



LA CULTURA EMOCIONAL EN EL HOSPITAL

Víctor Pérez

Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions, Parc de Salut Mar, Barcelona

Universitat Pompeu i Fabra

CIBERSAM

vperezsola@parcdesalutmar.cat

CONFLICTO DE INTERESES

- Employment: PSMAR. Universidad Autonoma BCN
- Stock Options/Holdings: Aplicare
- Grants/Contracts:
CIBERSAM, ISCiii, UE H2020, EAAD
- Speakers Bureau: Janssen, Otsuka, GSK, Exeltis, ABBVIE, Abbot, Lundbeck, Novartis, Astra Zeneca



IRA



DESPRECIO



ASCO



TRISTEZA



ALEGRÍA



MIEDO



SORPRESA



Según la **OMS**, la salud o el **bienestar emocional** es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.



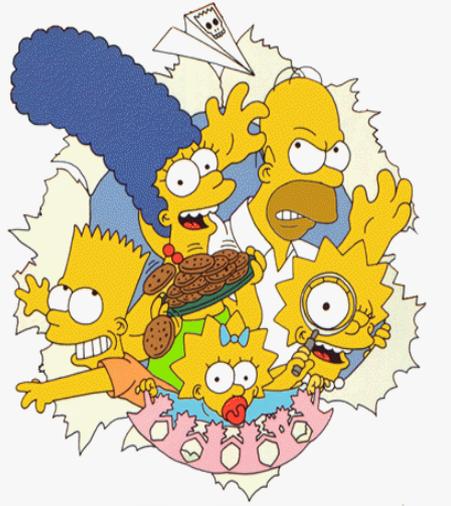
**World Health
Organization**



Evolución

Genes

Experiencia

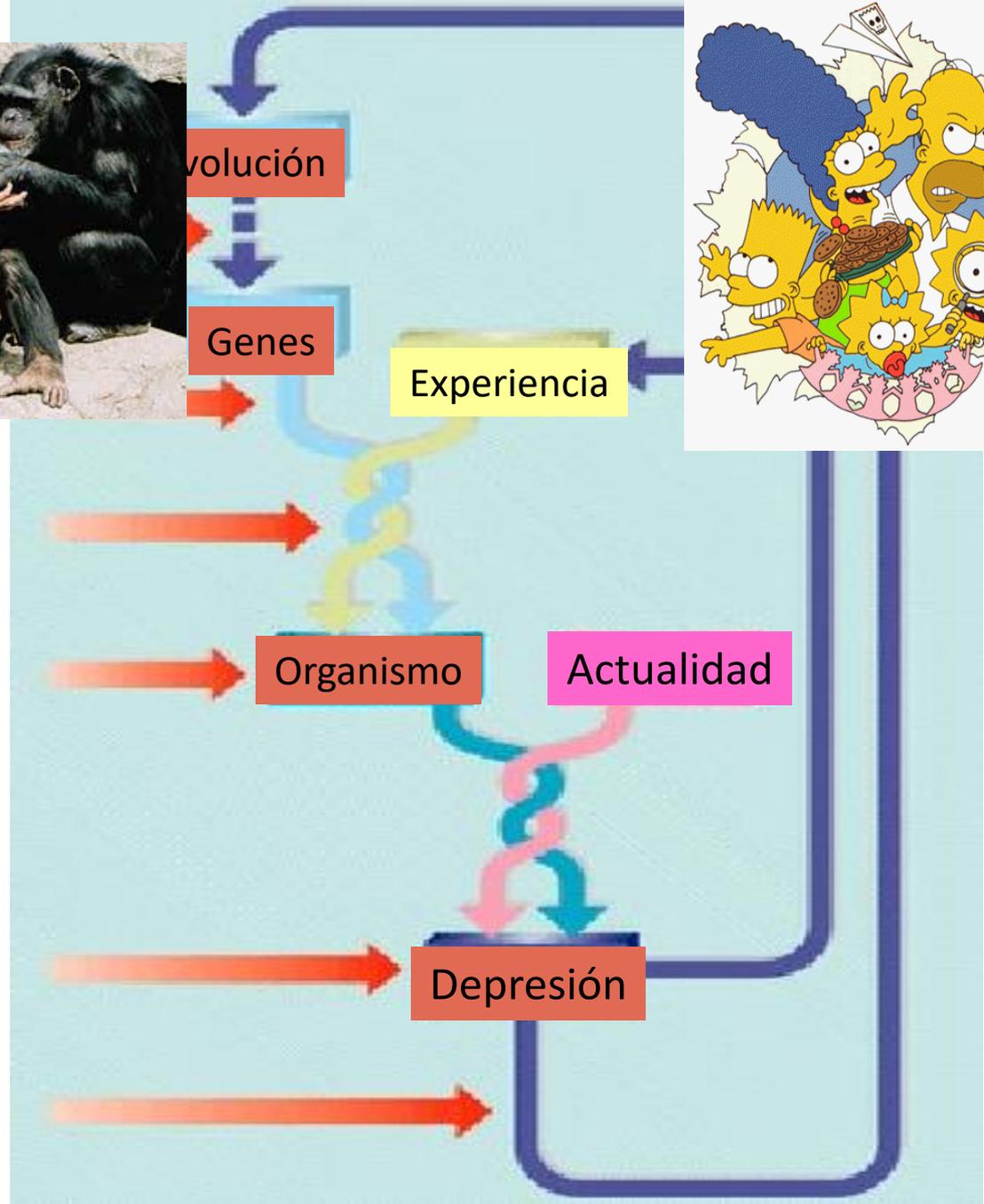


Organismo

Actualidad



Depresión

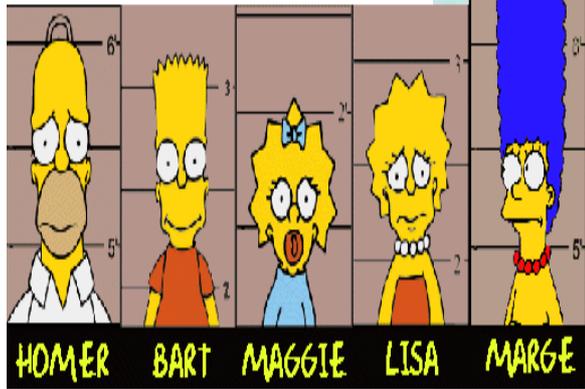
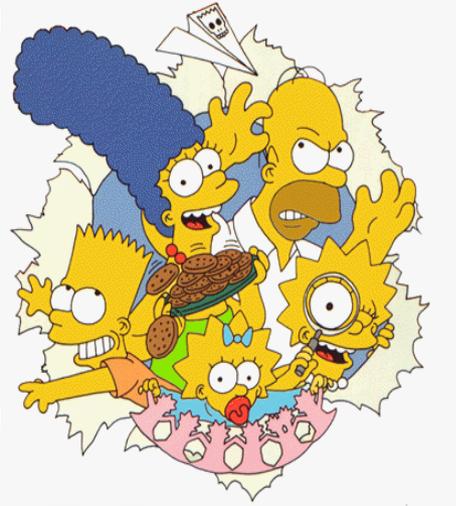




Evolución

Genes

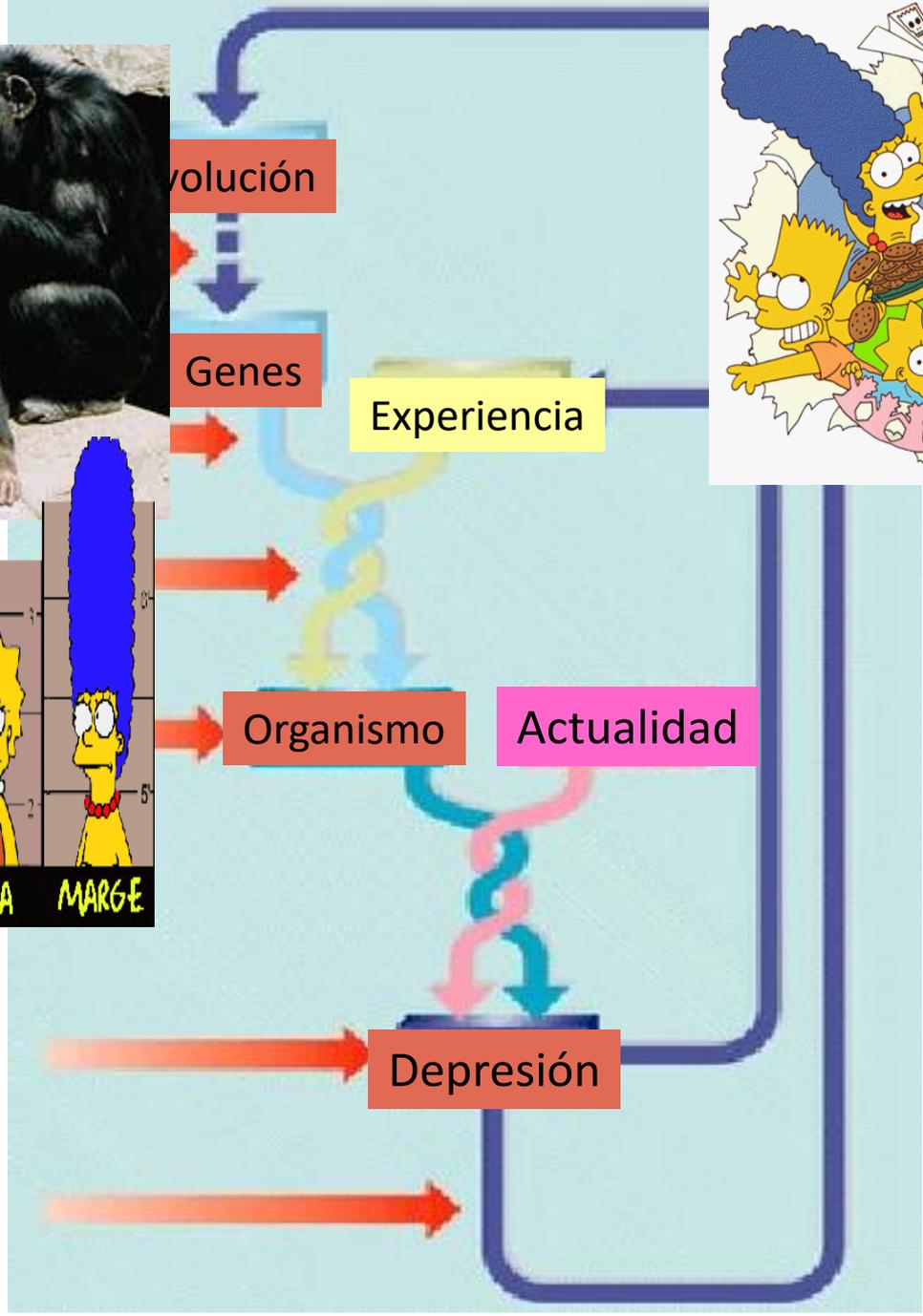
Experiencia



Organismo

Actualidad

Depresión



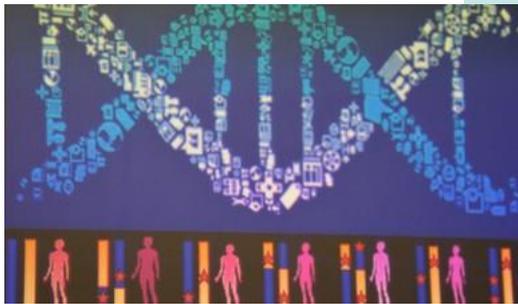
CARACTERÍSTICAS PERSONALES

- Alta motivación para la ayuda: grado de altruismo
- Alto grado de idealismo
- Alto grado de empatía
- Elevado grado de perfeccionismo
- Constancia en la acción
- Baja autoestima
- Reducidas habilidades sociales
- Tendencia a la sobre implicación emocional

- Patrón de conducta de tipo A
- Locus de control externo
- Baja autoeficacia



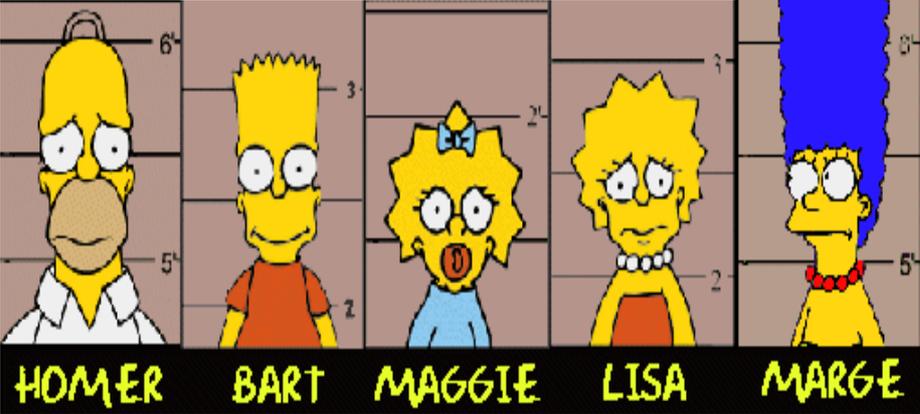
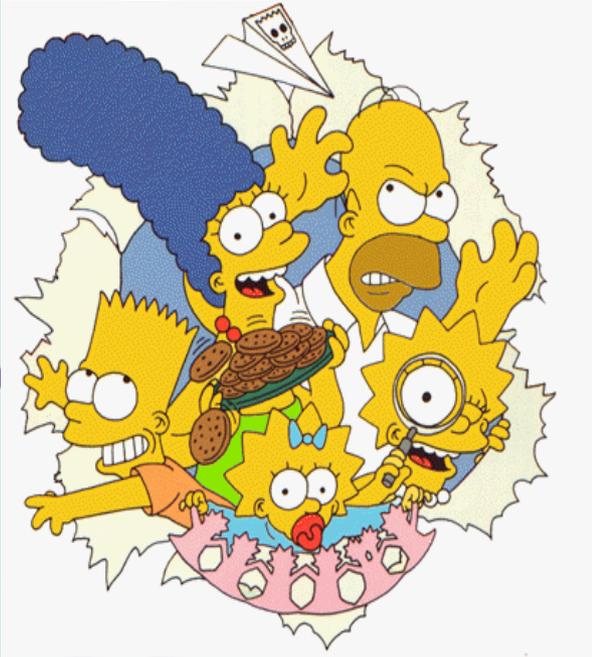
LISA



Evolución

Genes

Experiencia



Mecanismo

Actualidad

CURRENT BEHAVIOR



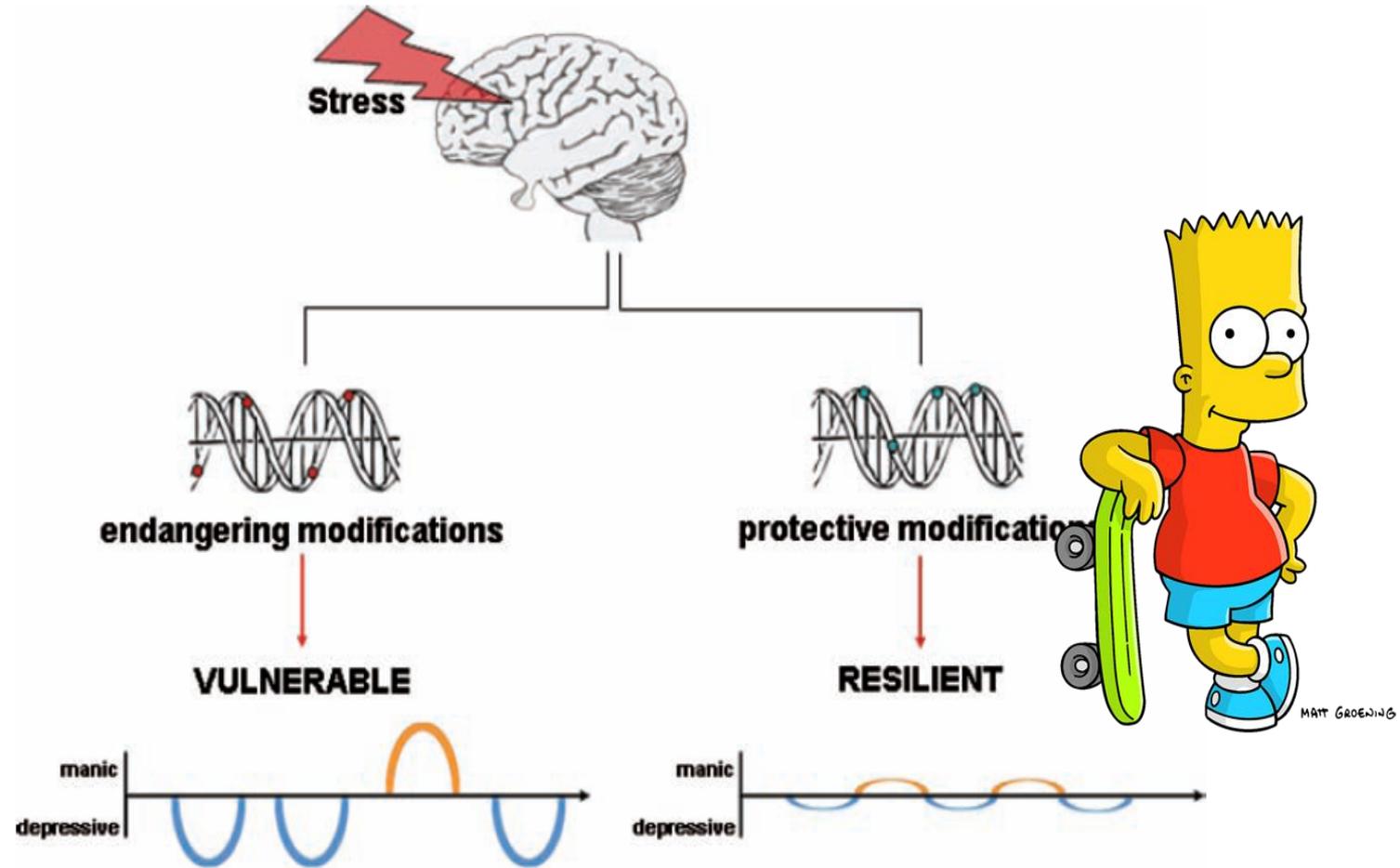
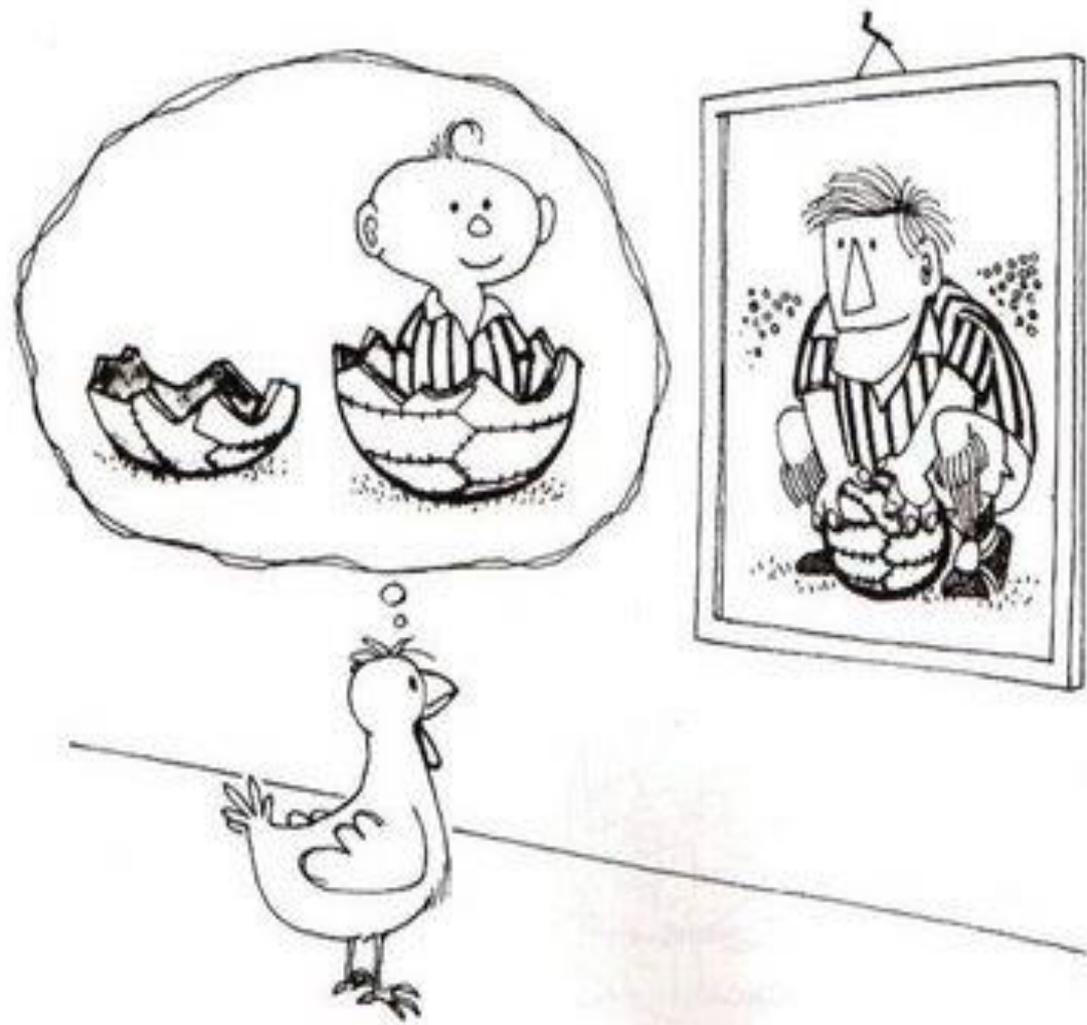


Figure 3

Stress induces depression in individuals with enhanced risk. Stressful life events may trigger the development of depression or bipolar disorder in vulnerable individuals, whereas the same stressors do not affect psychopathology in resilient subjects. Vulnerability and resilience can be genetically inherited or acquired by past experience.





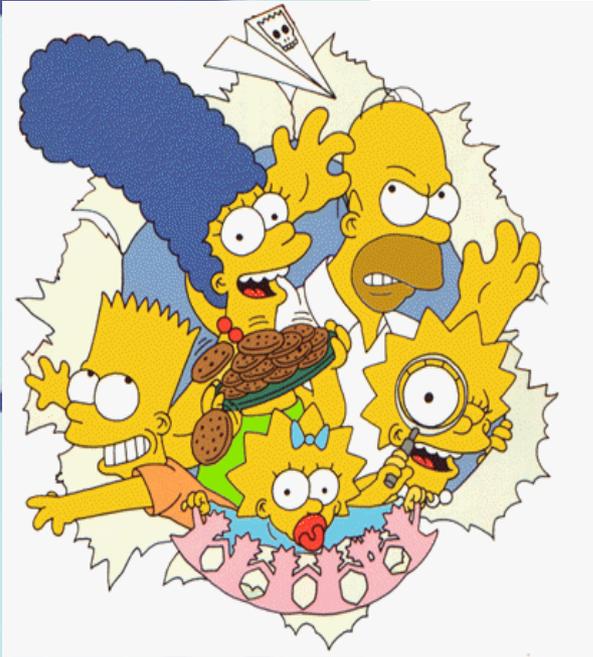
Ella nos pasa una piedra. Esa es la tarea.



Evolución

Genes

Experiencia



Organismo

Actualidad



1974

En 1974 el psiquiatra **Herbert freudenberger** relaciono estados de **ansiedad y depresión** con un estado al que denomino **to burn-out**, sinónimo de **-estar quemado o consumido-** ya que la respuesta era la pérdida de ilusión, al absentismo, conductas evitativas y de renuncia, etc.

En sus trabajos observo que estos cuadros se daban en individuos de educación rígida, competentes, con capacidad de ejercer el poder y de inspirar confianza, lo que llevo a denominar el cuadro como **-Enfermedad de los dirigentes-**

trastorno del resultado del estrés laboral

...origin stories to burnout" but its credit is credits to psychiatrist Herbert Maslach in his 1974 book "The Burnout Syndrome".



Maslach
(M
com

denberger



diariofarma

La información clave de la farmacia y del medicamento

Política Profesión

Gestión

Terapéutica

Opinión

Farmacia Asistencial

F. Hospitalar

“Ocho de cada 10 farmacéuticos ha padecido estrés crónico a raíz de la pandemia”

Portada > Secciones >

FARMACIA HOSPITALARIA

La Farmacia clínica, más vulnerable al 'burnout' dentro del hospital

Carga de trabajo, reconocimiento y autonomía son factores que decantan la balanza de la satisfacción

 **frontiers**
in Psychiatry

ORIGINAL RESEARCH
published: 20 January 2022
doi: 10.3389/fpsy.2021.771462



Burnout in the Pharmaceutical Activity: The Impact of COVID-19

Pedro Machado dos Santos^{1,2*}, Cláudia Ribeiro da Silva³, Diana Costa⁴ and Carla Torre^{4,5,6}

Fases en el burnout en el trabajo

1.FASE INICIAL DE ENTUSIASMO

En la etapa inicial de acceso a un puesto de trabajo es habitual que el trabajador experimente **entusiasmo y sus expectativas sean positivas.**

2.FASE DE ESTANCAMIENTO

Debido a la conjunción de variables organizaciones, personales e interpersonales, la persona comienza a sentirse estancada, ve como sus expectativas no se están cumpliendo. Aunque el trabajo aún representa una fuente de realización personal, el trabajador comienza a **replantearse la relación entre el esfuerzo personal depositado en el trabajo y los beneficios emocionales que recibe.** Empieza a notar cierta sensación de derrota, comienza a sentirse incapaz. Comienzan a aparece **síntomas físicos como dolores de estómago y de cabeza.**

Fases en el burnout en el trabajo

3.FASE DE FRUSTRACIÓN

Supone el inicio del síndrome. Supone el empezar a cuestionarse la eficacia del esfuerzo personal que realiza frente a los obstáculos derivados del desempeño del puesto de trabajo. Aún existe la posibilidad de encauzar el malestar hacia una nueva fase de entusiasmo, pero **la falta de recursos personales y organizacionales pueden condicionar el tránsito hacia una fase de apatía.** Se siente el trabajo como carente de sentido. Aumentan los síntomas psicósomáticos. Se produce un descenso de la motivación y un incremento del **agotamiento emocional** y de los sentimientos de falta de **realización personal.**

Fases en el burnout en el trabajo

4. FASE DE HIPERACTIVIDAD Y APATÍA

En primer lugar **el trabajador se activa en su trabajo**, dedica mayores esfuerzos a su trabajo a modo de compensar sus sentimientos de falta de realización personal, pero **no se gestiona adecuadamente y lo que consigue es sobrecargarse y contribuir aún más a su agotamiento emocional.**

Así que se produce el colapso y comienza a distanciarse de lo laboral, comienza a endurecerse afectivamente como método de afrontamiento a sus sentimientos de baja realización y agotamiento. Se trata del fenómeno de la **despersonalización.**

Fases en el burnout en el trabajo



5. FASE DE ESTAR QUEMADO

La persona experimenta sentimientos de tal magnitud que la estrategia que lleva a cabo para salir de la situación **es dejar el puesto de trabajo, pedir traslados, cambiar de trabajo o seguir en una situación laboral que le hará sentirse cada vez peor.**

LA OMS RECONOCE EL 'BURNOUT' COMO TRASTORNO MENTAL

- La nueva **Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)** que entra en vigor el año **2022** sitúa al **síndrome del trabajador quemado** como una enfermedad profesional.

CÓMO ACTUAR ANTE EL SÍNDROME DE BURNOUT

- Una persona afectada por el **síndrome de Burnout** ante todo debe tomar conciencia de su situación y reconocer que no se encuentra en las condiciones necesarias para seguir llevando a cabo adecuadamente las tareas asignadas a su puesto de trabajo. Por ello, es importante tener en cuenta las siguientes **recomendaciones**:
- No excederse en el ritmo de trabajo y **respetar las pausas para los descansos y la comida**.
- Aprender a **establecer límites** ante situaciones en las que haya un exceso de tareas, un escaso margen de tiempo para llevarlas a cabo o deficiencias en los medios al alcance.

CÓMO ACTUAR ANTE EL SÍNDROME DE BURNOUT

- Cultivar un **buen ambiente de equipo** entre los compañeros de trabajo, promoviendo la colaboración y una mejora en el clima laboral.
- Separar el **ámbito laboral del personal**, aprendiendo a desconectar al finalizar la jornada laboral realizando actividades que lo faciliten, como, por ejemplo, deporte, relajación, o cultivo de determinadas aficiones o hobbies.
- Buscar **apoyo familiar y social**, fomentando encuentros y actividades en grupo.
- Cuidar de uno mismo es imprescindible, lo que incluye aprender a atender e interpretar las señales del cuerpo y las emociones que aparecen.

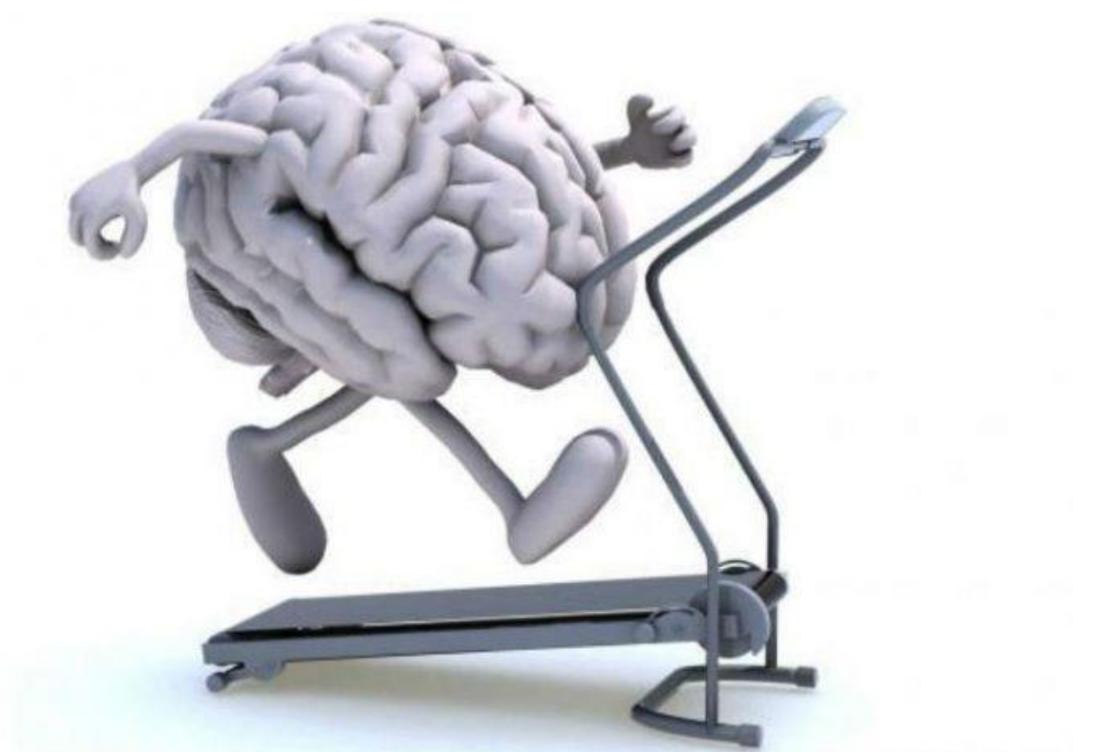
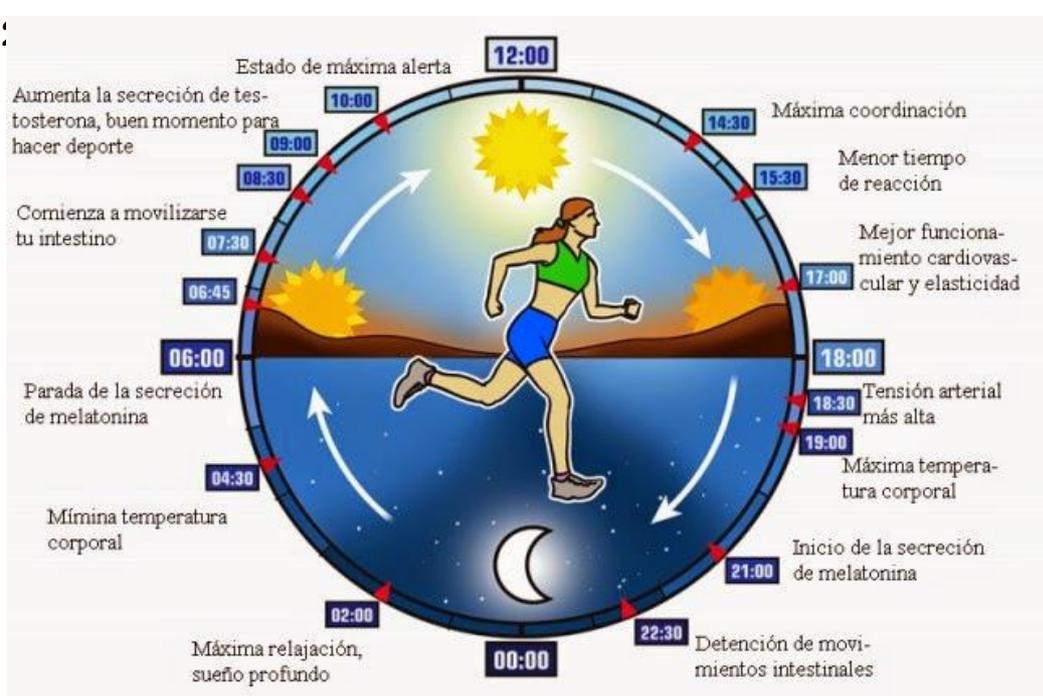
EL MEJOR TRATAMIENTO

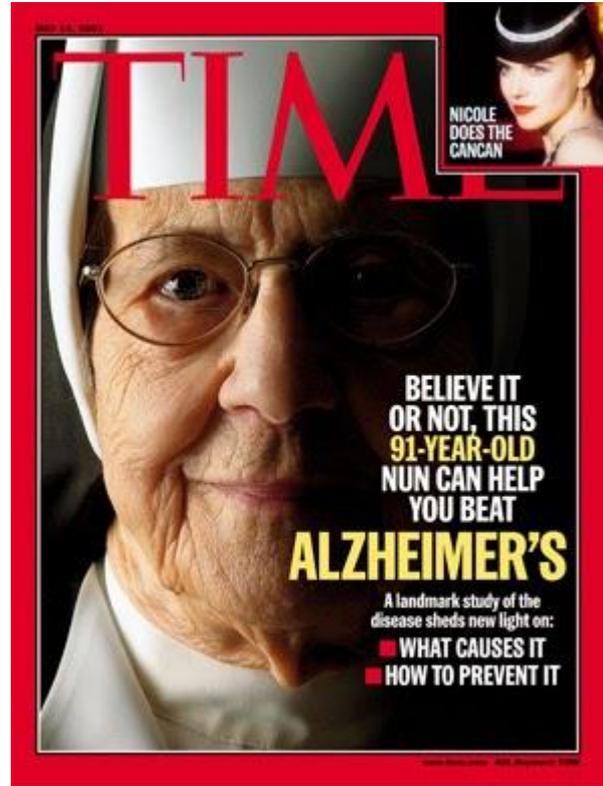
- **LA PREVENCIÓN**

Según la **OMS**, la salud o el **bienestar emocional** es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.



**World Health
Organization**



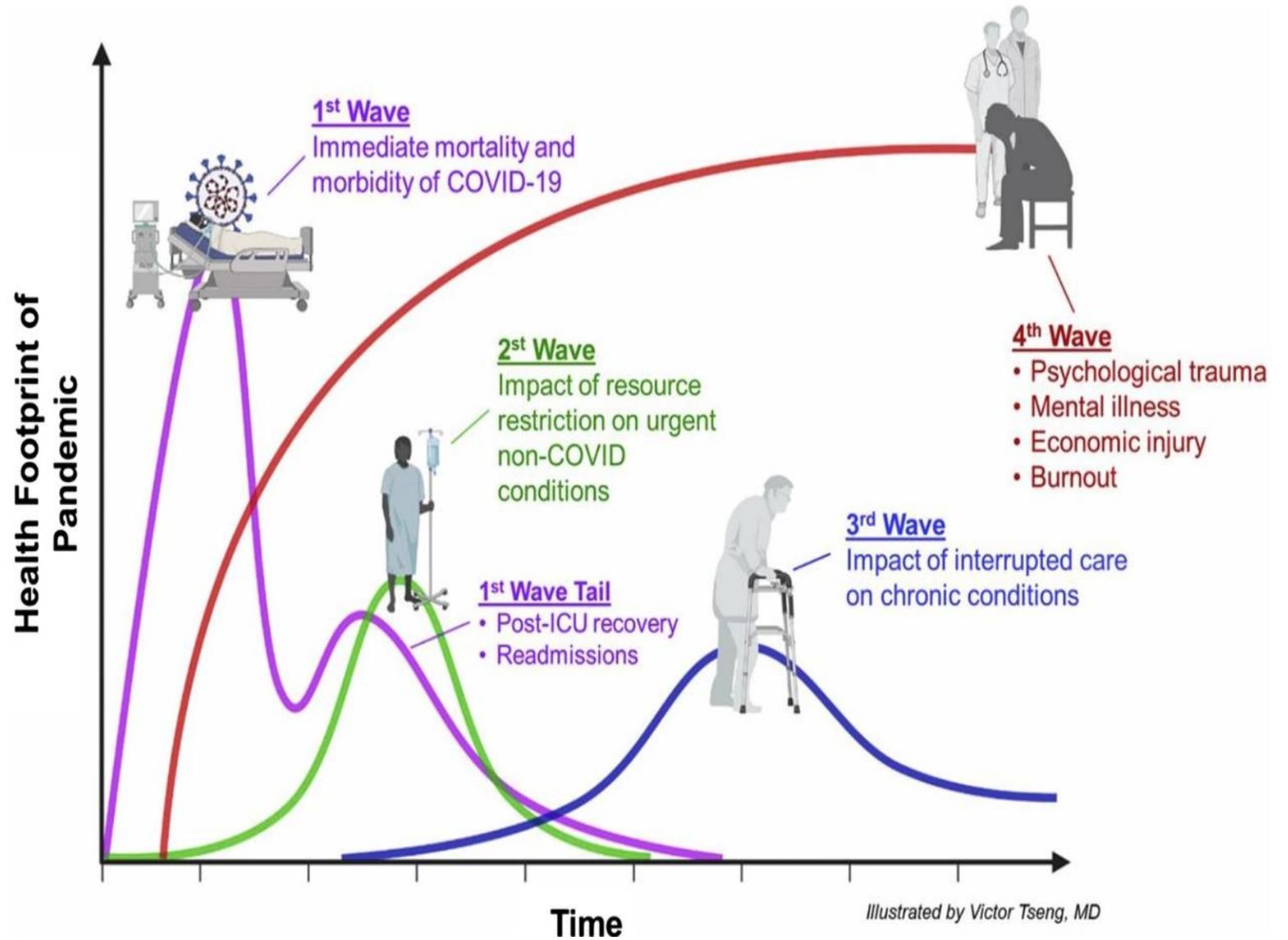
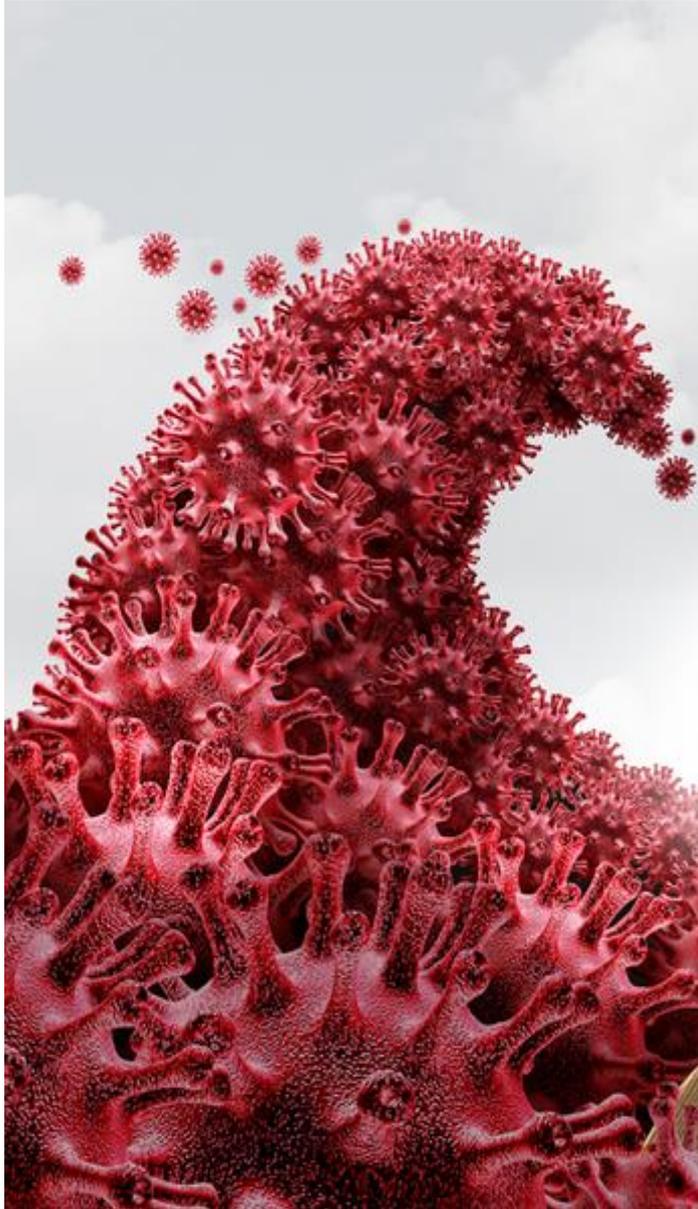


TIME magazine © YEAR Time Inc. Reprinted by permission.



HARVARD
MEDICAL SCHOOL





Máxima cohesión social



Evolución de la sociedad ante crisis en la primera fase predomina la ansiedad e insomnio tras el pico de estrés la irritabilidad, depresión y abuso de tóxicos.

Precrisis

Respuesta Heroica

Postcrisis

Miedo

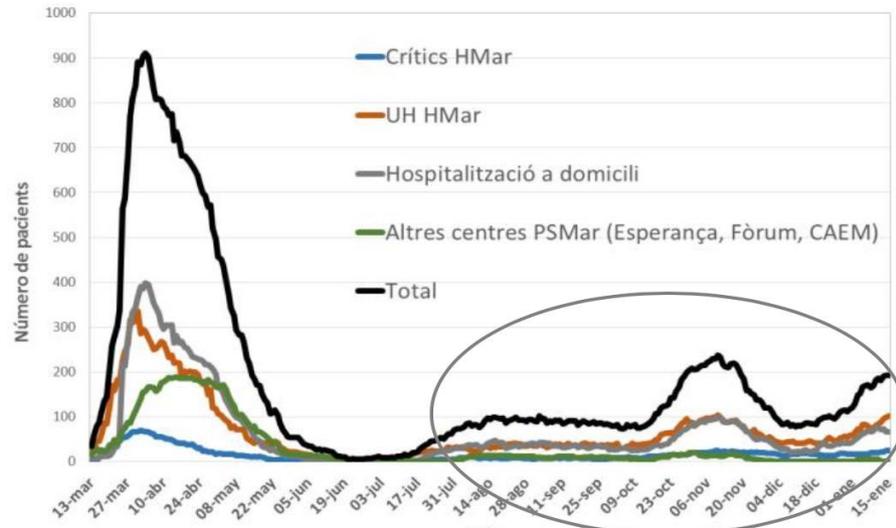


impacto

Desilusión



1 Aniversario-dolor



D. Myers and L. M. Zunin, Training Manual for Human Service Workers in Major Disasters, US Department of Health and Human Services, 200

MINDCOVID



ciberesp isciiii

cibersam isciiii



MINDCOVID: Impacto Necesidades de atención



Jordi Alonso

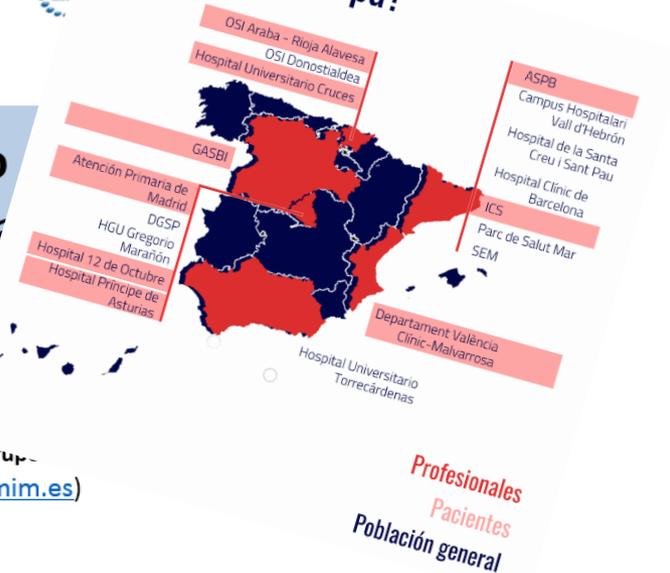
El director del programa de epidemiología de IMIM - Hospital del Mar es el factor principal de estudio que ha posibilitado el desarrollo de la investigación en el contexto de la lucha contra la pandemia del covid-19. L'equip ha dissenyat i ofereix una perspectiva creativa: la salut mental és un àmbit de gestió i tractament mental i un 14,2% dels participants de manera desocupant. www.isciiii.es

Financiación: ISCIII- Ministerio de Ciencia

Jordi Alonso MD, PhD, en nombre del Grupo

jalonso@imim.es

¿Quién participa?

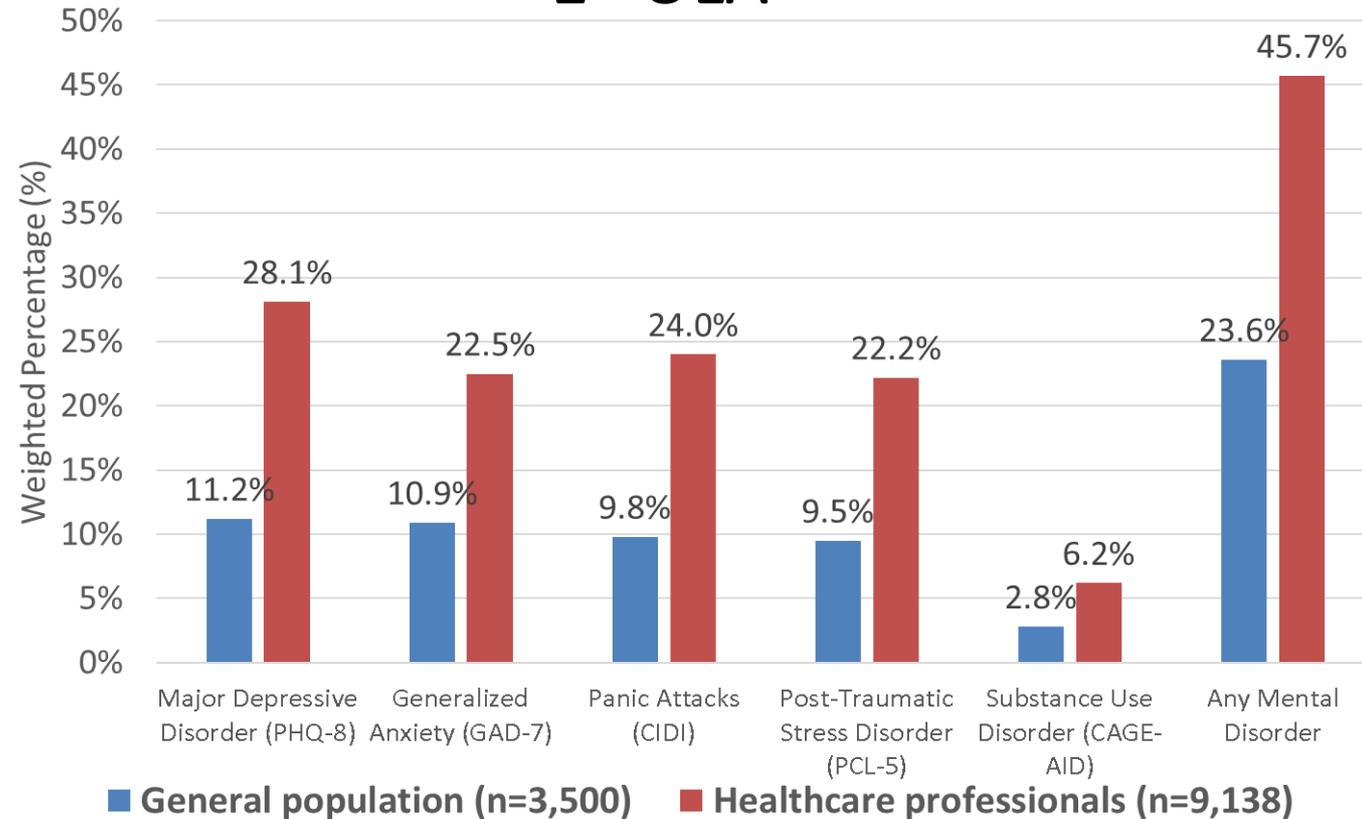


Profesionales
Pacientes
Población general

Mental Health Impact of the First Wave of COVID-19 Pandemic on Spanish Healthcare Workers: a Large Cross-sectional Survey. Rev. Psiquiatr. Salud Pública. Epub ahead of print. 10.27.20220731

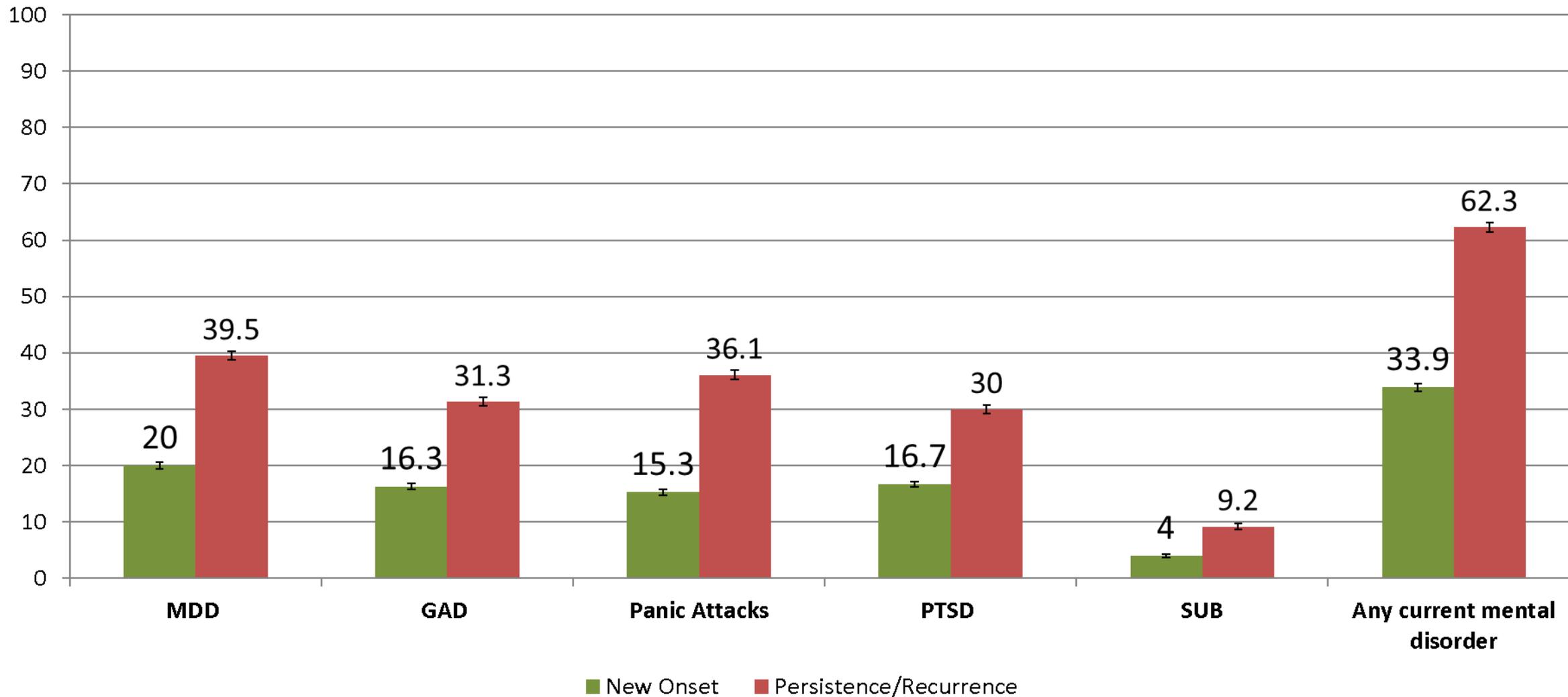


PROBABLE TRASTORNO MENTAL ACTUAL - 1ª OLA



Alonso J et al. *Rev Psiquiatr Salud Ment* 2021; 14(2): 90-105;
Mortier P et al. *Epidemiol Psychiatr Sci* 2021; 30: e19.

PROBABLE TRASTORNOS MENTAL ACTUAL SEGÚN CONDICIÓN MENTAL PREVIA A LA PANDEMIA



FACTORS DE RISC D'IMPACTE PSICOLÒGIC



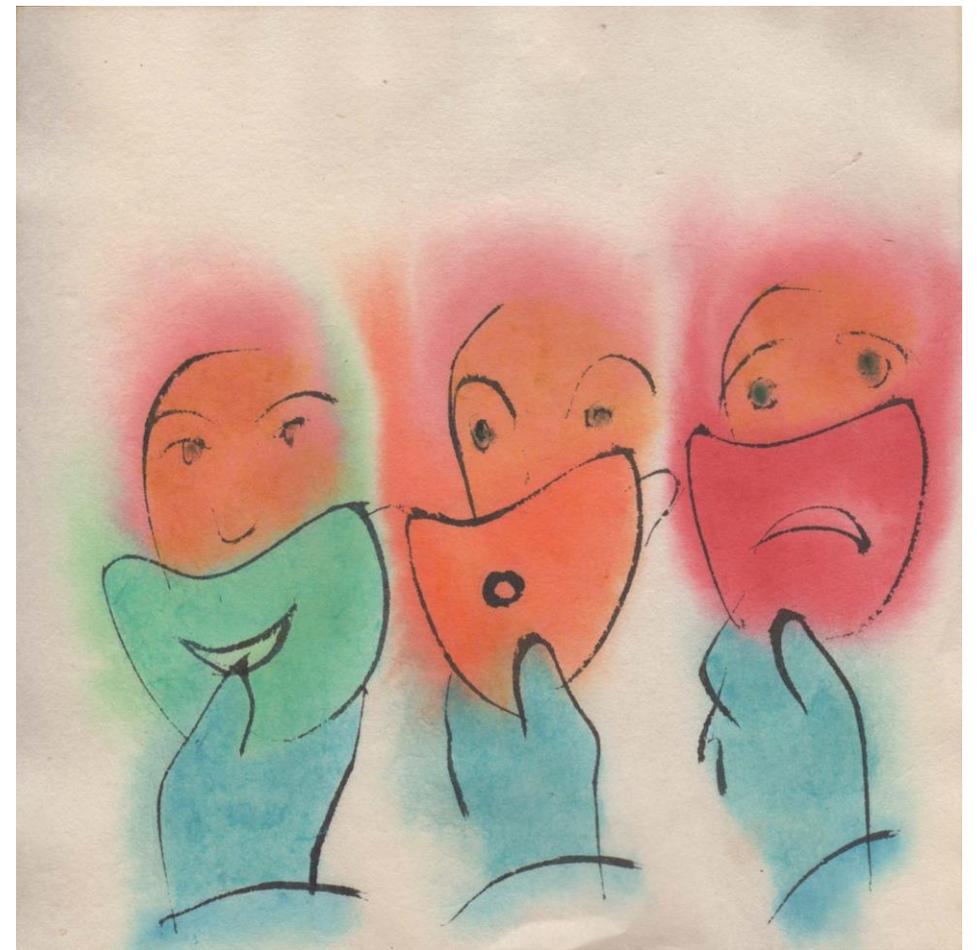
(Connor et al. 2020, Muller et al. 2020, Kisely et al. 2020, Neto et al. 2020)

FACTORS PROTECTORS D'IMPACTE PSICOLÒGIC



(De Brier et al. 2020, Muller et al. 2020)

Cuides?, cuida't



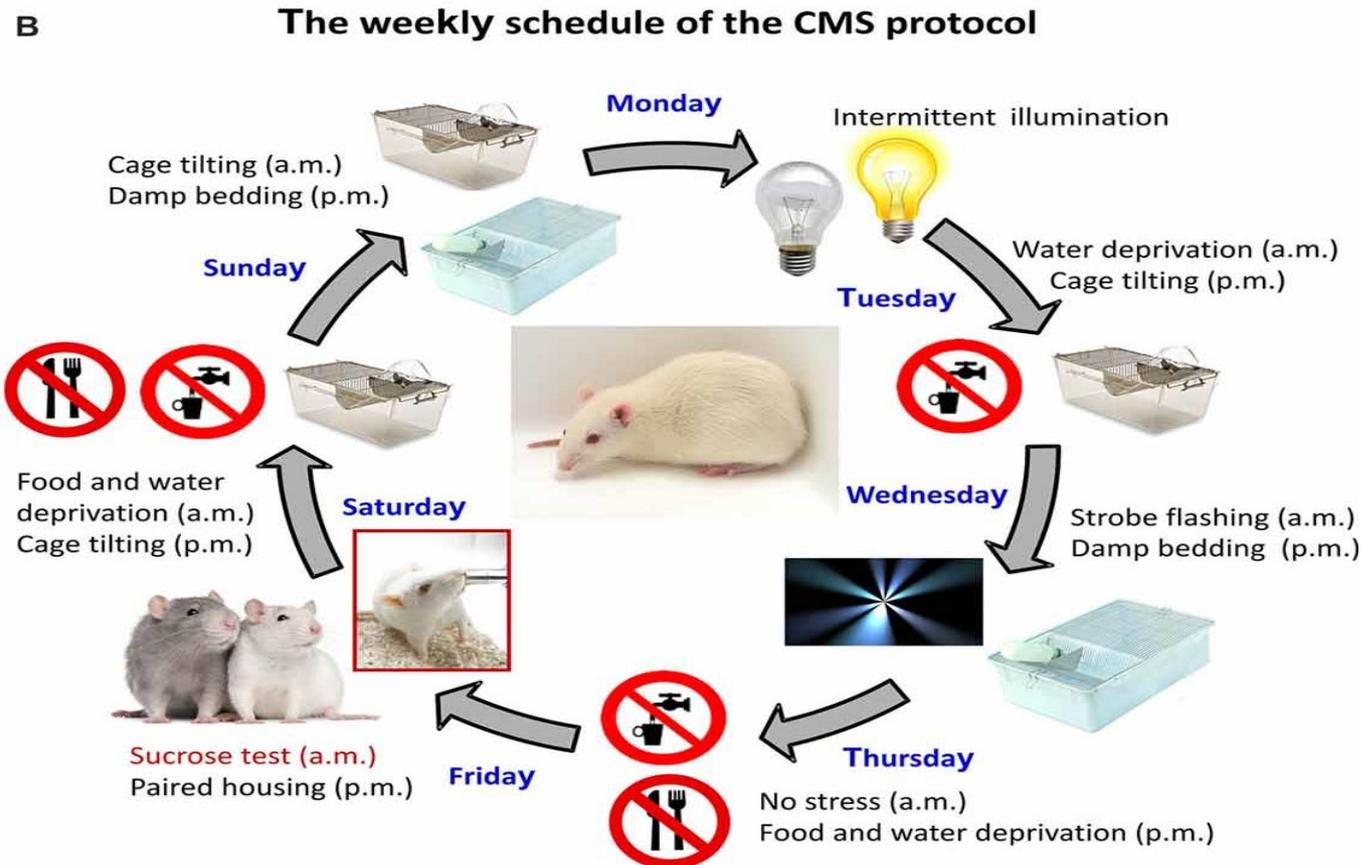
Autoevaluacio Salut Mental

one2one_mar

https://imim.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_065S3G2m1dcQT

INDEFENSIÓN APRENDIDA

Estado psicológico que se produce cuando los acontecimientos son incontrolables... cuando no podemos hacer nada para cambiarlo, cuando hagamos lo que hagamos ocurrirá lo mismo. (Seligman, 1983)



- Cuando una persona percibe que no tiene control sobre una circunstancia o que no la puede predecir su nivel de motivación puede disminuir considerablemente, no se esfuerza ya por resolver el problema, y se va adaptando a la condición que está experimentando por considerar que no es eficaz. Como consecuencia, **comenzará a postergar las decisiones y acciones para salir de dicha circunstancia adoptando un rol claramente pasivo.**

- Como resultado también se ve afectada la esfera emocional del individuo, se comienzan a experimentar y manifestar **síntomas depresivos, acompañándose de ansiedad y miedo, insatisfacción persistente y quejas somáticas.**

COVID Recomendaciones para evitar la indefensión aprendida



- Reconocer que los sentimientos ante esta nueva situación son naturales y normales, (**ante una situación anormal, todo lo que ocurre es normal**).
- Cuidar nuestro cuerpo mediante alguna actividad física, procurar dormir de 7 a 8 horas diarias, cuidar nuestra alimentación, nuestro descanso y nuestro aseo personal.
- **Seleccionar las noticias y la fuente que decidimos escuchar.**
- Compartir anécdotas agradables, recrearnos con las cosas sencillas.
- **Valorar las cosas buenas cuando las tenemos.**
- Pensar que cuando sucede algo desagradable, **no solamente nos sucede a nosotros**
- Aceptar que nuestra vida ha **cambiado** y **no tiene que ser necesariamente para mal.**
- Mantener diariamente el contacto con **nuestros seres queridos**, realizar actividades y nuevas rutinas que nos permitan disfrutar junto a ellos.
- Mantener el contacto con **personas que nos aporten bienestar** a nivel mental, físico y espiritual.
- Tratar de pensar de manera objetiva, pensando que **las medidas que se recomiendan son necesarias**, sin juzgar si nos gustan o no.
- **Mantener hábitos y rutinas que incluyan la realización de actividades agradables.**



RETOS PARA LA PSIQUIATRÍA EN LA ERA POST-COVID
30 MINUTOS SOBRE EL VIRUS QUE
LO CAMBIÓ TODO... EN SALUD MENTAL

April 10, 2020

Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019: A Perfect Storm?

Economic Stress

Social Isolation

Illness and Medical Problems

Decreased Access to Community and Religious Support

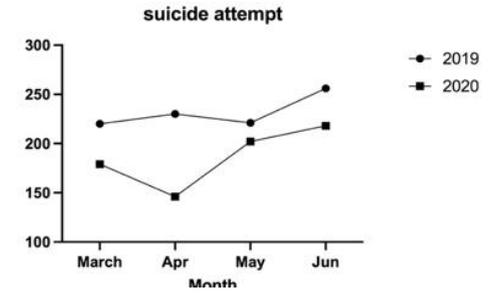
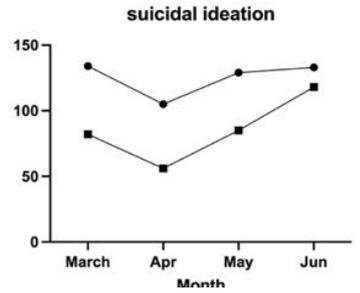
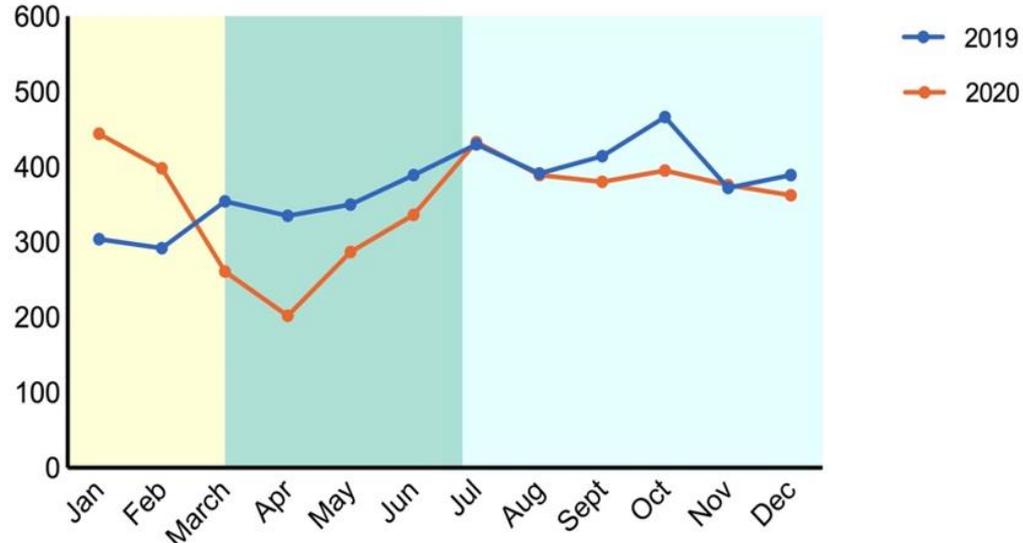
Firearm Sales

Outcomes of National Anxiety

Barriers to Mental Health Treatment

Health Care Professional Suicide Rates

Pre and post COVID 19 pandemic suicide risk code data 2019-2020.



Perez et al 2021.



Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries



Jane Pirkis, Ann John, Sangsoo Shin, Marcos DelPozo-Banos, Vikas Arya, Pablo Analuisa-Aguilar, Louis Appleby, Ella Arensman, Jason Bantjes, Anna Baran, Jose M Bertolote, Guilherme Borges, Petrana Brečić, Eric Caine, Giulio Castelpietra, Shu-Sen Chang, David Colchester, David Crompton, Marko Curkovic, Eberhard A Deisenhammer, Chengan Du, Jeremy Dwyer, Annette Erlangsen, Jeremy S Faust, Sarah Fortune, Andrew Garrett, Devin George, Rebekka Gerstner, Renske Gilissen, Madelyn Gould, Keith Hawton, Joseph Kanter, Navneet Kapur, Murad Khan, Olivia J Kirtley, Duleeka Knipe, Kairi Kolves, Stuart Leske, Kedar Marahatta, Ellenor Mittendorfer-Rutz, Nikolay Neznanov, Thomas Niederkrotenthaler, Emma Nielsen, Merete Nordentoft, Herwig Oberlerchner, Rory C O'Connor, Melissa Pearson, Michael R Phillips, Steve Platt, Paul L Plener, Georg Psota, Ping Qin, Daniel Radeloff, Christa Rados, Andreas Reif, Christine Reif-Leonhard, Vsevolod Rozanov, Christiane Schlang, Barbara Schneider, Natalia Semenova, Mark Sinyor, Ellen Townsend, Michiko Ueda, Lakshmi Vijayakumar, Roger T Webb, Manjula Weerasinghe, Gil Zalsman, David Gunnell, Matthew J Spittal**

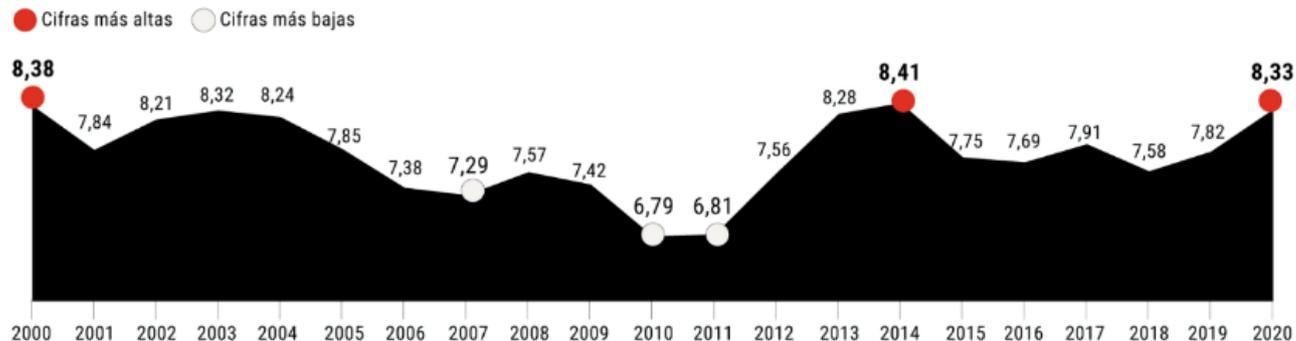
Summary

Background The COVID-19 pandemic is having profound mental health consequences for many people. Concerns have been expressed that, at their most extreme, these consequences could manifest as increased suicide rates. We aimed to assess the early effect of the COVID-19 pandemic on suicide rates around the world.

Año I del Covid: récord histórico de suicidios

El año 2020 se cierra con 3.941 muertes, una cifra jamás alcanzada desde que hay registros (1906). La pandemia activó todos los factores de riesgo de una muerte multicausal: hubo un 7,4% más de suicidios en general y el doble de niños que en 2019

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE SUICIDIOS POR CADA 100.000 HABITANTES



TASA DE VARIACIÓN

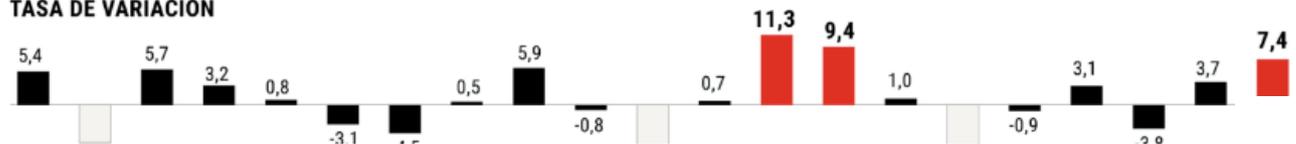
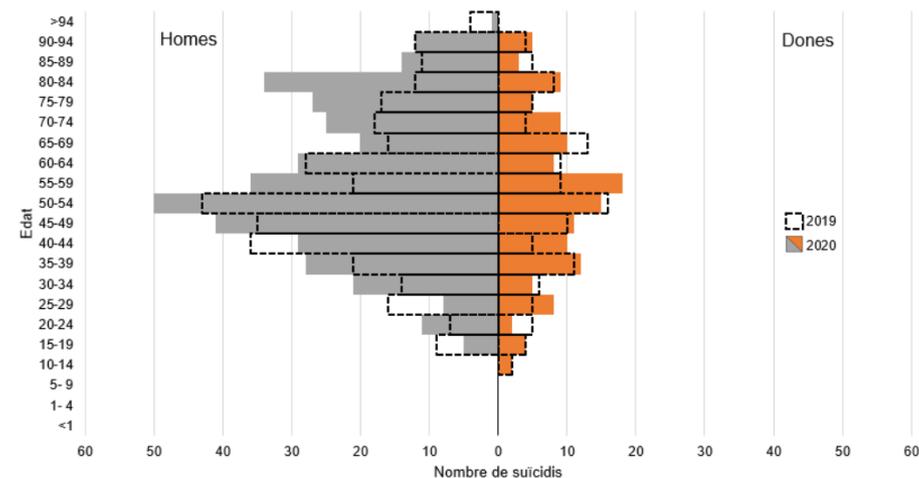


Figura 3. Piràmide de defuncions per suïcidis i autolesions. Catalunya, 2019 i 2020



Is the COVID-19 pandemic a Risk Factor for Suicide Attempts in Adolescent Girls?

Rebeca Gracia Montse Pamiás, Philippe Mortierd, Jordi Alonso, Víctor Pérez, Diego Palao.

Figure 1

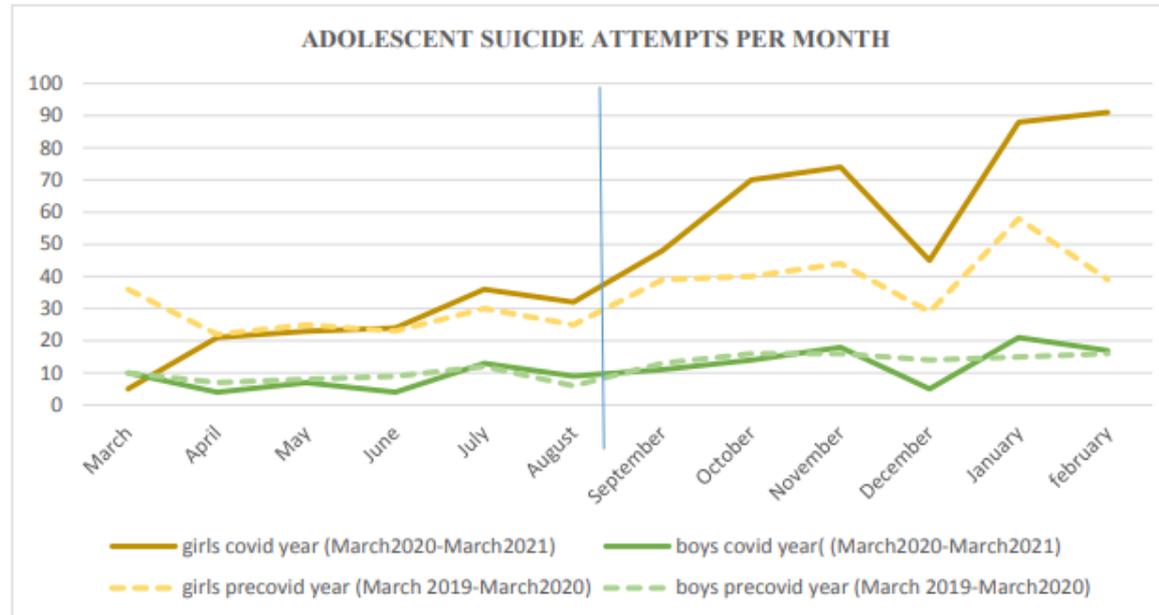


Figure 1: The increase in SA in girls during the second half of the COVID-19 period is statistically significant $X^2=21.411$, $p<0.000001$, compared with the pre-COVID period.





10 Masajes para llevar....

1. La salud mental no se regala se gana... no hay llaves de la felicidad
2. Elige bien a tus padres.. Te dan los dos códigos importantes el genético y el postal
3. No todo son códigos → Apego – resiliencia. Todo lo que le pasa a un niño tiene un consecuencias pero las sentencias no existen
4. Ser bueno para los demás no siempre implica ser feliz “el caso Lisa”
5. Conserva la capacidad para contarte historias felices

10 Masajes para llevar....

6. Maneja las expectativas especialmente las positivas
7. La actitud es esencial en la vida
8. Cuida tus relaciones sociales no hace falta que sean perfectas lo importante es tenerlas
9. Practica actividad física, no abuses del alcohol, mantén un buen ritmo actividad/sueño y practica el sexo que te interese, si es bueno y en compañía mejor. No te pongas exquisito
10. Si pese a ello tienes una enfermedad mental ahora sabemos que nada es definitivo y tenemos herramientas para ayudarte superar las limitaciones que implican, somos capaces incluso, de cambiar nuestros recuerdos....



"LA MENTE ES COMO UN PARACAÍDAS,
SÓLO FUNCIONA SI SE ABRE."



(ALBERT EINSTEIN)

*Consejos del Almirante John Richardson**

- **Cuida tu energía** descansando! (A más fatiga, más errores y peores decisiones)
- **Está presente** para tu equipo y mantenlos conectados
- Ten un equipo en el que **confíes**
- **No te creas/sientas indispensable** y muestra tu **vulnerabilidad**
- Fomenta curiosidad para encontrar/ resolver problemas contando con tu gente
- Conecta con tus **valores**
- **Fija objetivos** y consíguelos! La rutina y disciplina genera
 - ✓ Resiliencia
 - ✓ Cordura y salud mental
 - ✓ Sentido del logro y de control ante el caos: “¡Lo estamos haciendo!”
- **ACEPTA LO QUE HAY (ESTOICA ACEPTACIÓN)**



Almirante retirado de la Marina de los Estados Unidos y Jefe de Operaciones navales

* Extraídos del artículo "Reenergizing an exhausted organization"
McKinsey&Company December 2020

Una adversidad es una herida que se escribe en nuestra historia, pero no es el destino



Boris Cyrulnik

1. Independencia.
 - Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; **la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.**
2. Capacidad de relacionarse.
 - **Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas**, para balancear la necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
3. Iniciativa.
 - El **gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.**
4. Humor.
 - **Encontrar lo cómico en la propia tragedia.** Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
5. Creatividad.
 - **La capacidad de crear orden, belleza y finalidad** a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión
6. Capacidad de pensamiento crítico.
 - Permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre.