

SOLICITUD OPTATIVA

Título: Medicina compasiva: cuidar y cuidarse

Grado en Medicina

CURSO 2024-25

Código: 806847

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 octubre al 13 de diciembre de 2024

Horario: miércoles 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 "Cómo ser buen médico sin morir en el intento".

PROFESORADO

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

Profesores: Blanca Rojas López

INTRODUCCIÓN

Conscientes de la deshumanización que está sufriendo la práctica de la medicina y del sufrimiento con el que muchos estudiantes de medicina viven la carrera, surge la intención de ofrecer esta asignatura basada en un programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión, con la esperanza de que pueda contribuir a humanizar los cuidados sanitarios y a disminuir el malestar emocional asociado con el estudio y la práctica de la medicina. La evidencia científica señala que médicos, residentes y estudiantes de medicina presentan niveles de estrés, depresión, *burnout* y suicidio superiores a los de la población general. Este deterioro psicológico tiene un impacto negativo en la práctica médica, contribuyendo a una deshumanización del cuidado de los pacientes. Además, algunos estudios encuentran que la empatía de los estudiantes de medicina disminuye a medida que avanzan en la carrera. Estas situaciones señalan la necesidad de introducir estrategias y programas destinados a mejorar un escenario tan preocupante.

La evidencia empírica sugiere que una alternativa razonable para mejorar la salud mental y prevenir el desgaste empático en los estudiantes de medicina sería la inclusión de prácticas compasivas. Sabemos que las intervenciones basadas en compasión favorecen el bienestar (reducen el estrés y la ansiedad), promueven la aparición de cambios positivos a nivel socio-emocional (humanidad compartida y preocupación empática) y mejoran la auto-compasión, y por ende el autocuidado, la atención y la regulación emocional.

Desde el punto de vista ético, la mejora de la situación emocional del médico es un objetivo que tiene que ver con su dignidad y su autonomía, pero, además, en la medida en que redundan en un mejor trato a los pacientes, se puede plantear como una exigencia para un buen desarrollo profesional. La responsabilidad con el bienestar de los pacientes y el compromiso con los valores de la profesión

podrían verse limitados o dañados si los/las médicos descuidan su salud física, mental y emocional, o si carecen de las herramientas y estrategias para dicho cuidado. Estar bien es una clave fundamental para poder hacer que otros estén bien. Igualmente, el aprendizaje y desarrollo de la empatía es un elemento de humanización del cuidado que mejora la práctica asistencial.

Durante la asignatura se ofrecerá un programa estandarizado encaminado al cultivo de la compasión, en concreto, el CCT (de sus siglas en inglés *Compassion Cultivation Training*), creado en la Universidad de Stanford y que integra conocimientos y técnicas de la psicología, neurociencias y las prácticas contemplativas. El programa será impartido por un instructor certificado.

COMPETENCIAS

Las correspondientes al Módulo y Materia al que pertenece esta asignatura

Competencias Generales

CG.01, CG.02, CG.04, CG.06, CG.21, CG.23, CG.24

Competencias Específicas

CEM6.01, CEM6.02, CEM6.03

OBJETIVOS

- Activar la naturaleza compasiva que todos poseemos como fuerza poderosa en la vida diaria.
- Manejar las propias emociones de una forma más efectiva.
- Desarrollar resiliencia para prevenir la fatiga empática.
- Reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Conseguir beneficios para la salud y bienestar personal.
- Establecer el hábito de relacionarse con uno mismo, con los demás y con el mundo desde un lugar de mayor entendimiento, alegría y propósito.
- Aprender a apoyarse en los desafíos.
- Construir el coraje de emprender acciones compasivas.
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Contribuir a establecer una diferencia en el mundo.
- Favorecer la humanización de la medicina ofreciendo un cuidado compasivo a los pacientes.

TEMARIO

Asentar y enfocar la mente.

Compasión y amabilidad hacia un ser querido.

Compasión hacia uno mismo.

Amabilidad hacia uno mismo.

Humanidad compartida.

Ampliando el círculo de la compasión.

Compasión activa.

Integración de la práctica de compasión.

METODOLOGÍA DOCENTE

La asignatura es totalmente experiencial.

Breves conceptos teóricos sobre los temas de cada semana.

Realización del programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión (CCT) que consta de:

- a. Actividades en clase.
 - Técnicas de meditación basadas en la evidencia científica (*evidenced based*)
 - Discusiones interactivas.

- Ejercicios relacionales entre los participantes.
- b. Actividades durante la semana.
 - Meditación audio-guiada de 20-30 minutos de duración cada día.
 - Prácticas informales para poner en práctica en la vida cotidiana lo aprendido durante las semanas.
 - Lecturas opcionales.

Los alumnos dispondrán de un espacio en el campus virtual donde encontrarán las meditaciones audio-guiadas, lecturas y otros materiales relacionados con el tema correspondiente a cada semana.

Comunicación abierta con el instructor del programa para consultar cualquier eventualidad que surja entre clases.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Asistencia obligatoria al menos a 7 de las 9 clases. Se recomienda asistir a la primera clase donde se sientan las bases del programa CCT.

BIBLIOGRAFÍA

Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo. Kristin Neff. Ediciones Paidós.

La mente compasiva. Paul Gilbert. Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales. Editorial Eleftheria.

A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives. Thupten Jimpa. Editorial Penguin Random House.

Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Marshall B. Rosenberg. Editorial Acanto.

ENLACES EN INTERNET RELACIONADOS

- Center for Compassion and Altruism Research and Education. <http://ccare.stanford.edu>
- Compassion Institute. <https://www.compassioninstitute.com/>
- Denny T. Sanford Institute for Empathy and Compassion, UCSD <http://empathyandcompassion.ucsd.edu/>
- Greater Good Science Center, University of California, Berkely. <http://greatergood.berkeley.edu>
- The Mind and Life Institute. www.mindandlife.org
- Jack Kornfield. <https://jackkornfield.com/>
- Tara Brach. <https://www.tarabrach.com/>