



**CAMFiC**  
societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

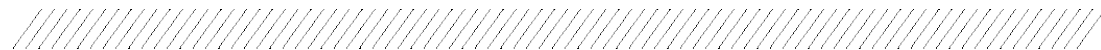
# Comunicació en la precarietat, l'exclusió social i altres consultes d'alt impacte emocional

## Com sobreviure sense morir en l'intent

Beatriu Bilbeny de Fortuny i Jordina Samper Ribas  
CAP Raval Sud, Barcelona.



## Ser metgessa o infermera al Raval



El 26,5% de la població en Espanya vive en riesgo de pobreza o exclusión social, lo que supone un aumento de cinco décimas respecto a 2022 y tres décimas más que antes de la pandemia, según los datos de la Encuesta de Condiciones de Vida que ha publicado este lunes el Instituto Nacional de Estadística (INE). 26 de febr. 2024



**El sistema econòmic capitalista es una font de desigualtat perquè concentra la riquesa en mans d'una minoria mentre desposseeix la gran majoria**

Diferències en l'accés a recursos

**Gradient social en la distribució de recursos**

**Precarietat  
Exclusió social**

**Beneficis rècord de la banca espanyola: el 2022 van guanyar més de 20.000 milions**

Tres quartes parts del benefici global provenen del Banc Santander i el BBVA, que a més són els que tenen més negoci fora d'Espanya

**El 1% de la població espanyola concentra la quarta part de la riquesa del país**

En España, una de cada 100 personas ingresa más de 378.000 euros al año y el 10% de la población acumula el 57% de toda la riqueza.

**La inflación no cede y los salarios vuelven a perder poder adquisitivo**

Los leves repuntes de unos precios que mantienen su tendencia ascendente y el habitual gripado de la negociación colectiva de comienzos de año devalúan los sueldos reales de más de la mitad de los trabajadores y hacen que más de un millón de hogares ya no pueda llevar una dieta equilibrada.

# De la precarietat a l'exclusió

Sistema socioeconòmic  
que situa el benefici i la  
productivitat al centre

Individualisme i precarització dels  
serveis públics



**Precarització  
de la vida**

Absència de  
possibilitat  
d'existència segura



Fissura de la  
cohesió social

**Exclusió social: acumulació  
de barreres en diversos àmbits  
i absència d'accés als  
mecanismes de protecció**



- Laboral
- Formatiu
- Sociosanitari
- Econòmic
- Habitacional
- Relacional

# De la precarietat a l'exclusió

Sistema socioeconòmic  
que situa el benefici i la  
productivitat al centre

Individualisme i precarització dels  
serveis públics



**Precarització  
de la vida**

Absència de  
possibilitat  
d'existència segura



Fissura de la  
cohesió social

**Exclusió social: acumulació  
de barreres en diversos àmbits  
i absència d'accés als  
mecanismes de protecció**

El concepte d'exclusió supera la  
visió economicista de la pobresa,  
en ser **estructural i  
multidimensional**

Laboral  
Formatiu  
Sociosanitari  
Econòmic  
Habitacional  
Relacional

**El sistema econòmic capitalista es una font de desigualtat perquè concentra la riquesa en mans d'una minoria mentre desposeeix la gran majoria**



Diferències en l'accés a recursos

**Gradient social en la distribució de recursos**

**Desigualtats en salut**

## **Beneficis rècord de la banca espanyola: el 2022 van guanyar més de 20.000 milions**

Tres quartes parts del benefici global provenen del Banc Santander i el BBVA, que a més són els que tenen més negoci fora d'Espanya

## **El 1% de la població espanyola concentra la quarta part de la riquesa del país**

En España, una de cada 100 personas ingresa más de 378.000 euros al año y el 10% de la población acumula el 57% de toda la riqueza.

## **La inflación no cede y los salarios vuelven a perder poder adquisitivo**

Los leves repuntes de unos precios que mantienen su tendencia ascendente y el habitual gripado de la negociación colectiva de comienzos de año devalúan los sueldos reales de más de la mitad de los trabajadores y hacen que más de un millón de hogares ya no pueda llevar una dieta equilibrada.

“Circumstàncies en que les persones neixen, creixen, treballen, viuen i envelleixen, inclòs el conjunt més ampli de forces i sistemes que influeixen sobre les condicions de la vida quotidiana” (OMS)

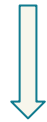


“Cuando una mujer migrante llega a urgencias de un hospital con un infarto de miocardio, es porque su cuerpo expresa todos los problemas y factores de riesgo acumulados durante su vida. Ese ser humano refleja en su biología y en su psicología su propia historia personal y la historia de su clase social, de su género y del colectivo social, comunidad y país a los que pertenece”. Joan Benach, 2005.

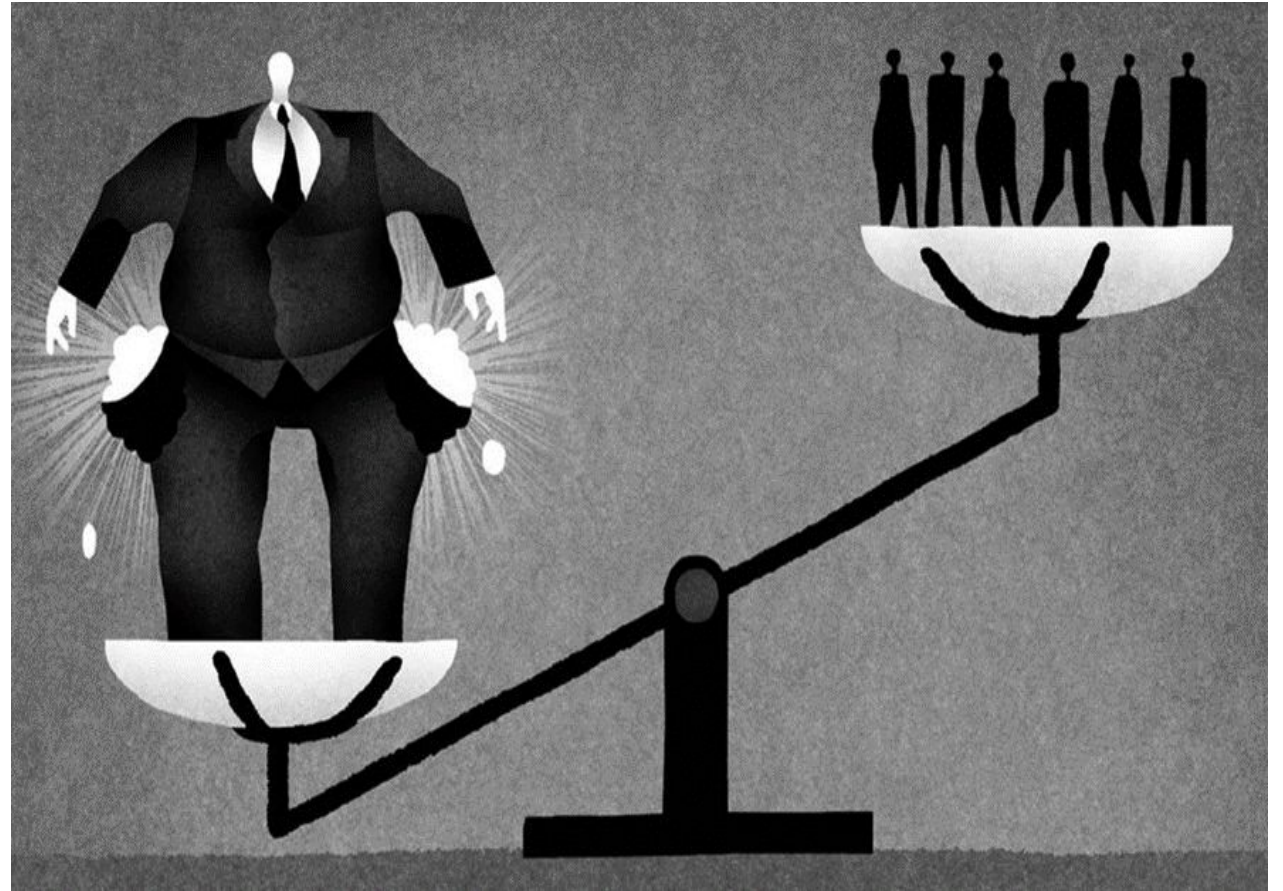


# Desigualtats socials en salut

- **Diferències en salut entre grups poblacionals** definites per aspectes socials, econòmics, demogràfics o geogràfics (Solar i Irwin, 2010)
- Es produeix un **gradient social**
- Perquè una desigualtat es consideri DSS, cal que sigui **potencialment evitable**

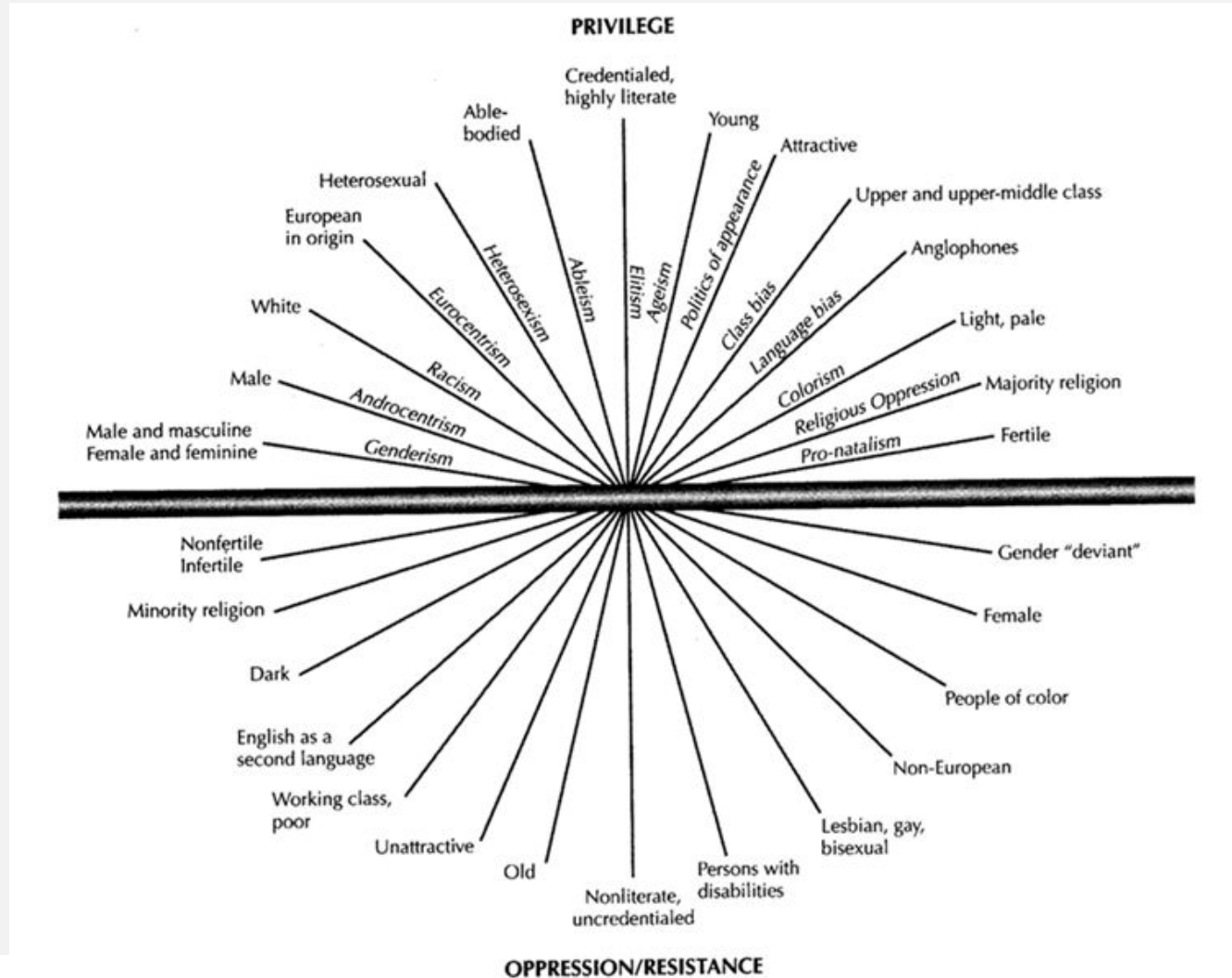


**Son injustes i políticament evitables**



# Canvi de paradigma?





**Perspectiva interseccional:**  
**instrument per comprendre** la  
 forma en la que funcionen els  
 sistemes d'exclusió/inclusió i  
 poder/subordinació de les persones



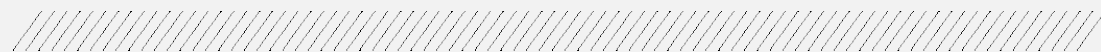
**Perspectiva d'eixos  
 experiencials que actúen en  
 simultani**



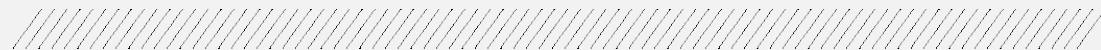
Quines situacions semblants has viscut?

Com t'has sentit?

Quines emocions s'han activat a la consulta i quines se t'han activat a tu?



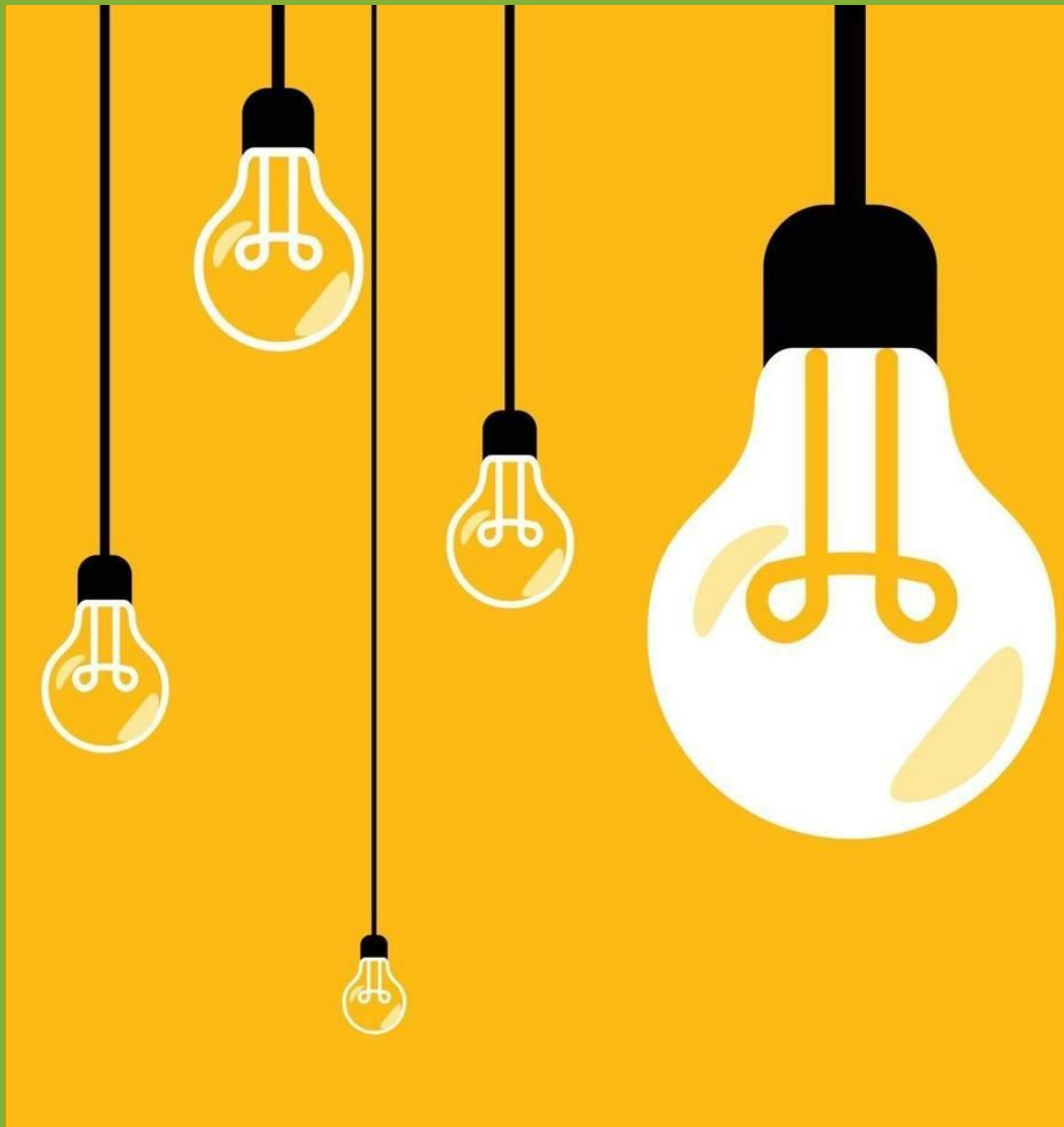
# Quines d'aquestes són consultes sagrades?



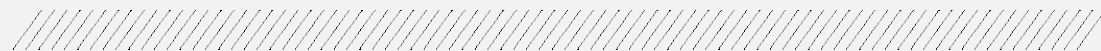
## //////////////////// Trobades amb alt contingut emocional

- *"...el tiempo debería parecer detenido para crear una atmosfera de serenidad espiritual y científica. Al menos, el médico debería transmitir implícitamente al paciente (y al residente) que hoy, ahora, en este momento da igual el retraso acumulado, lo lleno de la sala de espera. La consulta es tan especial que nada ni nadie la interrumpirá" J. Gérvas*
- *"Medicina es un arte (...) Es un arte, también, combinar apropiadamente la consulta sagrada con las consultas habituales, sin que los tiempos se resientan demasiado. Conviene combinar ciencia y arte" J. Gérvas*





Què succeeix durant i després  
d'aquestes consultes?



# "Relación terapéutica extendida"

(J.Achotegui, Bourdin,2007)

- La relació assistencial (amb sanitaris, psicòlegs i assistents socials) en situacions d'*exclusió social* es veu alterada
- *Suma d'interaccions usuari-professional, on l'usuari **porta molt més** que un simple motiu de consulta, i movilitza **transferències i contratransferències***
- **Transferència:** el que hi ha "sota" la demanda, el que ens està expressant més enllà d'allò explícitament verbal
- Sovint inclou **transferències negatives** i demandes de **cures físiques i protecció**





# Professional

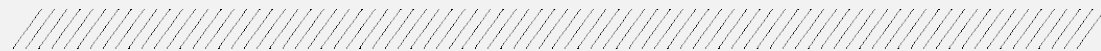
Atac personal  
Frustració  
Impotència  
Rebuig  
Paternalisme

# Pacient

Hostilitat  
Indefensió apresada  
Baixa autoestima  
Somatització  
Desconfiança



# Ens desgastem?



## Burnout

Quan la institució  
desgasta



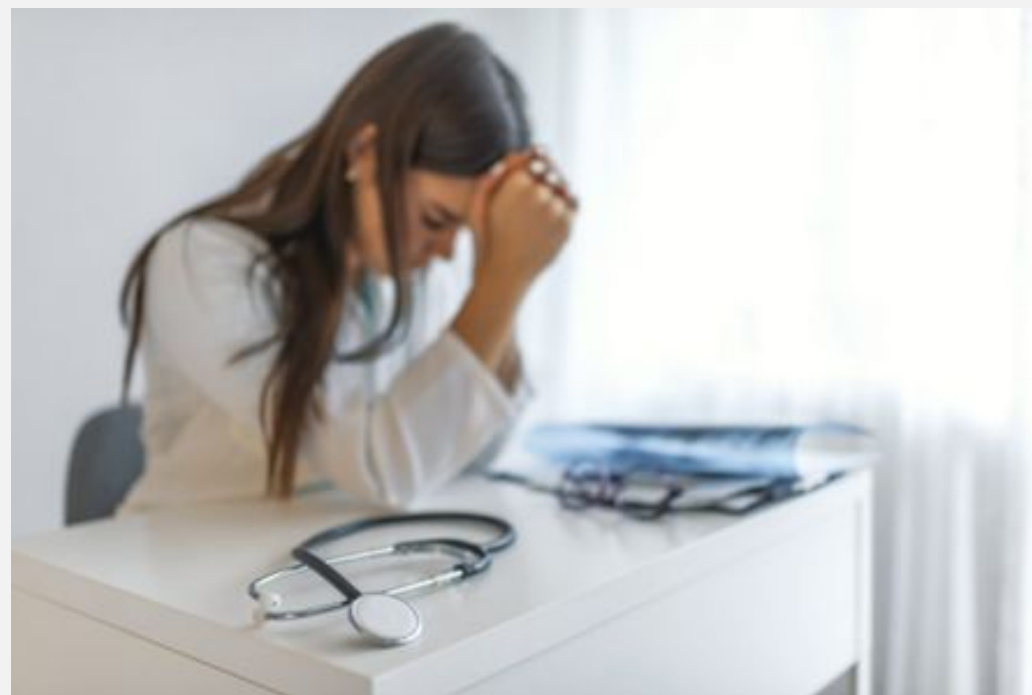
## Desgast per empatia

Quan la relació d'ajuda  
amb alt impacte  
emocional desgasta

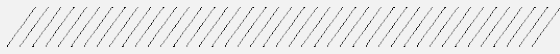


## Dimensiones del *burnout*<sup>2-4</sup>

- Agotamiento o cansancio emocional, definido como el cansancio o fatiga que puede manifestarse física o psíquicamente. Sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás
- Despersonalización, desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente los beneficiarios del propio trabajo
- Escasa realización personal que se caracteriza por desilusión para dar sentido a la propia vida y hacia los logros personales, con sentimientos de fracaso y baja autoestima

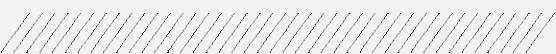


Pertiñez, J. El autocuidado emocional del médico de familia: algunas propuestas, AMF 2017;13(4)



- Estat d'esgotament i disfunció biològica, psicològica i relacional, resultat de l'exposició perllongada
- **Neurones mirall**
- Treballem amb la nostra capacitat d'escolta, vinculant-nos **a persones que pateixen física, psíquica o emocionalment** pel que es paga un preu conegut: desgastament físic i emocional





- Estat d'esgotament i disfunció biològica, psicològica i relacional, resultat de l'exposició perllongada
- **Neurones mirall**
- Treballem amb la nostra capacitat d'escolta, vinculant-nos **a persones que pateixen física, psíquica o emocionalment** pel que es paga un preu conegut: desgastament físic i emocional



*Comprender lo que les sucede a nuestros pacientes, entender los significados de sus situaciones y vincularnos a su malestar genera dolor en el profesional. En otros términos, vincularse, duele.  
(Campos y Cardona, 2017)*

- Estat d'esgotament i disfunció biològica, psicològica i relacional, resultat de l'exposició perllongada
- **Neurones mirall**
- Treballem amb la nostra capacitat d'escolta, vinculant-nos **a persones que pateixen física, psíquica o emocionalment** pel que es paga un preu conegut: desgastament físic i emocional



Es requereix la nostra **capacitat empàtica, de l'aliança d'ajuda i també de la distància emocional necessària** per l'efectivitat de l'atenció

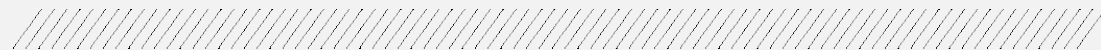


*Comprender lo que les sucede a nuestros pacientes, entender los significados de sus situaciones y vincularnos a su malestar genera dolor en el profesional. En otros términos, vincularse, duele.  
(Campos y Cardona, 2017)*



Com ho faig per sostenir el que  
em porten?

Com ho enfocó?



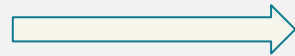


# Malestars col·lectius

(J.Padilla, M. Carmona ,2022)

“El malestar es una condición que se diferencia de la enfermedad pero también de la salud, que **nos impide afirmar con rotundidad que estamos sanos, pero que no nos coloca dentro de ninguna categoría diagnóstica.** Es una indefinición comprendida colectivamente”.

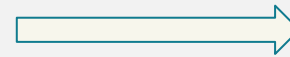
Societat del  
rendiment



Fracàs de les  
expectatives

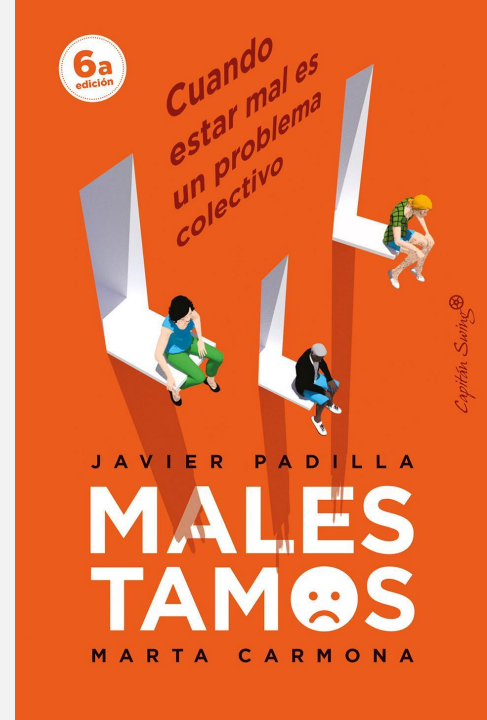
Incapacitat per  
desenvolupar-se  
plenament dins el model  
social hegemònic

Estructura social y  
económica



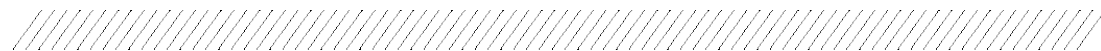
Malestar

Expressió de l'impacte sobre  
els cossos i les vides de les  
dinàmiques col·lectives



*"Probablemente todos a quienes a lo largo de la historia han sido esclavos han cumplido los criterios de depresión, si los diagnosticamos siguiendo el DSM. Pero la solución a ese malestar en ningún caso es una psicoterapia individual para esclavos, o cursos para aumentar la resiliencia para todo niño que vaya a ser esclavo, o antidepresivos para todos los esclavos. La única solución aceptable y válida para ese malestar es abolir la esclavitud. En todas sus formas. Y mientras la esclavitud no sea abolida va a producir un malestar que va a tener forma de tristeza, de rabia, de inhibición, de disregulación emocional".*

**Marta Carmona y Javier Padilla. *Malestamos*, 2022.**



“Capacidad entrenada para discernir cómo una serie de cuestiones definidas clínicamente como síntomas, actitudes o enfermedades también representan las **implicaciones de una serie de decisiones** sobre cuestiones como la atención sanitaria y los sistemas de distribución de alimentos, las leyes de propiedad, las infraestructuras rurales y urbanas, la medicalización o incluso sobre las propias definiciones de enfermedad y salud”.



Agència

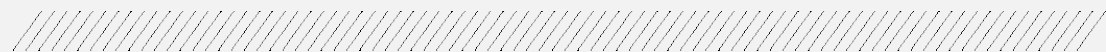
Humiltat estructural

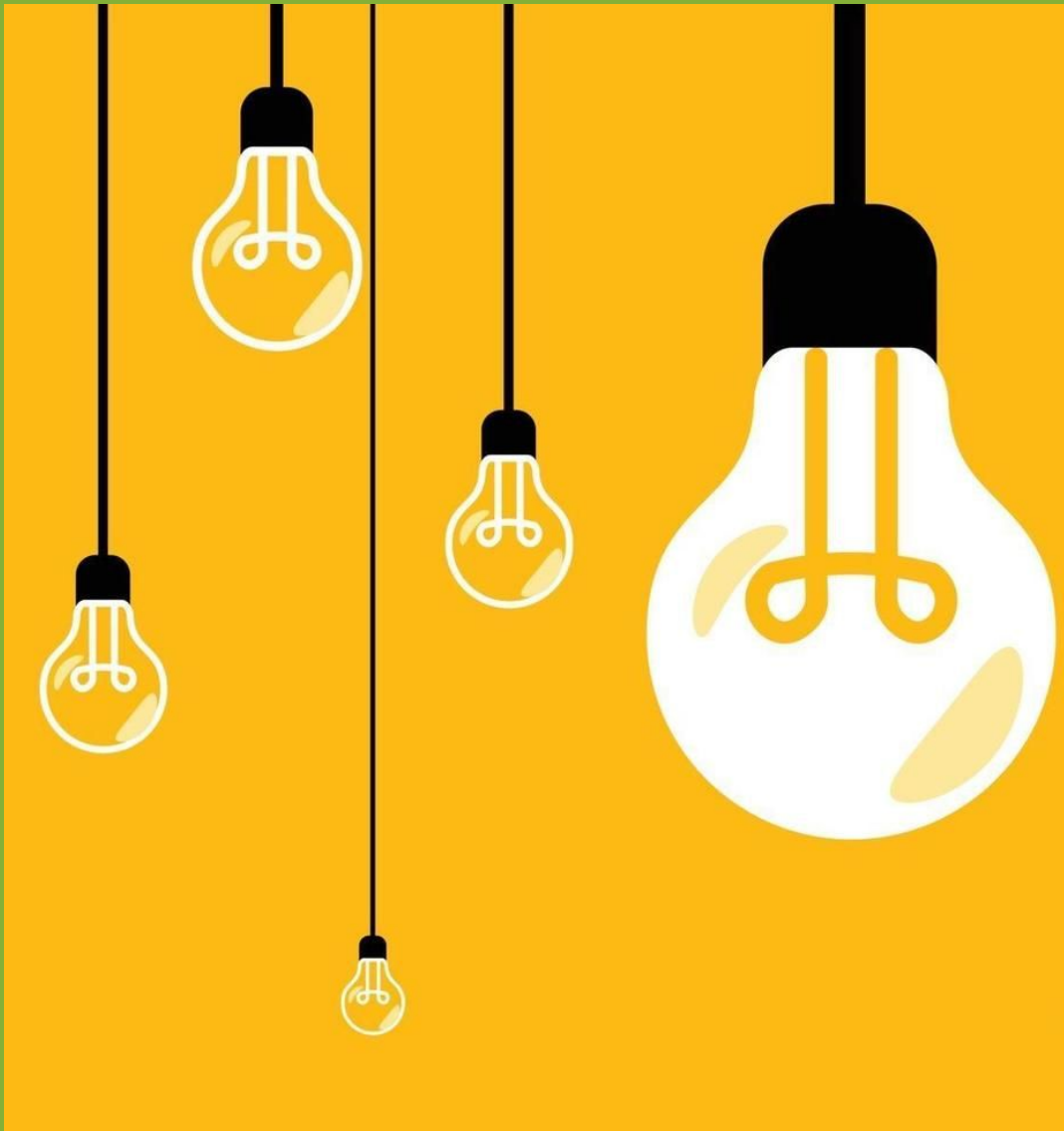


Com em sostinc?

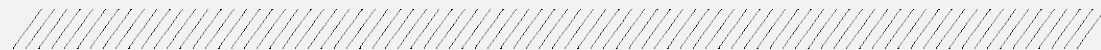


CAMFiC  
Secretaria de medicina  
familiar / comunitaria





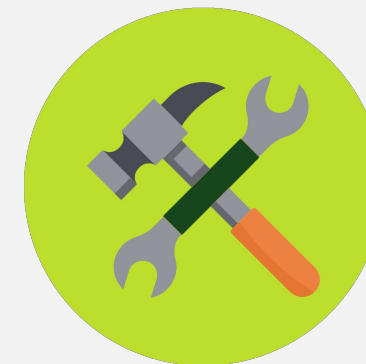
Què ens aconsellen els experts?



## /// Autorreflexió: capacitat d'INSIGHT

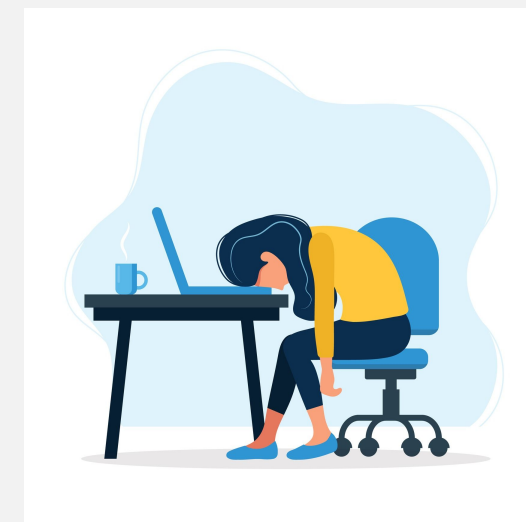
### ☐ Autoreconeixement de les pròpies emocions

- Identificar **pensaments que modifiquen emocions** (que canvien **sentiments**). ANOMENAR-LES
- Evitar *indefensió apresada*



### ☐ Autorregulació emocional

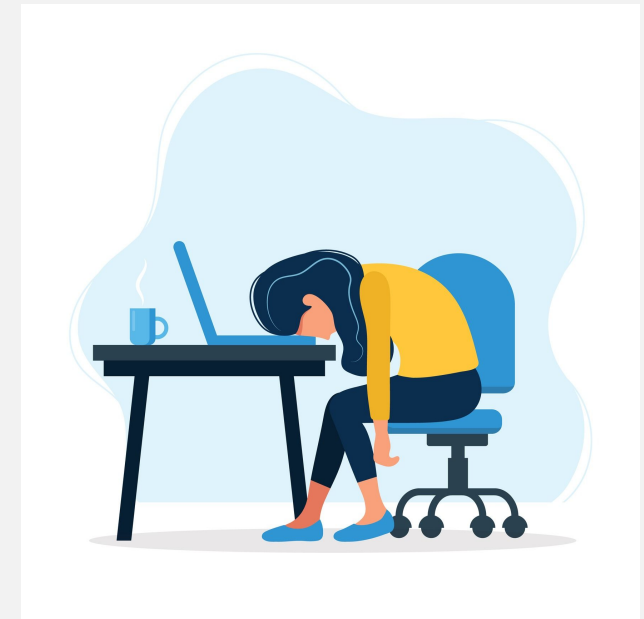
- Fomentar factors protectors: **equip**, mecanismes interns de descompressió (evasions)
- Tècniques de relaxació, meditació, mindfulness
- Auto Lideratge personal
- Demanar ajuda



Pertiñez, J. El autocuidado emocional del médico de familia: algunas propuestas, AMF 2017;13(4)

*"Si el sanitari és l'eina més potent, ha d'estar ben calibrat"*

- **Cuidar-nos per poder seguir cuidant**
- Evitar **desgast per empatia** o **conductes de protecció** personal (evitatives, cinisme, desinterès)
- Es requereixen **habilitats comunicatives, d'autoconsciència i atenció plena**
- Posar límits a la vida personal/professional
- Identificació dels mecanismes que em sorgeixen davant del patiment: **les meves neurones mirall**
- Tècniques d'**autoregulació**



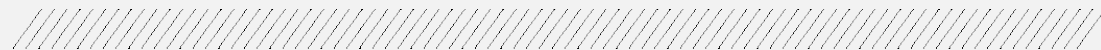
Benito, E. et al. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. FMC. 2011: 18 (2) 59-65



# Exercici breu: Les 5 persones

Quines són les 5 persones més importants per mi?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



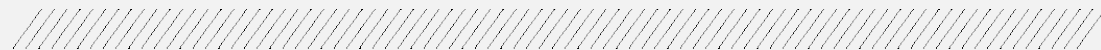


# Exercici breu: Les 5 persones

Estàs en aquesta  
llista?  
Quin lloc ocupes?

Quines són les 5 persones més  
importantes per mi?

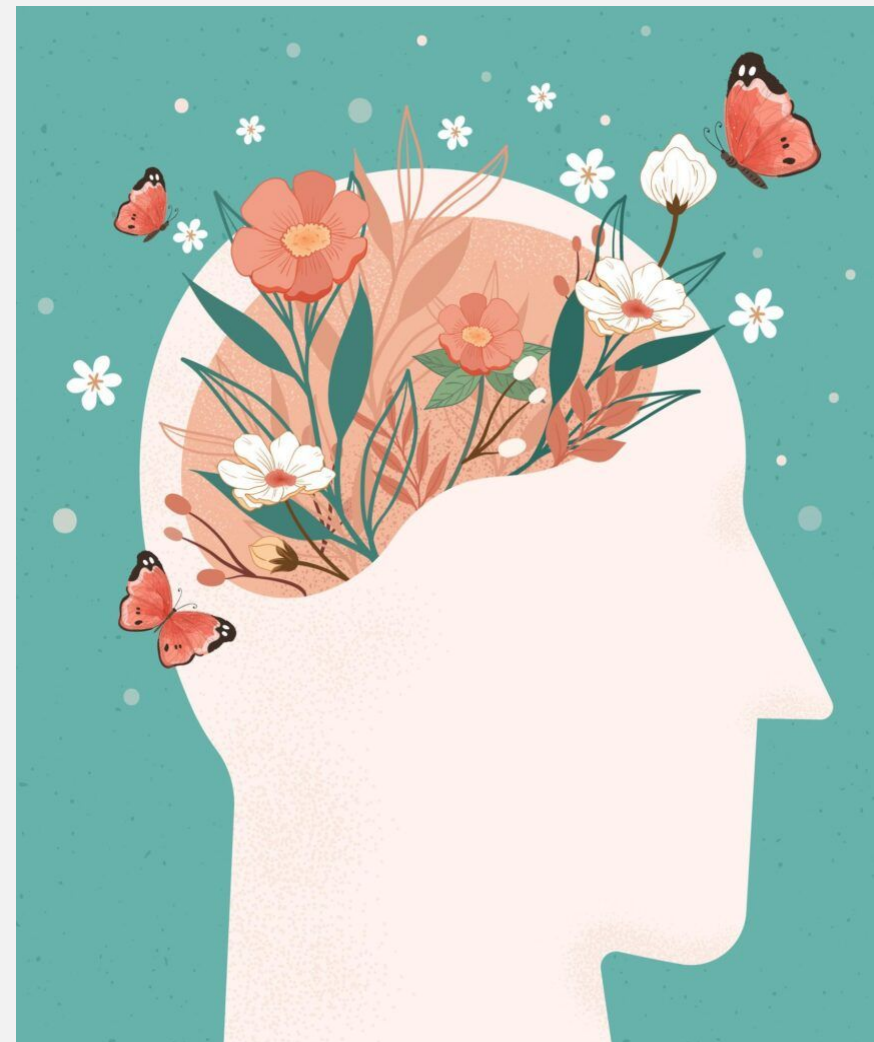
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



**AUTOCONSCIÈNCIA**



**AUTOREGULACIÓ**



## Diàleg amb les emocions

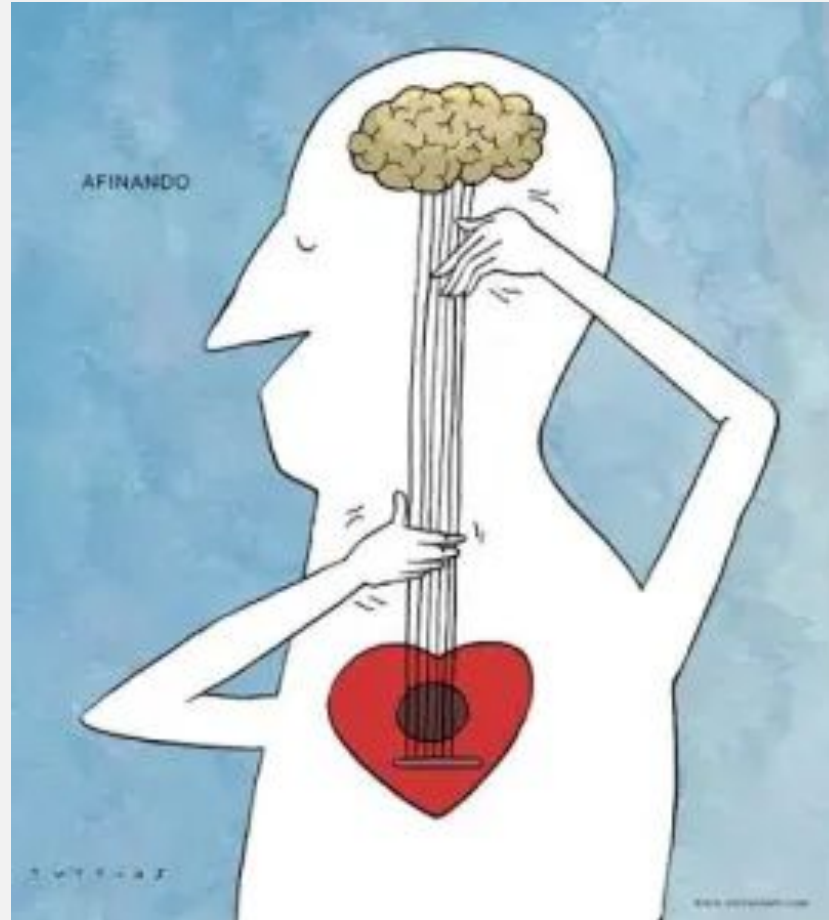
**Quina emoció ets?**

**Perquè has vingut ara?**

**Què faig amb ella, què em quedo?**

**Quina acció faré?**

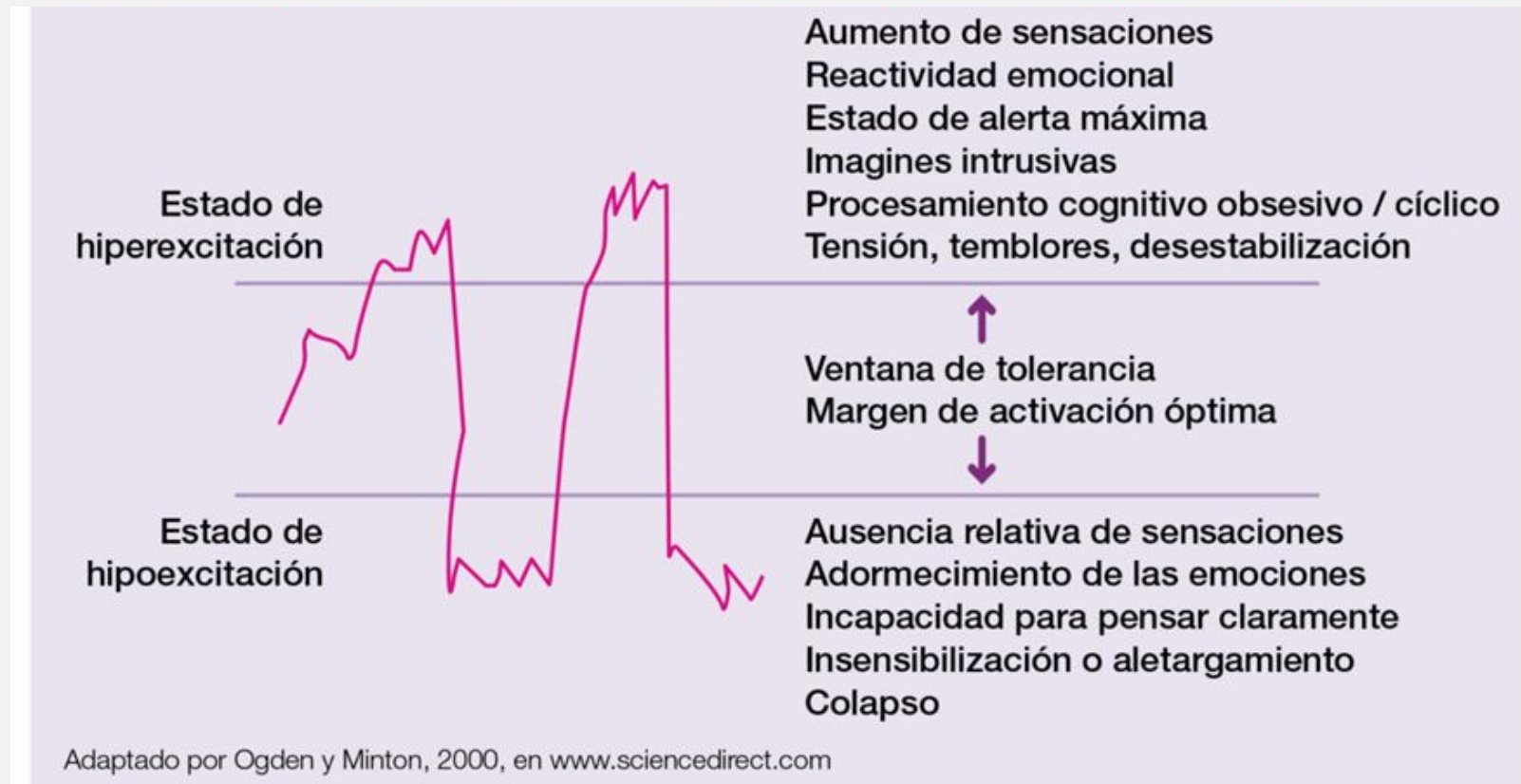




# Afinant l'instrument

# Autoconsciència: Conèixer la meva "finestra de tolerancia"

## Mantenir-se dins del marge d'activació òptim



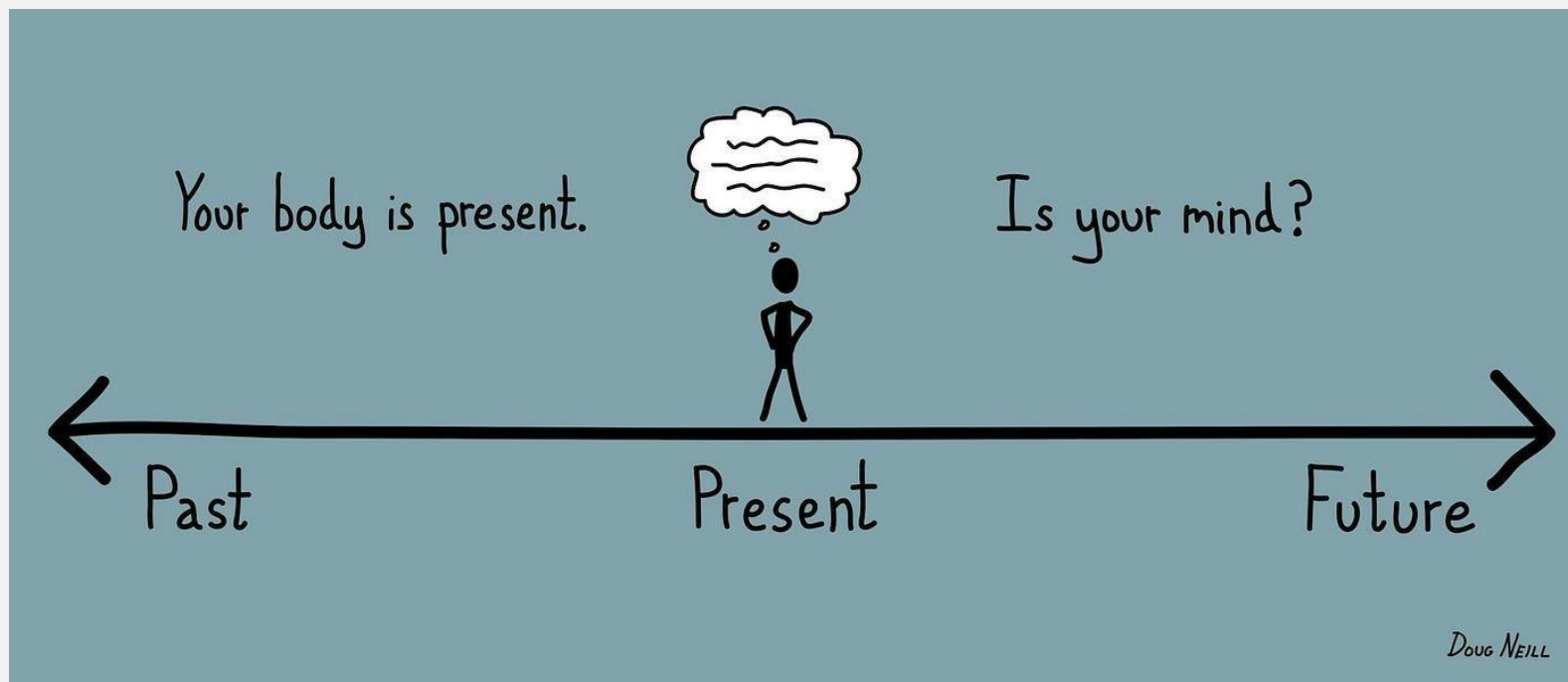
# Autoconsciència = Presència

Situar-se en el present,  
intencionadament obert  
a entendre què passa  
amb una actitud **oberta**  
**i amable**

## El mindfulness



Tornar al present.  
**Anar i tornar. Anar i tornar**  
No et quedis enganxat al passat ni al futur



- Si sóc capaç de parar:  
**noto >> anomeno >> atenc** (*m'atenc*)
- Si m'atenc, és perquè he identificat, i **decideixo**: què em quedo? ¿què deixo?
- Si m'atenc, **ho sento, ho col.loco, ho respiro, ho arxivo...**
- **Cultura d'entrenament de l'autocura**





# Autorregulació emocional

- Si em detecto la desrregulació emocional, m'atenc
- Fora de la meva Finestra de Tolerància
- Desrregulació s' associa a la **rigidesa**
- Autorregulació s'associa a la **flexibilitat**
  
- Recursos **formals i informals**





Quines són les meves senyals  
d'alarma?

*El que em desregula*

Quins són els meus oasis, el  
que em calma, el que me  
nodreix?

*El que em regula*



Autoregulació  
estandaritzada

# Tècniques de relaxació

## Respiració conscient

## Meditació *mindfulness*

Es tracta de **parar-notar-nombrar-atendre** ( per regular i després passar a l' acció, què em quedo i què deixo...)

# Autoregulació: COMBINAR RECURSOS

## RECURSOS ASCENDENTS

Somàtics, respiracions, loga

## RECURSOS DESCENDENTS

Com em parlo? Reestructuració cognitiva

Quin llenguatge em parlo?

Posar límits per decidir i escollir (proteger-me)



# Autoregulació: COMBINAR RECURSOS

## RECURSOS ASCENDENTS

Somàtics, respiracions, loga

## RECURSOS DESCENDENTS

Com em parlo? Reestructuració cognitiva

Quin llenguatge em parlo?

Posar límits per decidir i escollir (proteger-me)

**Alleugerir motxilles que pesen**



o

**Fer-me més fort per sostenir la meva**

//////////////////// D'ALLÒ COGNITIU, A ALLÒ CONDUCTUAL , A ALLÒ  
EMOCIONAL A ALLÒ SOMÀTIC

## Reestructuració cognitiva:

- Distorsions cognitives
- Em parlo amb amabilitat, amb respecte, amb compassió (autoexigent, autocrític?)

*“El dolor del món, el deixo al món”*

**Analitzo amb curiositat a l'altre però no m'afecta (això és meu, això es seu)**



## Propostes de pensament com a recurs descendent

*“No perdis energia en coses que no pots controlar “*

*“Allò que no està a les teves mans, que no estigui a la teva ment”*

*“Atreveix-te a sortir de la teva zona de confort”*

*“No et queixis: o ho acceptes o busques una solució”*

*“No et preocupis pel futur, ni et lamentis pel passat, sent el present”*

*“Viu els fracassos com un aprenentatge”*

*“Confía plenament en tu”*

*“Parla’t amb compassió, amb un llenguatge amable, tracta’t bé”*

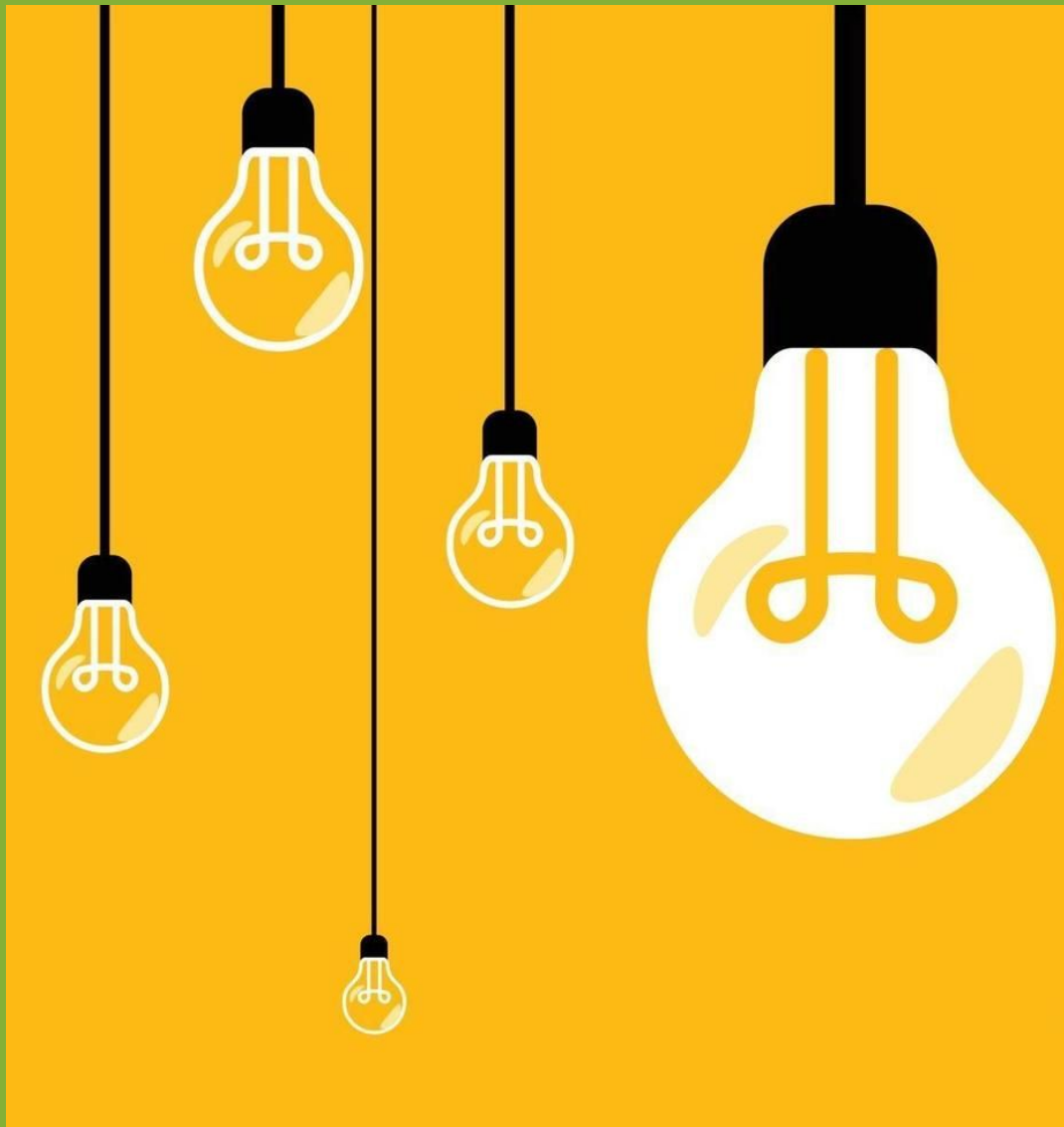


## Emociones, pensamientos y sentimientos

Las emociones básicas son: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y repugnancia

- *Sentimiento* = emociones × *pensamientos*
- Aunque la emoción inicial sea la misma, si se transforma el *pensamiento* se puede modificar el *sentimiento*





# Recursos apresos des de la trinxera





# Practiquem?

//////////////////// Per estar presents aquí i ara

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLavr6rK-OrzpNBh8IPq64feOni8GxYvZx>



## Meditació caminant o menjant



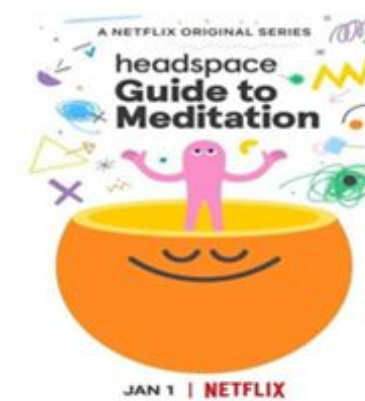
## Atenció plena a la dutxa



App Petit BamBou, app GestioEmocional.cat, app Meditació Guiada, Mindfulness App

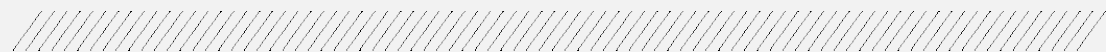
Canal YouTube: Intimind, Meditopia LATAM, Meditación3, Mindful Science, Xuan Lan Yoga

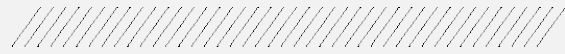
Netflix: **HEADSPACE**





# Què t'enduus?





# Moltes gràcies!



[jordinasamper@gmail.com](mailto:jordinasamper@gmail.com) [beabilbeny@yahoo.es](mailto:beabilbeny@yahoo.es)

