



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

160/886 - Crecimiento personal en Atención Primaria ante el paciente de difícil manejo

V. Ramírez Arroyo^a, E. Soler Serra^b y M. Pujadas Ferrer^b

^aMédico de Familia. Unidad Básica de Salud Puerto Pollenca. Mallorca. ^bMédico Adjunto de Medicina Familiar y Comunitaria. Unidad Básica de Salud Puerto Alcudia. Baleares.

Resumen

Objetivos: Analizar al paciente de difícil manejo que supone gran carga emocional. Propongo entrenamiento en técnicas de ampliación de la conciencia para integrar estas emociones negativas.

Metodología: Nuestra relación con los pacientes es más que una actuación técnica. Son interacciones humanas con contenido emocional. Aunque la relación profesional-paciente lleva a un reparto de roles la subjetividad es inevitable. Ellis define paciente difícil aquel que consigue hacernos sentir un nudo en el estómago. Prevalencia:1-3%. Es hiper-frecuentador ; 10% de estas consultas. Debemos tener actitud evaluativa aportando voluntad y objetividad para aceptar los sentimientos generados. Lo que supone un entrenamiento en las terapias de aceptación y compromiso de los 3 yoes: Yo autoconcepto: idea que cada uno tenemos de nosotros. Yo fluir consciente de conciencia: río de pensamientos, sensaciones y emociones que fluyen constantemente. Yo observador/testigo/espiritual: hilo conductor de nuestra historia, con el que conectar, en soledad y meditación. Observar nuestros pensamientos y emociones sin reaccionar a ellos, como si fueran hojas que discurren por la corriente en el medio de un río. Se llega al "ATMAN o gran conciencia universal" donde la reactividad se acepta sin evaluar ni juzgar, desaparece el ego sometido por el yo testigo. Descubrimos otro nivel de realidad y vida.

Resultados: No se trata de evitar sentir emociones sino ser conscientes de su existencia y aceptarlas. El significado de ayuda implica hacer ver al paciente que es con él mismo con quién realmente cuenta. El fin último se dirige al mayor conocimiento su vida, emociones y pensamientos.

Conclusiones: Trataremos lograr aprender; una ampliación de la conciencia centrada en prevenir la enfermedad con comportamientos, estilos cognitivos y de vida adecuados claves para un eficaz trabajo diario y lo más importante, para nuestro crecimiento personal.