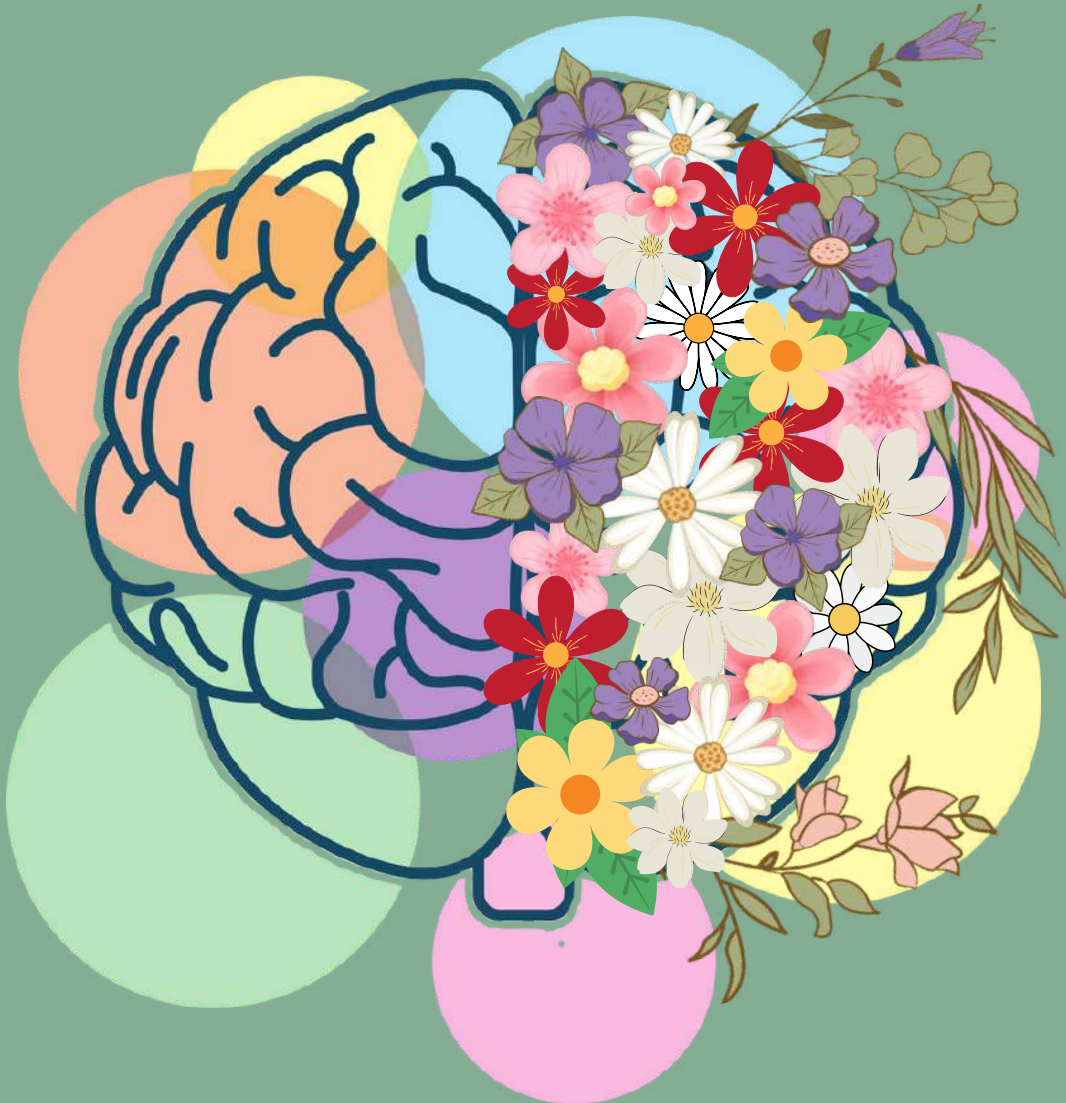


CUIDAR TU MENTE TAMBIÉN ES MEDICINA

Prevención del estrés, ansiedad y depresión en
estudiantes de medicina



D. Berrios &
A. Cordero

Proyecto de intervención - Salud Pública

Universidad del Sureste | 19 de marzo de 2025

LOGO



EXPLICACIÓN DEL LOGO

En base a nuestro tema del proyecto: "Salud Mental" creamos este logo enfocándose y centrando uno de los órganos más importantes en la salud física, social y mental de un individuo, el cerebro.

Cada círculo con colores pastel al fondo del logo representan cada uno de los criterios importantes que como persona debemos considerar para tener una buena o mejor salud mental. Ahora bien, como nuestro objetivo es prevenir estos factores desencadenantes de ansiedad, depresión y estrés; esta representación gráfica bilateral significa en el hemisferio izquierdo del cerebro con las flores la correcta gestión emocional y armoniosa salud mental, mientras en el hemisferio derecho dejamos intacta la capacidad intelectual y el correcto desarrollo académico del estudiante de medicina.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un pilar fundamental en el bienestar y desempeño de los estudiantes de medicina. Sin embargo, múltiples estudios han evidenciado que esta población es especialmente vulnerable a trastornos como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. La carga académica, la presión por obtener altos rendimientos, la constante exposición a situaciones de vida o muerte y la falta de tiempo para el descanso y el ocio, convierten a la carrera de medicina en un entorno altamente demandante, lo que puede afectar significativamente la estabilidad emocional de los estudiantes.

El problema radica en que muchas veces los síntomas iniciales del deterioro de la salud mental son ignorados o minimizados, ya sea por desconocimiento, estigma o la normalización del estrés como parte del proceso de formación. Como consecuencia, el desgaste emocional puede derivar en problemas más graves, afectando no solo el bienestar del estudiante, sino también su desempeño académico y futuro ejercicio profesional.

Históricamente, el impacto del estrés en los estudiantes de medicina ha sido documentado en diversas investigaciones, las cuales han señalado que esta población tiene una mayor prevalencia de ansiedad y depresión en comparación con otros estudiantes universitarios. Además, la falta de programas efectivos de prevención y apoyo ha contribuido a que esta problemática persista a lo largo del tiempo.

Para prevenir estos trastornos, es crucial la implementación de estrategias que promuevan un equilibrio entre el estudio y el bienestar personal. Fomentar hábitos saludables como una adecuada gestión del tiempo, técnicas de relajación, actividad física regular y acceso a apoyo psicológico dentro de las facultades de medicina, son medidas esenciales. Asimismo, es necesario reducir el estigma asociado a buscar ayuda profesional, promoviendo una cultura de autocuidado y apoyo mutuo dentro de la comunidad estudiantil.

La salud mental de los estudiantes de medicina debe ser una prioridad dentro de las instituciones académicas. La prevención del estrés, la ansiedad y la depresión no solo impactará positivamente en su bienestar, sino también en la calidad de los futuros profesionales de la salud. Implementar estrategias efectivas de cuidado emocional no es solo una necesidad, sino una responsabilidad compartida entre los estudiantes, docentes y autoridades universitarias.

OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL

Promover la salud mental y prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina mediante estrategias de intervención psicoeducativa, apoyo emocional y fomento de hábitos saludables, con el fin de mejorar su bienestar y desempeño académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar factores de riesgo y protección relacionados con la salud mental en estudiantes de medicina, mediante encuestas y evaluaciones psicológicas, para desarrollar estrategias de intervención efectivas.
2. Implementar programas de educación y sensibilización sobre salud mental, estrés, ansiedad y depresión, con el objetivo de reducir el estigma y fomentar la importancia del autocuidado en la comunidad estudiantil.
3. Brindar acceso a herramientas y técnicas de manejo del estrés como la meditación, la respiración consciente, la actividad física y estrategias de organización del tiempo, para mejorar la resiliencia emocional de los estudiantes.
4. Crear redes de apoyo y espacios seguros dentro de la facultad, facilitando grupos de acompañamiento, asesoramiento psicológico y actividades de integración que fortalezcan el bienestar emocional y la interacción social.
5. Evaluar el impacto de las estrategias implementadas a través del seguimiento de indicadores de salud mental, niveles de estrés y desempeño académico, con el fin de mejorar y optimizar futuras intervenciones.

MISIÓN Y VISIÓN

MISIÓN

Promover el bienestar emocional de los estudiantes de medicina mediante estrategias de prevención del estrés, la ansiedad y la depresión, proporcionando herramientas de autocuidado, educación psicoemocional y redes de apoyo que les permitan afrontar los desafíos académicos y personales de manera saludable.

VISIÓN

Ser un modelo de referencia en la promoción de la salud mental dentro de las facultades de medicina, logrando una comunidad estudiantil consciente, resiliente y comprometida con su bienestar, donde el acceso al apoyo emocional y la prevención de trastornos mentales sean una prioridad en la formación profesional.

PROBLEMÁTICA

La salud mental en los estudiantes de medicina es un tema de gran relevancia debido a la alta prevalencia de estos trastornos. Diversos estudios han señalado que los estudiantes de medicina experimentan niveles significativamente más altos de estrés en comparación con otros universitarios, lo que puede afectar su bienestar emocional, su rendimiento académico y su futuro desempeño como profesionales de la salud. Algunos de los principales incluyen:

- **Carga académica excesiva:** La gran cantidad de contenido que los estudiantes deben aprender en un período corto de tiempo genera una presión constante por cumplir con expectativas y evaluaciones rigurosas.
- **Exposición a situaciones intensas:** Desde las primeras etapas de su formación, los estudiantes deben enfrentarse a enfermedades, sufrimiento y muerte, lo que puede generar angustia emocional.
- **Falta de tiempo para el descanso y el ocio:** La dedicación al estudio y las prácticas clínicas a menudo dejan poco espacio para el autocuidado, la socialización y el descanso adecuado.
- **Competitividad y autoexigencia:** La cultura de la excelencia académica y la comparación con otros compañeros pueden aumentar la sensación de insuficiencia, el miedo al fracaso y la baja autoestima.
- **Estigma en torno a la salud mental:** Muchos estudiantes evitan buscar ayuda psicológica por miedo a ser percibidos como débiles o incapaces, lo que agrava los síntomas y dificulta el acceso a intervenciones oportunas.

Si no se aborda de manera adecuada, el deterioro de la salud mental en los estudiantes de medicina puede tener serias repercusiones, como:

- **Impacto en la salud física y emocional:** El estrés crónico puede derivar en problemas como insomnio, fatiga extrema, dolores musculares, trastornos alimenticios y disminución del sistema inmunológico.
- **Disminución del rendimiento académico:** La falta de concentración, la desmotivación y el agotamiento mental pueden afectar negativamente el aprendizaje y la capacidad de retención de información.
- **Riesgo de abandono de la carrera:** Algunos estudiantes, incapaces de manejar la presión, pueden optar por dejar la carrera, perdiéndose talento y vocación en el proceso.
- **Repercusiones en la calidad de la atención:** Un médico que desarrolla una carrera bajo altos niveles de estrés sin una adecuada gestión emocional puede estar más propenso a cometer errores clínicos y a experimentar burnout, lo que afecta la calidad del servicio brindada.

ANTECEDENTES

ANTECEDENTES DE LA PROBLEMÁTICA

La salud mental de los estudiantes de medicina ha sido objeto de estudio desde hace décadas debido a la alta prevalencia de trastornos psicológicos en esta población. Investigaciones previas han identificado que la formación médica, caracterizada por su exigencia académica, la carga de trabajo y la exposición constante a situaciones de estrés, genera un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes.

Diversos estudios han evidenciado que los futuros médicos presentan una incidencia superior de ansiedad, estrés y depresión en comparación con otros estudiantes universitarios y con la población general. Esta situación ha sido reconocida desde mediados del siglo XX, cuando se comenzaron a analizar las consecuencias psicológicas de la educación médica y sus efectos en la salud mental de los alumnos. Desde entonces, se ha documentado que el perfeccionismo, la competitividad y la autoexigencia son factores que contribuyen al desarrollo de trastornos emocionales en este grupo.

En América Latina, los estudios sobre el impacto de la formación médica en la salud mental han crecido en los últimos años, encontrando que el 30-50% de los estudiantes experimentan síntomas de ansiedad y depresión a lo largo de su carrera. Asimismo, se ha identificado que los primeros años de estudio representan el periodo de mayor vulnerabilidad, debido a la adaptación al ritmo académico y las exigencias del entorno.

Otro punto crítico en la evolución de esta problemática es la falta de acceso a servicios de salud mental. Datos recientes indican que solo un tercio de los médicos en formación que requieren apoyo psicológico lo reciben, lo que sugiere una deficiencia en la infraestructura institucional para atender estos casos. Además, el estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional continúa siendo un obstáculo significativo para que los estudiantes soliciten asistencia.

ANTECEDENTES

ANTECEDENTES DE PROYECTOS SIMILARES

A nivel global, diversas universidades e instituciones han implementado programas de intervención orientados a mejorar la salud mental de los estudiantes de medicina. Estos proyectos han adoptado enfoques multidisciplinarios que incluyen la promoción del bienestar, el acceso a apoyo psicológico y la modificación de los planes de estudio para reducir la sobrecarga académica.

En Estados Unidos y Europa, universidades como Harvard Medical School y la Universidad de Oxford han desarrollado iniciativas de bienestar estudiantil que combinan asesoramiento psicológico, grupos de apoyo y estrategias de autocuidado, como la meditación y el ejercicio físico. Estos programas han demostrado una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes.

En Latinoamérica, algunas facultades han implementado cambios curriculares para disminuir la presión sobre los alumnos. Por ejemplo, en Brasil y México, se han desarrollado modelos de enseñanza que reducen la carga académica en los primeros años de formación y fomentan la participación en actividades extracurriculares para mejorar el bienestar emocional.

El impacto positivo de estos programas ha sido ampliamente documentado, señalando mejoras en la calidad de vida de los estudiantes, reducción de síntomas depresivos y aumento en el rendimiento académico. Sin embargo, aún persisten desafíos como la falta de recursos suficientes para garantizar la sostenibilidad de estas iniciativas y la necesidad de una mayor sensibilización sobre la importancia de la salud mental en el ámbito médico.

Nuestro proyecto de intervención se basa en estas experiencias previas, adaptándolas a la realidad local con un enfoque integral que aborde tanto la prevención como el acceso a apoyo psicológico efectivo. La implementación de estrategias basadas en la evidencia permitirá mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de medicina y contribuir al desarrollo de una formación médica más saludable y sostenible.

MARCO TEORICO

1. SALUD MENTAL: RELEVANCIA EN LA FORMACIÓN MÉDICA

1.1 Concepto de salud mental

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el contexto universitario, y particularmente en la formación médica, la salud mental adquiere una importancia crítica, ya que los estudiantes están expuestos a altos niveles de exigencia cognitiva, emocional y física, que pueden alterar dicho equilibrio.

1.2 La salud mental como componente integral del desarrollo profesional

El bienestar psicológico no solo es determinante para el rendimiento académico, sino que también repercute directamente en la calidad del ejercicio clínico y la relación médico-paciente. Estudiantes emocionalmente afectados presentan mayor riesgo de cometer errores, experimentar desmotivación profesional e incluso abandonar la carrera.

1.3 Vulnerabilidad psicosocial en estudiantes de medicina

Numerosos estudios han demostrado que los estudiantes de medicina presentan mayores índices de trastornos psicológicos en comparación con sus pares de otras disciplinas. Esta mayor vulnerabilidad está relacionada con múltiples factores: la carga académica intensiva, la exposición prematura a la enfermedad y la muerte, la presión constante por el desempeño, la privación del sueño y la competitividad institucional.

2. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS COMUNES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

2.1 Estrés académico

El estrés académico se define como una respuesta fisiológica, emocional y conductual del estudiante ante las exigencias del entorno educativo. Este tipo de estrés, cuando se cronifica o se presenta en niveles elevados, se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos emocionales, afectando la concentración, la toma de decisiones, la calidad del aprendizaje y la salud general del estudiante.

MARCO TEORICO

2.2 Ansiedad

La ansiedad es una respuesta anticipatoria ante un estímulo percibido como amenazante. En el contexto médico, puede originarse por el miedo al fracaso académico, a la evaluación constante, a la exposición clínica, entre otros. Estudios han reportado prevalencias de ansiedad de entre el 30 % y el 45 % en estudiantes de medicina, con una mayor proporción en mujeres.

2.3 Depresión

La depresión en estudiantes de medicina ha sido asociada con sentimientos de desesperanza, aislamiento, agotamiento emocional y pérdida del sentido vocacional. Este trastorno no solo disminuye la calidad de vida del estudiante, sino que puede conducir a consecuencias graves como el abandono escolar o incluso el suicidio si no se detecta y atiende oportunamente. La prevalencia reportada en México varía entre el 15 % y el 22 %, dependiendo del grado de avance académico y factores personales.

3. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

3.1 Factores de riesgo individuales

Incluyen rasgos de personalidad como el perfeccionismo, la autoexigencia, la intolerancia a la frustración, así como antecedentes personales o familiares de trastornos mentales, consumo de sustancias psicoactivas, falta de redes de apoyo y estilo de vida sedentario.

3.2 Factores de riesgo institucionales

La sobrecarga curricular, métodos de evaluación rígidos, escasa flexibilidad académica, y una cultura institucional centrada en la competencia más que en el acompañamiento formativo, son condiciones que generan presión constante en los estudiantes.

3.3 Factores protectores

Los principales factores protectores identificados incluyen la actividad física regular, el sueño adecuado, la alimentación balanceada, la participación en actividades extracurriculares, el soporte social (familiar y entre pares) y el acceso a servicios de salud mental dentro de la universidad.

SITUACIÓN ACTUAL DEL PROYECTO

La salud mental de los estudiantes de medicina en México se encuentra en una situación crítica que ha sido ampliamente documentada en investigaciones recientes. Diversos estudios reportan un aumento sostenido en los niveles de ansiedad, depresión y estrés académico en esta población, reflejo de un contexto formativo altamente demandante y escasamente humanizado. Las condiciones en las que los futuros médicos se desarrollan académicamente representan un factor de riesgo significativo para su bienestar emocional. En el país, se estima que entre el 30 % y el 45 % de los estudiantes de medicina presentan síntomas de ansiedad, mientras que las cifras de depresión varían entre el 14.5 % y el 45 %, dependiendo del nivel académico, género y características del entorno institucional.

Los primeros años de la carrera representan una etapa particularmente vulnerable debido a la transición del estudiante al ambiente universitario, la sobrecarga de materias, el cambio de rutinas, la presión social, el temor al bajo rendimiento y la percepción de insuficiencia. En esta etapa, los estudiantes tienden a experimentar síntomas afectivos relacionados con el aislamiento, la inseguridad y el agotamiento. Por su parte, durante los años clínicos, se suman factores como la exposición a la enfermedad y la muerte, la rotación hospitalaria, la demanda de habilidades prácticas en contextos reales y la despersonalización en la relación con los docentes, lo que incrementa el riesgo de deterioro emocional. Además, se ha documentado un preocupante aumento de ideación suicida y consumo de sustancias psicoactivas como mecanismos de afrontamiento inadecuados.

A nivel institucional, el diagnóstico revela una carencia estructural de programas preventivos y de acompañamiento emocional. La mayoría de las universidades carecen de estrategias integrales, continuas y accesibles para la atención en salud mental. Los servicios existentes, cuando están disponibles, suelen estar sobredemandados, poco visibles o estigmatizados, lo cual reduce drásticamente la disposición del estudiantado a solicitar ayuda profesional. A esto se añade la cultura académica basada en la exigencia desmedida, la competencia y el rendimiento, en lugar del acompañamiento, el respeto al ritmo de aprendizaje y la formación integral.

Asimismo, en regiones como el sureste de México, donde el acceso a servicios de salud mental está aún más limitado, la situación se agudiza. La brecha entre la necesidad de atención psicológica y la disponibilidad de recursos institucionales representa una amenaza directa al bienestar y al rendimiento académico de los futuros profesionales de la salud.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto surge como respuesta a una necesidad urgente y evidenciada tanto en estudios recientes como en el diagnóstico situacional: la creciente prevalencia de trastornos mentales entre estudiantes de medicina. La formación médica es una de las carreras académicas más demandantes, tanto en el plano cognitivo como emocional, y sus efectos en la salud mental del alumnado son cada vez más notorios y alarmantes. Las tasas elevadas de ansiedad, depresión, estrés académico y riesgo suicida configuran una problemática que no puede seguir siendo ignorada ni normalizada.

En este contexto, se justifica plenamente la creación e implementación de un proyecto de intervención social centrado en la promoción del bienestar psicológico, el fortalecimiento de factores protectores y la prevención de los principales trastornos emocionales que afectan a esta población. Abordar de manera integral esta problemática mejora la calidad de vida, rendimiento académico y permanencia escolar, y repercute positivamente en el desarrollo de futuros profesionales de la salud más empáticos, éticos, emocionalmente competentes y preparados para ejercer en contextos clínicos complejos.

Asimismo, el proyecto responde a una importante brecha institucional: la escasa disponibilidad de programas preventivos sostenibles dentro de las universidades, especialmente en regiones con menor infraestructura en salud mental. Se ha comprobado que muchos estudiantes no solicitan ayuda debido al estigma, la falta de servicios accesibles o la normalización del sufrimiento emocional en el ámbito médico. Esta realidad refuerza la necesidad de implementar acciones sistematizadas y culturalmente pertinentes que promuevan el autocuidado, la psicoeducación y la generación de redes de apoyo confiables dentro del entorno educativo.

La relevancia social del proyecto también se sustenta en el impacto que puede tener a largo plazo. Un profesional de la salud mentalmente estable es más eficiente, humano, ético y seguro en su actuar clínico, lo que repercute directamente en la atención que brinda a los pacientes.

Finalmente, este proyecto se alinea con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) propuestos por la Organización de las Naciones Unidas, en especial el ODS 3, que promueve garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Atender la salud mental desde la etapa formativa del médico no es solo una responsabilidad institucional, sino un acto de justicia social, prevención sanitaria y compromiso ético con las futuras generaciones de profesionales.

ALCANCE DEL PROYECTO

El presente proyecto de intervención social en salud mental tiene como alcance principal la prevención del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de la carrera de Medicina, a través de estrategias psicoeducativas, terapéuticas y de fortalecimiento comunitario implementadas dentro del contexto académico. La intervención está dirigida prioritariamente a estudiantes de nivel licenciatura, particularmente aquellos que cursan los primeros y medios años de la carrera, por ser los más vulnerables al desarrollo de sintomatología psicológica asociada a la sobrecarga académica y la adaptación universitaria.

El proyecto se desarrollará en una institución de educación superior del sureste de México, abarcando actividades presenciales y digitales, con el objetivo de garantizar una mayor cobertura, accesibilidad y continuidad de las acciones. El diseño incluye la aplicación de herramientas diagnósticas, talleres psicoeducativos, espacios grupales de contención emocional, campañas de concientización sobre salud mental y activación de redes de apoyo institucional. También contempla la capacitación de personal docente y administrativo en el reconocimiento y canalización oportuna de estudiantes en riesgo.

En términos de temporalidad, el proyecto está previsto para ejecutarse en una primera fase de seis meses, con posibilidad de extensión y replicabilidad en otras unidades académicas y facultades de ciencias de la salud. En cuanto a su impacto, se espera no solo la disminución de indicadores de malestar emocional, sino también la promoción de habilidades de afrontamiento saludables, resiliencia, autocuidado, y mejora de la percepción institucional del cuidado integral del estudiante.

El alcance del proyecto se delimita a intervenciones de carácter preventivo y promocional, por lo que no sustituye la atención clínica especializada de los trastornos mentales ya instaurados. Sin embargo, se establecerán vínculos con los servicios psicológicos institucionales y externos para garantizar el seguimiento de los casos que así lo requieran. Adicionalmente, el proyecto contempla la evaluación de impacto mediante instrumentos cuantitativos y cualitativos que permitan medir su efectividad y generar evidencia científica replicable en contextos similares.

En resumen, el proyecto tiene un alcance institucional, educativo y comunitario, con énfasis en la salud mental de los estudiantes de medicina como grupo objetivo prioritario, y con proyección a incidir estructuralmente en la cultura universitaria del bienestar y el acompañamiento psicoemocional.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	18 de marzo a 21 de marzo	24 de marzo a 28 de marzo	31 de marzo a 4 de abril	7 de abril a 11 de abril	6 de mayo a 9 de mayo	12 de mayo a 16 de mayo
Portada creativa con logo	X					
Logotipo del equipo	X					
Explicación del logotipo	X					
Introducción	X					
Objetivos		X				
Misión y Visión		X				
Explicación de la problemática a detalle		X				
Antecedentes de la problemática			X			
Antecedentes de proyectos similares			X			
Marco Teórico				X		

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	18 de marzo a 21 de marzo	24 de marzo a 28 de marzo	31 de marzo a 4 de abril	7 de abril a 11 de abril	6 de mayo a 9 de mayo	12 de mayo a 16 de mayo	19 de mayo a 21 de mayo
Situación del proyecto					X		
Justificación del proyecto					X		
Alcance					X		
Flujograma de actividaes					X		
Cronoograma de actividades						X	
Presupuesto general						X	
Recurso material						X	
Recurso físico						X	
Folletos, flyers, spots propaganda							X
Ficha resumen de protocolo							X
Bibliografía							X

FLUJOGRAMA DE ACTIVIDADES

Etapa 1: Planeación y diagnóstico

1. Revisión bibliográfica y documental sobre salud mental en estudiantes de medicina.
2. Identificación y análisis de estudios previos relacionados con ansiedad, depresión y estrés académico.
3. Elaboración de introducción, antecedentes, marco teórico, objetivos, misión, visión y justificación del proyecto.
4. Diagnóstico situacional a partir de fuentes institucionales, científicas y contextuales.
5. Definición del alcance y delimitación del proyecto de intervención.

Etapa 2: Diseño del proyecto

6. Establecimiento de población objetivo y criterios de inclusión/exclusión.
7. Diseño metodológico: enfoque, tipo de intervención, duración y estrategia general.
8. Desarrollo de cronograma de actividades por fases y tiempos estimados.
9. Diseño de instrumentos de evaluación diagnóstica (cuestionarios sobre ansiedad, depresión, estrés).
10. Elaboración de materiales educativos (folletos, presentaciones, infografías, contenidos digitales).

Etapa 3: Intervención

11. Aplicación inicial de instrumentos de diagnóstico a la población estudiantil.
12. Análisis de resultados e identificación de estudiantes en riesgo.
13. Implementación de talleres psicoeducativos (manejo del estrés, autocuidado, regulación emocional).
14. Realización de sesiones grupales de contención emocional y escucha activa.
15. Desarrollo de campañas de sensibilización y desestigmatización de la salud mental.
16. Formación de redes estudiantiles de apoyo emocional entre pares.
17. Capacitación básica al personal docente en detección de signos de malestar emocional.
18. Canalización de casos moderados o severos a atención psicológica especializada.

Etapa 4: Evaluación y seguimiento

19. Aplicación de instrumentos de evaluación post-intervención.
20. Comparación de resultados pre y post intervención para medir impacto.
21. Recopilación de testimonios cualitativos y percepciones de los participantes.
22. Elaboración de informe final con resultados, conclusiones y propuestas de mejora.
23. Presentación de resultados ante autoridades académicas para su posible institucionalización.
24. Propuesta de continuidad o réplica del proyecto en otras facultades o niveles académicos.

PRESUPUESTO GENERAL

Concepto	Cantidad	Costo	Subtotal	Observaciones
Impresión de folletos informativos	500	\$5	\$2,500	Folletos sobre manejo del estrés, ansiedad y depresión
Carteles y banners para difusión	5	\$200	\$1,000	Para colocación en áreas comunes de la facultad
Bolígrafos para participantes	250	\$6	\$1,500	Para uso en talleres y sesiones grupales
Materiales para dinámicas	5	\$200	\$1,000	Incluye hojas, marcadores, post-its, etc.
Botellas de agua y refrigerios saludables	250	\$20	\$5,000	Para mantener hidratación y energía durante las sesiones
Psicólogo (5 sesiones)	5	\$800	\$4,000	Basado en tarifas promedio en México
Coordinador del proyecto	1	\$5,000	\$5,000	Responsable de la planificación y supervisión general
Taller de capacitación para docentes (5 sesión)	5	\$1,000	\$5,000	Incluye materiales y honorarios del capacitador
Aplicación de instrumentos diagnósticos	100	\$50	\$5,000	Cuestionarios validados para medir ansiedad, depresión y estrés
Análisis de datos y elaboración de informe final	1	\$10,000	\$10,000	Incluye procesamiento estadístico y redacción del informe
Campaña en redes sociales (diseño y gestión)	1	\$4,000	\$4,000	Para aumentar la visibilidad y participación en el proyecto
Transporte local para el equipo de trabajo	1	\$4,000	\$4,000	Para desplazamientos
Papelería y otros insumos administrativos	1	\$2,000	\$2,000	Incluye carpetas, hojas, tintas, etc.
Emergencias o imprevistos	1	\$4,850	\$5,000	En caso de situaciones no previstas un 10%
Total Estimado			\$55,000	

RECURSO FISICO

Perfil Profesional	Cantidad	Funciones Principales	Tiempo Estimado de Participación
Coordinador del proyecto	1	- Planificación general del proyecto - Supervisión de actividades - Gestión de recursos - Enlace con autoridades académicas	Tiempo completo durante toda la ejecución
Psicólogo/a clínico(a)	1	- Facilitación de talleres psicoeducativos - Dirección de sesiones grupales de contención - Canalización de casos individuales - Elaboración de informes	5 sesiones programadas + asesorías puntuales
Facilitador/a de dinámicas grupales	1	- Apoyo logístico y operativo en actividades participativas - Conducción de dinámicas lúdico-reflexivas - Registro de participación	Por evento / sesión (5 eventos estimados)
Docentes sensibilizados (aliados)	5	- Participación en la detección temprana de estudiantes en riesgo - Acompañamiento como tutores académicos informales - Canalización oportuna	Colaboración puntual, según capacitación
Estudiantes voluntarios (pares)	5	- Apoyo en redes de acompañamiento - Difusión del proyecto entre sus compañeros - Participación en logística de eventos	Parcial / por convocatoria interna

RECURSO MATERIAL

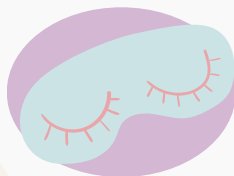
Recurso Material	Cantidad	Descripción y uso
Hojas blancas (Paq)	5	Para actividades impresas, diagnósticos y evaluaciones.
Cuadernos p/part	250	Entregados en talleres para notas personales, ejercicios de reflexión.
Bolígrafo o lápiz	250	Material de escritura para cada participante.
Marcadores	10	Para dinámicas de grupo, escritura en pizarrón o rotafolio.
Post-its y tarjetas	250	Herramientas para actividades de participación y expresión emocional.
Hojas rotafolio (Paq)	3	Para presentaciones grupales y actividades visuales.
Garrafrones de agua	15	Para asegurar hidratación durante actividades presenciales.
Refrigerios saludables	250	Fruta, barras, semillas o jugo natural para sesiones de más de 1.5 horas.
Folletos impresos	500	Distribución de material educativo sobre salud mental, autocuidado y prevención.
Banners promocionales	10	Difusión del proyecto dentro de los espacios universitarios.
Carpeta organizadora de proyecto	1	Contendrá documentos administrativos, cronogramas, informes y evidencia.
Aula o salón multiusos	1	Espacio para impartir talleres, sesiones grupales y actividades psicoeducativas.
Proyector y pantalla	1	Para presentaciones, proyecciones de videos y contenido educativo.
Equipo de cómputo	1	Para análisis de datos, presentaciones, informes y seguimiento administrativo.
Sillas con escritorio	50	Para uso de los participantes en talleres y sesiones presenciales.
Pizarrón blanco	1	Herramienta para facilitar explicaciones dinámicas durante los talleres.
Oficina de coordinación	1	Espacio asignado al responsable del proyecto para organización y documentación.
Espacio para atención psicológica	1	Para canalización individual de casos que requieran intervención más profunda.

FLYER

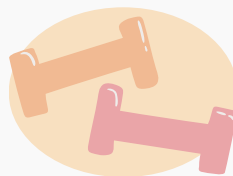
SALUD MENTAL "CUIDAR TU MENTE TAMBIÉN ES MEDICINA"



HABLA



DUERME



MUÉVETE



CONÉCTATE



DESCONÉCTATE



PIDE AYUDA



FOLLETO

¿Qué esperamos lograr con este proyecto?

- Reducir los niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos en la población estudiantil.
- Aumentar la conciencia emocional y la búsqueda temprana de ayuda profesional.
- Mejorar el clima académico, el rendimiento y la permanencia escolar.
- Formar médicos emocionalmente estables, éticos y empáticos con sus futuros pacientes.
- Romper el estigma institucional sobre la salud mental en la carrera médica.

 "Buscar ayuda no es un signo de debilidad, es una señal de inteligencia emocional."

**Anamim Cordero
Daniel Berrios**

"La salud mental no es un lujo ni una debilidad, sino una parte esencial de tu formación como ser humano y como futuro médico; aprender a cuidar de ti mismo, a reconocer tus límites y a pedir ayuda cuando lo necesitas, no solo es un acto de valentía, sino también una lección fundamental para cuidar verdaderamente de los demás."

**Universidad Del Sureste
Campus Comitán**
www.saludmedicina.es
SaludmentalUDS@gmail.com
 UDS_MenteSaludable



SALUD MENTAL

"Cuidar tu mente
también es
medicina"

**A. Cordero
D. Berrios**

FOLLETO

¿Por qué este proyecto es necesario?

¿Sabías que...?

- Los estudiantes de medicina presentan niveles de estrés crónico más altos que otros universitarios.
- El 33% desarrolla síntomas clínicos de ansiedad durante la carrera.
- Hasta el 25% muestra signos de depresión o agotamiento emocional en algún punto de su formación.

¿Qué es la salud mental?

Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.

¿Y qué pasa cuando se altera?

- Dificultad para concentrarte o memorizar información
- Irritabilidad, insomnio, taquicardia, llanto espontáneo
- Sensación de vacío, fracaso o desmotivación
- Consumo de sustancias o aislamiento
- Riesgo de abandonar la carrera

¿Qué abordaremos?

Estrés académico

Respuesta fisiológica y emocional del cuerpo ante la sobrecarga de responsabilidades. Cuando es crónico, puede dañar el sistema nervioso, el sueño y el sistema inmunológico.



Ansiedad

Estado de preocupación excesiva, miedo anticipado o nerviosismo constante que interfiere con tus actividades académicas y sociales.



Depresión

Trastorno del estado de ánimo caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga, cambios en el apetito y pensamientos negativos.



¿Qué haremos y cómo?

🎯 Objetivo del proyecto:

Promover el bienestar emocional de los estudiantes de medicina mediante estrategias preventivas, psicoeducativas y grupales, creando una comunidad más empática, resiliente y saludable.

Diagnóstico de salud mental

Manejo del estrés, ansiedad, técnicas de autocuidado

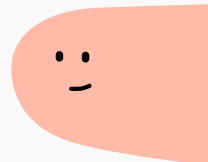
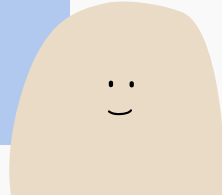
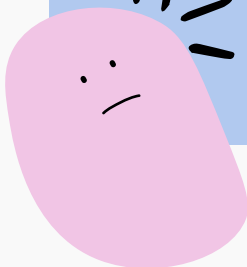
Grupos de apoyo emocional y espacios de escucha

Campaña: "Rompe el estigma"

Canalización a servicios psicológicos

Formación a docentes para detección temprana

"Porque no se puede cuidar a otros sin primero cuidar de uno mismo"



FICHA RESUMEN



Título del Proyecto: “Cuidar tu mente también es medicina”

Intervención para la prevención del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina.

Justificación:

El proyecto surge ante la elevada prevalencia de trastornos emocionales entre estudiantes de medicina (ansiedad, depresión y estrés académico), factores que afectan su bienestar, su rendimiento académico y su futura práctica clínica. Existen carencias institucionales en programas preventivos, espacios de apoyo emocional y estrategias de atención a la salud mental dentro del entorno formativo médico. Esta intervención busca llenar ese vacío.

Objetivo general:

Promover la salud mental y prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina mediante acciones psicoeducativas, estrategias de autocuidado y redes de acompañamiento emocional.

Población beneficiaria:

Estudiantes de medicina de todos los semestres, con especial enfoque en los primeros años y en alumnos en situación de riesgo emocional.

Duración estimada del proyecto:

3 meses (2 meses activos de intervención, más fases de diagnóstico y evaluación).

Indicadores de evaluación:

- Cambios en resultados pre y post intervención (cuestionarios de ansiedad, estrés y depresión).
- Número de estudiantes participantes en actividades.
- Testimonios cualitativos recogidos.
- Número de canalizaciones realizadas y atendidas.

Frase institucional:

"La salud mental no es un lujo ni una debilidad, sino una parte esencial de tu formación como ser humano y como futuro médico; aprender a cuidar de ti mismo, a reconocer tus límites y a pedir ayuda cuando lo necesitas, no solo es un acto de valentía, sino también una lección fundamental para cuidar verdaderamente de los demás."

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gutiérrez Zavala, M., Velasco Martínez, R. M., Roblero Ochoa, S. R., Jiménez Pirrón, T. de los A., & Mandujano Trujillo, Z. P. (2023). Sintomatología de ansiedad en estudiantes de medicina en el último año de licenciatura. *Anales de Medicina Universitaria*, 2(2), 65–70. [as](#)
- Salazar Flórez, J. E., Arias Castro, C. E., Quintero Pinzón, D., Velásquez Peláez, A., Segura Cardona, A., & Giraldo Cardona, L. S. (2023). Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), Artículo en edición. [as](#)
- Pérez Padilla, E. A., Chalé Maldonado, J. D., & Salgado Burgos, H. (2023). Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina: Un estudio longitudinal. *CTES. Revista Científica Multidisciplinaria*, 10(20), 1–15.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes: estimaciones mundiales. Organización Mundial de la Salud. [as](#)
- Quek, T. T. C., Tam, W. W. S., Tran, B. X., Zhang, M., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. [as](#)
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., ... & Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 316(21), 2214–2236. [as](#)
- Instituto de Evaluación de Políticas Públicas de la Ciudad de México. (2024). Informe final sobre salud mental juvenil. [as](#)
- Facultad de Medicina UNAM – RIEM. (2023). Salud mental en estudiantes de medicina. *Revista de Investigación Educativa en Medicina*. [as](#)
- Políticas Sociales UANL. (2023). Afectaciones emocionales y académicas en estudiantes de salud. *Revista de Políticas Sociales*. [as](#)
- Revista Ciencia Cierta – UAdeC. (2022). Ansiedad y depresión en medicina: Un enfoque regional. [as](#)
- Escritos de Psicología. (2024). ¿Cuánto cuesta un psicólogo en México? [as](#)