



Las emociones en la residencia

Diana Álvarez Guasch

R4 pediatría Hospital General de Granollers



"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger)

¿Qué es la emoción?



DEFINICIÓN

ETIMOLOGÍA

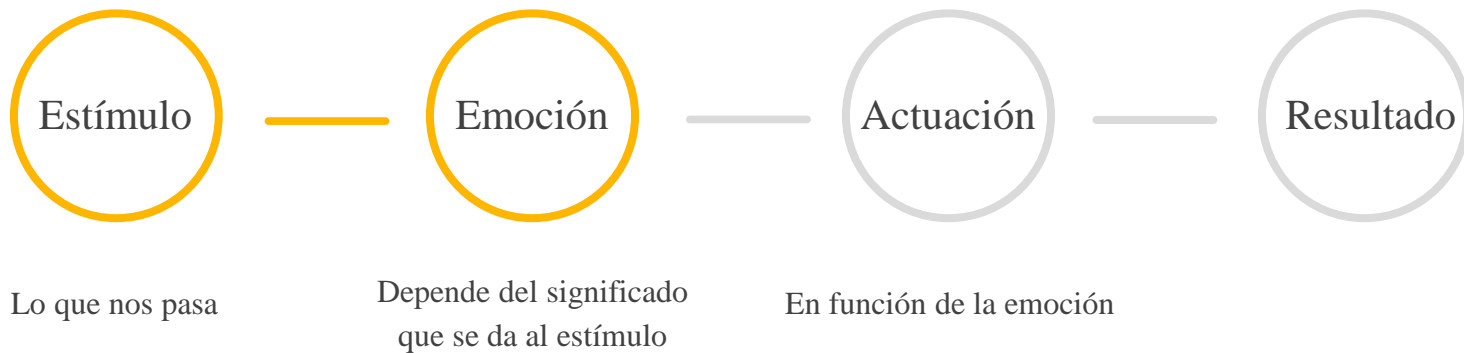
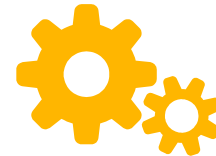
Del latín *emotio*:

- *E/Ex*: hacia fuera
- *Motio/movere*: mover

Emoción = mover hacia afuera

“La emoción es una **experiencia afectiva** en cierta medida agradable o desagradable, que compromete 3 sistemas de respuesta: **cognitivo-subjetivo**, **conductual-expresivo** y **físico-adaptativo**”.





Funciones de la emoción



Adaptativas

Sirven para facilitar la conducta apropiada

p.e: el miedo facilita una conducta de protección

Motivacionales

La emoción intensifica la conducta motivada

Sociales

- Facilitan la interacción social
- Controlan la conducta de los demás
- Permiten la comunicación de estados afectivos



La emoción: ¿expresarla o reprimirla?

REPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- Inhibición de reacciones que pueden alterar las relaciones sociales
- Malos entendidos/reacciones indeseables.

EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- Reduce el trabajo fisiológico derivado de la inhibición
- Favorece **red de apoyo social**: La expresión de las emociones puede inducir altruísmo y conducta prosocial.



¿Por qué es importante
que los médicos
hablemos de
emociones?

Emoción nosocomial

Es la emoción que se contagia en el hospital





EMOCIONES BÁSICAS

- Innatas
- Presentes en todos los seres humanos
- Forma de expresión característica



Alegría
Tristeza
Ira/ Enfado
Miedo
Asco
Sorpresa



ALEGRÍA

- Induce a repetir aquello que nos ha hecho sentir bien
- Favorece la empatía y las conductas altruistas
 - Mejora las relaciones interpersonales
- Favorece el rendimiento cognitivo, el aprendizaje y la creatividad



MIEDO



- Facilita la **respuesta de escape** o evitación de la situación peligrosa
 - Al prestar atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione a éste rápidamente
 - Moviliza gran cantidad de energía, el organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales
- Hace que actuemos con más **precaución** y que **nos preparemos** para los peligros



IRA/ ENFADO

PUNTOS NEGATIVOS

- Focalización de la atención en obstáculos que impiden consecución del objetivo
 - Obnubilación, incapacidad o dificultad para ejecutar procesos cognitivos

PUNTOS POSITIVOS

- Movilización de energía para reacciones de autodefensa o ataque
- Eliminación de los obstáculos que impiden llegar a los objetivos y generan frustración



TRISTEZA

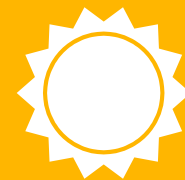
- Cohesión con otras personas en la misma situación
- **Buscar ayuda** en los demás
- **Bajar el ritmo** de actividad. Valorar otros aspectos de la vida a los que no se prestaba atención





Si no podemos evitar sentir emociones durante la residencia...

¿Podemos
aprovecharlas para
nuestra formación?



Un ejemplo:

¿Recuerdas
qué hiciste el
verano de
2001?





¿Y el 11 de septiembre de
2001?



Un recuerdo queda
grabado de forma más
intensa cuando se
asocia a una emoción



Aplicación de las emociones básicas en la residencia

Emoción	Aplicación
ALEGRÍA	Refuerzo positivo
MIEDO	Simulación
IRA/ ENFADO	Talleres de comunicación y resolución de conflictos
TRISTEZA	Comunicación con los compañeros



Take home message

- Ser conscientes del peso que tienen las emociones en nuestro día a día cómo médicos.
- Hay que **formarse** en la gestión de las emociones, tanto las propias como las de nuestros compañeros y pacientes



Gracias