lo que importa. “Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes estarás en lo cierto”.



---

## 5) AMBICIÓN Y EGOÍSMO

- EGOÍSMO = Trata a los demás como quieras que lo hagan contigo.
- “Ladran, luego cabalgamos”.
- Sólo se tiran piedras al árbol cargado de frutos.



# El burnout



# INTRODUCCIÓN

- Burnout: "estar quemado"; agotamiento, fatiga, desgaste
- Introducido por Freudemberguer, 1974
- Difusión y evaluación: Maslach, 1977
- Filadelfia 1981: Conferencia Nacional sobre el Burnout



# CONCEPTO

- Estrés laboral que se da específicamente en las profesiones que mantienen un contacto constante y directo con los beneficiarios del trabajo, en una relación de ayuda o servicio
  - Personal sanitario, docente, servicios sociales, fuerzas del orden, personal de justicia...



# Definición de Maslach

Respuesta inadecuada a un estrés emocional (laboral) crónico, cuyos rasgos principales son:

- ❑ agotamiento físico y psicológico
- ❑ actitud fría o despersonalizada en la relación con los demás
- ❑ sentimiento de fracaso en lo que se está realizando



# ETIOLOGIA

- Interacción negativa entre el lugar de trabajo, el equipo y los "clientes"
- Diferencias entre expectativas y realidad
- Implicación constante con personas que sufren en una relación cargada de frustración, temor y desesperación
- Sobrecarga de trabajo, falta de estímulos
- Baja expectativa de refuerzo y alta de castigo





# manifestaciones

- Psicósomáticas: fatiga, cefaleas, insomnio, hipertensión,...
- Conductuales: absentismo, conflictos familiares, conductas de riesgo..
- Emocionales: ansiedad, impaciencia, irritabilidad, desconfianza, depresión
- Defensivas: aislamiento, negación, desplazamiento, cinismo

---



# CONSECUENCIAS LABORALES

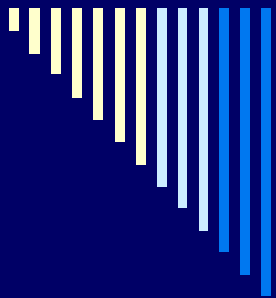
- ❑ Insatisfacción y deterioro del ambiente laboral
- ❑ Disminución de la calidad del trabajo
- ❑ Absentismo laboral
- ❑ Reconversión profesional
- ❑ Abandono de la profesión



---

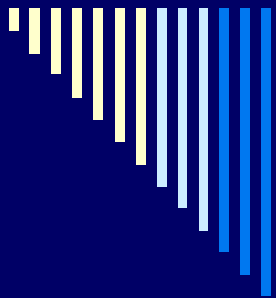
# CONSECUENCIAS PERSONALES

- Exaltación de actividades extralaborales
- Aislamiento social y familiar
- Psicopatología: trastornos depresivos, conductas suicidas y abuso de drogas legales.



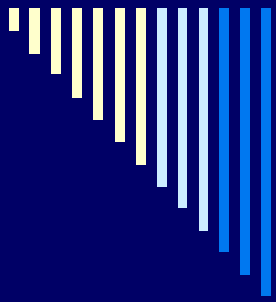
---

# Para finalizar ...



La vida es bella pero breve,  
por lo tanto ...

**CARPE DIEM**



“Hay dos formas de ser feliz, hacerse el idiota o serlo” .

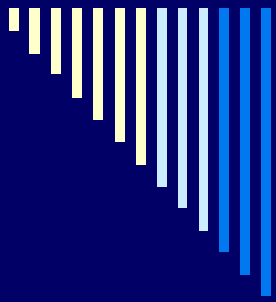
---



**Y por último**

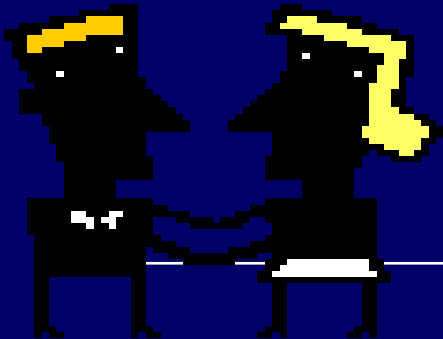
**Esta vida es la  
aventura más peligrosa,  
nadie sale vivo de ella**



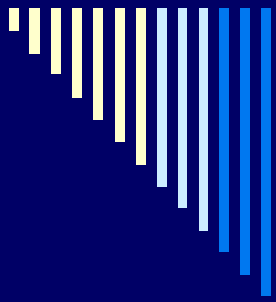


Para acabar me gustaría  
haceros un regalo pero ...

**... no se como se envuelven  
un millón de abrazos**







Gracias por vuestra  
atención



[www.josecarlosfuertes.com](http://www.josecarlosfuertes.com)