

LA SALUD MENTAL

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 desarrolle 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.

MARCO TEORICO

4. INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

4.1 Educación psicoemocional

Programas basados en la psicoeducación ayudan a los estudiantes a identificar síntomas tempranos de malestar emocional, a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia, y a normalizar la búsqueda de apoyo psicológico. La alfabetización emocional y el entrenamiento en competencias socioemocionales son claves en este proceso.

4.2 Apoyo psicológico institucional

La existencia de servicios accesibles, gratuitos y confidenciales de atención psicológica dentro de las facultades de medicina constituye un pilar fundamental para el abordaje temprano de los casos. También es necesario que dichos servicios cuenten con profesionales capacitados en problemáticas propias del ámbito universitario.

4.3 Estrategias de autocuidado y gestión del tiempo

Los talleres de autocuidado, mindfulness, técnicas de relajación, manejo del tiempo y gestión del estrés han demostrado efectividad para reducir la sintomatología ansioso-depresiva. Fomentar una cultura de autocuidado en los estudiantes es esencial para la sostenibilidad de su desempeño académico y emocional.

4.4 Acompañamiento institucional y red de pares

Los programas de mentoría, tutorías entre pares y grupos de acompañamiento contribuyen a la disminución del sentimiento de aislamiento y fortalecen la empatía y el sentido de pertenencia en el entorno universitario.