

## **Seminari la salut del MIR** **Eines per a un desenvolupament professional saludable**

Fer de metge comporta generalment estar exposat a un important grau d'estrès laboral. El metge resident s'incorpora al dia a dia del sistema sanitari i viu directament l'impacte de la realitat (pacients difícils, guàrdies intenses, presa de decisions clíniques, dilemes ètics, dificultats de comunicació...) i es troba a vegades mancat de les eines necessàries per afrontar-la, amb el conseqüent malestar que aquest fet pot produir. Preparar-se per a l'exercici professional no és només assolir l'excel·lència tècnica, sinó l'equilibri personal necessari per fer-ho saludablement. El taller pretén sensibilitzar els metges residents sobre la importància de la cura de la pròpia salut i orientar sobre les maneres d'aconseguir-ho.

### **Objectius**

- ✓ Analitzar i comprendre els principals factors relacionats amb l'estrès i el malestar psicològic a la professió mèdica i especialment, durant la residència.
- ✓ Donar a conèixer les habilitats i eines necessàries per a la competència mèdica saludable.
- ✓ Oferir un espai per al debat i la reflexió sobre els factors que intervenen en situacions concretes i sobre la manera de abordar-les.

### **Continguts**

- ✓ El malestar psicològic del resident. Factors que poden afavorir l'estrès en el resident. Resultats de l'estudi sobre la salut dels MIR a Catalunya.
- ✓ Com promoure el desenvolupament professional saludable: habilitats, eines i recursos necessaris.

### **Metodologia**

El seminari s'organitza al voltant d'exercicis pràctics i discussió de casos, relacionats amb situacions de malestar per als residents. Aporta dades i conceptes teòrics que ajuden a la comprensió de les causes del malestar i facilita estratègies per afrontar-lo de manera eficaç.

**Participants** Metges residents

**Duració** 4 hores

## DESENVOLUPAMENT DEL TALLER

### 1. Presentació del seminari i de la metodologia

- ✓ Context en què s'ofereix aquest seminari: PAIMM i Fundació Galatea.
- ✓ Objectius del seminari.

### 2. Exercici previ: malestar del resident

- ✓ Situacions de malestar i factors protectors.
- ✓ Breu exposició sobre el concepte d'estrès i benestar/malestar psicològic.

### 3. Síntesi teòrica

El malestar psicològic del resident. Factors que poden afavorir l'estrès en el resident.

### 4. Descans (20')

### 5. Discussió de casos en grups petits

### 6. Posada en comú

### 7. Síntesi teòrica

Como promoure un desenvolupament professional saludable: habilitats, eines i recursos necessaris.

### 8. Avaluació del taller

#### **Equip docent de la Fundació Galatea**

(El seminari el realitzarà una de les docents que l'impartirà en la seva totalitat)

**Cristina Abadia Castelló.** Metgessa del treball. Responsable de la Unitat de Salut Laboral del Consorci Sanitari de Terrassa. Postgrau en mediació de conflictes en organitzacions de salut. Formadora gestió emocional en l'àmbit sanitari.

**Maria Pau González Gómez de Olmedo.** Doctora en Psicologia. Especialista en Psicologia Clínica. Màster en coaching i lideratge organitzatiu. Consultora en lideratge, salut i organitzacions. Coordinadora de formació de la Fundació Galatea.

**Montserrat Plana Fernández.** Metgessa, psicoterapeuta. Máster en clínica i salut mental. Consultora en lideratge, grups i organitzacions.