El paciente enredado, el médico saturado

Herramientas clínicas útiles para abordar el sufrimiento emocional en la consulta de Medicina de Familia

Cómo acompañar el sufrimiento emocional sin quedar atrapado en él

Un curso para médicos/as de Medicina Familiar y Comunitaria que atienden cada día malestar emocional, síntomas persistentes, ansiedad, tristeza, demandas difíciles, hiperfrecuentación y sufrimiento social en consultas cada vez más saturadas.

Presentación

En la consulta de Medicina de Familia, el malestar emocional rara vez aparece de forma ordenada. El paciente no siempre dice: tengo ansiedad o estoy deprimido. A menudo consulta por cansancio, dolor, insomnio, palpitaciones, irritabilidad, miedo, demandas urgentes o síntomas que se repiten a pesar de pruebas normales.

Al mismo tiempo, el médico de familia también se ve afectado: falta de tiempo, presión asistencial, pacientes complejos, sensación de no llegar, frustración, culpa, irritación o desgaste emocional.

Este curso propone una mirada práctica sobre ese doble enredo: el de la persona que sufre y el del médico que intenta darle respuesta en condiciones difíciles.

El objetivo no es convertir al médico de familia en psicoterapeuta, sino ofrecer herramientas clínicas para ordenar, contener, decidir y cuidar sin quemarse.

Objetivo general

Ofrecer herramientas clínicas y comunicacionales para ordenar el sufrimiento emocional del paciente, intervenir de forma breve y proteger al profesional del desgaste emocional propio de la consulta diaria.

Objetivos específicos

- Reconocer formas frecuentes de sufrimiento emocional en Atención Primaria.
- Diferenciar malestar vital, trastorno mental, crisis emocional, somatización, duelo y demanda social.
- Evitar la patologización del malestar vital, sin minimizar ni pasar por alto trastornos mentales que requieren evaluación, seguimiento o derivación.
- Identificar señales de alarma clínicas que orienten a enfermedad mental, riesgo suicida, descompensación psicopatológica o situaciones de especial vulnerabilidad.
- Practicar intervenciones psicológicas breves aplicables en consultas de pocos minutos.
- Manejar pacientes difíciles sin entrar en lucha, evitación o sobreimplicación.
- Identificar el impacto emocional que ciertos pacientes generan en el médico.
- Entrenar límites clínicos, cierre de consulta y autocuidado profesional realista.

Dirigido a

Médicos/as de Medicina Familiar y Comunitaria interesados en mejorar el abordaje del sufrimiento emocional en la consulta diaria.