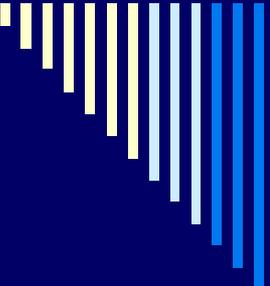


COMO SER MÉDICO Y NO MORIR EN EL ESFUERZO

José Carlos Fuertes Rocañín

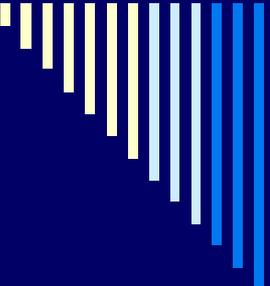
ORGANIGRAMA EMPRESA





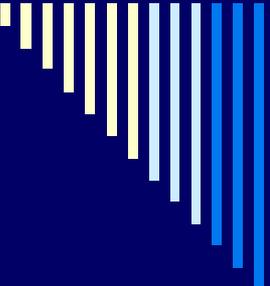
SER MÉDICO HOY ES QUIZÁ ...

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



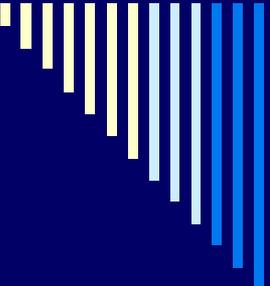
LA MEDICINA Y LOS MÉDICOS EN LA ACTUALIDAD

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



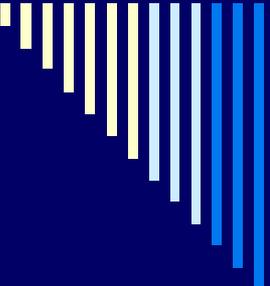
SER MÉDICO ...

- 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.



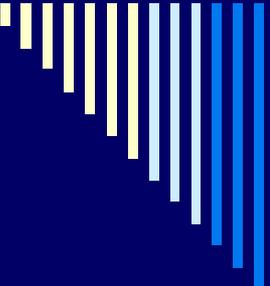
RECETA PARA “SER MÉDICO SIN MORIR EN EL ESFUERZO”.

- 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).

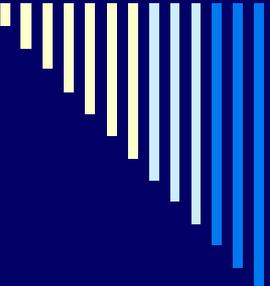


2) INFORMACIÓN

□ Derechos y deberes

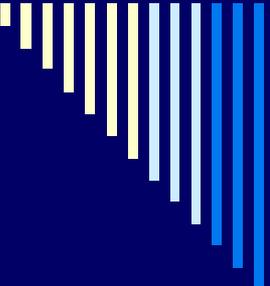
□ Psicología práctica

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



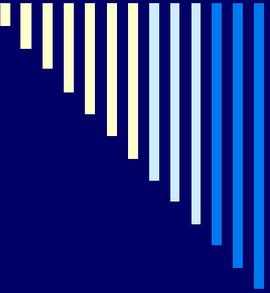
3) TOLERANCIA

- 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



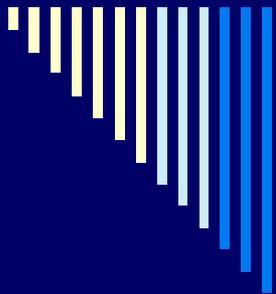
4) OPTIMISMO VITAL

- 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”.

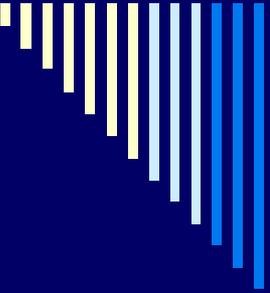


5) AMBICIÓN Y EGOÍSMO

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

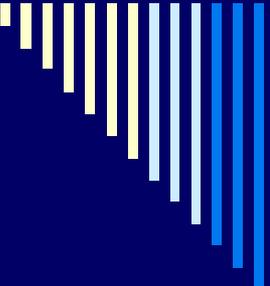


El burnout



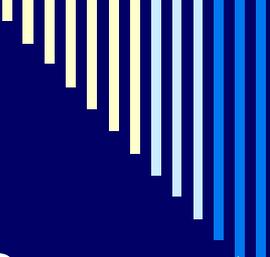
INTRODUCCIÓN

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



CONCEPTO

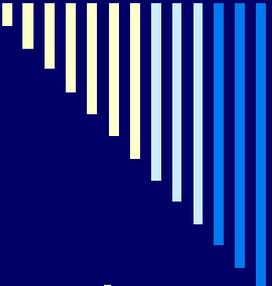
- Estrés laboral que se da específicamente en las profesiones que mantienen un contacto constante y directo con los beneficiarios del trabajo, en una relación de ayuda o servicio
 - Personal sanitario, docente, servicios sociales, fuerzas del orden, personal de justicia...



Definición de Maslach

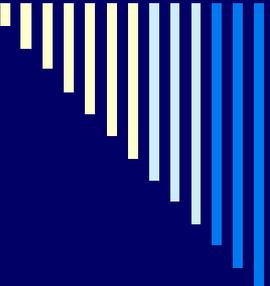
Respuesta inadecuada a un estrés emocional (laboral) crónico, cuyos rasgos principales son:

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



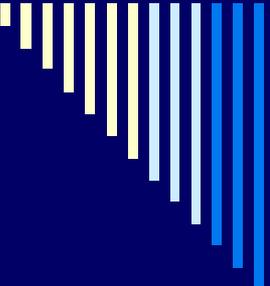
ETIOLOGIA

- 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



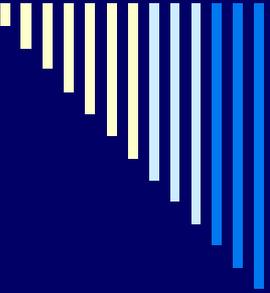
manifestaciones

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



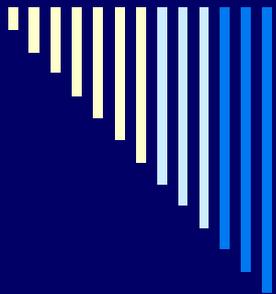
CONSECUENCIAS LABORALES

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

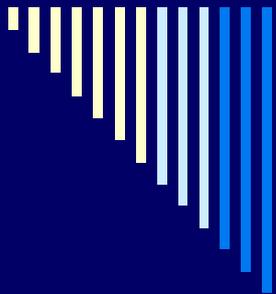


CONSECUENCIAS PERSONALES

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

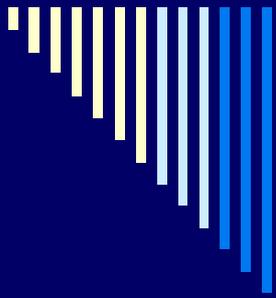


Para finalizar ...

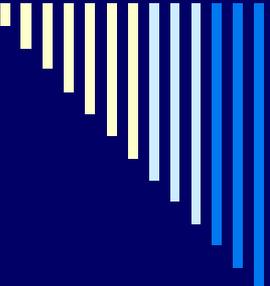


La vida es bella pero breve,
por lo tanto ...

CARPE DIEM



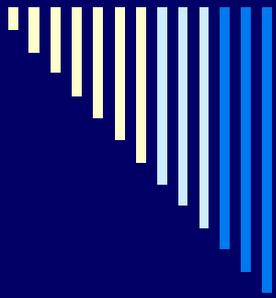
“Hay dos formas de ser feliz, hacerse el idiota o serlo” .



Y por último

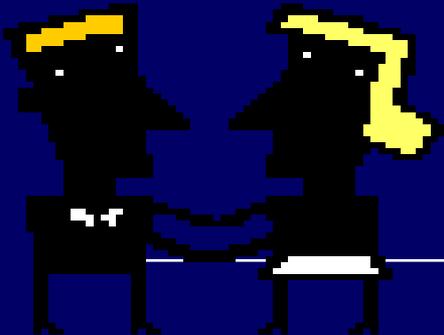
**Esta vida es la
aventura más peligrosa,
nadie sale vivo de ella**

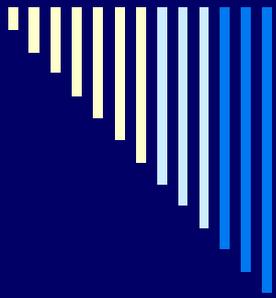




Para acabar me gustaría
haceros un regalo pero ...

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





Gracias por vuestra
atención



www.josecarlosfuertes.com