

Cómo ser buen médico y no morir en el intento

How to be a good doctor and not die trying

Grado en Medicina

CURSO 2025-26

Código:806842

Módulo 6: Formación Complementaria

Materia: Optativa

Tipo de asignatura: Optativa

Dirigida a: estudiantes de Medicina de 1º a 6º curso

Departamento: Salud Pública y Materno-Infantil

Créditos: 3 ECTS

Periodo de impartición: Primer cuatrimestre

Fechas impartición: 29 septiembre al 12 de diciembre 2025

Horario: lunes, de 16:00 a 19:00h

Lugar: Aulas del Departamento de Salud Pública y Materno-Infantil

Número de estudiantes: 30

Información adicional: Esta asignatura es complementaria y puede realizarse simultáneamente con la optativa titulada "Medicina compasiva: cuidar y cuidarse".

PROFESORADO

Coordinación: Blanca Rojas López (brojas@ucm.es) y Rosana Triviño Caballero (rosanatr@ucm.es)

Profesorado: Blanca Rojas López

INTRODUCCIÓN

La práctica y los estudios de medicina conllevan altos niveles de estrés. Además de las situaciones inherentes a la práctica de la medicina, como el afrontamiento de conflictos, el colectivo médico debe lidiar con una burocracia creciente, falta de apoyo y recursos y presiones institucionales que pueden interferir con sus valores y convicciones. Todo esto favorece la aparición de distrés psicológico, desgaste y *burnout* que repercuten, no sólo en el bienestar del profesional, sino también en su práctica clínica. Por su parte, el alumnado de medicina se encuentra sujeto a la competitividad y sobrecargado por las actividades académicas. Este escenario favorece el aumento de la frustración y el distanciamiento emocional del paciente a medida que avanza la carrera. Además de aprender conocimientos teóricos y habilidades técnicas, el alumnado de medicina debe adquirir competencias para la comunicación con pacientes, para comprender su sufrimiento y poder ofrecer apoyo en situaciones de gran vulnerabilidad como la enfermedad, el dolor y la cercanía de la muerte. Un trato humanizado, cercano, basado en el respeto y la generación de una relación asistencial de confianza, promueve una mejoría en el estado del paciente desde el punto de vista emocional y psíquico. También es clave para el ejercicio de su autonomía y para que pueda sentirse tratado con el cuidado adecuado, lo que genera una vivencia de mayor calidad de la asistencia. El ejercicio excelente de la medicina va más allá de un buen desempeño técnico; supone también poner en práctica actitudes y habilidades acordes con los valores de la profesión. En esta asignatura se enfatizará el autocuidado, la autoconciencia y el aprendizaje sobre los propios límites y fortalezas como claves para ese desempeño excelente, en el marco del cuidado que es preciso ofrecer a los pacientes y que es la razón de ser de la medicina.

COMPETENCIAS

Competencias Generales

CG.08, CG.10, CG.11, CG.21, CG.23, CG.24, CG.25

Competencias Específicas

CEM2.02, CEM2.05, CEM6.01, CEM6.02

OBJETIVOS

- Contextualizar la atención humanizada en el marco de la ética del cuidado.
- Comprender la importancia de ofrecer al paciente una atención humanizada.
- Contemplar al paciente como un ser humano, "igual que tú".
- Considerar al paciente como un ser humano único determinado por su situación personal y su contexto socio-económico-cultural.
- Aprender a vivir situaciones complejas de la práctica clínica con menor estrés.
- Aprender a reconocer y aceptar las limitaciones de la práctica clínica.
- Aprender a establecer una relación con el paciente basada en la confianza.
- Aprender a ofrecer al paciente un espacio seguro en el que se sienta respetado y visto.

TEMARIO

- Introducción: la atención humanizada como práctica ética.
- La ética del cuidado en medicina. Vulnerabilidad e interdependencia.
- Taller de habilidades terapéuticas y personales para el abordaje de distintos perfiles de paciente (adolescente, geriátrico, con enfermedad crónica, con enfermedad mental, en situación terminal, conductas suicidas etc.)
- Importancia de la familia y el entorno social del paciente

METODOLOGÍA DOCENTE

Las clases son fundamentalmente experienciales. En ellas se llevarán a cabo:

- Exposición de contenidos en interacción con el alumnado.
- Simulaciones (de ser posible, con actores y actrices): cómo actuar ante distintos tipos de pacientes y situaciones.
- Talleres encaminados a aprender habilidades terapéuticas y personales.
- Charlas-debate con profesionales, asociaciones de pacientes y familiares.
- Visualización de vídeos asíncronos o síncronos en los que intervienen profesionales de la salud con una orientación compasiva y humanizada de la práctica médica.
- Lecturas de textos relevantes sobre los temas tratados durante las clases.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para superar la asignatura hay que cumplir los siguientes criterios:

1. **Obligatorio para aprobar la asignatura:** Asistencia al menos a 7 de las 9 sesiones que comprenden la asignatura y entrega de la tarea asignada.
2. Asistencia e implicación en 7 de las 9 sesiones. 70% sobre la calificación final.
3. Elaboración de un vídeo grupal corto sobre un caso clínico. Los estudiantes asumirán los distintos roles vistos durante la asignatura. 30% sobre la calificación final.

BIBLIOGRAFÍA

- Camps, Victoria. 2023. El cuidado, un derecho y un deber universales. *Cuadernos de Bioética "La necesidad del cuidado: un reto político, social e institucional"* 68: 14-23. Fundació Grífols.
- Domínguez-Alcón, Carmen et al. (coords). *Compromiso con el cuidado y la ética del cuidado. Desarrollo teórico y aplicación práctica*. 2022. Fundació Grífols-Collectiú Minerva.
- Ely, Wes. *Cada respiración profunda. La experiencia de un intensivista sobre curar y sanar*. Editorial Médica AWE.
- Feito, Lydia. 2017. Ética del cuidado en las profesiones socio-sanitarias. *Documentación Social* 187: 29-47.
- Hanson, Rick y Mendius, Richard. *El cerebro de buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sadiduría*. Editorial Milrazón.
- Marsh, Henry. 2015. *Ante todo no hagas daño*. Anagrama.
- Maté, Gabor. *Cuando el cuerpo dice no: La conexión entre el estrés y la enfermedad*. Editorial Gaia.

- Van der Kolk, Bessel. *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria
- Maté, Gabor. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Editorial Vermilion.
- Osler, William. *Un estilo de vida: y otros discursos, con comentarios y anotaciones*. Editorial Unión Editorial. Fundación Lilly.
- Piemonte, Nicole y Abreu, Shawn. 2022. *La muerte y el morir*. Cátedra.
- Wendy Lau, MD. *Inner practice of medicine: Guide to becoming true stewards of health*. Editorial Walking Mountains.
- Remen, Rachel N. *Kitchen Table Wisdom: Stories That Inspire*. Editorial Bluebird.
- Enric Benito. *El niño que se enfadó con la muerte*. Editorial HarperCollins.
- Frank Ostaseski. *Las cinco invitaciones. Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena*. Editorial Océano.
- Byron, Katie. *Amar lo que es*. Editorial Urano.
- Byron, Katie. *Una mente en paz consigo misma*. Editorial Urano.

ENLACES EN INTERNET RELACIONADOS

- <https://www.psicociencias.org/nosotros/profesores.php>
- University of Rochester Medical Center. <https://mindfulpracticeinmedicine.com>.
- Ronald Epstein. <https://www.ronaldepstein.com/>