

Taller específico en marzo

## La mala gestión de las emociones afecta al médico y a su trabajo

Isabel Ortiz, médico de familia de Breda, en Gerona, y experta en educación emocional, enseña a sus colegas médicos características básicas de las emociones, competencias emocionales y técnicas de regulación y gestión emocional.

C.F. Barcelona | carmenfer@diariomedico.com | 19/01/2015 00:00



Isabel Ortiz, médico de familia experta en educación emocional. (Jaume Cosialls)

"Los médicos son muy buenos técnicamente y tienen conocimientos en técnicas de entrevista clínica, pero se acaban quemando porque no saben gestionar emociones", explica Isabel Ortiz, médico de familia de Breda, en Gerona, y experta en educación emocional, que ha impartido varios cursos y talleres de las sociedades española y catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc y **Camfic**). **La catalana ha convocado un nuevo taller específico para marzo.**

Ortiz, antes de formarse en educación emocional (incluyendo un máster de la Universidad de Barcelona), tuvo una mala experiencia profesional que incluso le llevó a plantearse dejar la profesión. Ahora la ejerce con satisfacción y en sus cursos enseña a sus colegas médicos (también hay enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos) características básicas de las emociones, competencias emocionales y técnicas de regulación y gestión emocional. Dice que se trata de que sepan "tomar conciencia emocional"; es decir, que sean capaces de objetivar lo que les está pasando y reconducir su pensamiento y su reacción física, su actitud y su comunicación con el enfermo que tienen delante o con los compañeros. "Tener 40 visitas seguidas y ser siempre amable no es fácil", confirma Ortiz.

Asegura que en los últimos cinco años han aumentado mucho la presión y la sobrecarga asistencial y que los usuarios en general (con la crisis) lo están pasando mal y se sienten angustiados por las listas de espera y por el funcionamiento del sistema. "A menudo nos hacen demandas que no podemos resolver, pero tenemos que entender que quizá no tienen otro lugar donde exponerlas", sugiere. Empatía, respeto, buena comunicación, creatividad, proximidad, asertividad, saber respirar y relajarse...son herramientas para controlar la tensión en la consulta y evitar conflictos. "El médico es una persona que trata a otras personas, que se emociona y que, según como se emociona, influye en los demás en un sentido más o menos constructivo", manifiesta la experta.

¿Estos talleres son tanto para médicos jóvenes como para seniors? "Son para los profesionales que nos movemos dentro del paradigma de la autonomía del paciente (no paternalista)", informa Ortiz. A los profesionales que atienden a pacientes extremadamente difíciles les recomienda lo mismo que al resto: "Saber escuchar y respetar a los demás".

<http://www.diariomedico.com/2015/01/19/area-profesional/profesion/mala-gestion-emociones-afecta-medico-y-trabajo>