

Experiencias de aprendizaje orientadas al bienestar

Sandra JAIME-SILVA, Olivia LÓPEZ-MARTÍNEZ, Tomás IZQUIERDO-RUS

Introducción. En la educación médica, las estrategias de enseñanza orientadas al bienestar comienzan a generar interés, y las experiencias artísticas, de acuerdo con la bibliografía, pueden ser una alternativa.

Materiales y métodos. Este estudio tuvo como propósito describir la experiencia del curso electivo virtual 'Bienestar, arte y salud' en una escuela de medicina en Colombia, que se realizó durante 2021-2022. Se aplicó la metodología para la evaluación de programas en las profesiones de salud.

Resultados. Las actividades de aprendizaje buscaron: cambios en la percepción de los estudiantes sobre la relación bienestar, salud y arte; generar procesos reflexivos sobre la experiencia estética y artística; promover la comprensión de la experiencia estética y su impacto en la salud de las personas; y reflexionar sobre el bienestar propio y el bienestar de otros. Los conocimientos previos y las experiencias de los estudiantes en relación con el bienestar propio y el de personas cercanas son importantes para la comprensión de los contenidos del curso. Los proyectos propuestos por los estudiantes se relacionan con experiencias propias y reflexiones sobre situaciones como problemas de salud mental y asociados con el estudio y la práctica médica.

Conclusiones. El estudio concluye que el interés por el autocuidado, la transdisciplinariedad y la flexibilidad académica puede beneficiar aprendizajes relacionados con el bienestar.

Palabras clave. Arte. Autocuidado. Bienestar. Educación médica. Enseñanza. Salud.

Wellbeing-oriented learning experiences

Introduction. In medical education, well-being oriented teaching strategies are beginning to generate interest and artistic experiences, according to the literature, can be an alternative.

Materials and methods. The purpose of this study was to describe the experience of the virtual elective course: 'Well-being, art and health', in a medical school in Colombia, which took place during 2021-2022. We applied the methodology for the evaluation of programs in the health professions.

Results. The learning activities sought: to change students' perception of the relationship between wellbeing, health and art; to generate reflective processes on the aesthetic and artistic experience; to promote understanding of the aesthetic experience and its impact on people's health; and to reflect on one's own wellbeing and the wellbeing of others. Students' prior knowledge and experiences in relation to the wellbeing of self and others close to them are important for the understanding of the course content. The projects proposed by the students are related to own experiences and reflections on situations such as mental health problems and associated with medical study and practice.

Conclusions. The study concludes that interest in self-care, transdisciplinarity and academic flexibility can benefit learning related to wellbeing.

Key words. Art. Health. Medical education. Self-care. Teaching. Wellbeing.

Introducción

En la educación superior, cada vez tiene mayor importancia el bienestar en la formación de estudiantes, especialmente del campo de la salud. A pesar del interés de la educación médica y de profesionales por abordar este tema, una de las mayores dificultades es incluirlo a nivel curricular y definir los resultados de aprendizaje que se deben alcanzar a través de procesos de enseñanza-aprendizaje.

Aunque en diferentes países los profesores proponen a sus estudiantes experiencias de aprendizaje relacionadas con la meditación, la nutrición, la actividad física y el movimiento corporal, en la bibliografía reciente es frecuente que las escuelas de medicina relacionen experiencias y contribuciones de su acercamiento a las artes. Este tipo de estudios muestra posibilidades de intervención en situaciones complejas para la educación médica y la práctica profesional [1-4]. En consecuencia, estos avances

Facultad de Medicina. Universidad El Bosque. Bogotá, Colombia (S. Jaime-Silva). Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Murcia, España (S. Jaime-Silva, O. López-Martínez, T. Izquierdo-Rus).

Correspondencia:

Dra. Sandra Jaime Silva. Facultad de Medicina. Universidad El Bosque. Ak. 9 #131a-2 Bogotá, Colombia.

E-mail:

jaimesandra@unbosque.edu.co

Recibido:

13.01.23.

Aceptado:

28.04.23.

Conflicto de intereses:

No declarado.

Competing interests:

None declared.

Cómo citar este artículo:

Jaime-Silva S, López-Martínez O, Izquierdo-Rus T. Experiencias de aprendizaje orientadas al bienestar. FEM 2023; 26: 101-5. doi: 10.33588/fem.263.1278.

© 2023 FEM



Artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

ISSN (ed. digital): 2014-9840

nutren nuevas experiencias que, aunque no forman parte del currículo tradicional, se proponen alcanzar resultados requeridos para la educación médica y para profesionales del futuro.

En este sentido, las asignaturas electivas se convierten en una opción para generar espacios sobre campos de conocimiento que pueden ser interesantes para la práctica médica y proponen a los estudiantes elegir experiencias de aprendizaje que contribuyen a su formación integral, de acuerdo con sus intereses.

Sin embargo, pocos estudios describen el diseño de los cursos y las experiencias que se proponen para lograr aprendizajes relacionados con el bienestar. Por eso se consideró analizar la experiencia de un curso relacionado con el bienestar en una escuela de medicina en Colombia. El contexto de la institución donde se realiza el curso se orienta al enfoque biopsicosocial y a la calidad de vida.

En este documento, el objetivo es describir la experiencia del curso electivo virtual 'Bienestar, arte y salud', que propone indagar puntos de encuentro para la comprensión del concepto de bienestar en relación con la experiencia artística y los resultados en salud. Esta experiencia se realizó durante 2021 y 2022, con estudiantes de diferentes niveles de formación médica.

Materiales y métodos

Es un estudio de tipo descriptivo, basado en la aplicación de la evaluación de programas en las profesiones de salud. Esta metodología propone una visión más integral de lo que significa la evaluación en la educación médica, que debe enfocarse en cómo funciona, por qué funciona y qué más ha sucedido [5]. Este enfoque permite comprender los elementos del contexto, así como los que emergen de las experiencias. El modelo se fundamenta en teorías de educación que definen tres momentos en los procesos de enseñanza-aprendizaje (modelo de las tres pes: presagio, proceso y producto) desde una perspectiva constructivista [6]. La evaluación se basa en preguntas que identifican lo que se planea y lo que emerge de la aplicación de un programa. Las categorías para el análisis del caso corresponden a: contexto de la enseñanza, actividades de aprendizaje y resultados de aprendizaje. A partir de ellas se propone el análisis para identificar los elementos esenciales del programa, y para finalizar se describen los aspectos emergentes de la experiencia.

El análisis se realizó sobre los documentos institucionales, así como sobre las participaciones de

los estudiantes de diferentes niveles de formación médica que eligieron participar en este curso.

Resultados

El curso electivo para estudiantes de medicina 'Bienestar, arte y salud' se realizó durante 2021 y 2022. La intensidad proponía dos créditos académicos, que se desarrollaron en 16 semanas, en las que se esperaba que el estudiante dedicara 96 horas al curso.

La modalidad virtual permitió la flexibilidad en la realización de actividades relacionadas con el curso, teniendo en cuenta las limitaciones en la disponibilidad de horarios en estudiantes de diferentes niveles y sus prácticas hospitalarias. El proceso propuso una ruta en la que el estudiante partía desde la comprensión de conceptos hasta la generación de su propio proyecto mediante el análisis de casos y ejemplos. Los casos y experiencias proponen alternativas para la intervención de situaciones en el contexto, para fortalecer la comprensión de la experiencia artística y las posibilidades de explorarlo en relación con los resultados en salud y bienestar en individuos y comunidades.

Presagio o pronóstico

Factores de los estudiantes

La motivación de los estudiantes en el tema de bienestar se traduce en la decisión de cursar la asignatura electiva. La formación previa de los estudiantes a través de su formación médica les permite reconocer aspectos que afectan a la salud de los individuos en niveles físicos y mentales. Por otra parte, en su experiencia personal algunos de ellos han tenido experiencias artísticas con el dibujo, la música u otro tipo de experiencias estéticas que en algunos casos deben abandonar por la carga académica que implican los estudios de medicina.

Contexto de la enseñanza

En la escuela de medicina, la enseñanza está orientada por políticas que determinan el diseño de cursos centrados en el aprendizaje para las asignaturas obligatorias y cursos electivos de profundización que buscan complementar la formación de los estudiantes. El aprendizaje centrado en los estudiantes busca fortalecer sus intereses y motivaciones, y permite campos de conocimiento diversos.

Clima

Los estudiantes tienen libertad para realizar las actividades en el momento que consideren que es ade-

cuado. La alta presión académica de los estudiantes de medicina hace importante no aumentar los niveles de estrés. En particular, el entorno del curso busca que las personas evidencien y elijan libremente estrategias para incrementar el bienestar, considerando la importancia del bienestar.

Proceso

Las actividades de aprendizaje se orientaron al aprendizaje profundo, es decir, que los estudiantes fueran el centro de la actividad, en el que sus análisis, reflexiones y creaciones tuvieran valor en los procesos de evaluación, por lo que se priorizó el aprendizaje significativo, que propone que los aprendizajes transformen al estudiante.

Durante el proceso, las actividades realizadas se centraron en:

- El cambio de percepción sobre la relación bienestar, salud y arte.
- El proceso reflexivo sobre la experiencia estética y artística.
- La comprensión de la experiencia estética y su impacto en la salud de las personas.
- La reflexión sobre el bienestar propio y el bienestar de otros.

Las actividades promovieron los aprendizajes, de acuerdo con lo propuesto por la psicología positiva, es decir, que se buscó que los estudiantes tuvieran una conciencia de sus pensamientos y los expresaran a través de imágenes, relatos o narraciones (*mindfulness*); estuvieran atentos a identificar lo que los demás sienten y piensan (empatía); exploraran sus fortalezas, talentos, limitaciones y recursos (autoconocimiento); identificaran, comprendieran y gestionaran emociones a través de experiencias artísticas y estéticas (lidar con las emociones); se mostraran activos y buscaran construir con otros (comunicación); interactuaran pensando en cómo ayudar a otros (relaciones interpersonales); desarrollaran ideas novedosas que beneficien a los demás (pensamiento creativo); analizaran, aplicaran, sintetizaran y evaluaran intervenciones para las creencias y acciones (pensamiento crítico); escogieran las mejores acciones disponibles (pensamiento crítico); y propusieran soluciones a problemas y situaciones relacionadas con la salud y el bienestar de las personas (resolución de problemas) [7,8].

Producto

Este curso propuso que los estudiantes alcanzaran resultados de aprendizaje que se referían a los cam-

bios en la comprensión, el análisis y la capacidad de creación de experiencias orientadas tanto al bienestar propio como al de otros. La evaluación tuvo en cuenta el avance para establecer si el estudiante: comprende el concepto de bienestar, tanto a nivel individual como colectivo, así como el concepto de experiencia artística y su relación con diferentes aproximaciones de la salud física y mental; relaciona el valor de la experiencia artística con la práctica como profesional de salud y cómo puede impactar el bienestar de las personas en diferentes momentos de procesos salud-enfermedad; razona desde diferentes formas de conocimiento, como la filosofía, la ciencia y el arte, relacionando la salud con la experiencia artística para la comprensión integral del ser humano; explica la relación de las experiencias artísticas con el fortalecimiento de condiciones de bienestar de los individuos y reconoce las posibilidades de nuevos campos como la neurociencia y la neuroestética; relaciona diferentes experiencias artísticas y su relación con el cuerpo físico, mental y espiritual, y su impacto en diferentes aspectos del bienestar individual y colectivo; propone, desde una perspectiva de bienestar y salud, la experiencia artística como una posibilidad de aproximación a situaciones del contexto, a partir de las situaciones en las que considera importante intervenir, basado en la evidencia y las experiencias; aplica y propone evidencias en las que se compromete con otras personas a considerar su bienestar y busca estrategias adaptadas para las poblaciones; y reflexiona sobre los procesos individuales y colectivos a partir de aspectos que considera que se deben abordar en poblaciones específicas.

La evaluación se centró en identificar avances en relación con la capacidad del estudiante para el diseño y la aplicación de un proyecto basado en la experiencia artística con impacto en la salud y el bienestar de las personas. Los estudiantes mostraron su capacidad para analizar una situación que se presentaba en su contexto cercano y buscaron impactar positivamente en ese entorno, promoviendo espacios relacionados con experiencias artísticas y su relación con aspectos fisiológicos, emocionales o sociales de acuerdo con cada caso.

En las experiencias propuestas, los estudiantes identificaron cómo el estrés y la ansiedad afectan no sólo a personas de su entorno, sino también a su bienestar propio. Esto generó propuestas reflexivas sobre el autocuidado. Asimismo, algunos proyectos finales se orientaron a buscar estrategias para mejorar las condiciones de salud de los estudiantes de medicina a través de la música, la escritura creativa y el dibujo, y a recuperar espacios para tocar instrumentos o recuperar talentos.

Asimismo, su análisis sobre los temas propuestos en la asignatura permitió generar intereses para la investigación de su quehacer como médicos y la posibilidad de investigar en opciones terapéuticas.

Aspectos emergentes de esta experiencia

Los conocimientos previos y las experiencias de los estudiantes en relación con el bienestar propio y de personas cercanas son un punto de partida importante para la comprensión de los contenidos que se abordan en el curso. En este sentido, es importante tener en cuenta la relación de sus proyectos con sus propias experiencias a través del arte y el análisis de las situaciones en sus contextos. En ellos emergen situaciones como problemas de salud mental y asociados con la práctica médica.

La definición de los contenidos y de las actividades de aprendizaje funciona de manera distinta para cada estudiante, dependiendo de su interés y del momento en que realice las actividades, y del nivel de formación. Esto supone generar procesos más flexibles de evaluación, en los que el estudiante pueda explorar problemáticas que dentro de su formación no tienen espacios para ser analizadas.

En relación con la enseñanza, el diseño de asignaturas virtuales o híbridas para profesores tradicionalmente dedicados a la educación presencial supone la comprensión de nuevas herramientas y medios que requieren comprensión de aspectos como la autonomía del estudiante en el proceso, las posibilidades en relación con las actividades de aprendizaje a través de la experiencia artística y los procesos de retroalimentación.

Desde la perspectiva de los profesores, la interacción virtual con los estudiantes requiere comprender las posibilidades de las plataformas para generar portafolios de aprendizaje y desarrollar proyectos artísticos con apoyo de tecnología, tanto para procesos individuales como grupales.

Discusión

Autocuidado: un reto para la educación médica

En el contexto actual, la perspectiva del autocuidado, la resiliencia y el bienestar está siendo considerada por diferentes escuelas de medicina y de profesionales de salud como un aspecto que debe ser parte de su formación. Especialmente, abordar el autocuidado en los estudiantes de medicina es un reto interesante para el espacio académico [9,10]. En los proyectos presentados por estudiantes de

este curso, así como en las actividades, se evidenció la importancia del trabajo del autocuidado a través de la experiencia artística, que debe estar relacionada con los intereses del estudiante, que en la mayoría de los casos corresponden a actividades que han realizado desde su infancia.

La transdisciplinariedad como un abordaje interesante para el bienestar

La perspectiva distinta de este campo se enriquece con el trabajo en equipo conformado por profesores de disciplinas distintas que realicen prácticas reflexivas sobre experiencias personales y profesionales, que se puedan fortalecer en el marco del curso, como diálogos entre campos de conocimiento y perspectivas que pueden enriquecer los resultados de aprendizaje [1-4]. En este sentido, el curso se apoyó en enfoques temáticos desde diferentes campos de conocimiento, las artes, la medicina y las ciencias sociales.

Flexibilidad académica: una necesidad de los nuevos tiempos

En el contexto de la educación superior, la flexibilidad también se comprende en relación con orientaciones transdisciplinarias para la comprensión de situaciones del entorno, y posibles formas de buscar opciones para el futuro están cada vez más vigentes. Esta situación no es ajena a la educación médica, en la que los currículos buscan orientarse a resultados de aprendizaje que se evidencien en la práctica, que permitan transformaciones en los sistemas de salud, teniendo en cuenta la integración de diferentes disciplinas o áreas de conocimiento [11].

Conclusiones

En educación médica, las experiencias durante la formación son un recurso importante para enfrentar los altos niveles de estrés, ansiedad y depresión que afectan a la población general, pero especialmente a estudiantes y profesionales de medicina y dedicados a la atención de la salud.

Experiencias relacionadas con el arte, así como de otro tipo de experiencias, deben analizarse para la consolidación de propuestas formativas que impacten positivamente en el autocuidado, la resiliencia y el bienestar. Orientar los esfuerzos a estudiantes que pueden transferir su experiencia a su vida profesional y espacios de atención en salud requiere un trabajo transdisciplinar.

Estas iniciativas pueden comprenderse desde sus posibilidades de transferencia e innovación, como espacios propicios para el desarrollo de capacidades importantes para los profesionales del futuro, como creatividad, creación, comunicación, pensamiento crítico, mirada integral y ciudadanía responsable, requeridas en la formación médica en la sociedad actual.

En el contexto de las políticas educativas actuales y de los objetivos de desarrollo sostenible, debe fortalecerse la evaluación integral de experiencias que permitan fortalecer enfoques, metodologías y estrategias educativas orientadas a estudiantes y profesionales, así como a pacientes y comunidades, en temas que impacten el bienestar.

Bibliografía

1. Perry M, Maffulli N, Willson S, Morrissey D. The effectiveness of arts-based interventions in medical education: a literature review. *Med Educ* 2011; 45: 141-8.
2. Haidet P, Jarecke J, Adams NE, Stuckey HL, Green MJ, Shapiro D, et al. A guiding framework to maximize the power of the arts in medical education: a systematic review and metasynthesis. *Med Educ* 2016; 50: 320-31.
3. Darbyshire D, Baker P. A systematic review and thematic analysis of cinema in medical education. *Med Humanit* 2012; 38: 28-33.
4. Osman M, Eacott B, Willson S. Arts-based interventions in healthcare education. *Med Humanit* 2018; 44: 28-33.
5. Haji F, Morin MP, Parker K. Rethinking programmed evaluation in health professions education: beyond 'did it work?' *Med Educ* 2013; 47: 342-51.
6. Biggs J. Aligning teaching for constructing learning. *Higher Education Academy* 2003; 1: 1-4.
7. Seligman MEP. *El circuito de la esperanza: el viaje de un psicólogo de la desesperanza al optimismo*. Barcelona: Ediciones B; 2018.
8. Adler A. Teaching well-being increases academic performance: evidence from Bhutan, Mexico, and Peru University of Pennsylvania. *Ann Arbor: University of Pennsylvania*; 2016.
9. Robinson A. Student mental health: a guide for psychiatrists, psychologists, and leaders serving in higher education. In Roberts LW, ed. *Student mental health: a guide for psychiatrists, psychologists, and leaders serving in higher education*. Arlington: American psychiatric association publishing; 2018. p. 69-86.
10. Schwartz R, Haverfield MC, Brown-Johnson C, Maitra A, Tierney A, Bharadwaj S, et al. Transdisciplinary strategies for physician wellness: qualitative insights from diverse fields. *J Gen Intern Med* 2019; 34: 1251-7.
11. Frenk J, Chen L, Bhutta ZA, Cohen J, Crisp N, Evans T, et al. Health professionals for a new century: transforming education to strengthen health systems in an interdependent world. *Lancet* 2010; 376: 1923-58.