

VI Congreso Internacional de Educación Médica



Taller: Medicina de Estilo de Vida: una respuesta a la educación médica del futuro.

Como integrar la Medicina de Estilo de Vida en el currículo

Diseño de primer piloto en Bienestar para estudiantes de medicina

DRA. MARIA LUISA BALLÍ MARROQUÍN

Board Certification by ACLM





Tecnológico de Monterrey
Escuela de Medicina



Regreso
Feliz
Clases

Maestros
Exito
Deportes
Tecnología
Estudiantes
Compartir
Diversión
Metas

Educación
Aprendizaje
Logros

Transformando ambientes de aprendizaje

Diseño de primer programa de bienestar para estudiantes de Medicina en Mexico

(Ballí, Solís, Cordero, Rodríguez y Garza, 2016)

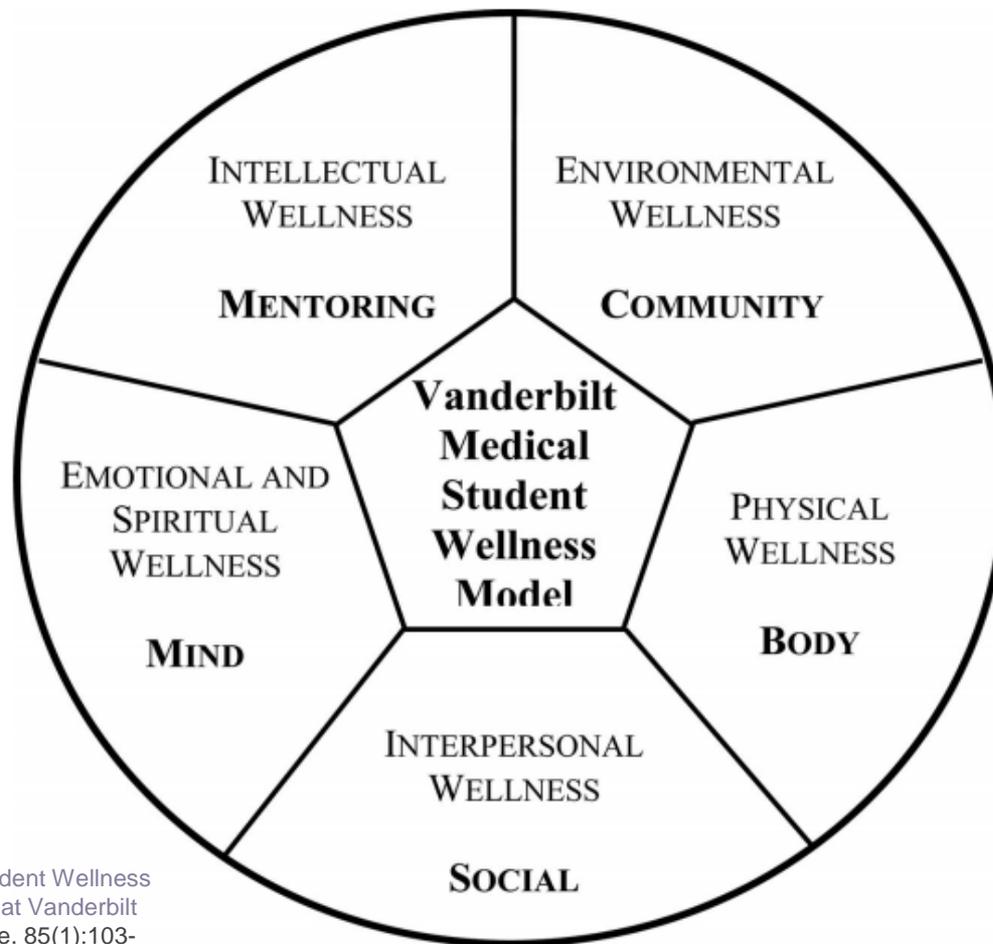
Bienestar para los alumnos de medicina

Profesionalismo

Cuidado del paciente



Primer Piloto de Bienestar para estudiantes de Medicina



Source: A Comprehensive Medical Student Wellness Program—Design and Implementation at Vanderbilt School of Medicine. *Academic Medicine*. 85(1):103-110, January 2010.

Primer Piloto de Bienestar para estudiantes de Medicina

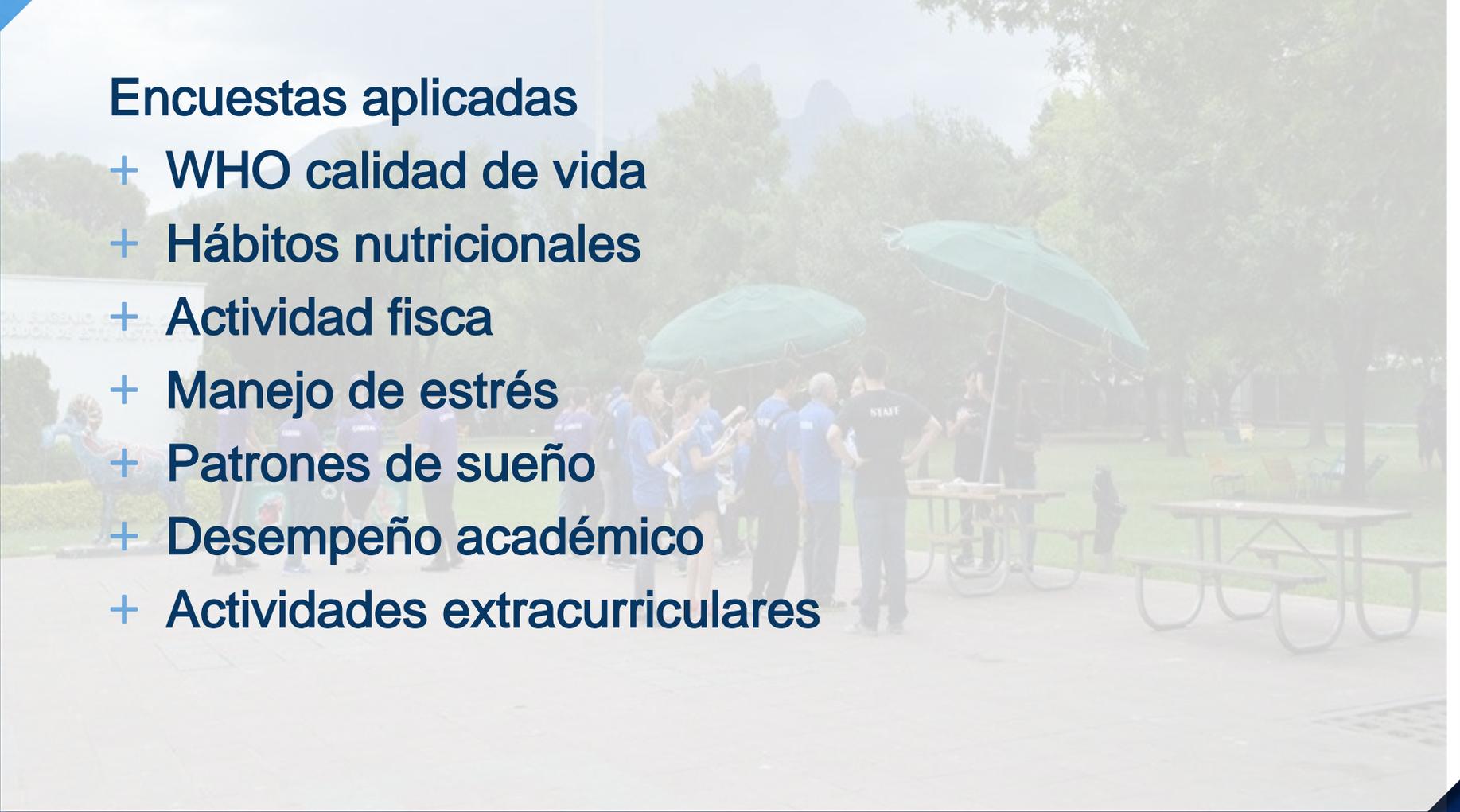
+ Departamentos y programas

- + Instituto de Bienestar Integral TecSalud
- + Sociedades Académicas (comunidades de aprendizaje)
- + Sociedad de alumnos de Medicina (SAEMIS)
- + Departamento de Actividad física
- + Recuerdos Humanos

Primer Piloto de Bienestar para estudiantes de Medicina

Encuestas aplicadas

- + WHO calidad de vida
- + Hábitos nutricionales
- + Actividad física
- + Manejo de estrés
- + Patrones de sueño
- + Desempeño académico
- + Actividades extracurriculares



MS year	Problematic
1st year students	Inadequate study skills
2nd year students	Inadequate study skills
3rd year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
4th year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
5th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation
6th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation

MS year	Problematic
1st year students	Inadequate study skills
2nd year students	Inadequate study skills
3rd year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
4th year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
5th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation
6th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation

MS year	Problematic
1st year students	Inadequate study skills
2nd year students	Inadequate study skills
3rd year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
4th year students	Academic burnout, fatigue and higher rate of substance use (tobacco and alcohol)
5th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation
6th year students (clinical clerkships)	Burnout syndrome, depersonalization, fatigue and sleep deprivation



Principales áreas para intervención
a. Necesitamos un **diagnóstico inicial**
de estilo de vida de los estudiantes
b. Cada año **se requiere de**
intervenciones y mediciones
continuas y específicas



Diagnostic assessment



- Nutritional, physical and mental health
- Learning environment



1

Self-awareness & Physical Health



- Mindfulness techniques and self-care
- Nutritional and physical activity programs

2



Mentoring & Counseling



- Through Academic Societies
- Counseling for mental health and substance abuse

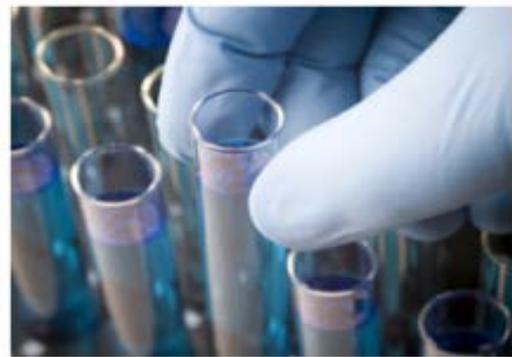
3



DE EMERGENCIAS



Learning environment



- Transforming duty hours in clinical training
- Resiliency and Fatigue management strategies

Para abordar estas inquietudes, diseñamos un Programa Piloto de Bienestar que vincula todos los recursos existentes y aplica nuevas estrategias





Declaramos que nuestro programa de bienestar es para:

- ↓ Ciclos de fatiga, burnout y depersonalización
- ↑ Auto cuidado, la seguridad y cuidado de salud del paiente



Programa de Bienestar

Implementado en Agosto de 2015 como un piloto de la Escuela de Me del Tecnológico de Monterrey para alumnos de 1er año.

ndizaje:
ecesidad
pacios
gidos
las
venciones
ando
o del
curricular



Utilizacion de recuses con los que ya se ceunta





Health Fest
22 y 23
de octubre

VI Congreso Internacional de Educación Médica



Taller: Medicina de Estilo de Vida: una respuesta a la educación médica del futuro.

Como integrar la Medicina de Estilo de Vida en el currículo

GRACIAS

Dra. María Luisa Ballí M

mballi@itesm.mx

