Medicina Familiar
Colegio Mexiquense de Médicos Especialistas en Medicina Familiar A.C.
COMEFAM

Laureles del COMEFAM

Aquíles Serdán 203
Col. La Merced 50120
Toluca, Estado de México

+52 72 23 82 60 31
info@comefam.org
www.comefam.org

Formando líderes en Medicina Familiar

Contenido

04 Acerca del COMEFAM

06 Nuestros Valores

07 Mensaje de la Presidenta

08 Laureles del COMEFAM

12 Ficha de Actividad

15 Recolección de Insignias

18 Descripción de Laureles

28 Espíritu Médico

Introducción

“Los Laureles del COMEFAM”

A principio de los tiempos los Griegos y romanos consagraron en sus inicios el laurel al Dios Apolo, a la divinidad solar protectora de la sabiduría, la creación artística, la poesía, la música y las artes adivinatorias. Se habla del laurel como planta esperanzadora: conoce el porvenir, trae señales de salvación futura y teniéndolo cerca en la noche puede llegar a proporcionar sueños verídicos. El laurel era utilizado para coronar a generales invíctos y emperadores como símbolo de victoria y gloria.

Su simbología ha trascendido el tiempo y el espacio, hasta el punto de que actualmente esta hierba sigue siendo señal de fama, valor y grandeza alrededor del mundo.

“Los Laureles del COMEFAM” nacen como una propuesta de fomento al empoderamiento del Médico Familiar, ya que es muy importante para nosotros como Colegio que cada uno de sus socios pueda sentirse apreciado y valorado bajo los estándares de un organización que rige su funcionamiento bajo lineamientos meramente voluntarios. Así que es importante reconocer los esfuerzos que cada uno de sus socios y miembros aporta para lograr cumplir la visión del mismo.

Es importante también que cada uno de nosotros, podamos sentirnos en un ambiente seguro y agradable, en un espacio que no solamente es un estilo de vida, sino una forma de cumplir nuestras metas personales y lograr un desarrollo personal enriquecedor y de crecimiento.

“Por la práctica de la Medicina Familiar de clase Mundial”

El COMEFAM

El Colegio Mexiquense de Médicos Especialistas en Medicina Familiar A.C.; nace el día 21 de Enero del 2011, en la ciudad de Toluca, Estado de México, quedando integrado por 40 médicos comprometidos con promover entre la sociedad y el gremio Médico la misión y el quehacer del Especialista en Medicina Familiar y mantener la calidad de la atención para beneficio de la comunidad.

Nuestros objetivos principales son:

- Crear en el Médico Familiar un sentido de pertenencia hacía su profesión.
- Fomentar la unión, la participación entre médicos familiares en el ámbito profesional y,
- Motivar a los Médicos a practicar su profesión con orgullo y así poder mejorar la calidad de la atención.

Como parte de los objetivos, el COMEFAM promueve diversas actividades tanto académicas como formativas para lograr una sinergia de contenidos y capacitación médica, entre éstas se encuentran; la Certificación como Especialistas en Medicina familiar, la promoción de afiliación de nuevos socios y/o miembros al Colegio tanto de médicos en formación como médicos en práctica clínica; Sesiones Clínicas periódicas con enfoque integral (Biológico, Psicológico y Social); Cursos, Talleres, Congresos, Jornadas Médicas, entre otros, con el fin de mantener una actualización de los conocimientos sobre materia de salud y bienestar familiar requeridos para un Médico Familiar.

Además el Colegio como Organización civil, busca representar a los médicos familiares en cualquier gestión, proceso y requerimiento social y legal; y coadyuvar a la vigilancia de la práctica clínica de calidad para que se realice bajo los preceptos éticos y morales primordiales; fungir como consultores ante las instancias educativas asistenciales y legales; participar activamente en la actualización y mejora de los planes y programas de estudio de la Especialidad de Medicina Familiar con las Universidades e Instituciones asistenciales; asesorar y financiar proyectos de investigación de utilidad y trascendencia para la meidcina familiar.

Nuestro propósito principal es crear líderes activos, que representen a la Comunidad de Médicos Familiares dentro de los diferentes ámbitos de la sociedad como: Organizaciónes Científicas, Académicas y Asistenciales; dentro y fuera del país.

Nuestra Visión

Posicionar a los Médicos Familiares del Estado de México como una comunidad participativa, preocupada y ocupada por mejorar la salud individual y familiar.

Nuestra Misión

La misión del COMEFAM es vigilar el ejercicio profesional con el objeto de que se realice dentro del más alto plano moral y legal, a través de la capacitación y actualización continua de sus asociados con el fin de satisfacer las necesidades de la sociedad.

Nuestros Valores

Están basados en brindar un trato humano y digno a los pacientes y familias, promoviendo una excelente relación médico - paciente mediante :

Humanismo
Entendemos que las personas son sensibles y vulnerables con miedos y necesidades.

Respeto
Ante las ideas y creencias de nuestra cultura y de nuestros colegas.

Compasión
Cuidamos y escogemos nuestras palabras con cautela, y medimos el impacto de nuestra comunicación.

Empatía
Nuestros pacientes reaccionan con sentimientos y emociones y es importante ponernos en sus zapatos.

Tolerancia
Aceptamos la diversidad de opinión, de gustos y preferencias de una cultura, de una sociedad o etnia.

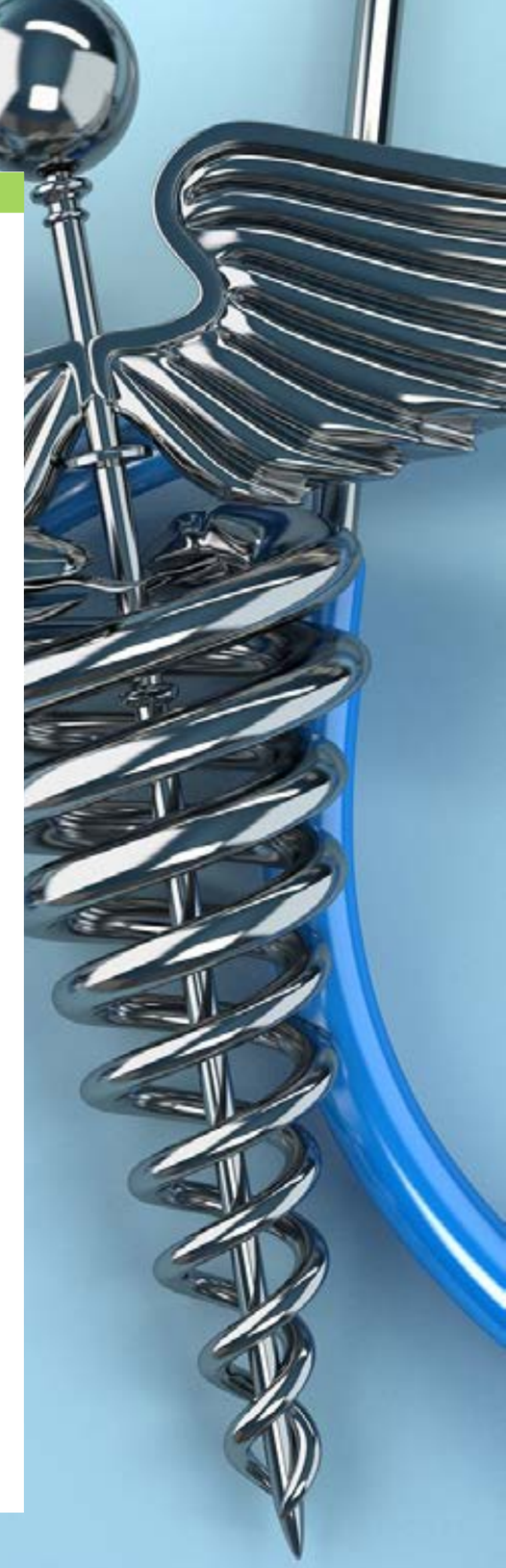
Comprensión
Comprendemos que las acciones, emociones y reacciones de cada persona son diferentes

Autonomía del Paciente
Reconocemos el valor y dignidad de cada persona con la que trabajamos, respetando sus decisiones y derechos

Comunicación y escucha efectiva
Formamos la habilidad de no solo escuchar palabras, sino sentimientos, ideas o pensamientos sin juzgar

Honestidad
Respetamos nuestro trabajo y los derechos de los demás

Confianza
Trabajamos en la congruencia en las palabras y en nuestro lenguaje verbal y no verbal.



Mensaje de la Presidenta

**No hagas lo que los demás hacen,
Haz lo que los demás quisieran hacer y no se atreven, quita la palabra NO de tu vocabulario y cámbialo por un VOY A... la mente es lo más poderoso que poseemos.**

Estimados amigos y compañeros de vida, realizamos este manual porque tenemos la inquietud de seguir promoviendo nuestro compromiso con la Medicina Familiar que nos ha dado tanto en nuestra vida personal, familiar y profesional; la idea surge de nuestra visión que se forjo dentro de COMEFAM, en el sentido de seguir posicionando y empoderando al Médico Familiar de una manera más completa, más participativa, más propositiva.

Queremos que el Médico Familiar sea un iniciador de cambio, que deje de tener pensamiento institucional de atención de 15 min por consulta, cargado de estrés, falta de iniciativa, viviendo en el confort de cumplir una jornada de trabajo, con temor de dar un paso más adelante.

Por lo tanto con este manual les ayudamos a cumplir metas de crecimiento personal, familiar y social que les permitan ser más libres, autodidactas, comprometidos, entusiastas, educadores y capacitadores de cambio; claro que no será fácil, si no cualquiera las haría, pero estamos seguros que con perseverancia, compromiso y compañerismo podremos escalar y cumplir con nuestros laureles hasta llegar al éxito deseado.

Dra. Cielo Bermúdez Garduño
PRESIDENTA

Laureles del COMEFAM

Los Laureles del COMEFAM es un sistema de elementos que nos ayuda a empoderar y motivar nuestra labor como Profesionales al cuidado de la salud familiar, como Médicos Familiares y como socios de una Organización Civil, con el propósito de fomentar la participación interna dentro de las actividades organizadas por el Colegio y además como fuente de ideas y propositivismo de nuevos recursos que logren motivar a cada miembro.

1. Introducción

El Programa permite que cada una de los socios construya y progrese en su aprendizaje participando y generando actividades educativas, basadas en sus gustos, intereses y necesidades, en colaboración con sus pares y con aquellos que acompañan su proceso educativo.

2. Definición

El Programa de Laureles es el sistema progresivo de objetivos y actividades, por medio del cual los miembros del Colegio, reciben y participan de la propuesta educativa del mismo.
Es en el Programa donde se ponen en juego todos los elementos del Sistema, como un todo integrado que satisface las necesidades de la Medicina Familiar y plantea desafíos en forma gradual, de acuerdo con su desarrollo evolutivo y tomando en cuenta las seis áreas de desarrollo.
Para lograr su objetivo, el Programa debe cumplir con las siguientes características:

• Los miembros deben ser protagonistas de las actividades y del quehacer general tanto individual como de equipos.
• Un Coordinador de área o sección debe reforzar permanentemente los valores y objetivos en el desarrollo de las actividades.
• El Coordinador debe potenciar y fomentar el desarrollo de la autonomía de los miembros respetando sus características y habilidades personales.
• El Coordinador debe procurar espacios de actividades educativas o sociales, ya sea mediante actividades individuales u orientando las actividades en equipo.
• El Coordinador debe garantizar a los miembros una continuidad metodológica de las actividades.
• El programa individual debe reflejar la interrelación de todos los elementos del Sistema, para contribuir al proyecto educativo de la Organización.

3. Campos de acción

Los campos de Acción Prioritarios que en este sistema conocerémos como “Laureles”, son aquellos ámbitos esenciales que contribuyen al desarrollo de cada uno de los miembros y son escogidos en virtud del Propósito de la Organización.

La importancia de los campos de acción prioritarios es crear el ambiente propicio para el desarrollo de las actividades educativas y sociales que permiten una vivencia significativa en torno a las áreas de desarrollo. Se definen esenciales, porque dan identidad a nuestra Organización.

Los campos de acción prioritarios definidos por el COMEFAM son:

4. Las Actividades

Para contribuir a que los miembros del COMEFAM logren sus objetivos personales, el Programa motiva la realización de actividades en las cuales ellos son los protagonistas. Los mismos miembros, las eligen por sí mismos, las preparan, las desarrollan y las evalúan con el apoyo de un Coordinador.

La participación de los miembros en actividades atrayentes constituye la puerta de entrada en la Organización. En las actividades, los miembros aplican sus conocimientos, actitudes, habilidades y experiencia de lo aprendido a través de sus vivencias, se incorpora de manera profunda y permanente.

En una actividad se puede distinguir entre la actividad misma y la experiencia que cada uno adquiere de esa actividad.

Por otra parte, en las actividades propias de la Organización, podemos distinguir actividades fijas o variables. Las actividades fijas son aquellas que crean el ambiente propiamente "Socio del COMEFAM", tales como Sesiones Académicas, Cursos, Eventos, Talleres, Certificación, Congresos y otras similares. Actividades variables son aquellas que se incorporan al programa como respuesta a la variedad de inquietudes e intereses manifestados por los miembros.

Dentro del programa también hablamos de proyectos, que consisten en un conjunto de actividades que conforman una iniciativa de mayor envergadura, generalmente de larga duración, y que puede ser realizado de manera individual o en equipo, donde se asumen actividades y especialidades que se complementan entre sí para el logro de un objetivo.

5. Ciclo de Actividades

Es el modelo para planificar las actividades que se realizan tanto al interior de un equipo como de manera individual, y consiste en una secuencia de etapas en donde los Involucrados desempeñan su función.

En un ciclo de actividades de un miembro pueden darse varios ciclos de actividades por equipo. Por ejemplo, si se establece una actividad en equipo como proponer un taller, se deberá elegir a un Representante de equipo quien estará en comunicación con el Coordinador del Laurel para reportar las necesidades y los logros. Así mísmo será necesario que para llevar a cabo dicho taller, el equipo, previamente, haya buscado financiamiento y buscado las herramientas, materiales y demás recursos para llevar a cabo dicho taller, para lo cual deberán llevar a cabo ciclos por cada actividad realizada en equipo.

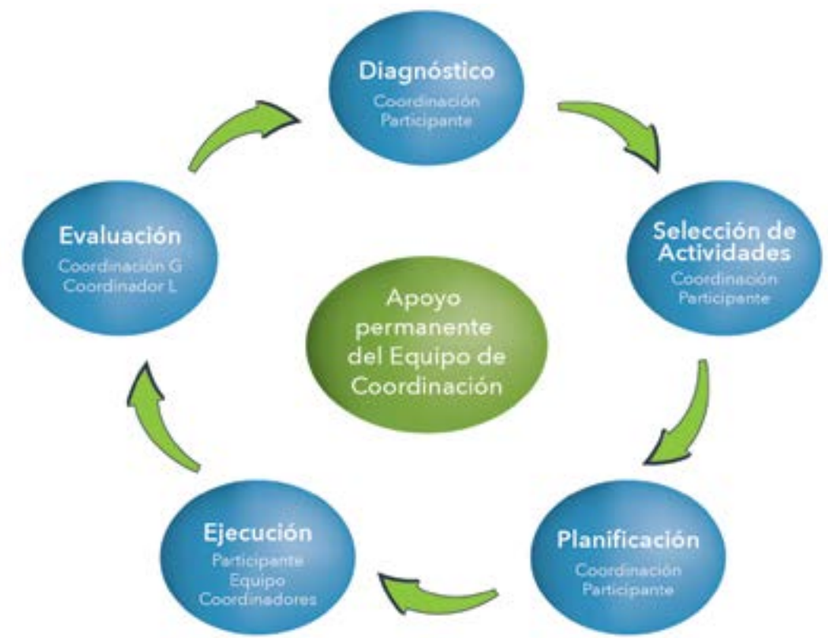
El ciclo tiene 5 etapas: diagnóstico, selección, planeación, ejecución y evaluación. Además cuenta con un componente central que corresponde al apoyo permanente del equipo de Coordinación, mismo que se encuentra conformado por un Coordinador de Laurel, Coordinación del Programa de Laureles y el Consejo Directivo del COMEFAM (quién será requerido únicamente en la etapa de evaluación).

6. Ficha de Actividad

La ficha de actividad es una herramienta que facilita la organización de las actividades. Quienes diseñan la ficha son los Coordinadores de Laurel ó el Representante del equipo, en colaboración directa con el participante (miembro), pero siempre teniendo en mente la satisfacción de las necesidades de los participantes.

La ficha permite llevar un registro de las actividades realizadas y de las áreas trabajadas, para evitar repetición de actividades y desequilibrio en el desarrollo de las áreas. También es una propuesta de planificación que unifica la labor en nuestra Asociación.

Ciclo de Actividades



ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO
Diagnóstico	El Coordinador aplica encuesta abierta a los socios para que expresen sus necesidades y expectativas	2 hrs
Selección de Actividades	El Coordinador convoca a reunión a los socios para dar a conocer los resultados de la encuesta. Posteriormente forma pequeños grupos de 5 integrantes, quienes discutirán las propuestas y seleccionarán las actividades prioritarias y de mayor alcance, acorde con el laurel involucrado.	2 hrs
Planeación	El Coordinador guía a los equipos de trabajo formados para operacionalizar las actividades a realizar. Mediante el establecimiento de los objetivos, las metas, los recursos físicos, materiales y humanos, perioricidad de las evaluaciones, responsables, etc.	2 hrs
Ejecución	El Coordinador dará seguimiento a la realización de las actividades programadas y evaluará el nivel de logro alcanzado. En esta etapa es indispensable la retroinformación del Coordinador de los avances alcanzados por cada uno de los socios involucrados.	1 año
Evaluación	El Coordinador evalúa los logros de cada socio, según el nivel de cumplimiento de los objetivos. Asimismo realiza el análisis para perfeccionar las actividades, tendiente a alcanzar las metas propuestas o redireccionar las actividades para un mejor desempeño y logro de cada uno de los socios. Los resultados son presentados al Líder General de los Laureles, quién otorgará el reconocimiento a los socios que logren alcanzar el 100% de los objetivos, quienes recibirán un reconocimiento por su desempeño, durante la reunión en fin de año del Colegio.	2 hrs

Se propone que se realicen una reunión al principio de año para el desarrollo de cada etapa.

FICHA DE ACTIVIDAD			
Socio:			Fecha:
Actividad:			
Objetivo:			
Lugar:		Duración:	
Materiales			
Desarrollo			
Laurel al que pertenece:			
Nombre del Coordinador:			
Sello:		Firma:	

6.1 Contenido de la Ficha de Actividad

Nombre de la actividad: Título de la actividad, que debe ser motivador y dar indicios de lo que se va a hacer.

Objetivos de la actividad: Son los resultados que se espera conseguir al finalizar la actividad. Es necesario que se fijen con anterioridad por escrito y se sugiere un máximo de dos para propiciar su logro. Si se tiene claridad de los objetivos, se podrán realizar modificaciones durante las actividades para que éstas cumplan con lo propuesto.

Lugar: Espacio requerido para realizar la actividad, considerando dimensiones, infraestructura, clima y medidas de seguridad.

Duración: Tiempo que se utilizará tomando en cuenta todas las fases de la actividad.

Materiales: Descripción detallada de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad (tamaño, color, cantidad, calidad, etc.)

Desarrollo: Explicación paso a paso de la actividad, considerando las siguientes fases: motivación, desarrollo, cierre o conclusión de la actividad. Deberá también señalarse al responsable para cada una de las fases

Laurel Título del Laurel al que pertenece la actividad planteada.

Insignia Título de la insignia que representa la actividad. Y en el último espacio deberá ir la firma de aprobación o el sello que acredite la actividad como terminada. Éste solamente deberá ser colocado por el Coordiador del Programa.

7. Desarrollo Personal

El desarrollo personal es el proceso gradual de desarrollo que vive cada participante en todos sus ámbitos de acción, de acuerdo con su realidad, con su propio estilo y según sus capacidades. Este proceso gradual corresponde a la participación de miembros del Colegio en actividades académicas y de desarrollo social; y al cumplimiento paulatino de los objetivos de cada una de las áreas de acción denominadas Laureles.

Este proceso de desarrollo se cumple tanto fuera como dentro de la Asociación. Esto refiere a que cada miembro internalice el proceso y lo comparta con su colegas y allegados mediante la participación en las actividades.

El sistema de desarrollo personal se basa en que cada miembro es protagonista de su propio desarrollo y, por lo tanto, es capaz de definir sus objetivos. Esto no quiere decir que lo tenga que realizar de manera individual únicamente, ya que para progresar necesita de la ayuda y del apoyo de otros. Lo importante es que cada uno se comprometa a progresar en forma personal, sin competir con las demás, siendo exigente consigo mismo y apuntando a una constante superación.

7.1 Áreas de Desarrollo

Para ser coherentes con los conceptos planteados en nuestra Misión, el programa de objetivos y actividades de los Laureles del COMEFAM debe ser un reflejo de nuestro interés por el desarrollo integral de la persona. De ahí que el método invita a las miembros del COMEFAM a crecer en forma equilibrada en todas las dimensiones de su personalidad, las que el mismo método agrupa en áreas de desarrollo, que consideran la variedad de expresiones de la persona:

• **Corporalidad:** ejercicio de la responsabilidad que le corresponde a una persona en el desarrollo de su cuerpo, el que influye de manera importante en las características de su personalidad.

Énfasis:
- Alimentación equilibrada
- Capacidades y Limitaciones físicas
- Buen estado de Salud
- Desarrollo Motriz y actividad Física
- Características sexuales secundarias
- Hábitos de higiene personal

• **Creatividad:** desarrollo de la capacidad para usar el conocimiento adquirido de manera original y relevante, aportando nuevas ideas y soluciones originales.

Énfasis:
- Puesta en práctica de conocimientos adquiridos
- Habilidades de indagación y análisis
- Expresión de opiniones personales
- Solución de problemas
- Expresión del mundo interno a través de diversos medios

• **Carácter:** uso de la voluntad para lograr una actitud permanente de la persona a organizar sus fuerzas e impulsos de acuerdo a los valores que considera correctos.

Énfasis:
- Autoestima
- Autonomía
- Adhesión a la Ley
- Manejo de la Frustración
- Identidad (personal y pertenencia a grupos)

• **Afectividad**: avance paulatino y armónico hacia la autonomía personal, integrando la vida afectiva en el comportamiento.

Énfasis:
- Expresión de sentimientos
- Reconocimiento de emociones
- Desarrollo de relaciones significativas
- Conocimiento y valoración de la sexualidad

• **Sociabilidad**: desarrollo de la solidaridad y del servicio a los demás como parte determinante de la felicidad personal.

Énfasis:
- Derechos Humanos y Formación Ciudadana ▫ Servicio Comunitario
- Participación Ciudadana (procesos cívicos, proyectos sociales, etc.)
- Responsabilidad Social y Medio Ambiente
- Liderazgo
- Cultura
- Interculturalidad

• **Espiritualidad**: búsqueda de la trascendencia de la vida humana como respuesta ante el misterio de su origen, naturaleza y destino.

Énfasis:
- Vivencia de su Fe
- Trascendencia
- Solidaridad
- Tolerancia
- Naturaleza

Recolección de Insignias

Las insignias (badges) son una buena forma para celebrar un logro y mostrar el progreso. Las insignias pueden otorgarse basándose en una variedad de criterios elegidos, es por eso que para celebrar cada actividad y logro realizado dentro del Programa de Laureles, se deberán obtener cada una de las insignias asignadas para cada área de desarrollo en cada uno de los laureles.

3 Reglas básicas para la obtención de insignias:

1

Cada uno de las actividades que conforman los retos, son propuestas abiertas, esto se refiere a que no son 100% obligatorias, el participante es libre de proponer la modificación de las activiades para conseguir el logro.

2

Antes de comenzar a trabajar por alguna insignia se deberá llenar la ficha de actividad y ésta deberá ser entregada con anticipación al Coordinador del Laurel en cuestión, para que éste pueda darle seguimiento, posteriormente para que sea validada deberá ser evaluada por los Coordinadores y Consejo.

3

Una vez que haya sido validado el reto, se le asignará al participante un sello en la hoja individual de registro de retos, una vez completados los retos del laurel, será entregada la insignia correspondiente en una de las sesiones o eventos oficiales del programa anual del Colegio.

> **“La fuerza del equipo se debe a cada uno de sus miembros. La fuerza de cada miembro es motivada por su equipo”**
>
> - Phil Jackson

PORTAGAFETES:
Elaborado de poliéster con sublimado a color, y con argolla de broche para adaptarse a cualquier tamaño de gafete.

INSIGNIAS:
Pines elaborados de metal reforzado con oro laminado o acabados sencillos.

NOMBRE:

MIS RETOS Laureles del COMEFAM

Símbolo	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4
COMPROMISO	Puntualidad	Participación activa	Mi camiseta COMEFAM	
ACADEMICO	Certificación	Publicación de artículo médico	Aporte en Redes Sociales	Sesión con estudiantes
COMPAÑERISMO	Kit de Bienvenida	Mi Referido	Networking	
SERVICIO SOCIAL	En Pro de la Tierra	En Pro de la Sociedad	En Pro de la Medicina	
PERSEVERANCIA	Asistencia	Misión y Visión COMEFAM	Mis objetivos	

Espíritu Médico

Laurel de Perseverancia

La perseverancia es la acción de mantenerse constante en la prosecución de lo que se ha comenzado, como personas altamente prepadas debemos saber cuándo parar y modificar las acciones a llevar a cabo en pos de lograr nuestras metas.

La Perseverancia

Perseverancia es la dedicación que ponemos tanto a nuestras ideas como a nuestras actitudes, cuando ejecutámos nuestros propósitos y también en las resoluciones de nuestro ánimo.

El termino perseverancia lo podemos emplear en cualquier circunstancia de la vida, ya que es necesario que proyectemos objetivos o metas tanto personales como en familia o en un grupo; mismas que justifiquen el esfuerzo o dedicacion en un tiempo determinado.

Para nuestra Organización Civil es de vital importancia fomentar el logro de objetivos y metas, ya sea de manera individual o como grupo, y ser capaces de promover a cada uno de nuestros miembros como personas comprometidas y capaces de proponer y diseñar oportunidades para sí mismos y para nuestro gremio.

Para obtener la insignia de Perseverancia, deberás cumplir con 3 actividades, que lejos de ser sencillas, requieren de fuerza de voluntad, creatividad y tener muy bien puesta la camiseta de nuestro querido Colegio. Recuerda llenar la ficha de actividad por cada una de las actividades realizadas y entregarla al Coordinador del Laurel de Perseverancia.

ASISTENCIA

Descripción: Asistir, es estar presente en el momento propicio, cuando se es requerido; esta comprobado que ser constante ayuda a brindar ese impulso, que permite el desarrollo y el crecimiento personal dentro de la sociedad. Además de que fomenta el sentido de pertenencia a nuestra Organización.
Reto: Cumplir con el 80 % de asistencia a las sesiones del programa anual

MISIÓN Y VISIÓN DEL COMEFAM

Descripción: Sino sabemos cual es nuestra razón de ser y no sabemos que queremos ser en el futuro, "cuando seamos mayores", cuando nuestra Organización alcance el grado de madurez con la que soñamos, es sencillo perderse, no pudiendo ser una guía clara para decidir lo que hay que hacer en la actualidad y en el futuro.
Reto: Aprender, aprehender y presentar creativamente la misión, la visión y los valores del COMEFAM. Individual o en equipo podrán presentarlos a través de una canción, collage o cualquier otro recurso que elijan.

LOGRO DE OBJETIVOS

Descripción: Siempre que comenzamos algo, debemos pensar en cómo terminarlo o al menos lograr los mejores resultados. Los objetivos son las razones por las cuales estaremos llevando a cabo esa acción a largo, mediano o corto plazo. Cómo trabajar o actuar, qué cosas o resultados buscar, etc.
Reto: Establece 2 objetivos; uno personal y uno que te involucré más dentro del Colegio, establece tus tiempos y presenta tus evidencias y resultados.
(pueden ser a corto, mediano o largo plazo, ¡tu decides!)

Laurel de Compromiso

Entenderemos el trabajo como una acción que se emprende en pos del cumplimiento de objetivos tanto personales como colectivos Por el esfuerzo que involucra es una oportunidad para adquirir competencias y habilidades, ejercer responsabilidades, desarrollar la laboriosidad y poner todo esto en práctica.

El Compromiso

El compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el caracter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo.

Para que logremos el compromiso con nuestra organización, debemos sentir como propios los objetivos de nuestro COMEFAM, apoyar e instrumentar decisiones que puedan prevenir obstáculos con el logro de objetivos.

Cómo Organización, debemos buscar que todos nuestros miembros valoren el trabajo, que descubran que el esfuerzo y la dedicación en lo emprendido tienen efectos positivos en nuestro entorno y por sobre todo que desarrollen sus potencialidades.

Para obtener la insignia de Compromiso, deberás cumplir con 3 actividades, que lejos de ser sencillas, requieren de fuerza de voluntad, creatividad y tener muy bien puesta la camiseta de nuestro querido Colegio. Recuerda llenar la ficha de actividad por cada una de las actividades realizadas y entregarla al Coordinador del Laurel de Compromiso.

PUNTUALIDAD

Descripción: La puntualidad es una disciplina que cada uno se autoimpone para poder cumplir con las obligaciones, citas y deseos que previamente ha fijado. La deficiente organización puede mostrar una falta de respeto por el tiempo del otro y por su organización. También supone, a la larga, la pérdida de prestigio y confianza, es importante preveer los horarios y organizar las actividades a tiempo.

Reto: Cumplir con el 80% de registro puntual en las sesiones anuales y demás actividades del Colegio

PARTICIPACIÓN ACTIVA

Descripción: "Participación significa ser parte de un grupo, y el grupo puede hacer cosas que yo no podría hacer solo". Participar te permite abrirte a nuevos puntos de vista, a crecer personal y profesionalmente, a mejorar tu entorno porque gracias a tu iniciativa y propuesta, el mundo comienza a caminar en conjunto y con objetivos compartidos.

Reto: Proporcionar algún recurso, herramienta o alguna muestra de participación activa para alguna de las sesiones, cursos o talleres que imparte el COMEFAM.

"YO SI ME PONGO LA CAMISETA"

Descripción: Ponernos la camiseta de nuestra Organización implica estar conscientes de nuestra misión, visión y valores, pero no solamente eso, sino buscar la manera de ser ejemplo para los demás al vivir el proceso de cumplimiento de objetivos. Se trata de trascender. Hoy tú eres parte del COMEFAM, pero mañana tal vez estén tus hijos o tus nietos, ¿cuál será el tesoro que les heredes en esta Organización sensacional?

Reto: Propón una frase, un slogan, o una playera que represente a nuestro Colegio, ¡nos encantaría usarla!

Laurel Académico

Las actividades académicas se basan en teórias y prácticas, integradas armónicamente mediante la interrelación de profesores, alumnos, y recursos instrumentales, dedicados a lograr una formación en determinadas áreas del conocimiento.

Actividades Académicas

El escritor francés Gustave Flaubert no pudo estar más acertado cuando dijo que "la vida debe ser una continua educación". El mundo sigue girando, queramos o no, así que lo mejor para nuestros intereses, tanto personales como profesionales, es apostar por la formación continua como vía para permanecer actualizados y preparados para las nuevas circunstancias.

¿Crees que contar con una carrera y/o un trabajo es suficiente? El mercado laboral sigue su curso y las empresas, en un escenario altamente competitivo, buscan nuevos servicios y productos para sobresalir del resto, lo que a su vez requiere de un capital humano en constante reciclaje, que sepa afrontar los retos tanto a nivel de competencias técnicas como de habilidades sociales o 'soft skills'.

Por tanto, la formación es crucial en el desarrollo personal y profesional de cualquier persona, por el impacto que genera a distintos niveles:

- Mejora las condiciones de trabajo
- Incrementa la competencia profesionaly la productividad
- Aumenta nuestra satisfacción en el empleo
- Potencia la confianza y la autoestima en nuestras relaciones personales

La formación nos aporta conocimientos, pero también habilidades sociales (como proactividad, empatía, compromiso, autocrítica, tolerancia…), capacitándonos para interactuar con nuestro entorno con una actitud más positiva. De hecho, según un informe Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional (Cedefop), existe un fuerte vínculo entre capacitación e incremento de la confianza y la autoestima, lo que contribuye a la inserción de la persona en la sociedad.

Para obtener la insignia del Laurel Académico, deberás cumplir con 4 actividades, que lejos de ser sencillas, requieren de fuerza de voluntad, creatividad y tener muy bien puesta la camiseta de nuestro querido Colegio. Recuerda llenar la ficha de actividad por cada una de las actividades realizadas y entregarla al Coordinador del Laurel Académico.

1 APORTE A REDES SOCIALES

Descripción: Las redes sociales tienen un papel protagónico en la actualidad, no sólo se utilizan para la comunicación instantánea, reencuentros con personas del pasado, compartir e intercambiar información en diferentes medios, sino que también están siendo utilizadas por grandes corporaciones, instituciones, organizaciones y empresas para promover sus productos y servicios, y tener un contacto más cercano con los clientes y afiliados.
Reto: Redactar al menos 10 tips para médicos familiares, anécdota personal o tips a pacientes.

2 SESIÓN CON ESTUDIANTES

Descripción: En un mundo globalizado y conectado donde la tecnología cada vez es más eficiente y necesaria, la pregunta que se nos viene a la cabeza es: ¿Estamos preparando a nuestros jóvenes para el futuro? ¿estamos formando a los jóvenes que en un futuro serán líderes de un Colegio de Médicos Familiares?
Reto: Impartir un tema o invitar a estudiantes de medicina a participar en actividades del Colegio.

3 CERTIFICACIÓN

Descripción: Todas las organizaciones, ya sean con ánimo de lucro o sin él, desarrollan sus actividades en mercados globales y cambiantes, que condicionan su supervivencia. No se trata solo de ser los mejores sino que desde fuera también sean conscientes de lo bien que se gestionan los procesos y que las competencias laborales aún siguen vigentes.
Reto: Trabajar por su certificación o certificación vigente, actualizando información y Estudios de Salud Familiar.

4 PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Descripción: Publicar un artículo o un trabajo de investigación y que sea publicado puede parecer algo complejo, pero es un trabajo que, aunque conlleva esfuerzo y una continua revisión de investigaciones, experimentales o hipotesis, nos puede servir muchísimo para nuestro desarrollo profesional. Algunas ventajas son el prestigio y los incentivos.
Reto: Gestión y Publicación de un artículo o trabajo científico. (Asesoría COMEFAM garantizada)

Laurel de Servicio Social

El servicio social tiene un significado particular para cada individuo que vive y e desenvuelve en un contexto, que comprende una serie de creencias, mitos y conceptos que le hacen tener una misión particular de su realidad.

El servicio Social

Al menos en México, día a día nos enfrentamos a tristes realidades en temas de pobreza, corrupción, violencia, educación, destrucción ambiental, entre otras. Pero bueno, aquí lo apremiante es una actitud propositiva que ayude a mejorar el panorama y además obtener de la experiencia, un resultado gratificante. Con un poco de iniciativa y al aplicar nuestros talentos podemos hacer grandes cosas por nuestra comunidad; ser una Empresa Socialmente Responsable ya no sólo tiene que ver con el cuidado del medio ambiente y el equilibrio en el desarrollo de la sociedad, si no con cuestiones de imagen.

Sin embargo, No hay que olvidar el propósito principal de ser Socialmente Responsables, que es ayudar al medio ambiente y mejorar la situación que nos rodea. Al tener este reconocimiento lograrémos mejoras considerables, las cuales generan una mejor calidad tanto a corto como a largo plazo.

No basta con decir que perteneciemos a una oganización socialmente responsable, realmente tenemos que serlo para lograr el objetivo que nos hayamos propuesto. Debemos recordar que somos parte de este entorno y está en nosotros mejorarlo.

Para obtener la insignia del Laurel de Servicio Social, deberás cumplir con 3 actividades, que lejos de ser sencillas, requieren de fuerza de voluntad, creatividad y tener muy bien puesta la camiseta de nuestro querido Colegio. Recuerda llenar la ficha de actividad por cada una de las actividades realizadas y entregarla al Coordinador del Laurel de Servicio Social.

EN PRO DE LA TIERRA

Descripción: Los seres humandos vivimos en un espacio, en un entorno natural, rural o urbano y debemos entender que respetar este entorno es un deber que tenemos como ciudadanos. Tenemos 4 problemas latentes: la contaminación, el calentamiento global, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. ¡Es momento de actuar¡
Reto: Realizar una actividad en pro de la tierra; ya sea reforestar, reciclaje u otra de tu iniciativa pero que puedas entregar evidencia de la misma.

EN PRO DE LA SOCIEDAD

Descripción: Una palabra de aliento a una persona que se siente sola o triste, una comida preparada, una sonrisa así como el apoyo económico a una persona necesitada puede cambiar la perspectiva de la vida de cualquier persona; y sin buscarlo, esta acción termina ayudando mayormente a nosotros mismos.
Reto: Realiza una actividad en pro de la sociedad, por ejemplo una platica de salud en una escuela, o servicio de salud en una comunidad.

EN PRO DE LA MEDICINA

Descripción: Los buenos médicos son responsables, competentes, actualizan sus conocimientos y habilidades, establecen una buena relación con sus compañeros, pacientes y actúan de acuerdo con un Código de Ética. ¿Qué estás haciendo en la actualidad para mejorar tu servicio como promotor y vigilante de la salud?
Reto: Crea, Ingenia o gestiona algún recurso o herramienta que ayude a mejorar tu práctica laboral cotidiana, ejemplo: un test para pacientes o un volante informativo.

Laurel de Compañerismo

El compañerismo es la base para un trabajo de equipo exitoso, la cohesión entre los integrantes ayuda a que se exploten las capacidades individuales y a que el resultado de la acción del grupo sea mejor. Los equipos cuyos miembros comparten valores, normas de conducta y metas, son aquellos que tienen más probabilidades de triunfar.

El Compañerismo

El tener amigos forma parte importante de nuestras vidas, siendo ellos quienes comparten vivencias y anécdotas, como también nos ayudan y brindan consejos cuando lo necesitamos, elegidos por cuestiones meramente subjetivas que son inherentes a las compatibilidades de Personalidades y que nos acompañan durante gran parte de nuestra vida, teniendo distintos grados de importancia.

Un concepto relativo a ello está en el Compañerismo, siendo la virtud que tiene una persona para poder acompañar a otra en distintos ámbitos de nuestra vida, estando muy relacionado a la Solidaridad y Empatía, considerándose como una forma de poder ayudar a otros cuando nos necesitan, escuchar y brindar consejos o apoyo, involucrándose sentimientos y un sentido de pertenencia por parte de quienes consideran a esta Amistad como propia. Ayudar a un compañero y colaborar, dejarse ayudar, convertir el trabajo en algo más que una obligación, involucrarse más con el otro, pensar en los demás, tener sentimiento de grupo y aportar nuevas experiencias, propicia un ambiente ameno entre colegas y supone una serie de beneficios para la organización y para los propios miembros.

La buena relación entre compañeros también es muy positiva para las empresas porque aumenta el compromiso con la sociedad, disminuye las tensiones y enfrentamientos en el trabajo y mejora y enriquece el trabajo que se realiza.

¿Cómo tiene que ser un buen compañero?

- Se amable y cordial con los demás
- Si necesitas ayuda, pídela de manera amable
- Respeta a tu compañero
- Evita discutir
- Comparte tus conocimientos
- Ayudarle ante las dudas
- Defiende al equipo de trabajo
- Valorar a tu compañero
- Escucha
- Aprender de las críticas constructivas
- Tratarle como un familiar o amigo para mejorar la relación
- Ten detalles con el otro

Para obtener la insignia del Laurel de Compañerismo, deberás cumplir con 3 actividades, que lejos de ser sencillas, requieren de fuerza de voluntad, creatividad y tener muy bien puesta la camiseta de nuestro querido Colegio. Recuerda llenar la ficha de actividad por cada una de las actividades realizadas y entregarla al Coordinador del Laurel de Compañerismo.

1 KIT DE BIENVENIDA

Descripción: Es importante tener una relación positiva con todos nuestros colegas, incluso si no existe una relación personal fuerte, sobre todo cuando se es nuevo dentro del grupo, es importante sentirse bienvenido e incluído para lograr que el otro pueda simpatizar y aportar al grupo.
Reto: Obsequia o regala una tarjeta o un detalle a algún o algunos miembros nuevos del colegio, con mensajes de bienvenida y de motivación que lo hagan sentir en casa.

"LOS AMIGOS SON LA FAMILIA QUE ESCOGEMOS"

2 MI REFERIDO

Descripción: Apoyar el ingreso del nuevo miembro a la organización en forma cordial, invitándole desde el inicio a sentir confianza, gusto y compromiso. No solamente es hacerle la invitación y ya, sino que el seguimiento es debe ser lo primordial, ya que deben sentirse acompañados y bienvenidos durante su proceso de ingreso.
Reto: Invita a un nuevo miembro al Colegio, dándole seguimiento a su registro e invitándolo a formar parte de alguna comisión o a realizar sus retos de laureles.

3 NETWORKING

Descripción: Hacer networking implica establecer una red profesional de contactos que permitan darte a conocer, a tu empresa o a tu organización, siempre con el objetivo de obtener más clientes, socios y/o pacientes.
Reto: Crea tu perfil de linkedn o de alguna otra red virtual de networking, o contribuye a la creación de un directorio con datos actualizados de colegas de la misma o diferente especialidad para que puedan ser consultados por todos los socios, con información vigente y aprobada por el contacto.

Espíritu Médico

La Medicina es una de las profesiones más antiguas cuya función científica, social humanitaria e humanística la hacen respetable, que le imprimen el más alto rango de aproximación a la existencia del ser humano, la vocación del latín "vocatio" que significa: llamado; pero antes de decidir tenemos que respondernos: ¿Quién soy?, ¿Cuáles son mis aspiraciones?"En cualquier otra profesión comienzas a trabajar en algo específico y no depende una vida de ello. En cambio, un especialista médico llega a un hospital y le dicen, está un paciente muriéndose, hazle algo. A lo largo de cinco años te haces especialista con la práctica pero sin haberte formado educativamente", explicó.

Vocación es más que un elección, es la decisión que nace más de las entrañas morales del hombre que de los planos intelectuales, decisión de tener fe en algo, forma especial de ser y vivir que nos crea sentimientos para superar los obstáculos que se presenten, llamado que alentara, reconfortará el cuerpo y espíritu que sólo proporciona la vocación con excelente capacidad de aprendizaje, de discernimiento, con juicios y razonamientos capaz de comprender y compartir las angustias por la "Amistad médica" (Hipócrates) de la que deriva el respeto a la vida y la solidaridad con el sufrimiento y el dolor alcanzaremos la gratificación y éxito cuando la cumplimos a cabalidad, de lo contrario tendremos sentimientos de culpa.

Vocación es el más profundo sentimiento de saberse y sentirse responsable del dolor y sufrimiento de los enfermos. La vocación cultivada y desarrollada permanente y continuamente, es la dedicación a los demás, el compromiso con pacientes y sus familiares y los esfuerzos constantes para mantenernos actualizados en esta área del conocimiento que se multiplica frecuentemente.

Muchos autores definen la vocación médica con una sola palabra: **SERVICIO**. En los tiempos modernos las Escuelas de Medicina tienen muchos desafíos, tales como mantener y mejorar el alto **NIVEL ÉTICO** que regula la profesión, incorporando la ciencia tecnología e investigación en la formación pero la más importante tarea es la de **humanizar** al máximo el ejercicio de la medicina.

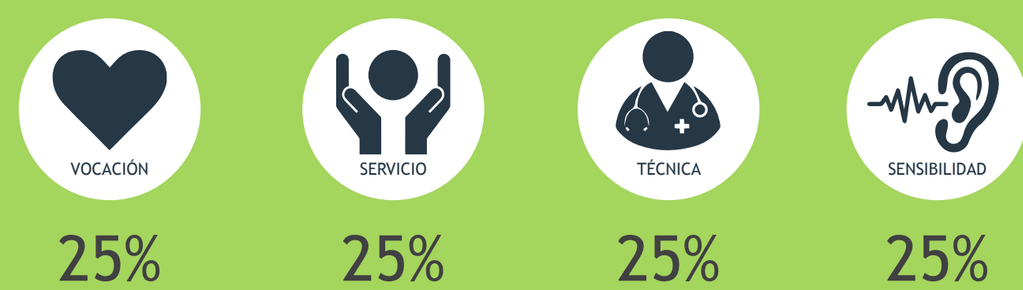
Un famoso paradigma ético **"Sólo un hombre humano puede ser un buen médico. La Medicina si es ejercida con amor, como cosa sagrada, sólo debe ser enseñada a personas dignas de respeto y veneración"**

El humanismo médico, es un comportamiento lleno de virtudes, valores humanos y Éticos que se brindan como un compromiso personal que genera confianza y gratitud del paciente, sus familiares y la comunidad.

En el **espíritu médico** dentro de sus fundamentos, señalaremos, la técnica científica, la sensibilidad profesional y la amplitud filosófica y para cumplir con los principios éticos, científicos, debe poseer vocación humanística, conocimientos científicos, habilidades y destrezas profesionales actualizadas, que le permitan ofrecer cuidados necesarios de manera segura, digna, honorable y altruista. Ya que los valores mas importantes del ser humano son la vida y la salud y los actos médicos orientados a cuidar la salud para preservar la vida con calidad y dignidad.

> **"El trabajo más productivo es el que sale de un hombre o mujer contentos."**
>
> - **Víctor Pauchet,** Médico Francés

El espíritu médico se compone de:



Medicina Familiar

Colegio Mexiquense de Médicos Especialistas en Medicina Familiar A.C.
COMEFAM