

Los cambios de roles provocan tensión

Muchos estudiantes están acostumbrados a ser los mejores de su clase. La escuela de medicina requiere cambios en los hábitos del estudio: los estudiantes podrían tener dificultades para ajustarse a una calificación “promedio” o más baja.

Muchos de los estudiantes son vistos por sus familias como la persona “a quien acudir”, pero los estudiantes no estarán tan disponibles como antes para escuchar o tratar de ayudar desde la distancia. El entender y aceptar estos cambios es importante tanto para los estudiantes como para los miembros de la familia.

Bienestar estudiantil

Un aspecto esencial en la preparación médica es aprender a cuidar la salud y bienestar propios. Es importante mantener un equilibrio sano entre el trabajo y el resto de la vida, reconocer y enfrentar las situaciones difíciles y saber cuándo buscar apoyo. Lo que aprendemos a hacer por nosotros mismos podremos enseñárselo a nuestros pacientes.



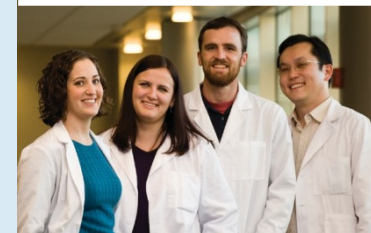
Cómo apoyar a su estudiante de medicina



Recursos para los estudiantes

La Oficina para el Bienestar del Estudiante patrocina conferencias informativas y educativas durante todo el año académico. Además, la oficina puede conectar a su estudiante con los varios recursos disponibles en el plantel para ayudarlo a controlar la tensión y mejorar su bienestar. Entre los servicios disponibles para los estudiantes se incluyen:

- ⦿ Servicios de consejería de salud para estudiantes (Student Health Counseling Services, SHCS)
- ⦿ Oficina de Aprendizaje Estudiantil y Recursos Educativos (Office of Student Learning and Educational Resources, OSLER)
- ⦿ Oficina de Diversidad de Estudiantes y Residentes (Office of Student and Resident Diversity, OSRD)
- ⦿ Oficina de Desarrollo Estudiantil
- ⦿ Apoyo espiritual y de compañeros
- ⦿ Gimnasio



Recursos para las familias

Servicios de consejería de salud para estudiantes:

530-752-2349

medschoolcounseling@ucdavis.edu

Prevención Nacional

del Suicidio:

1-800-273-TALK

**UCDAVIS
HEALTH**

**SCHOOL OF
MEDICINE**

OFFICINA PARA EL BIENESTAR DEL
ESTUDIANTE

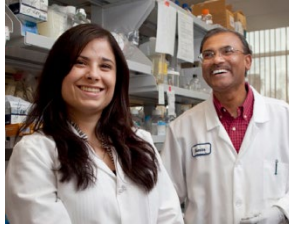
Escuela de Medicina de UC Davis
916-703-WELL

www.ucdmc.ucdavis.edu/mdprogram/student_wellness

**UCDAVIS
HEALTH**

**SCHOOL OF
MEDICINE**

Recursos para las familias



Cómo superar los retos de la facultad de medicina

Las exigencias físicas y emocionales de la facultad de medicina pueden ser entre las más difíciles que haya enfrentado su estudiante hasta ahora. Los estudiantes pueden enfrentarse a:

- ☑️ Largas horas
- ☑️ Carga de trabajo abrumadora
- ☑️ Presiones o dificultades académicas
- ☑️ Cambios en relaciones interpersonales
- ☑️ Soledad
- ☑️ Deuda económica

Los retos de la facultad de medicina pueden causar que los estudiantes se sientan presionados, irritados, cansados, ansiosos, incluso deprimidos, afectando así su rendimiento y bienestar. Usted puede brindar un apoyo invaluable a su estudiante:

Escuchándole • Alentándole • Entendiéndole

Presiones:



Año 1	Año 2	Año 3	Año 4
Arquitecto Humano (8 wks)	Endocrinología, Gastroenterología y Reproducción (16 wks)	Pasantía Clínica 1	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
	Intersección	Intersección	
Medicina molecular y celular (6 wks)	Endocrinología, gastroenterología y reproducción (16 wks)	Pasantía Clínica 2	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
	Intersección	Vacaciones de verano	
Intersección	Endocrinología, gastroenterología y reproducción (16 wks)	Intersección	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
Patógenos y defensa del huésped (5 wks)	Sistemas cutáneos y musculoesqueléticos (3 wks)	Pasantía Clínica 3	
Vacaciones de invierno	Vacaciones de invierno	Intersección	Vacaciones de invierno
Hematología, Cardiología, Neumología y Nefrología (19 weeks)	Cerebro y comportamiento (8 wks)	Pasantía Clínica 4	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
Intersección		Intersección	
Hematología, Cardiología, Neumología y Nefrología (19 weeks)	Paso 1 Período de estudio (8 wks)	Pasantía Clínica 5	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
Vacaciones de primavera		Vacaciones de invierno	
Hematología, Cardiología, Neumología y Nefrología (19 weeks)	Transición a Clerkship	Pasantía Clínica 5	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
		Intersección	
Vacaciones de verano (8 wks)		Pasantía Clínica 6	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2
		Intersección	
		Pasantía Clínica 7	Año 4 Rotaciones clínicas + Paso 2

Plan de estudios para estudiantes de medicina. Para obtener un calendario detallado, incluídas las fechas de instrucción, exámenes y descansos - visite medschool.ucdavis.edu. En Educación, elija M.D. Program, luego Curriculum y seleccione el calendario académico para el año actual o el próximo.

Presiones	Cómo ayudar
No poder viajar a casa ni visitar a familiares fuera del área	Preguntarle con anticipación si puede participar en eventos, en lugar de esperar que participe. Dejarle claro que está bien si no puede asistir.
Presión académica, Ya no sentirse "especial"	Recordarle que es talentoso, inteligente y que usted le quiere incondicionalmente, independientemente de sus calificaciones.
Insomnio o privación del sueño	Alentarle a fijar horarios regulares cuando sea posible, incluyendo descansos y hora de dormir.
Largas horas de trabajo y estudio, incluso los fines de semana	Hablar 15 minutos cada día. No se sienta ofendido si su estudiante no tiene tiempo para hablar, es la realidad de la facultad de medicina.
Falta de ejercicio	Ayudarle a desarrollar una rutina fácil de ejercicio que pueda incorporar en sus horarios de clases y estudio.
Mala alimentación	Hacer comidas caseras que puedan recalentarse y comerse durante varias noches. Comprar comida y llenarle su refrigerador con bocadillos, bebidas y opciones de cenas saludables.
No puede resolver los problemas médicos de familiares	Entender y aceptar que no es el doctor de la familia.
Incapaz de hablar sobre asuntos relacionados con pacientes	Respetar la confidencialidad de los pacientes; su estudiante está cumpliendo con reglamentos federales.
Sentirse abrumado, ansioso o deprimido	Recuérdole de nuevo que le quiere, así como los recursos a su disposición en el plantel. Llamar al 916-703-WELL.