



Habilidades de inteligencia emocional para optimizar tu práctica clínica

Acreditado con 3,5 créditos CFCPS-CFC
(expediente núm: 09/035220-MD)

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO

La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria- **semFYC**- le da la bienvenida al curso **Habilidades y gestión emocional para especialistas en Medicina de Familia** dirigido a especialistas en medicina de familia y comunitaria. Se estima que esta actividad formativa tendrá una duración de 22 horas lectivas, siendo el día de inicio el 12 de marzo y finalizando el día 15 de julio de 2024.

Los médicos de familia viven cotidianamente situaciones de muerte y sufrimiento, diagnósticos en condiciones de alta incertidumbre y presión asistencial... todas ellas generadoras de una gran demanda emocional que no siempre se sabe afrontar de manera adecuada, sosteniendo al paciente y a la familia, y al mismo tiempo protegiendo el propio autocuidado.

Al hablar de Inteligencia Emocional lo hacemos entendiéndola como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Se trata, por tanto, de entender que las emociones tienen una función muy clara: ayudan a resolver problemas y facilitar la adaptación al medio.

La Inteligencia Emocional (IE) ha sido propuesta como un concepto clave para organizar las destrezas interpersonales y de comunicación en el ámbito de la profesión médica. Acorde a esto, se dice que la inteligencia emocional en la Medicina ayuda en: a) la relación médico-paciente, y aspectos relacionados con la calidad del cuidado y la satisfacción del paciente, b) el rendimiento, el nivel de implicación y la satisfacción profesional de los médicos, y finalmente en el c) entrenamiento y desarrollo de las habilidades de comunicación clínica.

Por otra parte, a pesar de la variabilidad de estudios, variables observadas o parámetros medidos, se sabe que el colectivo sanitario está entre los afectados por el síndrome de desgaste laboral (burnout). Según autores se han encontrado niveles elevados al menos en una de las tres dimensiones que caracterizan al burnout, con las consecuencias a nivel personal y organizacional que se

producen en forma de disminución del rendimiento, absentismo laboral, disminución del nivel de satisfacción de profesionales y pacientes, riesgo de conductas adictivas, movilidad laboral y repercusiones en otras esferas como la familiar, etc.

Muchos de estos factores estresores dependen de factores organizacionales propios de la estructura sanitaria como la presión asistencial o la mala gestión de procesos, mientras que otros son de índole más personal y están relacionados con las características físicas, emocionales y conductuales del profesional. Un reciente metaanálisis ha evidenciado la relación entre IE y salud, y dan un paso más allá, el de señalar el valor de la IE como un posible predictor de salud).

Por ello, en la prevención frente a este síndrome es prioritaria la respuesta individual del médico y en este sentido, se ha observado que el autoconocimiento y la autoconciencia emocional, el entrenamiento en habilidades en comunicación, asertividad y empatía se asocia a un menor desgaste profesional y podría de hecho ser un factor protector de este.

OBJETIVOS DEL CURSO

Los **objetivos generales del curso** son:

- Generar el acercamiento de los médicos de familia a la inteligencia emocional y las competencias emocionales, básicas para relacionarse con el estrés diario de una forma más saludable y adaptativa.
- Potenciar el autocuidado profesional como primer eslabón preventivo del estrés, y la mejora de la calidad de nuestro trabajo con nuestros pacientes.

Los **objetivos específicos o de aprendizaje** son:

- Conocer los fundamentos de la inteligencia emocional
- Saber identificar las propias emociones y su base neurobiológica, profundizando en el propio autoconocimiento.
- Dotar al médico de recursos para la adecuada regulación de emociones comunes en la consulta: miedo y enfado
- Saber aplicar estrategias prácticas de autocuidado profesional en situaciones generalmente estresantes para el médico de familia
- Saber apoyar a nuestros pacientes a entender sus propios procesos emocionales en los procesos de enfermedad y minimizar el impacto que tienen sobre su vida cotidiana.
- Conocer herramientas que sirvan para optimizar el encuentro terapéutico: habilidades de comunicación y habilidades para conectar con los demás.
- Conocer las bases del trabajo en equipo y su aplicación desde un liderazgo emocionalmente inteligente

COORDINACIÓN Y EQUIPO DOCENTE

- M^a Luisa Valiente Millán (coordinadora)
- José Juan Carbayo García
- Estefanía Zardoya Cabo
- Javier Bris Pertíñez
- María Minuesa García
- Stella Maris Méndez Iglesias
- José Manuel Morales Serrano
- María Jesús Fernández Leronés

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DEL CURSO

El curso se estructura en 7 módulos on-line y varios encuentros virtuales con el docente:

Módulo 1. Introducción a la inteligencia emocional

Módulo 2. Autoeficacia

Módulo 3. Gestión del miedo

Módulo 4. Gestión del enfado

Módulo 5. Habilidades para el autocuidado

Módulo 6. Habilidades para conectar con nuestro entorno laboral

Módulo 7. Liderazgo emocionalmente inteligente

2. METODOLOGÍA

Curso on-line que se realiza a través del Campus Virtual de semFYC. Los temas de cada módulo se abrirán de forma progresiva siguiendo el calendario establecido y estará formado por contenido teórico y una pequeña autoevaluación.

Para trabajar los objetivos planteados cada uno de los módulos/unidades consta de:

- **Contenido teórico** como marco base de referencia e ideas fundamentales.
- **Bibliografía de referencia** aconsejada y **material complementario** para ampliar y profundizar en el contenido teórico.
- **Propuestas de trabajo**, para reflexionar y hacer un análisis crítico sobre el tema planteado como punto de partida en cada uno de los módulos.

- **Foro de debate**, con el objetivo de fomentar el trabajo reflexivo y colaborativo...
- Breve **cuestionario autoevaluación** con el objetivo de afianzar y reforzar los conocimientos significativos del módulo.
- En el desarrollo del curso habrá también varios **encuentros virtuales con el docente**. En los que se repasarán los conceptos clave y se responderán dudas del alumnado.

El acceso a los contenidos de los módulos se irá dando a medida que avance el curso y se mantendrá abierto hasta la finalización del curso

EVALUACIÓN Y DIPLOMA ACREDITATIVO

Al finalizar todos los módulos, se deberá realizar la evaluación final mediante la resolución de un cuestionario tipo test. Se dispondrá de un único intento para realizar el cuestionario, aunque no habrá tiempo limitado para su resolución.

Para acceder al cuestionario de evaluación final es obligatorio haber visualizado el contenido teórico del curso.

El requisito de superación del curso para poder recibir el diploma acreditativo es haber realizado la evaluación final superando el 80 % de respuestas correctas