



MEDICINA HUMANA

“NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, 2024”

Nombre del alumno: Juan Bernardo Hernández López

Docente: Lic. JESUS ISAÍAS LEON ARGUELLO

Seminario de Tesis

Grado: 8°

Grupo: “B”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo de 2024.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El nivel de ansiedad de los estudiantes de medicina de una universidad del sureste se concentró principalmente en el nivel leve, y lo cual debe ser categorizado como un nivel de síntomas leves de ansiedad.

Pero la ansiedad es una experiencia común entre los estudiantes universitarios como tal hemos hecho este documento y las mujeres que estudian medicina no son una excepción.

De hecho, debido a las demandas académicas y emocionales inherentes a esta carrera, las mujeres que cursan estudios de medicina pueden enfrentar niveles significativos de ansiedad. Esta ansiedad puede manifestarse de diversas formas y tener un impacto profundo en su bienestar físico, mental y emocional.

En primer lugar, es importante reconocer que la ansiedad en mujeres universitarias de medicina puede ser el resultado de una combinación de factores.

Las presiones académicas, la competencia entre compañeros, las expectativas sociales y familiares, así como las responsabilidades clínicas, pueden contribuir a la sensación de abrumo y preocupación constante.

Además, algunas mujeres también pueden enfrentar desafíos adicionales relacionados con roles de género y estereotipos dentro del campo de la medicina, lo que puede aumentar su vulnerabilidad a la ansiedad.

Uno de los aspectos más preocupantes de la ansiedad en mujeres universitarias de medicina es su impacto en la salud mental y emocional.

La ansiedad crónica puede llevar a problemas como el agotamiento, la depresión y el aislamiento social. Además, puede interferir con el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, lo que crea un ciclo negativo que puede ser difícil de romper sin intervención.

Es fundamental abordar la ansiedad en este grupo de manera integral y compasiva. Esto implica no solo proporcionar recursos para gestionar el estrés y la ansiedad, como la terapia cognitivo-conductual o la meditación, sino también abordar los factores subyacentes que contribuyen a su desarrollo.

Esto puede incluir programas de apoyo académico, capacitación en habilidades de afrontamiento y cambios en el entorno educativo para reducir la presión y promover un ambiente de aprendizaje más saludable y equilibrado.

Además, es crucial destigmatizar la conversación sobre la salud mental en el ámbito universitario y médico. Las mujeres que experimentan ansiedad no deben sentir vergüenza o culpa por buscar ayuda, ya que hacerlo es un paso valiente hacia el autocuidado y el bienestar.

Promover una cultura de apoyo y comprensión puede hacer una diferencia significativa en la forma en que se percibe y se maneja la ansiedad en este contexto.

Por último, es importante reconocer que la ansiedad en mujeres universitarias de medicina no es una debilidad personal, sino una respuesta comprensible a un entorno desafiante.

Al normalizar la experiencia de la ansiedad y ofrecer recursos efectivos para su gestión, podemos ayudar a estas mujeres a sobrellevar mejor las presiones de su educación y a fomentar una cultura de bienestar y resiliencia en el campo de la medicina.

En resumen, la ansiedad en mujeres universitarias de medicina es un problema significativo que requiere atención y acción. Al abordar los factores contribuyentes, destigmatizar la conversación sobre la salud mental y proporcionar recursos efectivos de apoyo, podemos ayudar a estas mujeres a manejar mejor sus niveles de ansiedad y a promover un ambiente de aprendizaje más saludable y equilibrado.

Los estudiantes de medicina de la Universidad del sureste, como parte de sus características sociodemográficas, mostraron principalmente un rango de edad que fluctúa entre los 20 a 24 años, una pertenencia mayor al sexo femenino y al primer año académico de la carrera, con una convivencia compartida mayormente con su familia, y con una ocupación primordialmente dedicada al estudio y al trabajo, presentando nivel de síntomas leves de ansiedad (38%).

Recomendaciones

Se recomienda a los universitarios de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad del sureste, profundizar en el desarrollo de investigaciones relacionadas a la salud mental de los estudiantes de pregrado, y enfocar los resultados obtenidos en su desarrollo profesional.

Se considera que durante la fase actual post COVID-19 en la que se vive, se presentará un mayor número de casos de alumnos que presenten problemas de ansiedad, los cuales serán consecuencia del periodo de aislamiento vivido durante la pandemia.

Se recomienda al personal directivo a cargo de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad del sureste, proponer e impulsar la ejecución de talleres que permitan a los alumnos de pregrado poder tratar sus niveles de ansiedad y reforzar sus niveles de resiliencia, de tal modo que el regreso próximo a clases presenciales a efectuarse, sea un periodo más ligero y llevadero para ellos.

Se recomienda profundizar en investigaciones relacionadas con la salud mental para medir el nivel de ansiedad en profesionales de la salud y docentes de la Universidad Señor de Sipán.

Finalmente, el contexto universitario necesita especial atención por ser un espacio donde se puede hacer visible la presencia de trastornos mentales frecuentes tales como la ansiedad, y más en la situación actual de la pandemia COVID -19, por todo ello se debe priorizar la salud mental en estudiantes universitarios.

La ansiedad entre los estudiantes universitarios de medicina es un tema relevante y complejo que merece una atención cuidadosa. La naturaleza rigurosa y exigente del programa de medicina, combinada con las presiones académicas, sociales y personales, puede generar altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. Aquí te ofrezco algunas recomendaciones para lidiar con la ansiedad en este contexto:

- Autoconocimiento y aceptación: Es fundamental que los estudiantes reconozcan y acepten sus propios niveles de ansiedad. Esto implica entender que sentir

ansiedad en ciertas situaciones es normal y humano, especialmente en un entorno tan desafiante como la carrera de medicina.

- **Buscar apoyo:** No deben enfrentar la ansiedad solos. Es importante que los estudiantes busquen apoyo tanto dentro como fuera del ámbito universitario.

Esto puede incluir hablar con amigos, familiares, mentores o buscar ayuda profesional a través de servicios de asesoramiento psicológico disponibles en la universidad.

- **Gestión del tiempo:** Aprender a gestionar eficazmente el tiempo puede ayudar a reducir la ansiedad. Esto implica establecer prioridades, crear horarios realistas y dedicar tiempo tanto al estudio como al autocuidado y actividades recreativas.
- **Técnicas de relajación:** Practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga o el mindfulness puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar emocional y mental.
- **Establecer límites:** Es importante aprender a decir no y establecer límites saludables en cuanto a las expectativas académicas y sociales. Aceptar que no se puede hacer todo y que está bien tomarse un tiempo para descansar y recargar energías es esencial para prevenir el agotamiento y la ansiedad.
- **Ejercicio físico:** La actividad física regular es una excelente manera de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Incluir ejercicio en la rutina diaria puede ayudar a aliviar la ansiedad y promover la salud física y mental.

- Alimentación saludable: Mantener una dieta equilibrada y nutritiva puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y la capacidad para manejar el estrés y la ansiedad. Evitar el exceso de cafeína y azúcar, así como consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales, puede ayudar a mantener un estado de ánimo estable.
- Buscar ayuda profesional: Si la ansiedad interfiere significativamente con el funcionamiento diario o la calidad de vida, es importante buscar ayuda profesional. Los psicólogos y consejeros pueden proporcionar estrategias adicionales de afrontamiento y apoyo emocional.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender a identificar y desafiar pensamientos negativos y catastrofistas, así como desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, puede ser útil para manejar la ansiedad de manera más saludable.
- Cuidado personal: Finalmente, es esencial que los estudiantes de medicina se cuiden a sí mismos y prioricen su bienestar emocional y mental. Esto puede implicar hacer pausas regulares, practicar actividades que disfruten y cultivar relaciones significativas.