

Taller sobre la salud del MIR

Promoción del ejercicio saludable de la profesión

El hacer de médico conlleva generalmente la exposición a multitud de factores de estrés laboral.

El médico residente se incorpora al día a día del sistema sanitario y vive directamente el impacto de la realidad (pacientes difíciles, guardias intensas, toma de decisiones clínicas, dilemas éticos, dificultades de comunicación...) y a veces, se encuentra sin las herramientas necesarias para afrontarla, con el consecuente malestar que este hecho puede producir.

Prepararse para el ejercicio profesional no es sólo alcanzar la excelencia técnica, sino también el equilibrio personal necesario para hacerlo saludablemente. El taller pretende sensibilizar a los médicos residentes sobre la importancia del cuidado de la propia salud y orientar sobre las maneras de conseguirlo.

Objetivos

- ✓ Analizar y comprender los principales factores relacionados con el estrés y el malestar psicológico en la profesión médica y especialmente, durante la residencia.
- ✓ Dar a conocer las habilidades y herramientas necesarias para la competencia médica saludable.
- ✓ Ofrecer un espacio para el debate y la reflexión sobre los factores que intervienen en situaciones concretas y sobre la manera de abordarlas.

Contenidos

- ✓ El malestar psicológico del residente. Factores que pueden favorecer el estrés en el residente. Resultados del estudio sobre la salud de los MIR en Cataluña.
- ✓ Cómo promover el desarrollo profesional saludable: habilidades, herramientas y recursos necesarios.

Metodología

El taller se organiza alrededor de ejercicios prácticos y discusión de casos, relacionados con situaciones de malestar para los residentes. Aporta datos y conceptos teóricos que ayudan a la comprensión de las causas del malestar y facilita estrategias para afrontarlo de forma eficaz.

Participantes

Médicos residentes

Duración 4 horas

Docentes de la Fundación Galatea

Cristina Abadía Castelló. Médico, especialista en medicina del Trabajo, Responsable de la Unidad de Salud Laboral del Consorcio de Terrassa. Postgrado en Mediación de Conflictos en las Organizaciones de Salud. Formadora en Gestión Emocional en el Ámbito Sanitario.

Maria Pau González Gómez de Olmedo. Doctora en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Máster en Coaching y Liderazgo Organizativo. Consultora en Liderazgo, Salud y Organizaciones.

Montserrat Plana Fernández. Médico. Psicoterapeuta, Máster en Clínica y Salud Mental. Consultora en Liderazgo, Grupos y Organizaciones.