

ESCUELA CURA VITA

Autocuidado, autoconciencia y práctica profesional consciente

Del 2 de octubre de 2026 al 28 de febrero de 2027



PRESENTACIÓN

La Medicina es una profesión profundamente vocacional, pero también una de las más expuestas al desgaste emocional, el estrés crónico y el *burnout*. Los datos disponibles muestran una prevalencia creciente de malestar profesional entre los médicos, con repercusiones sobre la salud física y emocional, la satisfacción profesional y la calidad asistencial.

A pesar de dedicar su vida al cuidado de los demás, muchos profesionales disponen de pocos espacios para atender sus propias necesidades, desarrollar recursos de autocuidado y prevenir de forma activa el desgaste asociado al ejercicio de la Medicina.

La Escuela Cura Vita nace para dar respuesta a esta necesidad. Se trata de un programa formativo y experiencial creado específicamente para médicos que integra autoconocimiento, regulación emocional, mindfulness, compasión, prevención del trauma vicario y medicina del estilo de vida, con el objetivo de promover el bienestar profesional, reforzar la sostenibilidad de la práctica médica y prevenir el *burnout*.

A lo largo de cinco meses, los participantes recorrerán un proceso progresivo de aprendizaje, práctica e integración que culminará en la elaboración de un Plan Personal de Autocuidado Sostenible, adaptado a su realidad profesional y vital, con la finalidad de facilitar cambios significativos, realistas y sostenibles en el tiempo.

La Escuela Cura Vita forma parte de un estudio científico impulsado por la Fundació Patronat Científic del COMIB, orientado a evaluar el impacto del programa sobre el bienestar, la calidad de vida profesional y distintos indicadores de salud de los participantes. La participación en el programa incluye la posibilidad de contribuir a este proyecto de investigación, con el objetivo de generar conocimiento útil para la promoción de la salud y la prevención del *burnout* entre los profesionales de la Medicina.



OBJETIVOS

- Favorecer el autoconocimiento y la autoconciencia personal y profesional.
- Mejorar la capacidad de regulación emocional ante las demandas de la práctica clínica.
- Entrenar la atención plena y la presencia consciente en la actividad asistencial.
- Desarrollar competencias de compasión y autocompasión aplicadas al ámbito sanitario.
- Prevenir el *burnout*, la fatiga por compasión y el trauma vicario.
- Promover hábitos de vida saludables basados en la evidencia científica.
- Facilitar la elaboración de un Plan Personal de Autocuidado Sostenible.
- Contribuir a una práctica médica más consciente, saludable y sostenible.



PROGRAMA

BLOQUE 1. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONSCIENCIA.

Contenidos: Identidad personal y profesional. Valores y motivaciones. Propósito vital. Autoconciencia y regulación emocional. Conciencia corporal. Patrones automáticos y sesgos inconscientes.

Docente: Dra. María Antonia Andreu Suñer

BLOQUE 2. ATENCIÓN PLENA.

Contenidos: Fundamentos del mindfulness. Bases neurocientíficas. Regulación del estrés. Presencia clínica. Integración de prácticas breves en la jornada asistencial.

Docente: Dra. Begoña Mellado González

BLOQUE 3. COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Contenidos: Compasión y empatía. Autocompasión. Gestión del crítico interno. Afrontamiento del error clínico. Comunicación compasiva.

Docente: Dra. María Belén González Gragera

BLOQUE 4. TRAUMA VICARIO

Contenidos: Identificación precoz del trauma vicario. Diferencias entre burnout, fatiga por compasión y trauma vicario. Estrategias de prevención y protección emocional. Recursos de apoyo y recuperación.

Docente: Sr. David González Prades

BLOQUE 5. MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Contenidos: Alimentación saludable. Actividad física y movimiento. Sueño y ritmos circadianos. Gestión del estrés. Hábitos saludables y sostenibles. Salud integral y bienestar profesional.

Docentes: Dra. María Belén González Gragera. Dr. Robert Torres Sánchez del Arco. Dra. María Antonia Andreu Suñer



MODALIDAD Y DURACIÓN

Presencial y telepresencial.

80 horas comprendidas en 32 horas de sesiones en línea y 48 horas de formación presencial a través de tres retiros.



DIRIGIDO A

Médicos en ejercicio interesados en desarrollar recursos de autocuidado, autoconciencia, bienestar profesional y sostenibilidad emocional de la práctica clínica.



DIRECCIÓN

Dra. María Antonia Andreu Suñer. Médica de Familia. Doctora en Salud Global, Servicios de Salud y Atención Sociosanitaria. Investigadora en bienestar profesional, compasión y calidad de vida de los profesionales sanitarios. Cofundadora y directora de la Escuela Cura Vita.

Dra. María Belén González Gragera. Médica de Familia, oncóloga y paliativista. Vocal de la Comisión de Deontología del COMIB y profesora de la UIB. Instructora certificada en Cultivo de la Compasión por el *Compassion Institute*. Cofundadora y directora de la Escuela Cura Vita.



DOCENTES

Dra. María Antonia Andreu Suñer. Médica de Familia, investigadora y formadora en mindfulness, compasión y desarrollo personal.

Dra. María Belén González Gragera. Médica de Familia, oncóloga y paliativista. Experta en compasión, autocuidado y acompañamiento al sufrimiento.

Dra. Begoña Mellado González. Oncóloga médica. Directora del Máster de *Mindfulness* en Salud de la Universidad de Barcelona.

Dr. Robert Torres Sánchez del Arco. Médico internista e inspector médico. Formador en *mindfulness*, regulación emocional y bienestar profesional.

Sr. David González Prades. Psicólogo clínico y psicoterapeuta especializado en trauma, regulación emocional y enfoques corporales.



FECHAS Y LUGAR DE LAS CLASES PRESENCIALES

- Del 2 al 4 de octubre de 2026. Retiro inicial.
Casa Pina (Pina, Mallorca)
Inicio: viernes 2 a las 18:00 h.
Finalización: domingo 4 a las 17:00 h.
- Del 11 al 13 de diciembre de 2026. Retiro intermedio.
Santuario de Lluc (Lluc, Mallorca)
Inicio: viernes 11 a las 18:00 h.
Finalización: domingo 13 a las 17:00 h.
- Del 26 al 28 de febrero de 2027. Retiro final.
Son Bono (Palma, Mallorca)
Inicio: viernes 26 a las 18:00 h.
Finalización: domingo 28 a las 17:00 h.



FECHAS Y HORARIO DE LAS CLASES TELEPRESENCIALES

Del 5 de octubre de 2026 al 15 de febrero de 2027.

16 sesiones en remoto sincrónico a través de la plataforma Zoom.
Lunes de 18:00 a 20:00 h.



CUOTA DE INSCRIPCIÓN

600 €

Con el fin de facilitar el acceso a la formación, los participantes admitidos realizarán un primer pago de 300 € para formalizar la reserva de plaza. Los 300 € restantes se abonarán durante el mes de enero de 2027.



PLAZAS

25

La realización del programa está condicionada a alcanzar el número mínimo de participantes previsto.



PREINSCRIPCIÓN

Cumplimentar formulario: <https://forms.gle/Q4UL1ohoZaoBLVbcA>

La preinscripción no garantiza la plaza. La admisión se realizará tras la revisión del formulario de preinscripción, teniendo en cuenta la adecuación al programa, la motivación, la disponibilidad y el compromiso de participación.



SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges Illes Balears
Paseo Mallorca, 42. Palma
Telf. 673 422 375
patronatcientific@comib.com



ACREDITACIÓN

Solicitada acreditación al Consejo Profesional Médico Español de Certificación (SEAFORMEC) y a la *Union Européenne de Médecins Spécialistes* (UEMS). Se entregará diploma acreditativo a los alumnos que cumplan con una asistencia mínima del 80 %.



MÁS INFORMACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=xKf6IMn-gNA>

<https://www.comib.com/wp-content/uploads/2026/07/ESCUELA-CURA-VITA-DIFUSION.pdf>



ORGANIZA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges Illes Balears.