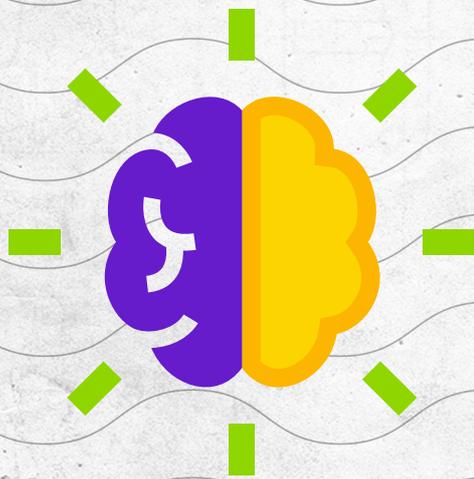


# UN CAMBIO JUNTXS

Guía para ser  
**“TU PROPIO PACIENTE”**



ELSEVIER



# Sé tu propio paciente

Aprende a mantener el equilibrio en tu vida con los mejores consejos para estar sano durante toda la carrera, y blinda tu mente frente al estrés con las técnicas de relajación más efectivas.

## Introducción

### Libros de texto, fonendo... y un kit de primeros auxilios emocionales

Seguramente no te descubrimos nada si te contamos que estás cursando una carrera muy exigente, con una alta densidad de contenidos, que requiere mucho esfuerzo, dedicación y horas de estudio. También habrás comprobado lo importante que es llevar todas las asignaturas al día y planificarte adecuadamente.

Pero en medio de toda esa vorágine de exámenes, prácticas, trabajos continuos, horarios intensos y nemotecnias, esquemas y mapas mentales, a lo mejor no te has dado cuenta de que por el hecho de ser un estudiante de Ciencias de la Salud no has dejado de pertenecer a la especie humana y, por lo tanto, necesitas comer adecuadamente, dormir las horas necesarias y -muy importante- descansar.

Recuerda que tan importante como pasar las asignaturas y graduarte es estar sano. Y para que no lo olvides, hemos recopilado en esta guía todos los cuidados que debes proporcionar a tu cuerpo y a tu mente en esta etapa de tu vida, así como las mejores estrategias para gestionar el estrés y las técnicas de relajación más efectivas en cada situación.

También te explicamos por qué es tan importante que priorices tu bienestar emocional, todos los beneficios que tiene entrenar la empatía, los hábitos para mantener el equilibrio en los momentos más intensos (exámenes, prácticas clínicas) y en definitiva, los consejos que han demostrado su eficacia para conseguir que tu ánimo, tu cuerpo y tu mente estén en plena forma durante toda la carrera.

# ÍNDICE

03

**CAPÍTULO 1:** No todo es estudiar: cuida tu salud física y mental



08

**CAPÍTULO 2:** Cómo afrontar situaciones típicas (y estresantes) con las que te puedes encontrar



11

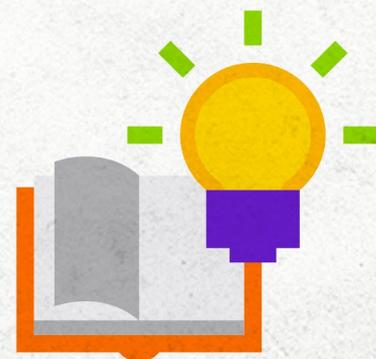
**CAPÍTULO 3:** Concentración: ¿misión imposible?

15

**CAPÍTULO 4:** Empatía y comunicación efectiva: la solución a (casi todos) los problemas

21

**CAPÍTULO 5:** Técnicas para recuperar la calma y la energía: ejercicios prácticos



26

**Los Imprescindibles de medicina**

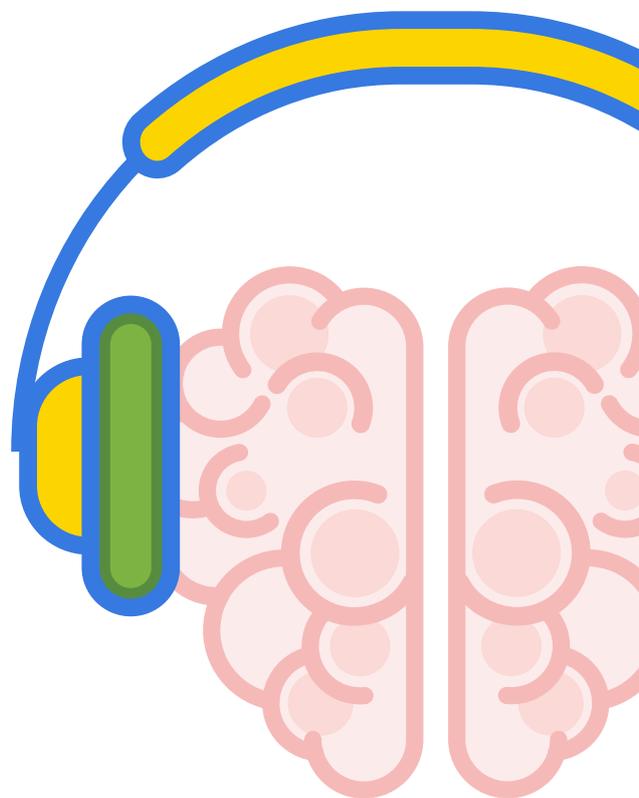
# JUNTXS



## CAPÍTULO 1

# No todo es estudiar: cuida tu salud física y mental

Conseguir entrar a una carrera de Ciencias de la Salud es todo un éxito y supone el final de una etapa. **Ahora inicias un recorrido que -no lo dudes- será apasionante, pero para el que tienes que estar debidamente preparado, y no sólo académicamente.** La cantidad ingente de contenidos de las distintas asignaturas, la presión añadida de las prácticas clínicas y el componente emocional que tienen muchas situaciones derivadas de esta profesión te pueden pasar factura a nivel de tu salud (tanto física como mental) alterando tu bienestar, sobre todo el emocional.



Debes tener en cuenta que tan importante como cumplir tus objetivos académicos es mantenerte sano



## ESTO ES LO QUE TE ESPERA



El perfil actual de los estudiantes de Ciencias de la Salud es muy distinto al de las generaciones anteriores (debido en gran medida al entorno digital en el que vive y estudia), pero se sigue enfrentando a muchos desafíos, tanto heredados (intrínsecos a esta carrera) como específicos del momento actual.

Los expertos coinciden en que la nueva generación de futuros médicos llega a las aulas “equipada” con unas aptitudes que la caracterizan (y que, además, favorecen el aprendizaje) las cuales no eran frecuentes en las promociones de profesionales que les precedieron: una actitud autodidacta y exploradora; colaborativa (están muy acostumbrados a trabajar en grupo); son 100% digitales, visuales y experimentales, y demuestran un talento emprendedor.



Sin embargo, el entorno digital también tiene sus efectos negativos: la información disponible crece de forma exponencial al rápido avance de la investigación científica, lo que, paradójicamente, hace que estos estudiantes tengan dificultad para mantenerse actualizados y disponer en todo momento de todo el contenido confiable necesario, a pesar de las numerosas herramientas desarrolladas con este objetivo.

Al estrés que produce la sensación de falta de tiempo para leer y aprender toda la materia asignada, se une la enorme presión que la mayoría experimenta por la exigencia (por lo general, autoimpuesta) de tener que rendir al máximo.



## Por qué tienes que priorizar tu bienestar: las evidencias

¿Sabías que **los estudiantes de las Ciencias de la Salud tienen más riesgo de padecer síntomas depresivos y ansiedad que los demás universitarios** y que la población en general?

Un ejemplo: ¿cuántas veces, durante una clase o preparando un examen, has pensado -llegando incluso a convencerte de ello- que tenías los síntomas de las enfermedades que estabas estudiando?

Si te encuentras nervioso o triste, empiezas a notar que tienes síntomas depresivos, la ansiedad se ha apoderado de tu rutina, no recuerdas la última vez que dormiste a pierna suelta o piensas que no vas a poder terminar la carrera, significa que estás experimentando los “efectos colaterales” asociados a las peculiaridades del periodo universitario, común a todos los estudiantes pero que tienden a sobredimensionarse en carreras de alta exigencia como las de Ciencias de la Salud. Todas estas emociones/sensaciones ponen de manifiesto la importancia de tomarte en serio tu bienestar emocional y tu salud mental.

Debes cuidarla igual (y a veces, incluso más) que haces con tu cuerpo. No te olvides que una mente a pleno rendimiento va a ser tu mejor aliada durante estos años.

En la década de 1960 se empezaron a desarrollar estudios dirigidos a analizar la salud mental de los estudiantes de Medicina, pero ha sido a partir de 2010 cuando el grueso de las investigaciones en este ámbito se ha concentrado y los expertos han dispuesto de datos y evidencias concretas:

- Así, por ejemplo, un metaanálisis realizado en 2016 demostró que prácticamente uno de cada 4 estudiantes de Medicina (el **27,2%**) **experimenta síntomas depresivos** en algún momento de la carrera.
- Además, y según el mismo estudio, el **11,1% (uno de cada 10) presentaba ideación suicida**.
- En la misma línea, un metaanálisis llevado a cabo en 2017 que analizaba estas cuestiones en el caso concreto de los estudiantes de Medicina **latinoamericanos**, puso en evidencia que el **13,8%** de ellos había experimentado una ideación **suicida**.

- Una de las investigaciones más recientes sobre el tema, puesta en marcha por expertos de la Universidad de Valencia (España), confirma los datos de investigaciones previas: un **15,9%** de los estudiantes habían experimentado síntomas depresivos leves; en el **15,6%**, estos síntomas eran **moderados** y en un **7,6%** la sintomatología depresiva había sido **severa**.
- En la práctica, estos datos apuntan a que **alrededor del 40%** de los estudiantes encuestados presentaban **síntomas depresivos** y un **15,8%** reconocía haber tenido pensamientos suicidas. Esta prevalencia es similar a la que se ha observado entre los alumnos de la carrera de Medicina a nivel internacional.
- De hecho, en base a estas evidencias, los expertos en el tema consideran que las facultades de Ciencias de la Salud se deberían **implementar servicios de atención a la salud mental de los estudiantes**, algo que ya existe en algunos países europeos (Francia y Reino Unido, por ejemplo).



## Pautas que favorecen tu equilibrio

Blindarte frente al estrés, la ansiedad o el desánimo es tan sencillo como adoptar una serie de pautas, hábitos o actitudes. Lógicamente, que sean más o menos efectivos dependen de la personalidad y las circunstancias vitales de cada alumno, pero los consejos al respecto, o tanto de los médicos noveles (que hace poco tiempo estaban en la misma situación en la que tú te encuentras ahora) como los facultativos más veteranos, coinciden en recomendar las siguientes estrategias:

### 1 Adquiere una agenda (y acostúmbrate a usarla)

Es fundamental tener muy claras tanto las tareas pendientes como fijar las fechas de los exámenes, entrega de trabajos o los eventos a los que tienes que asistir. Y la mejor forma de estructurar toda esta información es reflejarla en una agenda. Además del orden que proporciona disponer de este planning, está demostrado que el hecho de escribir (mejor a mano, aunque hay quien prefiere las agendas virtuales) cada una de las cosas que tenemos que hacer y el gesto de tacharlas o subrayarlas a medida que se completan tiene un efecto muy positivo a nivel anímico, pues la observación de una lista de tareas realizadas proporciona un sentimiento de realización y de satisfacción que tiene además el efecto añadido de aligerar el estrés y la presión de la sensación de falta de tiempo.

## 2 “Adopta” un buen amigo

Es inevitable pasar por momentos bajos (todo el mundo los tiene, pero cuando hay que aprenderse una cantidad ingente de contenidos, su efecto a nivel anímico se magnifica). En estas situaciones, el apoyo, el consejo y la crítica constructiva son muy útiles y tienen un efecto motivador en unos casos y balsámico en otros.

Por eso es tan importante rodearse de personas que ayudan a construir y alejarse de aquellas que resultan tóxicas.

*Si quieres ir rápido, camina solo,  
pero si quieres llegar lejos, hazlo  
acompañado.*

Es importante que tengas en cuenta esto desde el principio de la carrera y aprendas a identificar quién te aporta y quién te resta. Durante las prácticas clínicas o las pasantías es inevitable que se den situaciones que desbordan a la mayoría de los estudiantes, llevándoles incluso a perder la fe en las Ciencias de la Salud y que pueden llegar a resultar excepcionalmente duras a nivel emocional. Y es en estos momentos cuando el apoyo de los compañeros resulta determinante.

Es cierto que no todo el mundo tiene un carácter que facilite “abrirse” a otras personas, e incluso las personalidades más extrovertidas pueden reaccionar levantando un muro emocional cuando se enfrentan a este tipo de situaciones, pero es muy fundamental que compartas con tu **“círculo de confianza”** cómo te sientes y hables abiertamente de estas vivencias.

Como en otras situaciones de la vida, callarse los sentimientos y emociones y negarse el efecto liberador de desahogarse favorece la **rumiación**, una actitud que no sólo impide descansar el cuerpo y la mente sino que además, si no se frena a tiempo, puede tener consecuencias más serias en la salud mental.

## 3 Consejo típico, pero esencial: duerme bien y descansa

Prioriza tu descanso, ya que la falta de sueño reparador está detrás de muchas emociones negativas y, también, de no pocas discusiones absurdas. Los estudiantes de Medicina no son una subespecie humana y necesitan dormir como todo el mundo.

Aunque pienses que hay cosas que no se pueden aplazar, la realidad es que el día solo tiene 24 horas y, de ellas, la ciencia recomienda dormir 7,30-8 horas para poder funcionar adecuadamente y asegurar el bienestar.



## 4 Pasa tiempo con tu familia

No se trata solo de una recomendación sino de un “*must do*” cuando se trata de tu bienestar y de cuidar como es debido tu salud mental. Si vives con tu familia, aprovecha el **tiempo de las comidas** y las cenas (no caigas en la tentación de comer delante de la pantalla) y dedica tiempo a hablar con ellos, aunque estés en plena época de exámenes.

Y si estás lejos, saca partido a las oportunidades que ofrece la tecnología y mantén **contacto habitual** con ellos. Optar por una carta manuscrita es también una buena idea que además tiene el plus de que poner tus vivencias por escrito favorece la introspección, lo que a su vez produce un efecto terapéutico.

## SUEÑO FRACCIONADO: ¿UNA BUENA OPCIÓN?



Hay estudios que sugieren los efectos positivos que puede tener la estrategia de repartir el sueño en distintos “bloques”, por ejemplo, dormir 4 horas por la noche y las 3-4 horas restantes a la hora de la siesta o en mini siestas a lo largo del día.

Según los expertos, esta pauta puede funcionar en **circunstancias puntuales**, por ejemplo, en época de exámenes o en las guardias médicas, pero no la recomiendan como hábito común ya que **está demostrado que el sueño prolongado (continuo y con mínimo de 7 horas de duración) es el que favorece procesos tan importantes en el aprendizaje** como la atención, la memorización y la retención de conocimiento. La fórmula a tener en cuenta es: a más horas seguidas de sueño profundo, más capacidad memorística y, por tanto, más productivas son las horas de estudio.

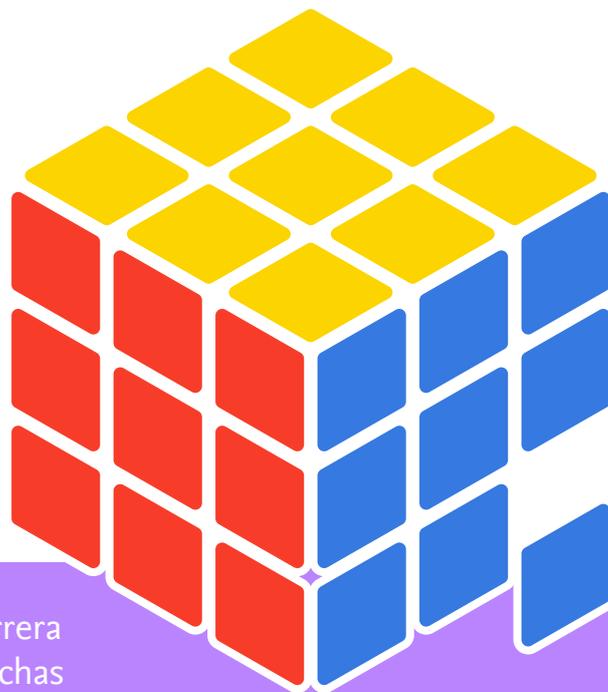


## 5 Y si necesitas ayuda, pídelo

Es muy importante hacer frente a ideas o conductas limitantes que impiden solicitar la ayuda de otras personas para solucionar un problema emocional. Es frecuente pensar que en todas las situaciones, por muy límite que sean, podemos “restablecernos” nosotros mismos, y que no hacerlo es signo de debilidad. Nada menos cierto: en muchas ocasiones, un paseo con un amigo, una conversación o simplemente un abrazo hacen que nos sintamos mejor en cuestión de minutos, pero hay veces en las que es necesaria la ayuda de un profesional.

Y cuidado con la **autoexigencia** y la **falta de flexibilidad contigo mismo**: date permiso para sentirte mal, y si te encuentras ante una situación que te desborda o llevas una semana en la que, literalmente, no puedes más, recuerda que no pasa nada por optar por dormir un poco más o aplazar alguna tarea (no todo lo que percibes como “urgente” realmente lo es).

# Cómo afrontar situaciones típicas (y estresantes) con las que te puedes encontrar



Tanto en tu vida universitaria como en tu carrera profesional vas a tener que enfrentarte a muchas situaciones que pueden alterar tu equilibrio y afectar a tu bienestar emocional. Y, además, muchas de ellas suelen ser recurrentes, así que es importante que aprendas a manejarlas cuanto antes para así minimizar sus efectos negativos y, de paso, ganar seguridad en ti mismo.

### Competitividad entre colegas

Aunque se da en todas las carreras (y en los distintos ámbitos de la vida), en el contexto de las facultades de Ciencias de la Salud, plantar cara a este tipo de situaciones no suele resultar sencillo. Hay que tener en cuenta que en la mayoría de los países del mundo, los alumnos han tenido que pasar un riguroso proceso de preselección antes de ser admitidos en los diferentes centros universitarios, y la mayoría ha superado unos estudios previos de alta exigencia. Esta circunstancia, que no se da en

otras carreras, ya fomenta actitudes competitivas y favorece que los estudiantes de las Ciencias de la Salud tiendan a ser muy autoexigentes.

Recuerda siempre que la competitividad es **una actitud propia de las personas tóxicas**, así que lo importante es no entrar a su juego. La mejor manera de lidiar con colegas competitivos es dejar de ser tú mismo una persona competitiva, así que no te “midas” con él o ella. Está comprobado que en cuanto se desactiva el enfoque de “tener que ser mejor que el otro” dejamos de percibir a esa persona/compañero/colega como una amenaza y, automáticamente, nos relajamos.

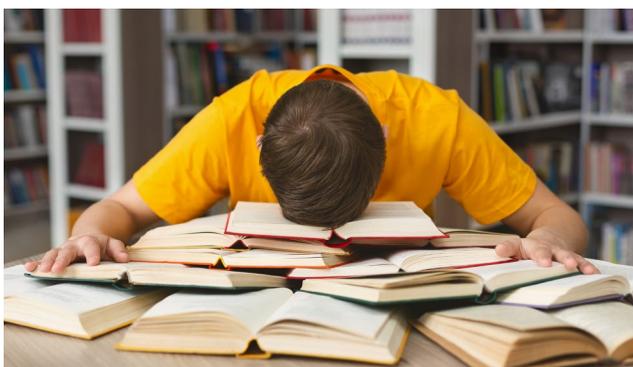
Nunca hay que usar o percibir al otro como medida de nuestro éxito.  
**No caigas en esa trampa.**

Una buena pauta para evitar que este tipo de situaciones (muy habituales) es buscar los puntos de conexión con el resto de los compañeros y alejarte de aquellas personas o situaciones que te hagan sentir mal.



## Tendencia a la hiperproductividad y a la dedicación absoluta 24/7

Un error frecuente que cometen muchos estudiantes es pensar que cuanto más tiempo estén estudiando, realizando tareas o dedicados a una asignatura concreta, mayor será su rendimiento. Y esto no solo no es así, sino que el efecto es justo el contrario: el cansancio, que resulta muy **incapacitante y ralentizador** y es un gran “ladrón” de energía.



Hay que planificar y agendar tanto las horas de estudio como el tiempo libre.

Es imprescindible tomarse descansos y, a ser posible, que estén pautados (esto es, incluirlos en la agenda diaria y cumplirlos, pase lo que pase). Lo ideal es destinar una hora al día para pasear, hacer deporte, ir al cine, practicar un hobby... en definitiva, para hacer otra cosa que no tenga nada que ver con el estudio ni con las Ciencias de la Salud. Está comprobado que **tras estas desconexiones, el tiempo de estudio cunde más** ( lees más rápido, memorizas mejor, asocias conceptos con más facilidad...).

Y de la misma manera, hacer descansos y despejarse -saliendo de la habitación o zona de estudio- aumenta la capacidad de concentración cuando retomas la rutina de estudio.

## GESTIONAR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE



La situación vivida como consecuencia de la pandemia de la COVID-19 ha supuesto para los estudiantes de las Ciencias de la Salud un estrés añadido, exponiéndolos ante un nuevo panorama marcado por la incertidumbre y para el que, al principio, no se disponía de pautas de actuación. A la implicación emocional derivada de su condición de futuros sanitarios se unió la necesidad de adaptarse en tiempo récord a un nuevo sistema y método de estudio (todo apunta a que la formación mixta, virtual y presencial, ha llegado para quedarse).

En este tipo de situaciones, los expertos recomiendan recurrir a las técnicas o hábitos de manejo del estrés que a cada uno le funcionen mejor y, sobre todo, buscar y fomentar el apoyo entre los compañeros, compartiendo con ellos sentimientos y experiencias. De hecho, los resultados de los estudios y encuestas sobre cómo ha afectado la pandemia a nivel emocional a los estudiantes de Medicina demuestran que esta situación les sirvió para aprender y desarrollar actitudes transversales como el compañerismo, el trabajo en equipo, la solidaridad y la empatía.

## Desmotivación y ganas de abandonar la carrera

Muchas veces la motivación “se nubla” no tanto por las dificultades sino por la actitud con la que nos enfrentamos a ellas. Este tipo de sentimientos suelen surgir en momentos de mucha intensidad de estudio o tras suspender alguna asignatura, lo que lleva a cuestionarse la capacidad de seguir adelante. Haciendo un símil con el atletismo, es **lo que en los maratones se denomina “el muro”**, esto es, el momento en el que el cuerpo y la mente están completamente agotados y a punto de renunciar.

Lo importante en estos casos es descontextualizar la forma en la que te sientes del evento o circunstancia que ha desencadenado tu sentimiento de incapacidad para después someterte a un autoanálisis dirigido a recuperar la motivación perdida:

- Desglosa los sentimientos que estás experimentando y analiza qué fue lo que te llevó a esa falta de motivación.
- Recuerda qué es lo que te motivó a estudiar Medicina y haz todo lo posible por recuperar y reconectarse con todos los aspectos que sustentaron esa decisión.
- Entrena tu capacidad de asombro y tu interés por aprender. No caigas en la trampa de la apatía, la desidia o el negativismo.
- Haz tuyo este consejo, muy común entre los médicos veteranos: *“Cuando no tengas suficiente motivación para seguir estudiando, puede ayudarte pensar que en muy pocos años un paciente se confiará totalmente a tus cuidados, así que el esfuerzo merece la pena, ¿no?”*.

## Miedo escénico a participar en clase

Este es un sentimiento muy frecuente entre los estudiantes que se magnifica en carreras con muchas asignaturas que implican práctica, debate y participación activa de los alumnos. Puedes desactivarlo con una serie de pautas que sirven para relajarte y favorecen la sensación de que dominas la situación:

- Lleva al menos leído (si no estudiado) el tema del que se va a hablar o el caso clínico a debatir.
- Sí, puedes equivocarte y no pasa nada por ello. Eres estudiante, así que es obvio que nadie espera que sepas resolver e interpretar todo. Atrévete a intervenir en clase y a dar tu opinión.
- Pregunta todo lo que no entiendas e intenta resolver las dudas que te surjan, aunque pienses que tu intervención puede resultar absurda o poner de manifiesto tu “ignorancia” sobre el tema.



# Concentración: ¿misión imposible?

La importancia de poder concentrarse de forma eficaz va más allá de facilitar el aprendizaje y hacerlo más eficaz (duradero): la capacidad de concentración depende a su vez de nuestra capacidad para mantenernos sanos, así que se trata de un perfecto indicador de cuál es nuestro estado de salud, lo que significa que nos puede dar muchas pistas de algunas carencias o avisar de la necesidad de incorporar o eliminar determinados hábitos.



La concentración y el bienestar tienen una relación recíproca: cuanto más sanos estamos, mayor facilidad tenemos para concentrarnos y, a su vez, la dificultad de concentración puede indicar que hay que hacer reajustes en el estilo de vida

pueden pasar mucho tiempo concentrados al 100% en un objeto o situación, poniendo en ella los 5 sentidos y sin distraerse incluso si hay muchos estímulos a su alrededor.

- Sin embargo, a medida que nos hacemos adultos, el tipo de vida que la mayoría llevamos -acelerado, con estrés, expuestos a un buen número de estímulos (muchos de ellos contradictorios), la multitarea- hace que poco a poco se pierda esa capacidad innata, de ahí que cada vez nos resulte más difícil concentrarnos.

## Los secretos de una capacidad básica

La concentración es el estado en el que una persona fija el pensamiento en algo sin distraerse. Esto, que es muy sencillo de entender, no resulta tan fácil de poner en práctica. Respecto a la concentración, hay dos aspectos clave, que determinan la forma en la que “funciona”:

- Se trata de una capacidad innata, que todos tenemos “de fábrica” en el momento de nacer. No hay más que ver la facilidad con la que los bebés y los niños pequeños

Distintos estudios han demostrado que **durante la jornada laboral se sufre como media una interrupción cada 8 minutos**, lo que hace muy difícil mantener una concentración constante.

Pero por suerte no estamos abocados a conformarnos con una concentración deficiente. La buena noticia es que con un estilo de vida adecuado y entrenándola de forma similar a como hacemos con el cuerpo, con ejercicio físico, es posible recuperar en gran medida esa capacidad innata, desaprendiendo así la forma en la que respondemos ante los estímulos distractores a los que estamos expuestos.



## ‘Training’ para concentrarte mejor

### 1 Cargar la batería

Sin unos niveles de energía óptimos es prácticamente imposible conseguir una concentración eficaz. Al igual que ocurre con los teléfonos móviles, que se descargan debido a las diversas utilidades para las que los empleamos a diario, el organismo también necesita recargarse. Lo que ocurre es que no disponemos de una pantalla en la que poder visualizar nuestros niveles de energía. Sin embargo, con un poco de entrenamiento, es posible conocer cuándo estos niveles están bajos (debido al

Aprender a “sentir” tu cuerpo y establecer un diálogo con él es un excelente indicador de cómo están tus niveles de energía

cansancio, al estrés, a la falta de sueño...) y hacer lo necesario para elevarlos.

Este training pasa por aprender a interpretar lo que tu cuerpo te dice respecto al estado en el que se encuentra. Y esto se consigue haciendo unos minutos de relajación (hay distintas formas y técnicas para conseguirlo, pero más adelante encontrarás una específica para este objetivo de re-energizarte). En silencio, sentado o acostado y preferiblemente con los ojos cerrados, dedica un tiempo (con 5-7 minutos basta) para concentrarte única y exclusivamente en tu cuerpo. Repasa todas las partes, de la cabeza a los pies, y concéntrate en cómo respiras, detecta cualquier molestia o dolor, identifica las zonas en las que suele concentrarse la tensión (el cuello, el estómago)... **Se trata de “conversar” con tu organismo para detectar, a través de esa “charla”, en qué niveles está tu “batería”.**

Lo ideal es realizar este ejercicio a diario, tanto para acostumbrarte a interpretar las señales del cuerpo como para detectar cualquier cambio que pueda indicar que tus niveles de batería/energía están bajos, y actuar rápidamente y solucionarlo.

## 2 Maneja tú tus pensamientos (y no al revés) y el efecto de los “distractores”.

Aunque parezca imposible, se pueden eliminar o “poner en pausa” los pensamientos e ideas que rompen la concentración. Se calcula que **al día tenemos una media de 6.000 pensamientos y aproximadamente el 80% de ellos son negativos y el 95% repetitivos** (son siempre los mismos).

Técnicas como la observación de los pensamientos (de la que te hablamos más adelante) permiten controlar estos pensamientos, minimizando su impacto sobre el estado de concentración.



Y, de la misma manera, es importante identificar y mantener lejos los principales “distractores” a los que todos estamos expuestos: mensajes de aplicaciones móviles, la alarma del móvil, el aviso de un correo electrónico...

Aviso: esto no resulta fácil, ya que hay una razón por la que sucumbimos tan fácilmente (a veces de forma adictiva) a los estímulos procedentes de estos canales: en su mayoría se trata de mensajes, noticias y novedades, y el interés que nos despiertan activa la **adrenalina**, que es la peor enemiga de la concentración. Así que para evitar este efecto, intenta alejar los posibles distractores (el teléfono móvil es uno de los principales) de tu espacio de estudio. Otra opción es imponerte un horario para consultar los mensajes, llamadas y demás y, después, apagarlo o guardarlo lejos de ti.

### 3 Crea rutinas

Cuanto más estructurada esté tu jornada, más fácil te va a resultar concentrarte. Esta recomendación tiene una base científica: la mente desarrolla una intensa actividad que consiste en analizar todo lo que sucede en nuestro entorno, recopilando datos, archivándolos y creando patrones a partir de aquello que reconoce (lo que pasa todos los días, determinadas situaciones vividas en el pasado, etc.). Por esta razón, es muy consciente de lo que hacemos todos los días.

Tienes que darle a tu mente un patrón a seguir



La clave está en utilizar a tu favor esa habilidad innata de la mente para elaborar rutinas y adaptarlas al momento del estudio. De esta forma, la convertirás en tu mejor aliada para que te resulte más fácil concentrarte.

## LA IMPORTANCIA DE LA ESCENOGRAFÍA



Cuando tu mente “te percibe” sentado en el sofá en una actitud relajada lo asocia automáticamente a un momento de descanso (es el lugar donde habitualmente ves series, hablas por teléfono o te acuestas para echar la siesta). Además, sabe perfectamente lo que te gusta y lo que no, así que en este escenario, no te va a “facilitar” que te pongas a estudiar.

Por eso debes intentar que tus rutinas de estudio se desarrollen siempre en el mismo sitio o entorno, de forma **que tus neuronas reconozcan que entras en “modo estudiar”** y te ayuden a fijar la atención en los contenidos... y en nada más.

Para reforzar este efecto que la rutina tiene a nivel mental, intenta seguir todos los días las mismas pautas:



Empieza a estudiar más o menos a la misma hora



Apaga el móvil y desactiva las notificaciones de la computadora



Establece “rituales” como ventilar la habitación durante cinco minutos, tomar un café a media mañana; encender una vela con un aroma que resulte agradable...



En definitiva, identifica todos los gestos, actos y situaciones que te ayudan a concentrarte y ponlos en práctica de forma rutinaria, y a ser posible, siempre en el mismo orden, de forma que tu mente “se entere” de que es el momento de favorecer tu concentración.

# Empatía y comunicación efectiva: la solución a (casi todos) los problemas

Además de los contenidos de los distintos temarios, desde el primer año de carrera es importante aprender a escuchar y a gestionar tus emociones y también a entrenarte para establecer una comunicación clínica óptima con tus futuros pacientes. Estas habilidades **te ayudarán a mantener tu equilibrio** y te prepararán para transmitir adecuadamente un diagnóstico, especialmente cuando éste implica dar malas noticias.

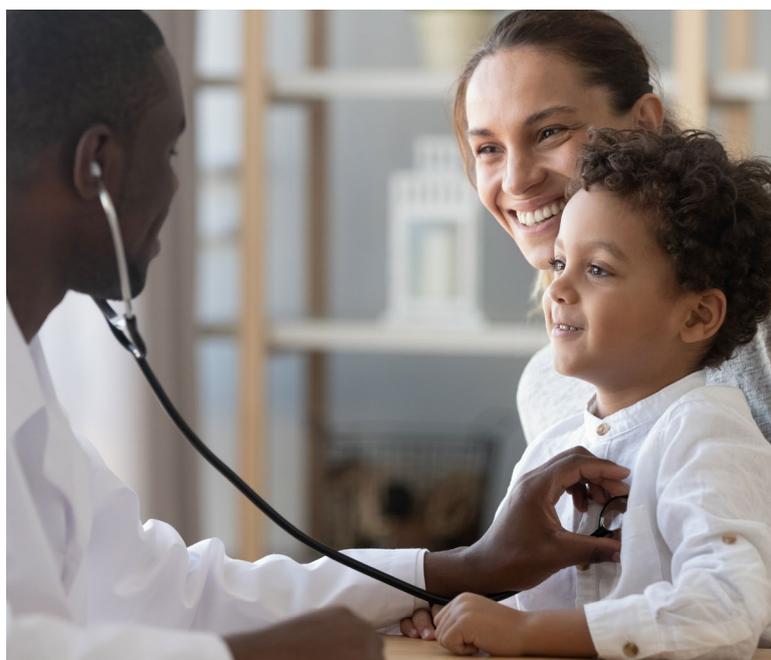


Ganarse la confianza del paciente es uno de los retos más complejos, pero merece la pena esforzarse para lograrlo, pues es uno de los aspectos que más ayudan al correcto manejo de su enfermedad.

## La comunicación como carta de presentación facultativa

Tenlo claro desde ya: la opinión que los pacientes se forman de su médico tiene que ver sobre todo con factores relacionados con la comunicación. Y en este sentido, las principales características de este profesional que influyen en la comunicación que establece con sus pacientes son la credibilidad y la simpatía:

**Para el paciente, médico competente = buen médico**





## Simpatía

Es una herramienta muy útil para favorecer la comunicación con el paciente (y también con los colegas). A su vez, los procesos de atracción o simpatía están relacionados fundamentalmente con la similitud y la familiaridad:



## Credibilidad

Se sustenta a su vez en la competencia y la fiabilidad

- **La competencia** en este contexto hace referencia a la experiencia y conocimientos que percibe el paciente. Se trata de una evaluación subjetiva. Por ejemplo, en poco tiempo comprobarás cómo un MIR o residente siempre produce en el paciente la percepción de que tiene pocos conocimientos (independientemente de cuáles tenga realmente). Y es que cuando el paciente carece de información sobre la formación, la trayectoria y la competencia del médico (que es lo más habitual), se vale sobre todo de aspectos o “indicios” que percibe a través de la forma en la que éste se comunica y cómo transmite los mensajes (con facilidad y fluidez, sin pausas ni titubeos). Otros factores que se tienen muy en cuenta son la edad, cómo va vestido y, por encima de todo, el trato recibido por él.
  - **La fiabilidad** es la percepción que tiene el paciente respecto a si el médico le está diciendo o no toda la verdad (es decir, lo que realmente piensa) o por el contrario, le oculta parte de la información o lo hace de forma sesgada.
- Generalmente preferimos a las personas que son similares a nosotros por dos razones: por un lado, porque la **semejanza** confirma nuestra manera de ver el mundo y la valoración de las cosas. Y por otro, porque la semejanza crea expectativas de atracción recíproca (se tiende a pensar que a las personas semejantes a nosotros les caemos bien).
  - En cuanto a la **familiaridad**, los médicos de familia saben muy bien hasta qué punto la familiaridad (que el paciente sea visto siempre por el mismo facultativo) favorece la comunicación y la relación médico-paciente. Pero independientemente de la especialidad médica, es un aspecto al que hay que prestar atención.

## OBJETIVO, POTENCIAR LA FAMILIARIDAD EN EL ENTORNO CLÍNICO



Hay una serie de estrategias que “acercan” al paciente a su médico y favorecen la relación con él:



Vestir de manera parecida al paciente.



Utilizar un lenguaje en línea con el que él emplea (informal, usando términos que pueda entender e incluso recurriendo a localismos).



Remarcar la pertenencia a un mismo grupo social.



Destacar las opiniones comunes.



## Empatía: imprescindible, útil y “entrenable”

La empatía (básicamente, saber ponerse en el lugar del otro) es una herramienta clave en la comunicación asistencial, así que merece la pena que empieces a desarrollarla y a entrenarla en tu etapa de estudiante, porque, además, te va ayudar a salir airoso de más situaciones de las que te imaginas. En el contexto actual, en el que el paciente está en el centro de todo el proceso asistencial, el médico debe intentar establecer una relación empática con él, ya que es el primer paso para conseguir una conexión emocional que facilita conocer mejor sus circunstancias, captar su atención y, en definitiva, ganarse su confianza.

## LO QUE “CAUTIVA” AL PACIENTE

**Credibilidad**  
Competencia  
Fiabilidad



**Atractivo**  
=  
**simpatía**

## ¿PARA QUÉ LE SIRVE AL MÉDICO LA EMPATÍA?



Para conocer mejor cómo es el paciente



Para saber lo que piensa



Para tener acceso a lo que siente y a su faceta emocional

Todas las aportaciones que proporciona una relación médico-paciente empática permiten al facultativo adaptarse a su lenguaje, características, necesidades y estado emocional. En la práctica, este conocimiento tiene muchas aplicaciones, siendo una de las más importantes la de **ayudar al paciente a gestionar sus emociones** (miedo, ansiedad, ira) durante el proceso de afrontamiento de su enfermedad, reduciendo su incertidumbre y proporcionándole una percepción de control de la situación.



### Una asignatura pendiente

Actualmente, aunque los médicos conocen la importancia de aplicar la empatía a la comunicación clínica y comprueban sus ventajas en la práctica diaria, la realidad demuestra que los pacientes no siempre se encuentran con facultativos empáticos. Esta situación tiene mucho que ver con los posibles efectos colaterales que la empatía puede tener en la personalidad y la faceta emocional de los facultativos y que se concretan en dos tipos de temores:

- Temor a expresar las propias emociones
- Temor al contagio emocional

Ambos temores no se gestionan de un día para otro sino que, como otras tantas actitudes y habilidades que tienen que ver con las emociones, necesitan entrenamiento.



## CÓMO DAR UNA MALA NOTICIA A UN PACIENTE



Es una de las situaciones más temidas por la mayoría de los profesionales sanitarios y aunque tú eres estudiante y aún pasará tiempo hasta que tengas que enfrentarte a ella, es importante conocer algunas pautas que pueden resultar muy útiles para ir preparándote y que también, puedes aplicar a otras situaciones en las que esté implicada tu faceta emocional:

### Practica y ensaya

Aunque hay personas a las que les sirve la improvisación, en estos casos lo mejor es ir preparado, ensayando los días previos, elaborando un guion de lo que le vas a decir y practicando cómo vas a hacerlo (la comunicación no verbal es muy importante) delante del espejo o incluso grabándote.

### “Estudia” el caso

Antes de la consulta, repasa de nuevo la historia clínica (llévala contigo cuando hables con él) y confirma el diagnóstico y las opciones terapéuticas de las que dispone.

### Haz un análisis profundo del paciente

El foco de la comunicación asistencial debe estar siempre en el paciente, en sus características y en su situación. Si es un paciente que has visto con anterioridad, repasa cómo ha reaccionado cuándo le has pautado un tratamiento, por ejemplo, y traza un perfil que te permita prever cómo va a procesar la información que le vas a comunicar. Si es la primera vez que hablas con el paciente, hay una fórmula que nunca falla: la empatía.

### Adapta el lenguaje

Lo más importante es que el paciente comprenda lo que implica el diagnóstico, así que evita en la medida de lo posible utilizar terminología médica o jerga profesional. Transmite la información por etapas, con pausas, y recurre a frases que aligeran el mensaje, del tipo: *“Parece que la evolución no ha ido como esperábamos...”*.

## El “coste emocional” ser empático

### Temor a expresar las propias emociones

Detrás de él suele estar la creencia de que mostrarse siempre en calma mejora el desempeño clínico o de que cualquier reacción emocional se interprete como una actuación poco profesional. Aunque esta actitud puede ser útil en determinadas situaciones (por ejemplo, ante una emergencia), no es aconsejable generalizarlas a todas las manifestaciones profesionales.



La clave está en encontrar un término medio, en el que el médico sea capaz de implicarse emocionalmente en la comunicación asistencial, pero de forma controlada.



## Temor al contagio emocional

Un exceso de empatía puede dar lugar a una implicación emocional excesiva que afecte al bienestar del facultativo y le genere malestar e incluso sufrimiento. Al ser conscientes de este riesgo, muchos médicos establecen, de forma consciente o inconsciente, una barrera emocional para blindarse frente a un posible “contagio” que puede deteriorar su relación con el paciente.

Las **técnicas de relajación y del control del pensamiento** son muy útiles para aprender a manejar estas situaciones, con el objetivo de que el médico aprenda a establecer la distancia necesaria para evitar el contagio emocional y seguir manteniendo una relación empática con el paciente.



## ¿BATA BLANCA SÍ O BATA BLANCA NO?



Más allá de ser un “elemento laboral” que permite evitar que la ropa del médico se contamine con microorganismos (su función principal), la bata blanca es una importante herramienta comunicativa cuyo mensaje se interpreta de forma distinta según el contexto.

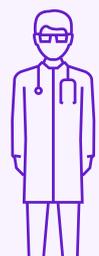


Desde el punto de vista de la comunicación asistencial, la bata cumple una “misión” muy importante: la de **resaltar el rol del médico** con el objetivo de que éste gane credibilidad y competencia a los ojos del paciente. Ello la convierte en un recurso muy útil en el caso de los médicos más jóvenes.



Sin embargo, en determinados entornos y con algunos pacientes, la bata blanca puede tener un efecto negativo, reduciendo o eliminando ese componente de familiaridad y similitud que hace que el paciente confíe en su médico.

¿Qué hacer entonces? El consejo es que adaptes su uso a cada situación. A veces te interesará reforzar tu competencia mientras que si lo que necesitas es “ganarte al paciente”, prescindir de ella puede ser una buena estrategia.



# Técnicas para recuperar la calma y la energía: ejercicios prácticos

Seguramente ya te habrás dado cuenta de que la gestión del estrés va a ser una necesidad constante a lo largo de todos los años de carrera, así que es importante que dispongas de un “**botiquín relax**” compuesto por trucos, técnicas y ejercicios que puedes poner en práctica de forma sencilla y que han demostrado su efectividad en este tipo de situaciones. Tenlos en cuenta, practícalos y recurre a ellos cuando veas que empiezas a perder la calma, el ánimo, la energía, la concentración o la motivación.



## 1 Pausa re-energizante

Como ya hemos comentado anteriormente, este tipo de pausa no sólo tiene un efecto relajante sino que aporta mucha información respecto a los niveles de energía corporal.

Es importante hacer este ejercicio **con los ojos cerrados**, visualizando una pantalla imaginaria similar a la del teléfono móvil y en la que haya un indicador de tus niveles de “batería”.

Aquí tienes un guion para hacer esta pausa, pero es solo orientativo: puedes adaptarla, suprimir alguno de los pasos o incorporar otros que te ayuden a interpretar mejor las señales que te manda tu organismo. También puedes hacerla completa o sólo una de las partes:

## Parte 1

- Siéntate en un sitio que te resulte cómodo, con la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos colocadas sobre los muslos.
- En esta posición, haz una respiración profunda completa.
- Con la siguiente inspiración, levanta lentamente los hombros hasta las orejas y bájalos a medida que sueltas el aire.
- Repite este paso (las veces dependen del tiempo de que dispongas, pero con una o dos repeticiones es suficiente).

- Después, deja caer la cabeza lateralmente, de forma muy lenta, hacia un lado, sin forzar y concentrándote en cómo notas o sientes los siguientes aspectos:
  - El peso de la cabeza
  - El estiramiento progresivo
  - Cualquier molestia, dolor o foco de tensión
- Con la próxima inhalación, sube lentamente la cabeza hasta su posición normal.
- Haz una respiración profunda y, después, deja caer lentamente la cabeza hacia el lado contrario.
- Acaba este ejercicio inhalando y desplazando la cabeza a su posición inicial.

Realiza todos los movimientos “con amabilidad”, sin forzar y concentrándote única y exclusivamente en las sensaciones que vas notando.

## Parte 2

- En la misma posición inicial, estira lentamente los brazos y súbelos poco a poco.
- Centra tu atención en cómo se van adaptando tus músculos, brazos, hombros, clavícula, espalda y el resto de tu cuerpo a medida que realizas este movimiento, comprobando dónde puedes llegar sin molestias hasta situarlos encima de la cabeza.
- Respira profundamente y, con la siguiente exhalación, empieza a bajarlos lentamente hasta volver a colocar las manos sobre las piernas.

Recuerda que el objetivo en todo momento es percibir y detectar las señales que te envía tu cuerpo: peso, contracturas, hormigueos... Cuando termines, con los ojos cerrados, intenta visualizar de nuevo la pantalla imaginaria y comprueba qué nivel marca ahora el indicador de la batería.



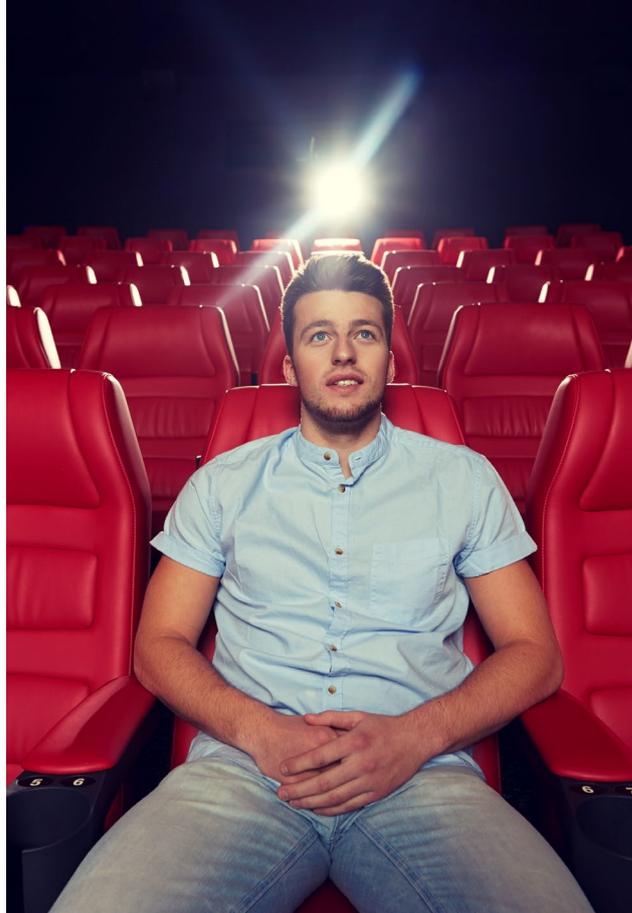
## 2 Etiquetado de pensamientos

Entre los distintos tipos de atención de los que disfrutamos se encuentra la abierta o receptiva, que es la que nos permite fluir de un objeto/ centro de atención a otro. Puedes usarla para identificar y atajar los pensamientos distractores a medida que van surgiendo, recurriendo para ello a una técnica muy sencilla pero efectiva: la de etiquetarlos. Consiste en lo siguiente:

- Ante la aparición de un recuerdo negativo, agárralo, ponle la etiqueta de “*pasado*” y suéltalo a un contenedor imaginario en el lado derecho.
- Si se trata de una idea recurrente sobre una gestión pendiente, “captúrala”, etiquétala como “*futuro*” y arrójala al contenedor de la izquierda.
- Es importante hacer este ejercicio con los ojos cerrados, visualizando el etiquetado y haciendo el gesto de “soltar”.



Se trata de una estrategia **muy útil para detectar pensamientos distractores, controlarlos, evitar que alteren los niveles de atención al estudiar** o que aumenten el malestar emocional en una época de estrés y, también, para olvidar y superar determinadas situaciones.



## 3 Concentración en “modo cine”

Una variante del ejercicio anterior, muy útil cuando se necesita un extra de concentración (la víspera de un examen, por ejemplo) es la siguiente:

- Consiste en visualizarte sentado en las últimas filas de una sala de cine con una gran pantalla enfrente tuyo.
- En esa pantalla está el contenido que te tienes que aprender y, como si fuera una película, es en lo único que debes poner toda tu atención, ya que el resto es oscuridad.
- Una vez te has situado en este contexto, “sienta” a los pensamientos distractores en las filas de atrás a medida que van surgiendo.
- También en este caso, hacer el gesto y visualizar cómo los desplazas detrás tuyo hace que el efecto de esta técnica sea mayor.



#### 4 Recurso de calma exprés

Además de todas estas técnicas y ejercicios, en cualquier situación en la que tengas la necesidad de gestionar niveles altos de estrés, rebajar la ansiedad o reponer tus niveles de energía, hay una solución sencilla que, además, puedes poner en práctica en casi cualquier sitio:

- Aíslate en la medida de lo posible de cualquier estímulo, ruido y posibilidad de interrupción.
- Siéntate con la espalda recta y las manos apoyadas sobre las piernas. Si tienes la posibilidad de tumbarte, mejor que mejor.
- Cierra los ojos e intenta visualizar una situación, imagen, recuerdo, objeto, etc. que te resulte agradable y/o te transmita tranquilidad y bienestar.
- Respira de forma pausada, concentrándote en cada inhalación y expulsión del aire.
- Frena cualquier pensamiento que te produzca desasosiego y evita pensar en la situación o persona que te ha producido el estado de ansiedad (si ésta es la causa de tu malestar).

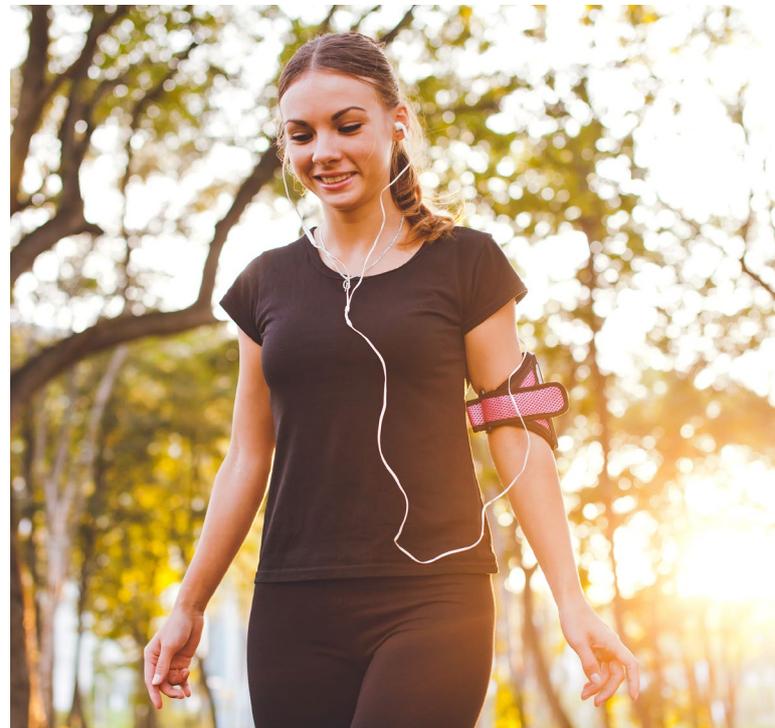
## Unos consejos finales

### Sal y muévete

Una buena caminata al aire libre produce efectos casi mágicos sobre el estado de ánimo, tal y como avalan numerosas investigaciones recientes. Si te gusta hacer deporte, intenta practicarlo en el exterior. Y aunque no puedas salir de casa, muévete con frecuencia, para así “soltar” adrenalina y regular los niveles de cortisol (la hormona del estrés).

### Busca tu método

Muchas investigaciones apuntan a los beneficios a nivel físico y emocional de técnicas como el mindfulness, que, además, se pueden practicar en pocos minutos y con la ayuda de la tecnología (hay muchas apps y plataformas). Pero no todo funciona igual en todas las personas. Prueba entre las distintas opciones y busca qué es lo que a ti realmente te relaja y te hace sentir mejor (no hace falta que se trate de un método o técnica estandarizado) y elabora tu propio sistema antiestrés.



## Fundamental: equilibra tu vida social con el compromiso con tus estudios

Hay que tener muy claras las prioridades (urgente versus aplazable; lo que me apetece versus lo que tengo que hacer). Organiza tus jornadas de forma que quede espacio para el ocio y las relaciones sociales (seguramente, no podrás reunirte con tus amigos todos los días, pero planifica encuentros frecuentes). Con organización hay tiempo para todo. Compruébalo.

### Cuida lo que comes

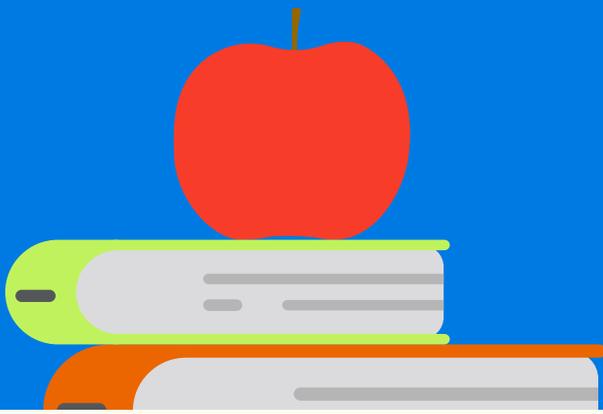
Aunque el papel de la alimentación en la mejora de habilidades cognitivas implicadas en el estudio como la concentración es un área aún en investigación, lo que está claro es que el abuso de azúcares y ultraprocesados (que es precisamente lo que más te apetece comer cuando estás estresado) no favorece ni la claridad mental ni una buena forma física. Y tan importante como el tipo de alimentos que comes es la cantidad: recuerda que el proceso de digestión consume mucha energía y ésa es la razón por la que cuesta tanto ponerse a estudiar tras una comida pantagruélica, así que debes decidir adónde quieres dirigir tu energía: hacia la digestión o hacia el estudio. Por tanto, intenta aligerar tus menús y huye de los alimentos “pesados” y más difíciles de digerir.



### “Recuerda que vas a morir. Vive”

Este es el título de un libro escrito por el neurocirujano, Paul Kalanithi, quien, tras ser diagnosticado de un cáncer de pulmón, decidió recoger su experiencia en una obra en la que reflexiona sobre las grandes cuestiones de la vida con un enfoque optimista. Conocer testimonios de este tipo siempre ayudan a poner los pies sobre la tierra, inducen a la reflexión, ayudan a detectar lo que no funciona en el “plan de vida”, y dan pistas sobre la necesidad de cambiar el rumbo.





# Los imprescindibles de CIENCIAS DE LA SALUD

Conoce de manos de autores expertos los temas esenciales en las disciplinas de Ciencias de la salud, repasa los temas más importantes y adquiere conocimiento nuevo.



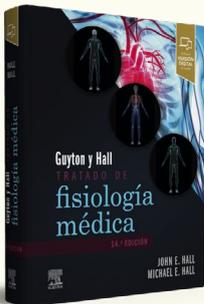
Familia Netter ➤



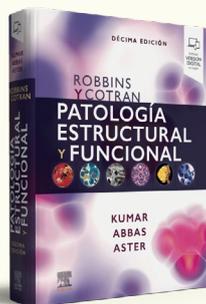
Colección flashcards ➤



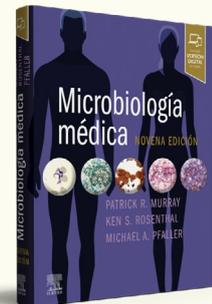
Colección Colorear ➤



Guyton & Hall. Tratado de fisiología médica (14ª ed.) ➤



Robbins y Cotran. Patología estructural y funcional ➤



Murray, P.R. Microbiología médica (9ª ed.) ➤



NANDA Internacional, Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación. 2021 - 2023 ➤



Potter, P.A. Fundamentos de enfermería (11ª ed.) ➤



Colección NIC / NOC ➤

Casi todos los libros de Elsevier incluyen acceso a **Student Consult**, busca el código de acceso en tu libro e introdúcelo en la web.

# JUNTXS

## Fuente

### Elsevier Live Student Edition

*Comunicación asistencial: cómo gestionar nuestras emociones y las del paciente de manera efectiva.* Dr. Darío Díaz Méndez

*Consejos infalibles para mantenerte saludable durante la carrera.* Dra. Beatriz Atienza Carbonell

*¿Cómo ser un buen estudiante de Medicina y no morir en el intento?.* Mariana Meyer

*El muro ¿Has pensado en dejar Medicina? Aprende a superar el desaliento.* Fernanda Fragoso

*Concentración: cómo cultivar la atención eficiente.* Cecile Delclos

*Ocio y estudio son compatibles en Medicina. Técnicas para organizar tu tiempo.* Dra. Daniela Garlisi

*Claves para sobrevivir a Medicina. Trucos y consejos de veterano I.* Dr. Nicolás Ayala

Vídeos disponibles en:

[elsevier.com/es-es/education/elsevier-live/watch](https://elsevier.com/es-es/education/elsevier-live/watch)



# UN CAMBIO JUNTXS



ELSEVIER