Cuidar corazones… sin olvidar el propio

Dr. Luis Gutiérrez Rojas

Médico Psiquiatra

Hospital Clínico San Cecilio de Granada

Profesor Titular Universidad de Granada

Encuentro sobre insuficiencia cardiaca

Granada, 7 de mayo de 2026

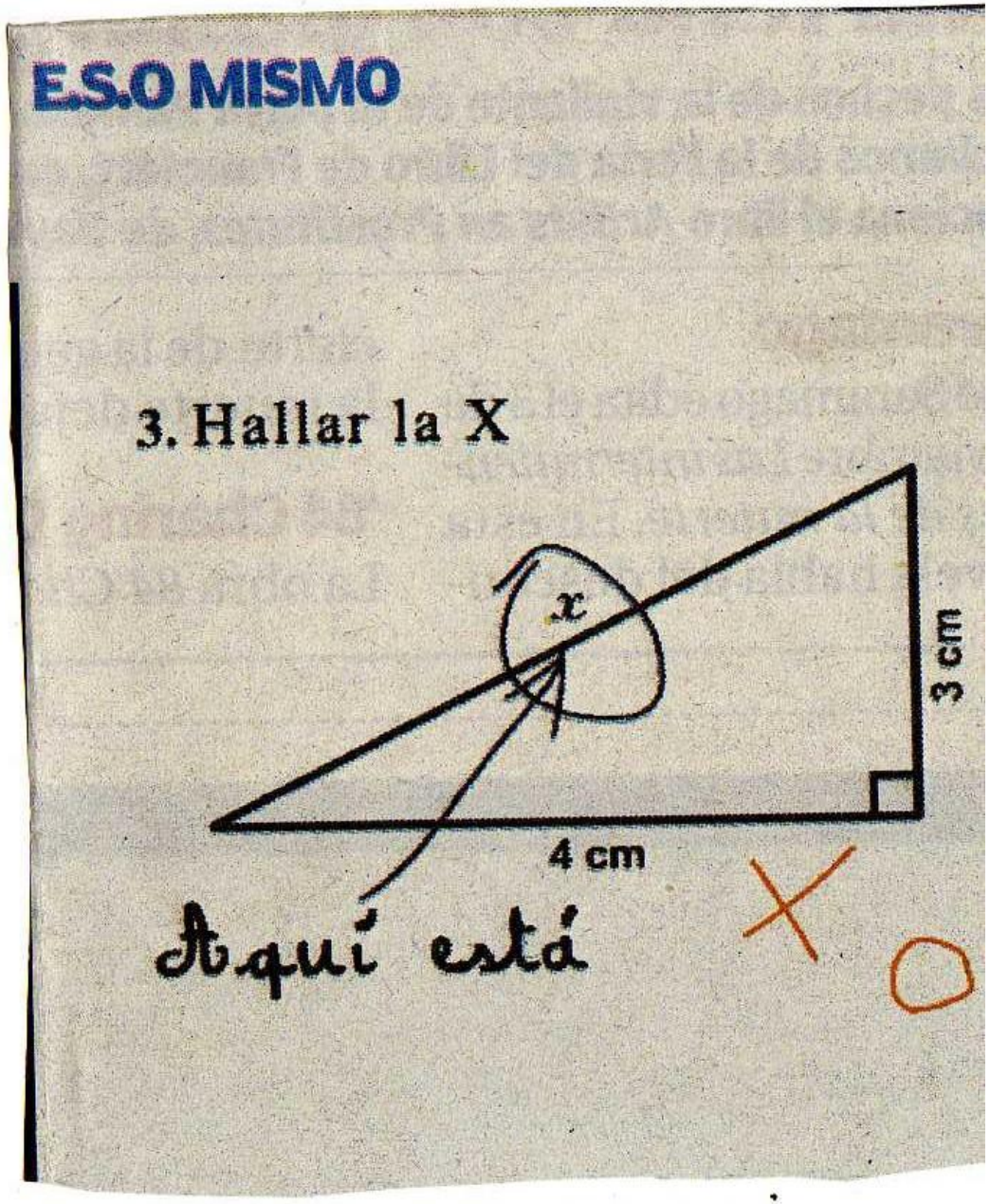
www.husc.es @hospsancecilio @husc.es

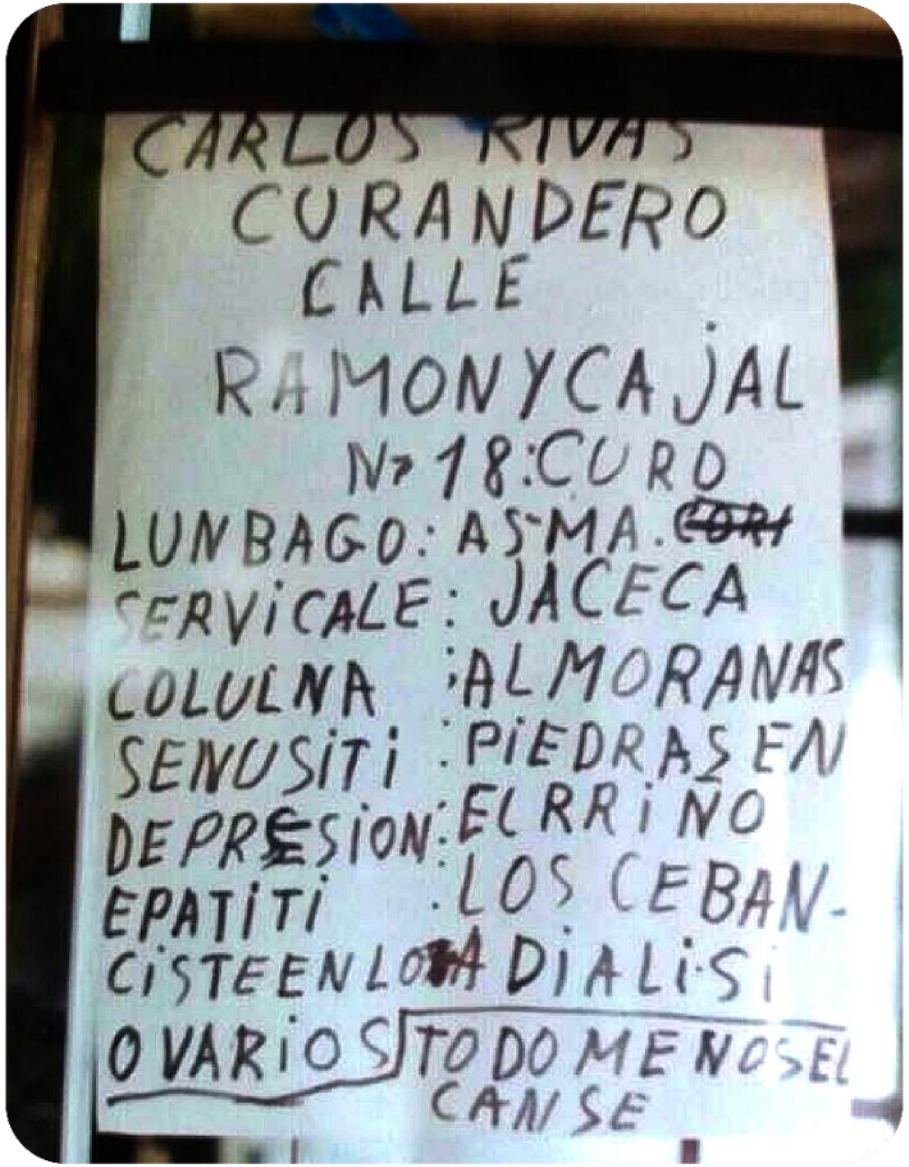
VI Jornadas

Atención Multidisciplinar
Insuficiencia Cardíaca y Salud Cardiovascular.

2026

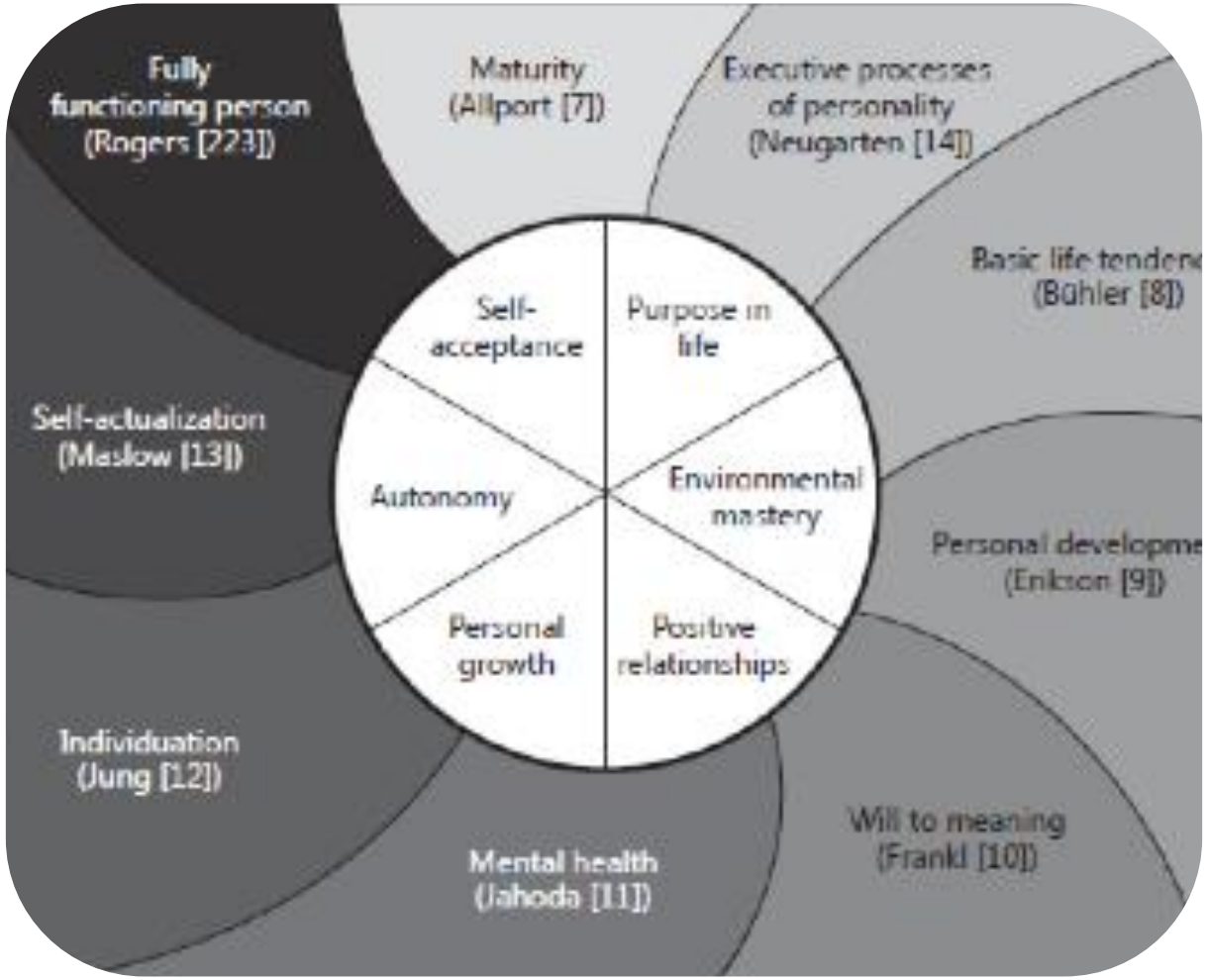
HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN CECILIO


E.S.O MISMO
3. Hallar la X
x
3 cm
4 cm
Aquí está


CARLOS RIVAS
CURANDERO
CALLE
RAMON Y CAJAL
Nº 18: CURO
LUMBAGO: ASMA.
CERVICALE: JACECA
COLULNA: ALMORANAS
SENUSITI: PIEDRAS EN
DEPRESION: EL RRIÑO
EPATITI: LOS CEBAN-
CISTEENLOA: DIALISI
OVARIOS TODO ME NOSEL
CANSE

CLAVES DE LA MOTIVACIÓN

Carol Ryff



Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. J Pers Soc Psychol. 1995;69(4):719-727

“Sólo las vacas no cambian de opinión”

- Refrán polaco

Marcel Proust

«Aunque nada cambie,
si yo cambio,
todo cambia»

Las personas no cambian si no cambian las creencias

¿Qué impactos tiene en tu paciente un diagnóstico de IC?

Aspectos clave

- ¿Qué impacto tiene en tu paciente un diagnóstico de IC?
- ¿Cuáles son sus miedos e inquietudes?
- ¿Cómo puedo disminuir su ansiedad y su temor?
- ¿Cuál es su expectativa respecto al tratamiento?

La expectativa del paciente influye en el resultado terapéutico

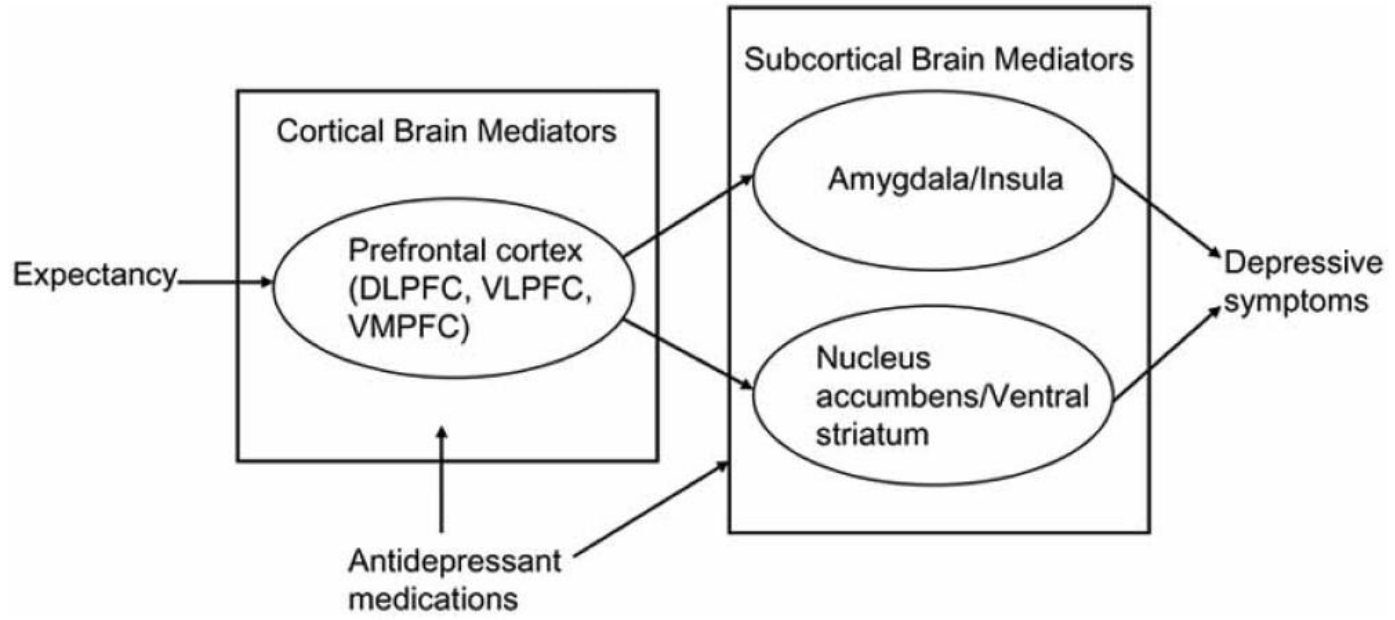


Fig. (1). Model of expectancy effects in the treatment of depression.

Rutherford BR, et al. Expectancy and the Treatment of Depression: A Review of Experimental Methodology and Effects on Patient Outcome. Curr Psychiatry Rev. 2010;6:1-10.

La importancia de tratar bien

EMPATÍA

La utilización de la empatía se suele asociar a lo que se denomina medicina humanística y se conceptualiza como una habilidad para entender las experiencias emocionales del paciente, comunicarle q le entiende y revertirlo en beneficio del proceso terapéutico.

Carl Rogers
(1902- † 1987)

Psicoterapia centrada en el paciente (Rogers):

- **El componente terapéutico fundamental es la relación terapéutica.**
- **Tres cualidades que el clínico exhibe durante el tratamiento y que promueven el cambio:**
  1. **Empatía.**
  2. **Aceptación positiva incondicional del paciente (libre de críticas y juicios).**
  3. **Autenticidad del terapeuta.**

Forma de comunicación y comprensión de los sentimientos y pensamientos de otra persona tal y como esta los vive.

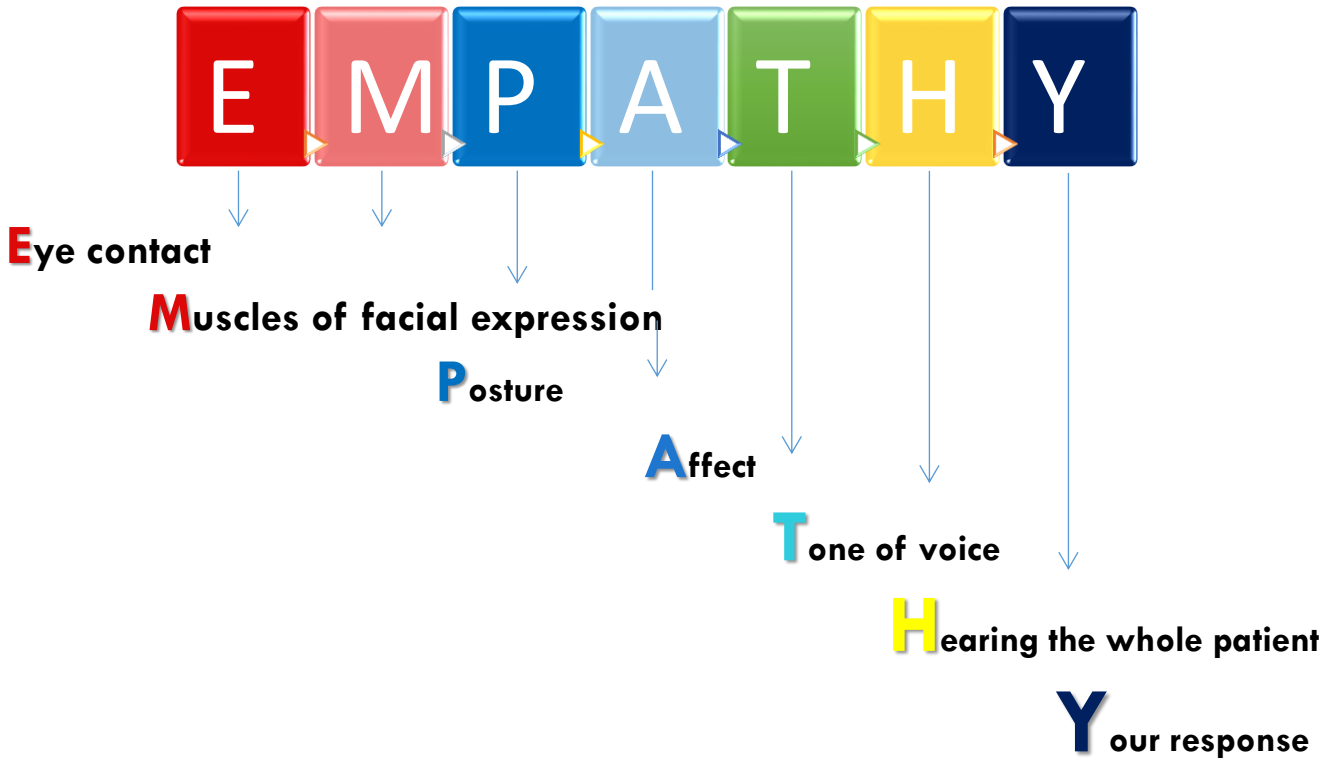
→ **Se puede aprender:** no es tanto una cualidad de la persona sino un resultado de los procesos de defensa.

→ Se centra en **cómo vive** el cliente aquello que le está sucediendo. Dicho en palabras de Rogers, «Qué pasa con lo que le pasa».

→ **Reflejo empático:** definir la emoción y el sentimiento expresado. Muestra interés y se preocupa por cómo está viviendo
la situación que le toca vivir.

Rogers CR. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol. 1957;21(2):95–103

Las claves de la empatía



Riess H, Kraft-Todd G. E.M.P.A.T.H.Y.: a tool to enhance nonverbal communication between clinicians and their patients. Acad Med. 2014; 89: 1108-1112.

ALGUNAS IDEAS

PRACTICAS

Prevenir el burnout

Reviews

Check for updates

Key Strategies to Promote Professional Wellness and Reduce Burnout in Oncology Clinicians

Kaitlyn Lapen, MD[1]; Fumiko Chino, MD[1]; Amanda Noble, BSN, RN, OCN[2,3]; Jill O. Jin, MD, MPH[4]; Laura A. Levit, JD[5]; Kelsey Kirkwood, MPH[5]; Caroline Schenkel, MSc[6]; and Ishwaria M. Subbiah, MD, MS[3,7]

DOI https://doi.org/10.1200/OP.24.00199

- Eliminar trabajo burocrático de escaso interés (¿papel de la IA?)
- Reestructurar los equipos de trabajo para que sean más eficientes
- Conciliar trabajo y familia
- Promocionar la salud mental en el ambiente laboral
- Identificar estresores individuales
- Soportar los fracasos terapéuticos
- Fomentar comunidad dentro de la organización

Prevenir el burnout

Mastering Resilience in Oncology: Learn to Thrive in the Face of Burnout

Fay J. Hlubocky, PhD, MA, Miko Rose, MD, and Ronald M. Epstein, MD

SIDEBAR 1. Three Domains of Burnout

1. Physical and emotional exhaustion
2. Cynicism and depersonalization
3. Ineffectiveness

SIDEBAR 2. Three Components of Resilience

1. Strength of the individual
2. Rise above adversity
3. Positive adaptation

SIDEBAR 3. Three Components of Mindfulness

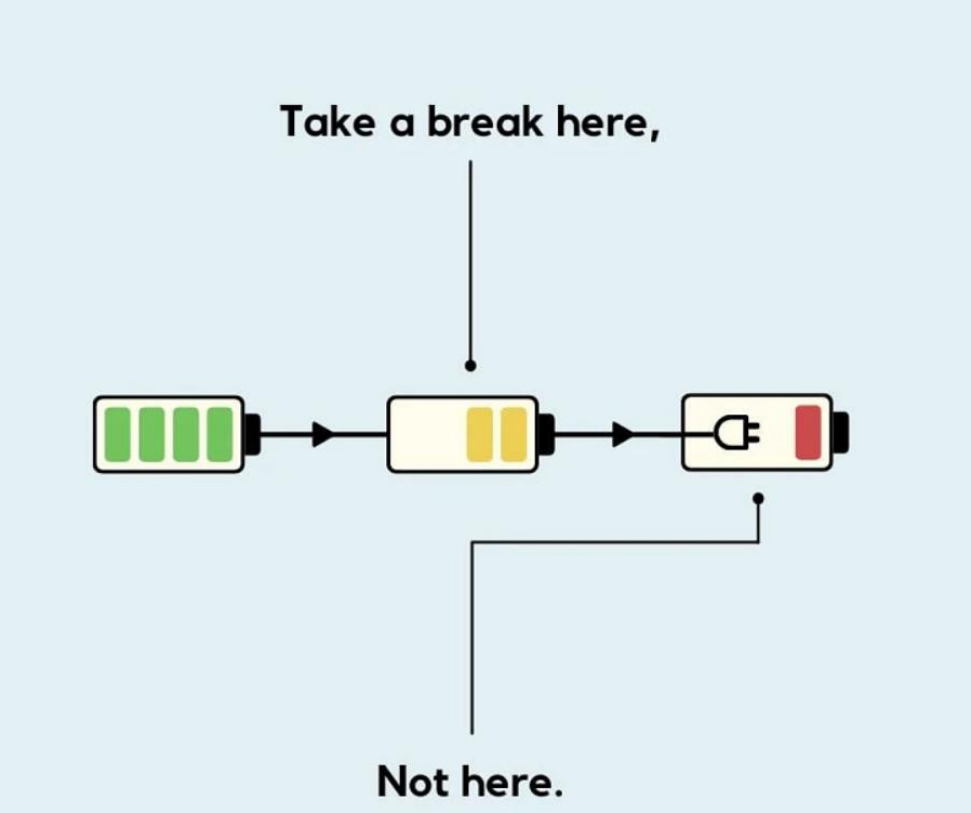
1. Intention: intentional awareness of thoughts
2. Attention: ability to pay attention in the present, nonjudgmentally
3. Attitude: goal to promote acceptance and self-compassion

KEY POINTS

- **Burnout has three domains: physical and emotional exhaustion, cynicism and depersonalization, and feelings of ineffectiveness.**
- **Resilience has three components: strength of the individual, rise above adversity, and positive adaptation.**
- **Resilience is the key protective factor against burnout, as it shapes the individual's efficacy, engagement, and personal accomplishment.**
- **Resilience interventions include: education, integrate work/personal life, adjust relationship to work, mindfulness training, and work environment.**
- **Organizations must address oncology clinician burnout through the direct implementation of successful, feasible, effective resilience model interventions.**

Buscar el equilibrio familiar-profesional: Conciliación

Prevenir el burnout



PARAR ANTES DE ENFERMAR

SABER DESCONECTAR

Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016;15(2):103-111

Cuidar el discurso interior

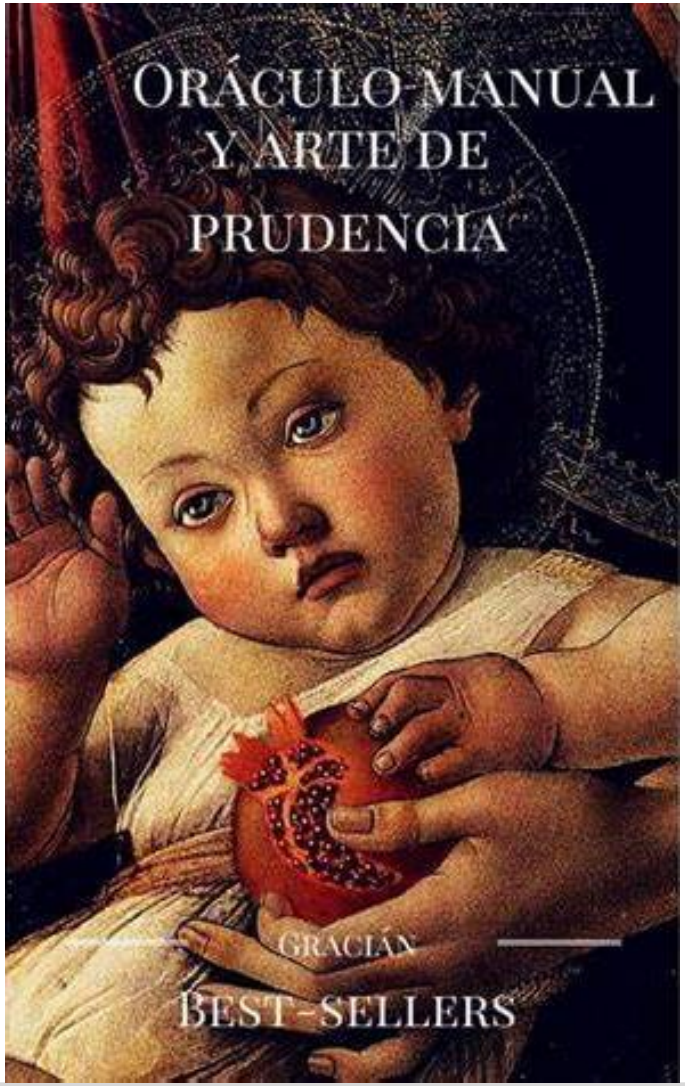
Cuidar el discurso interior

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev. 2010;30(2):217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Catastrofismo

Anastrofismo

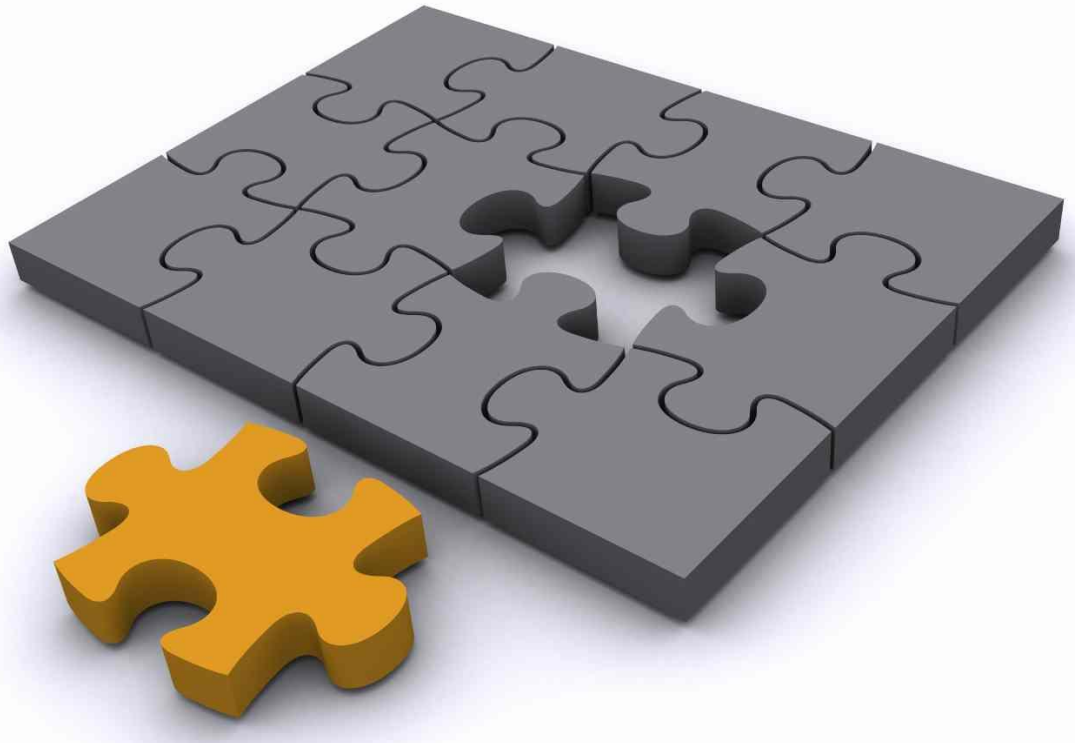
Cuidar el discurso interior



Aforismo 129:

La queja atrae el descrédito

El puzle de la felicidad



Hay que fijarse en lo que tienes
no en lo que te falta

Aceptar que puedo cambiar

Aceptar que puedo cambiar

Superar el determinismo.
La vida es una partida de póker.

- Baltasar Gracián. Oráculo manual

Derechos y deberes

de los ciudadanos en los servicios sanitarios públicos de Andalucía

A partir de la Ley 2/1998, de Salud de Andalucía, publicada en BOJA núm. 74, de 4 de julio

Sus derechos como usuario en el sistema sanitario

- Recibir atención sanitaria en condiciones de igualdad, sin que pueda ser objeto de discriminación por razón alguna, respetando su personalidad, dignidad humana e intimidad.
- Que se le ofrezca la atención, las prestaciones y servicios sanitarios disponibles que se consideren necesarios para cuidar su salud.
- Recibir información en lenguaje comprensible usted, sus familiares o allegados de todo lo relacionado con su proceso, incluyendo diagnóstico, tratamiento, pronóstico, tiempo previsible de estancia en caso de ingreso y alternativas de tratamiento.
- Recibir información de los servicios y prestaciones sanitarias a las que puede acceder y de los requisitos necesarios para su uso.
- Que se le ofrezca información sobre los programas de prevención y promoción de salud que se realicen en su centro de atención primaria.
- Que se le informe sobre aspectos de salud colectiva de especial interés, incidencia o riesgo.
- Que se le reciba de forma personalizada a su llegada a un centro sanitario y, en especial en el ámbito hospitalario, a que se le informe de todas las cuestiones que puedan hacer más confortable su estancia.
- Recibir información clara y comprensible ante tratamientos, procedimientos quirúrgicos y pruebas diagnósticas que entrañen riesgos, antes de la obtención de su consentimiento por escrito.
- Conocer, y autorizar previamente y por escrito la actuación, cuando los procedimientos que se le realicen vayan a ser utilizados en un proyecto docente o de investigación que en ningún caso podrá comportar peligro adicional para su salud.
- Elegir entre las opciones que le presente su médico/a, así como negarse a cualquier intervención sanitaria, salvo en los supuestos legales establecidos (riesgo para la salud pública, incapacidad y exigencia de actuación urgente ante riesgo de lesión irreversible o peligro de fallecimiento).
- Estar acompañado/a por un familiar o persona de su confianza en todo momento del proceso de atención sanitaria, siempre que las circunstancias clínicas lo permitan.
- Que se mantenga la confidencialidad de toda la información relacionada con su atención en cualquier centro sanitario; así como acceder a los datos personales obtenidos durante la misma.
- Que quede constancia escrita o en soporte técnico adecuado de su proceso, guardando la información en su historia clínica. La información, que deberá ser al menos única por institución sanitaria, incluirá estado de salud y evolución, así como pruebas y tratamientos que recibe.
- Acceder a su historia clínica, mediante los procedimientos establecidos.
- Recibir un informe de alta al finalizar su estancia en una institución hospitalaria, al dar por finalizada la consulta en atención especializada, y al alta en urgencias.
- Que se extienda un certificado acreditativo de su estado de salud.
- Que se le asigne un médico/a y un centro de atención primaria para atenderle, si bien puede optar por elegir otro profesional y centro.
- Elegir médico/a de familia y pediatra entre los existentes en su municipio, y también entre el resto de los médicos/as del Distrito Sanitario al que corresponda el domicilio.
- Elegir médico/a especialista para consultas, cuando a juicio de su médico/a de familia o pediatra precise ser atendido por uno de ellos, así como a recibir atención por el mismo especialista durante su proceso.
- Elegir Hospital, dentro del Sistema Sanitario Público de Andalucía, si se encuentra pendiente de una intervención quirúrgica.
- Disponer de una segunda opinión médica sobre su proceso, en los términos en que esté establecido.
- Conocer el nombre y la función de los profesionales que le atienden.
- Ser intervenido quirúrgicamente dentro del plazo establecido en la normativa vigente para cada uno de los procedimientos en el Sistema Sanitario Público.
- Recibir atención sanitaria en un tiempo adecuado según el proceso, así como a que se le ofrezca información sobre los plazos de respuesta en consultas, pruebas diagnóstica e intervenciones quirúrgicas para los diversos procesos.
- Disponer de la Carta de Derechos y Deberes en todos los centros sanitarios. También tiene derecho a presentar reclamaciones y sugerencias y a recibir respuesta en los plazos establecidos.
- Participar en el sistema sanitario público a través de los Consejos de Salud de Área y mediante la representación correspondiente de las Asociaciones de Consumidores y Usuarios y a expresar su opinión a través de los diferentes modelos de investigación social, así como a recibir información de las medidas de mejora que resulten de todo ello.
- Que se realicen todas las acciones oportunas que, junto a la atención a su proceso, tengan como fin reducir y paliar el sufrimiento y el dolor tanto en aquellas situaciones críticas como ante el proceso de la muerte, de acuerdo con el máximo respeto a la autonomía, la integridad y la dignidad humana.
- Que se tengan en cuenta las voluntades anticipadas, manifestadas mediante el procedimiento establecido.
- Que se mantenga la confidencialidad de la información de su genoma y que no sea utilizada para ningún tipo de discriminación. También tiene derecho a obtener las ventajas derivadas de la nueva tecnología genética disponible y conforme al marco legal vigente.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, conforme al desarrollo de las mismas en los servicios sanitarios, con criterios de accesibilidad, seguridad y continuidad.

Sus deberes como usuario en el sistema sanitario

- Cumplir las prescripciones generales en materia de salud comunes a toda la población, así como las de los servicios sanitarios, conforme a lo establecido.
- Mantener el debido respeto a las normas establecidas en el centro, así como al personal que presta sus servicios en el mismo.
- Responsabilizarse del uso de los recursos y prestaciones ofrecidos en el marco del Sistema Sanitario Público de Andalucía, fundamentalmente en lo que se refiere a la utilización de los servicios, las prestaciones farmacéuticas, las ortoprotésicas y los procedimientos de incapacidad laboral.
- Cuidar las instalaciones y colaborar en su mantenimiento.
- Cumplir las normas y requisitos administrativos de uso y acceso a las prestaciones sanitarias.
- Firmar, en caso de negarse a las actuaciones sanitarias, el documento pertinente en el que quedará expresado con claridad que el paciente ha quedado suficientemente informado y que rechaza el tratamiento sugerido.

Muchos derechos y pocos deberes

El valor del dolor

TRASCENDER: ENCONTRAR EL SENTIDO DEL DOLOR

MENSAJE FINAL

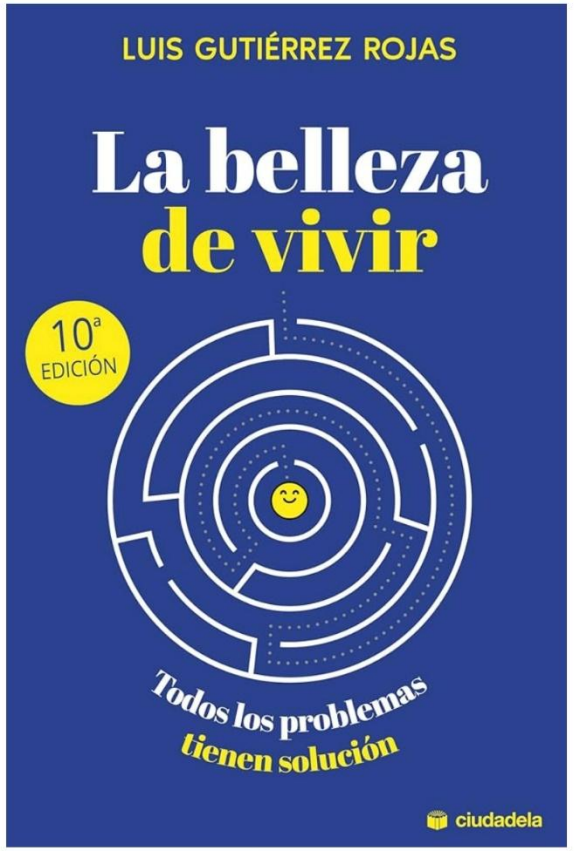
CSN
9:58
LUIS GUTIÉRREZ, PSIQUIATRA
"Hay que dejarse de chuminás campestres"

Follow me on:

De venta en Amazon, Corte Inglés, Casa del Libro y librerías

www.luisgutierrezrojas.es

LUIS GUTIÉRREZ ROJAS



GRACIAS

LUIS
GUTIÉRREZ
ROJAS

MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

gutierrezrojasl@hotmail.com

ugr Universidad de Granada