



# Habilidades y gestión emocional para especialistas en medicina de familia

Ficha informativa

## Contenido

1	Presentación general .....	3
2	Objetivos .....	4
3	Coordinación y tutorización del curso .....	5
4	Estructura y contenido del curso .....	7
5	Metodología.....	7
6	Evaluación final y diploma acreditativo .....	8

# 1 PRESENTACIÓN GENERAL

---

La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria- **semFYC**- le da la bienvenida al curso **Habilidades y gestión emocional para el médico de familia dirigido** a especialistas en medicina de familia y comunitaria. Se estima que esta actividad formativa tendrá una duración de 20 lectivas, siendo el día de inicio el 14 de octubre de 2021 y finalizando el día 10 de febrero de 2022.

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.

## 2 OBJETIVOS

---

### **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

### 3 COORDINACIÓN Y TUTORIZACIÓN DEL CURSO

---

**La coordinadora** del curso es **M<sup>a</sup> Luisa Valiente Millán**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Coordinadora del GdT Salud Basada en Emociones semFYC. Miembro del Grupo de Trabajo de Urgencias, Emergencias y Atención Continuada de la semFYC (GUAC semFYC). Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria Servicio de Urgencias. Hospital Sierrallana (Cantabria). Formadora y docente en habilidades emocionales y coaching, gestión emocional, habilidades de autocuidado, gestión del estrés y bienestar.

**Tutores del curso son:**

**José Juan Carbayo García**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Talavera Centro, Talavera de la Reina, Toledo. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC.

**Estefanía Zardoya Cabo**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña en 2006. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC y del Grupo de trabajo de Comunicación de la AGAMFEC.

**Javier Bris Pertíñez**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Villa de Vallecas. Madrid. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC.

**María Minuesa García**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. CS de Loja. Granada. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC. Miembro del Grupo de Trabajo de Actividades Preventivas y Comunitarias de la SCAMFyC.

**Stella Maris Méndez Iglesias**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria con ejercicio de la actividad asistencial inicialmente en Urgencias Hospitalarias, actualmente en Atención Primaria del Servicio Gallego de Salud (SERGAS). Área Sanitaria Pontevedra y Salnés. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC.

**José Manuel Morales Serrano**, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria Centro de Salud Las Remudas, Telde (Gran Canaria). Miembro del GdT Salud Basada en Emociones semFYC.

## 4 ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO

---

El curso consta de 7 unidades formativas teóricas.

- 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

## 5 METODOLOGÍA

---

El modelo pedagógico de **semFYC** promueve el papel central, protagonista, autónomo y activo del participante en el curso gracias a la modalidad de teleformación y al Campus Virtual semFYC; permitiendo que cada alumno/a pueda ir gestionando su propio proceso formativo sin barreras espaciales ni temporales, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

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

- **Contenido teórico** como marco base de referencia y resumen de las ideas principales trabajadas.
- **Bibliografía** de referencia aconsejada para ampliar y profundizar en el contenido teórico.

- **Casos clínicos** se presentan situaciones basadas en hechos reales, representativas y de carácter aplicativo en la práctica del médico/a de familia.
- **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.

## 6 EVALUACIÓN FINAL 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. NO SE PERMITE REPETIR EL CUESTIONARIO, aunque, NO HAY TIEMPO LIMITADO para responder las preguntas planteadas y se podrá acceder las veces que se quiera al cuestionario y continuar el intento en diferentes sesiones.

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

**La realización de la evaluación final es obligatoria y es necesario superar el 80 % de respuestas correctas para poder recibir el diploma acreditativo del curso.**

**Actividad acreditada con 3,8 créditos**  
**por la CCFCPS-CFCSNS**  
**(expediente: 09/030290-MD)**