

# Cómo ser buen médico y no morir en el intento

## How to be a good doctor and not die trying

### Grado en Medicina

CURSO 2026-27

**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:** 19 octubre al 4 diciembre 2026

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

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

**Número de estudiantes:** 30

### PROFESORADO

Marta Velasco Martín (responsable)

### INTRODUCCIÓN

La práctica y los estudios de Medicina conllevan altos niveles de estrés. Además de las situaciones inherentes a la práctica clínica, como la toma de decisiones, la incertidumbre y 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/la 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 de sus pacientes 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 y familiares, 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 de las personas desde el punto de vista emocional y psíquico. También es clave para el ejercicio de su autonomía y para que puedan sentirse tratadas 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 las personas 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 a las personas pacientes una atención humanizada.
- Contemplar a los/las pacientes como seres humanos, “igual que tú”.
- Considerar a cada 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 a las personas pacientes un espacio seguro en el que se sientan respetadas y reconocidas.

## TEMARIO

- **Bloque I. Ser médico/a: identidad, vocación y realidad**
  1. ¿Qué significa ser buen profesional de la medicina?
  2. Vocación, motivaciones y mitos de la carrera de Medicina
  3. La realidad del ejercicio médico hoy
- **Bloque II. Ética, valores y relación con los/las pacientes**
  1. Ética básica para estudiantes de Ciencias de la Salud
  2. La ética del cuidado en Medicina: vulnerabilidad e interdependencia
  3. La atención humanizada como práctica ética
  4. La importancia de la familia y el entorno social de las personas pacientes
  5. Comunicación clínica: la base invisible de las y los buenos profesionales de la medicina
- **Bloque III. Profesionales de la medicina como personas, autocuidado y límites**
  1. Estrés, autoexigencia y burnout
  2. Autocuidado
  3. Errores médicos: culpa y aprendizaje
- **Bloque IV. Aprender Medicina sin perderse en el camino**
  1. Cómo estudiar Medicina de forma eficaz y saludable
  2. El camino hacia un profesionalismo médico humanista
  3. Taller de habilidades terapéuticas y personales para el abordaje de distintos perfiles de pacientes.
  4. ¿Qué médico o médica quiero llegar a ser?

## METODOLOGÍA DOCENTE

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

- Exposición de contenidos en interacción con el alumnado.
- Simulaciones/role playing con el alumnado: 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 guión y 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-Collectiu Minerva.
- Ely, Wes. *Cada respiración profunda. La experiencia de un intensivista sobre curar y sanar*. Editorial Médica AWW.
- 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.ronalddepstein.com/>