

Título: CÓMO SER BUEN MÉDICO SIN MORIR EN EL INTENTO

Grado en Medicina

CURSO 2024-25

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

Fecha de inicio: Primera semana de octubre al 13 de diciembre de 2024.

Horario: Lunes de 16:00 a 19:00h.

Lugar: Aulas del departamento

Número de estudiantes: 30

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

PROFESORADO

Coordinadoras: Lydia Feito Grande (lfeito@ucm.es); Rosana Triviño Caballero (rosanatr@ucm.es); Blanca Rojas López (brojas@ucm.es)

Profesoras: Lydia Feito Grande; Rosana Triviño Caballero; 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, los médicos deben lidiar con una burocracia creciente, falta de apoyo y recursos y presiones institucionales que pueden interferir con los valores y convicciones de los profesionales. Todo esto favorece la aparición de distrés psicológico, desgaste y *burnout* que repercuten, no solo en el bienestar del profesional, sino también en su práctica clínica. Así mismo, los/las estudiantes de medicina se encuentran sobrecargados por las actividades académicas y la competitividad. Este escenario favorece el aumento de la frustración y el distanciamiento emocional del paciente a medida que avanza la carrera. La compasión es un pilar de la medicina y practicar una medicina compasiva mejora la evolución de los pacientes y las relaciones del médico con los pacientes. Además, los pacientes, familiares y médicos consideran que la compasión tiene un efecto más sanador que la experiencia clínica por separado y las intervenciones en compasión favorecen el autocuidado del profesional de la medicina, al mejorar el bienestar emocional y disminuir el distrés psicológico.

Además de aprender conocimientos teóricos y habilidades técnicas, los/las estudiantes de medicina deben adquirir competencias para la comunicación con los/las pacientes, para comprender el 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 de confianza con el paciente, promueve una mejoría en el estado del paciente desde el punto de vista emocional y psíquico. También, es una clave para el mejor ejercicio de la autonomía del paciente y para que pueda sentirse tratado/a con el cuidado adecuado, lo que genera una vivencia de mayor calidad de la asistencia. Finalmente, es una evidencia del excelente ejercicio de la medicina, ya que, al tratar a personas, muchas veces en situación de vulnerabilidad, una mera corrección técnica no resulta suficiente.

Conviene tener en cuenta también que la relación con los/las pacientes supone, en ocasiones, afrontar conflictos, para los que es necesario aprender y desarrollar algunas capacidades de comunicación, control emocional y gestión de situaciones problemáticas. Esto implica, no sólo aprender estrategias o herramientas, sino desarrollar actitudes 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 un desempeño excelente de la profesión, en el marco del cuidado que es preciso ofrecer a los/las pacientes y que es la razón de ser del propio médico.

COMPETENCIAS

Son las correspondientes al Módulo y Materia al que pertenece esta asignatura.

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

- 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: Justificación de la asignatura.

Taller de Habilidades terapéuticas y personales.

El paciente:

- Retador
- Devastado (conducta suicida)
- Crónico: diagnosticado y sin diagnóstico preciso
- Adolescente
- Geriátrico
- Terminal.
- con adicciones
- con enfermedad mental
- con enfermedades

psicosomáticas. Importancia de la familia del paciente.

METODOLOGÍA DOCENTE

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

- Simulaciones (con actores): cómo actuar ante distintos tipos de pacientes y situaciones.
- Talleres encaminados a aprender habilidades terapéuticas y personales.
- Charlas-debate con médicos, 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 tres criterios de evaluación:

1. Asistencia obligatoria al menos al 80% de las horas que comprenden la asignatura.
2. Elaboración de un vídeo grupal corto sobre un caso clínico. Los estudiantes asumirán los distintos roles vistos durante la asignatura.
3. Elaboración de una memoria individual sobre la experiencia tras el paso por la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA

- Cuando el cuerpo dice no: La conexión entre el estrés y la enfermedad. Gabor Maté. Editorial Gaia
- El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Bessel Van Der Kolk. Editorial Eleftheria
- El cerebro de buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría. Rick Hanson, Richar Mendius. Editorial Mil Razón.
- Un estilo de vida: y otros discursos, con comentarios y anotaciones. Sir William Osler. Editorial Unión Editorial. Fundación Lilly.
- Cada respiración profunda. La experiencia de un intensivista sobre curar y sanar. Wess Ely. Editorial Médica AWWE.
- Amar lo que es. Byron Katie. Editorial Urano.
- Una mente en paz consigo misma. Byron Katie. Editorial Urano.
- Kitchen Table Wisdom: Stories That Inspire. Rachel Naomi Remen. Editorial Bluebird

ENLACES EN INTERNET RELACIONADOS

- <https://drgabormate.com/>
- <https://www.psicociencias.org/nosotros/profesores.php>