



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Campus Comitán
MEDICINA HUMANA



PROYECTO DE TESIS:

**ANSIEDAD Y DEPRESION EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
MEDICINA DE 7MO SEMESTRE: UN ESTUDIO CUANTITATIVO.**

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

PRESENTA:

JOSE MANUEL LOPEZ CRUZ.

ASESOR:

LIC. MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS, MÉXICO.

**ANSIEDAD Y DEPRESION EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
MEDICINA DE 7MO SEMESTRE: UN ESTUDIO CUANTITATIVO.**



PASIÓN POR EDUCAR

INTRODUCCION.

Es conocido que desde hace mucho tiempo la educación médica universitaria es considerada como uno de los programas de formación más exigentes a nivel académico y emocional, la ansiedad y la depresión son un problema psicológico en la carrera de medicina humana, dentro de los trastornos mentales la depresión y la ansiedad es la primera causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo, por ende es muy importante establecer y tener conocimiento del por qué aumenta en gran parte la ansiedad y depresión en estudiantes que están por entrar a una carrera o están en una carrera del área de salud. Muchos de los estudios que se han elaborado a lo largo de la vida han abordado en concreto este tema y se ha visto un elevado aumento dentro de estas patologías al estar dentro de una carrera del área de salud. Esta investigación busca entender y comprobar los factores que influyen en el aumento de ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina y elaborar recomendaciones para su diagnóstico y apoyando al profesional en la toma de decisiones mediante un estudio cuantitativo para comparar resultados.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, la salud mental entre los estudiantes de estudiantes universitarios representa una importante entidad de salud pública. Los estudiantes universitarios se enfrentan a demandas considerables en la escuela y la familia, lo que resulta en un estrés psicológico significativo que puede conducir a trastornos graves y problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Como resultado, el rendimiento académico, el bienestar físico y la salud mental de los estudiantes universitarios pueden empeorar sustancialmente a lo largo de la carrera académica y solo podrían detectarse en una etapa avanzada.

Además, estudios realizados entre graduados de la escuela de medicina mostraron que la angustia psicológica se asociaba con una calidad de la atención al paciente, la seguridad del paciente y la profesionalidad. La presente revisión proporciona una imagen transversal de la condición actual del bienestar psicológico de los estudiantes de medicina. Además, arroja luz sobre predictores significativos de depresión y ansiedad y ayuda a identificar y manejar los principales factores estresantes en la vida académica.

La formación en medicina es conocida por ser una de las más rigurosas y demandantes. Los estudiantes se enfrentan a un entorno altamente competitivo, largas horas de estudio y un constante nivel de exigencia académica y emocional. Estos factores pueden contribuir significativamente al desarrollo de trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión. La presente investigación tiene como objetivo analizar la prevalencia de estos trastornos en estudiantes de medicina y sus implicaciones en su bienestar y rendimiento académico.

A nivel nacional la depresión representa un problema de salud significativo en las poblaciones universitarias, y alrededor de un tercio de los estudiantes se ven afectados. Una revisión sistemática estimó que la prevalencia media de trastornos depresivos en estudiantes universitarios fue del 30,6%, lo que fue considerablemente más alto que las tasas reportadas en las poblaciones generales. Los datos epidemiológicos sugirieron que la prevalencia de la depresión aumentó en un 18,4% de 2010 a 2020

Los estudiantes de medicina experimentan un estrés único debido a la carga académica, las prácticas clínicas y la presión por sobresalir. Esta presión puede derivar en altos niveles de ansiedad, que a su vez pueden desencadenar o agravar episodios de depresión. Diversos estudios han mostrado que la prevalencia de trastornos psicológicos

es significativamente mayor en esta población en comparación con otros campos académicos. Por ejemplo, se ha reportado que hasta un 50% de los estudiantes de medicina pueden experimentar síntomas de ansiedad, mientras que cerca del 30% puede sufrir de depresión a lo largo de su carrera.

La salud mental es un componente crítico del bienestar general de los estudiantes. La ansiedad y la depresión no solo afectan su vida personal y social, sino que también tienen repercusiones en su rendimiento académico y en su capacidad para convertirse en profesionales competentes y empáticos. Estudiantes que padecen estos trastornos pueden enfrentar dificultades en la interacción con pacientes, toma de decisiones clínicas y en su propia salud física. Además, la falta de atención a estos problemas puede perpetuar un ciclo de sufrimiento emocional que impacta su formación profesional y su futura práctica médica.

El presente estudio busca determinar la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina.

Identificar los factores de riesgo asociados, como la carga académica, el apoyo social y la gestión del tiempo.

Evaluar las consecuencias de estos trastornos en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los estudiantes.

Proponer recomendaciones para la intervención y prevención de problemas de salud mental en este grupo.

Se realizará un estudio descriptivo y cuantitativo, utilizando encuestas y cuestionarios validados para medir los niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina. Se espera incluir una muestra representativa de diversas facultades de medicina para garantizar la generalizabilidad de los resultados. Además, se analizarán variables sociodemográficas, así como el contexto académico y social de los participantes.

El aumento en la prevalencia de ansiedad y depresión entre estudiantes de medicina es un fenómeno alarmante que requiere atención inmediata. Este estudio se propone ayudar y brindar solución a los problemas y los factores que contribuyen a él, así como ofrecer recomendaciones para mejorar la salud mental en esta población.

Es fundamental fomentar un entorno académico que priorice el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo así una formación integral que no solo forme médicos competentes, sino también seres humanos resilientes y empáticos.

OBJETIVOS

Comprobar los factores que influyen en el aumento de ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar factores de riesgo que incrementan la probabilidad de tener ansiedad y depresión.
- Examinar estrategias que disminuyan la sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la carrera de medicina.
- Evaluar la efectividad de terapias psicológica en la salud mental de estudiantes de medicina.

JUSTIFICACION

El problema que se investiga en este estudio son los altos índices asociados a de la ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina humana en la universidad del sureste en el estado de Chiapas.

La emergencia de este problema surge a raíz del aumento que se presenta en los estudiantes ya que ambos trastornos como lo son la ansiedad y la depresión intervienen en gran parte de la carrera interfiriendo psicológicamente siendo así que disminuyen la efectividad, el rendimiento y el aprendizaje en todo el alumnado de la institución y con un aumento especialmente en estudiantes de la carrera de medicina humana.

La realización de esta investigación es completamente factible, ya que se cuenta con el apoyo de la institución a investigar y en gran parte con el acceso a datos de los estudiantes de la carrera dentro de misma institución, además de esto el acceso a plataformas que se pueden llegar a utilizar para recabar y analizar todo el conjunto de datos recabados o necesarios del alumnado en esta investigación.

Este estudio beneficiara principalmente a los estudiantes de la carrera de medicina humana del sureste de Chiapas, al identificar los factores que influyen o que aumentan en gran parte el desarrollo de la ansiedad y depresión y así proponer soluciones estratégicas que disminuyan la

sintomatología en estos mismos, por lo tanto de igual manera se vera que las instituciones puedan aportar en gran parte apoyo metodológicamente en la enseñanza para ofrecer una mejora en la enseñanza, la efectividad, el rendimiento y el aprendizaje de todo el alumnado.

Esta investigación aportara un enfoque distinto utilizando métodos cuantitativos (Análisis de rendimiento, aprendizaje y efectividad académica) y cualitativos (Entrevistas y encuestas aplicadas a el alumnado involucrado en esta investigación) que permitan una comprensión más completa de los efectos de la ansiedad y depresión en los estudiantes de la carrera de medicina humana.

A nivel personal y profesional esta investigación permitirá identificar todos aquellos factores que sean predisponentes o precipitantes en la vida de los estudiantes y que a grandes rasgos se atribuyan a generar tanto ansiedad como depresión en seguidas ocasiones o a lo largo de toda la carrera de medicina humana, a nivel disciplinario esta investigación contribuirá al desarrollar de estragáis que puedan ayudar a prevenir o disminuir la ansiedad y depresión en los estudiantes y así mismo también disminuir los índices de mala efectividad y rendimiento de los estudiantes de la carrera de medina humana y así poder potencializar su aprendizaje.

HIPOTESIS

Hipótesis alternativa:

Se encontraron altos índices asociados a ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina humana

Hipótesis nula:

No hubo índices que demostraran como se relaciona la ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina humana.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Cuáles son los índices de ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina humana de 7mo semestre en la universidad del sureste de Chiapas?

MARCO TEORICO.

Padilla, E. A. P., Maldonado, J. D. C., & Burgos, H. S. (2023). Describen en su investigación la prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. Un estudio longitudinal. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 10(20).

1. Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina.

Diversos estudios reportan una mayor prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de las áreas de salud.

La depresión es una enfermedad que afecta el estado de ánimo con descenso del humor, por lo que ocasiona una afectación global de la vida psíquica. Es la principal causa de problemas de salud en la población en general y, más aún, en aquellos que ejercen labores que demanden mayor esfuerzo físico o mental, por ejemplo, los estudiantes universitarios, donde al menos un tercio manifiesta algún tipo de desorden psiquiátrico de cada 5 ha experimentado algún grado de depresión.

Determinadas carreras universitarias requieren más dedicación y años de estudio, como medicina, que implica mayor compromiso y responsabilidad por parte de los estudiantes, debido a la gran carga académica y al entrar a cursos de clínica, la relación con los pacientes y sus familiares suele resultar,

muchas veces, agobiante. Al aumentar las horas de estudio y trabajo, disminuyen las de sueño, lo que altera los aspectos personales de la vida diaria del estudiante y, por ende, se ve afectado también su aspecto emocional y se incrementa el riesgo de desarrollar un trastorno depresivo mayor.

Barboza Paz, I. D. (2023). Ansiedad y depresión en alumnos de medicina en una universidad de Chiclayo al recibir educación presencial-virtual 2022.

1.1 Definición de Ansiedad La ansiedad se define como un estado emocional estresante y displacentero como una causa subyacente de determinadas conductas, un instinto o impulso, una respuesta situacional, un rasgo de personalidad, un síntoma de entidades clínicas variadas o un trastorno psiquiátrico definido, que suele provocar sentimientos de nerviosismo y desasosiego. Por tanto, puede presentarse de manera anticipada a la amenaza y persistir cuando haya desaparecido la misma, incluso se manifiesta en ausencia de amenaza. Generalmente se acompañan de variabilidades, tanto físicas como conductuales semejantes a las que son originadas por el miedo. La ansiedad se manifiesta como sensaciones subjetivas de tensión más o menos intensas e intranquilidad difusa. En ocasiones, la ansiedad alcanza niveles extremos de pánico o terror con agitación psicomotriz a veces incontrolable.

1.2 Clínica:

Síntomas cognitivos: Encontramos: desrealización, despersonalización, reducción de la capacidad para concentrarse, productividad baja, alteraciones de la memoria, confusión y miedo, el cual puede ser a morir, perder el control y/o volverse loco

Síntomas somáticos: Palpitaciones, taquicardia, sudoración, temblores, parestesias; sensación de ahogo o falta de aliento, opresión torácica, náuseas, vómitos e incluso disminución del impulso y la respuesta sexual.

1.3 Definición de Depresión: La depresión es un trastorno caracterizado por la presencia de tristeza con una duración e intensidad suficiente para interferir con la funcionalidad de aquellos que lo padecen.

1.4 Clínica:

Síntomas cognitivos: Encontramos: pensamiento negativo o distorsionado, escasa concentración; reducción del tiempo de reacción ante los estímulos, pérdida de la memoria que provoca olvidos constantes, así como indecisión; pérdida de interés o placer en casi todas las actividades que anteriormente se disfrutaban, incluso llegan a tener pensamientos suicidas. Es

importante hacer mención a la tríada cognitiva de Beck, la cual se basa en pensamientos negativos sobre uno mismo, sobre el mundo que le rodea y sobre el futuro próximo.

Síntomas somáticos: Las personas que la padecen pueden experimentar: fatiga, cambios en el apetito o peso, cefalea, dolor torácico, pérdida de deseo sexual, alteraciones del sueño. Los factores asociados a la su etiología destacan la herencia, cambios en los niveles de neurotransmisores, alteraciones neuroendocrinas y factores psicosociales. El diagnóstico se basa en la anamnesis, realizada bajo los criterios del DSM-5. Dentro de los tipos de depresión encontramos el trastorno depresivo mayor y el trastorno depresivo persistente o distimia.

1.5 Factores predisponentes para tener ansiedad y depresión.

Mirza AA, Baig M, Beyari GM, Halawani MA, Mirza AA. Describen brevemente algunos de los factores que llegan a detonar ansiedad y depresión entre los estudiantes de la carrera de medicina: una breve visión general. Adv Med Educ Pract. 21 de abril de 2021.

La carrera de medicina, implica mayor compromiso y responsabilidad por parte de los estudiantes, debido a la gran carga académica; y al entrar a cursos de clínica, la relación con los pacientes y sus familiares suele resultar, muchas veces,

agobiante. Al aumentar las horas de estudio y trabajo, disminuyen las de sueño, lo que altera los aspectos personales de la vida diaria del estudiante y, por ende, se ve afectado también su aspecto emocional y se incrementa el riesgo de desarrollar un trastorno depresivo mayor. La demanda de una vida independiente, los desafíos académicos y los conflictos familiares y de pareja que comúnmente enfrentan los estudiantes universitarios podrían llevarlos a la depresión, y en ocasiones, al suicidio.

El estrés representa la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones adversas. El estrés académico se entendería como un estado de cansancio mental como una reacción normal ante situaciones repetitivas en el ámbito universitario, por ejemplo, los trabajos asignados en los cursos, los exámenes y, para los alumnos que entran a los cursos de clínica, las rotaciones hospitalarias, el trato con el personal que labora en los hospitales, los docentes, los pacientes y sus familiares, que empeoran el estado de estrés por el que quizás esté pasando el estudiante. El estrés puede facilitar la aparición de distintos cuadros psiquiátricos, particularmente en sujetos vulnerables.

Los estudiantes de medicina humana están expuestos a diversos factores propios de los estudiantes y su entorno, que los predispone a sufrir enfermedades, tanto emocionales como

psicológicas. Como por ejemplo asociación entre el estrés académico, la calidad de sueño, la funcionalidad, los factores sociodemográficos y la depresión en estudiantes de medicina humana.

1.6 Como afecta la ansiedad y depresión en el rendimiento de los estudiantes

Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E (2020). Describen los factores asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes de medicina y como esto afecta el rendimiento académico de los estudiantes. *Educación Médica Superior*, 34(2).

Las principales fuentes de estrés en estos estudiantes se asocian a eventos académicos, psicosociales y económicos. De estos factores, los que más destacan son los académicos, principalmente la alta carga académica expresada en cantidad horas aplicadas en cursos, parciales o materias, tanto presenciales como no presenciales, que deben dedicar al estudio.

En la Universidad del sureste de Chiapas, la carrera de Medicina humana tiene una duración amplia de semestres; durante los cuatro primeros se imparten asignaturas de ciencias básicas y preclínicas, además de bioética, y formación general, si bien la universidad fue creada con el propósito de formar a profesionales preparados para planificar, desarrollar, ejecutar y evaluar procedimientos, técnicas y exámenes destinados a la

prevención, fomento, protección y recuperación de la salud. Al finalizar los primeros semestres, la universidad opta a una selección de materias más específicas o enfocadas a ramas de la medicina como por ejemplo cardiología, Medicina forense, genética, clínicas quirúrgicas, pediatría o radiología. Las numerosas asignaturas que deben ser aprobadas cada semestre suponen un gran factor de ansiedad y depresión para los estudiantes. Dichas patologías, de no ser toleradas o bien adaptadas por los estudiantes, puede interferir en el rendimiento académico y la adquisición de los conocimientos y habilidades específicas de la carrera, afectando su bienestar psicológico y su salud en general

1.7 Clasificación de ansiedad.

Corbin, J. A. Describen los tipos y las características de los trastornos de ansiedad y como la sensación de estar ansioso puede provenir de distintos trastornos y desórdenes.

Hay diversos tipos de trastornos de ansiedad, entre ellos:

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

El trastorno obsesivo compulsivo o TOC es un trastorno de ansiedad bastante frecuente. Se caracteriza porque la persona que lo padece muestra comportamientos que pueden parecer extraños, algo que le ocurre en una gran variedad de situaciones

y sin que haga falta que exista un desencadenante claro del malestar que experimentan. Es decir, que está asociado a una ansiedad difusa, que tiende a mantenerse en el tiempo independientemente de lo que ocurra alrededor de la persona.

Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)

El TEPT ocurre cuando un individuo sufre una situación traumática que le ha provocado un fuerte impacto emocional y estresante. Las personas con TEPT reviven continuamente el hecho que desencadenó el trastorno,

Trastorno de pánico

El trastorno de pánico se caracteriza porque la persona que lo padece tiene sensaciones de que se va a morir de manera inminente y de que le falta al aire. Son sensaciones que la persona percibe como muy reales a pesar de que se sea consciente de que no son producto de la razón, lo que le provoca un miedo intenso y, en consecuencia, un gran malestar.

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Muchas personas experimentan ansiedad en algunos momentos puntuales: cuando van a jugar un partido de baloncesto importante, antes de un examen o cuando van a quedar por primera vez con una chica que les encanta. Sin embargo, los individuos que padecen el trastorno de ansiedad generalizada

(TAG) sienten preocupación o ansiedad la mayoría del tiempo, durante varios meses, y no solo en situaciones que pueden causar estrés.

Fobia social

Es habitual pensar que la timidez y la fobia social son lo mismo, pero en realidad no es así. La fobia social es un trastorno serio, y las personas que lo sufren se sienten tan mal ante las situaciones sociales, que son incapaces de controlar su miedo y su ansiedad, por lo que a menudo evitan este tipo de situaciones.

Agorafobia

La agorafobia es el miedo irracional a no poder contar con la ayuda de los demás en un momento de urgencia. Por eso, frecuentemente se da cuando la persona se encuentra en espacios públicos y lugares abiertos, como parques o calles.

Fobias específicas

Las fobias son miedos irracionales a un estímulo específico, por ejemplo, una situación, un objeto, un lugar o un ser vivo de cierta especie. Por tanto, cuando una persona sufre este trastorno hace todo lo posible por evitar esa situación u objeto que causa ansiedad y malestar.

1.8 Clasificación de depresión.

García, J. (2020). Describe los tipos de depresión: sus síntomas, causas y características. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-depresion>.

Depresión mayor

La depresión mayor es el tipo de depresión más grave, tal y como su nombre indica, y se caracteriza por la alta intensidad de los síntomas, y por el hecho de que están presentes durante prácticamente todo el día.

Tipos de depresión mayor

Dentro de la depresión mayor, existen diferentes **tipos de depresión mayor**:

1. **Depresión con episodio único:** causado por un acontecimiento único en la vida y la depresión solo tiene esa aparición.
2. **Depresión recidivante:** Aparición de síntomas depresivos en dos o más episodios en la vida del paciente. La separación entre un episodio debe ser de al menos 2 meses sin presentar los síntomas.

Distimia.

Dentro de los tipos de depresión, la distimia es menos grave que la depresión mayor es un tipo de depresión unipolar (no incluye

síntomas maníacos) e interfiere en el funcionamiento normal y el bienestar del individuo que lo sufre.

Depresión maníaca

Este tipo de trastorno, también llamado trastorno bipolar se clasifica como un tipo de **trastorno del estado de ánimo**. Pese a que podemos incluirlo dentro de los tipos de depresión, combina estados depresivos con estados de manía, es decir, existen altibajos extremos. El trastorno bipolar es una patología seria, y no debe confundirse con un estado inestabilidad emocional.

Trastorno depresivo estacional (SAD)

Este estado depresivo recibe el nombre de trastorno depresivo estacional y se caracteriza por ocurrir durante una cierta época del año, **generalmente durante el invierno**.

Depresión psicótica

La depresión psicótica es **un subtipo de depresión mayor el cual se presenta cuando una enfermedad depresiva severa incluye algún tipo de psicosis**. A diferencia de los demás tipos de depresión, se caracteriza por la presencia de síntomas psicóticos: alucinaciones y/o delirios que alteran cualitativamente el modo en el que se percibe la realidad.

2. Diagnóstico y tratamiento.

Córdova, A., De Santillana, H., Hernández, M., & Ramírez, L. (2010). La Guía de práctica clínica describe el: Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto. *México, Secretaría de salud.*

2.1 Diagnóstico y tratamiento de la ansiedad.

Pruebas diagnósticas pruebas diagnósticas

No existen pruebas de laboratorio o gabinete capaces de diagnosticar un trastorno de ansiedad o tipificarlo, su utilidad aplica al diagnóstico diferencial. El diagnóstico hasta este momento es básicamente clínico.

Cuando se encuentren datos clínicos de patología no psiquiátrica específica se deberán solicitar los estudios de laboratorio y gabinete pertinentes

Tratamiento farmacológico.

Uso de benzodiazepinas (BZD: alprazolam, lorazepam y diazepam) en el inicio del tratamiento y en el tratamiento a corto plazo (8-12 semanas). En el tratamiento a largo plazo, y desde el inicio se recomienda el uso de inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina (ISRS). Iniciar con paroxetina, sertralina o escitalopram, sino hay mejoría cambiar a Venlafaxina o Imipramina.

En pacientes con historia de abuso de medicamentos o sustancias tóxicas puede prescribirse Buspirona en lugar de BZD. Si no hay mejoría después de 8-12 semanas, considerar la utilización de otro fármaco con diferente mecanismo de acción. No se recomienda la prescripción de venlafaxina a pacientes con alto riesgo de arritmias cardíacas o infarto al miocardio reciente, y en pacientes hipertensos solo se utilizará cuando la hipertensión esté controlada

Tratamiento no farmacológico.

La Terapia Cognitivo Conductual está indicada para: Trastorno de Ansiedad Generalizada. Pánico (con y sin agorafobia). Fobia social. Trastornos de fobias específicas. Trastorno Obsesivo-Compulsivo

2.2 Diagnóstico y tratamiento de depresión.

Espinosa-Aguilar, A., Caraveo-Anduaga, J., Zamora-Olvera, M., Arronte-Rosales, A., Krug-Llamas, E., Olivares-Santos. (2007). La Guía de práctica clínica describe el diagnóstico y tratamiento de depresión en los adultos mayores. *Salud mental*.

Pruebas diagnósticas pruebas diagnósticas

No existen pruebas de laboratorio o gabinete capaces de diagnosticar un trastorno de ansiedad o tipificarlo, su utilidad

aplica al diagnóstico diferencial. El diagnóstico hasta este momento es básicamente clínico.

Cuando se encuentren datos clínicos de patología no psiquiátrica específica se deberán solicitar los estudios de laboratorio y gabinete pertinentes

Los medicamentos y la psicoterapia son eficaces para la mayoría de las personas con depresión.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina.

Estos medicamentos se consideran más seguros y suelen causar menos efectos secundarios molestos que otros tipos de antidepresivos. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina incluyen el citalopram, el escitalopram, la fluoxetina, la paroxetina, la sertralina y la vilazodona.

Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina.

Algunos ejemplos de estos inhibidores incluyen la duloxetina, la venlafaxina, la desvenlafaxina y el levomilnacipran.

Antidepresivos atípicos.

Estos medicamentos no forman parte de ninguna otra categoría de antidepresivos. Entre ellos, se incluyen el bupropión, la mirtazapina, la nefazodona, la trazodona y la vortioxetina.

Antidepresivos tricíclicos.

Estos medicamentos, como la Imipramina, la nortriptilina, la amitriptilina, la doxepina, la trimipramina, la desipramina y la protriptilina, pueden ser muy eficaces, pero suelen causar efectos secundarios más graves que los antidepresivos más nuevos.

Inhibidores de la monoaminoxidasa.

Los inhibidores de la monoaminoxidasa, como la tranilcipromina, la fenelzina y la isocarboxazida, generalmente se recetan cuando otros medicamentos no funcionan, ya que pueden provocar efectos secundarios graves. El uso de inhibidores de la monoaminoxidasa requiere una dieta estricta debido a las interacciones peligrosas (o incluso mortales) con los alimentos, entre ellos algunos tipos de queso, encurtidos y vinos, y algunos medicamentos y suplementos a base de hierbas. La selegilina (Emsam), un inhibidor de la monoaminoxidasa más reciente que se pega en la piel como un parche, puede causar menos efectos secundarios que otros inhibidores de la monoaminoxidasa. Estos medicamentos no se pueden

combinar con inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina.

Psicoterapia

Psicoterapia es un término general que se usa para aludir al tratamiento de la depresión mediante la conversación con un profesional de salud mental acerca de la enfermedad y de los problemas relacionados. La psicoterapia también se conoce como terapia de conversación o terapia psicológica.

Hay diferentes tipos de psicoterapias que pueden ser efectivas para tratar la depresión, como la terapia cognitiva conductual o la terapia interpersonal. La psicoterapia te puede ayudar con lo siguiente:

- Adaptarte a una crisis o a otras dificultades actuales
- Identificar creencias o comportamientos negativos, y reemplazarlos por otros positivos y saludables
- Explorar tus relaciones y tus experiencias personales, y desarrollar interacciones positivas con los demás
- Encontrar mejores modos de enfrentar y de resolver problemas
- Identificar problemas que contribuyen a causar tu depresión y cambiar los comportamientos que la empeoran

- Recuperar el sentimiento de satisfacción y de control de tu vida, así como aliviar los síntomas de la depresión, como la desesperanza y el enojo
- Aprender a fijar metas realistas para tu vida
- Desarrollar la capacidad de tolerar y de aceptar la angustia mediante comportamientos más saludables

METODOLOGIA.

El presente documento es de tipo cuantitativo, ya que busca medir el impacto que representa tener ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina humana en la universidad del sureste de Chiapas y que tanto afectan estos trastornos en el día a día de los alumnos. Es conocido que desde hace mucho tiempo la educación médica universitaria es considerada como uno de los programas de formación más exigentes a nivel académico y emocional, la ansiedad y la depresión son un problema psicológico en la carrera de medicina humana, dentro de los trastornos mentales la depresión y la ansiedad es la primera causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo, por ende es muy importante establecer y tener conocimiento del por qué aumenta en gran parte la ansiedad y depresión en estudiantes que están por entrar a una carrera o están en una carrera del área de salud.

El presente documento utiliza un enfoque cuantitativo, dado que busca o se enfoca en la recopilación de datos numéricos y en el análisis estadístico para determinar las variables que existen para poder desarrollar alguno de los trastornos mencionados con anterioridad (ansiedad y depresión) y así entender la relación que hay entre causa y efecto, entender la relación que estos tienen y como

afecta en el rendimiento de los estudiantes mediante análisis numéricos como por ejemplo (promedios).

El diseño de la investigación es no experimental ya que los datos se recolectarán en un solo momento y no se manipularán las variables. El objetivo de esto es analizar o comprender aquellos factores desencadenantes de la ansiedad y la depresión en los estudiantes de la carrera de medicina y tener una perspectiva mas clara para poder contribuir a la erradicación o eliminación de estos y así tener un mejor rendimiento en todo aquel que presente estos mismos.

La población de estudio en esta investigación esta compuesta por todo aquel estudiante de la carrera de medicina humana de séptimo semestre en la universidad del sureste de Chiapas, la muestra se seleccionará mediante un muestreo probabilístico estratificado esto con el fin de garantizar la representatividad de estudiantes de diversos grupos. Se estima una muestra de 100 alumnos para asegurar resultados estadísticamente significativos.

Para la recolección de datos, se aplicarán cuestionarios de 10-20 ítems diseñados para medir el rendimiento académico de cada estuante de la carrera y así tener conocimiento de aquellos factores

desencadenantes de ansiedad y depresión como también se harán encuestas para saber que puede la universidad implementar que ayude a disminuir o a mejorar la estancia de estos alumnos y así tener un mejor rendimiento de todos los estudiantes. El cuestionario y la encuesta serán creados únicamente para este documento.

Los datos se recopilarán mediante cuestionarios y encuestas en línea enviado a los estudiantes a través de sus correos electrónicos o mediante números de teléfono, se le solicitara a cada alumno que complete un formulario de consentimiento informado antes de comenzar el cuestionario y la encuesta. La recopilación de datos durara aproximadamente una semana y se les recordara en dos ocasiones para así asegurar la mayor participación de todo el alumnado de séptimo semestre.

Los datos cuantitativos se analizarán mediante el software SPSS, utilizando pruebas de correlación para determinar con mayor rapidez aquellos factores que influyen con mayor rapidez como desencadenantes de ansiedad y depresión en todos los estudiantes de medicina y así mismo saber cómo poder disminuirlos.

Adicionalmente se realizarán análisis de regresión para evaluar el impacto que se tiene mediante los resultados de los datos recopilados.

SOLUCIONES.

Objetivo:

El propósito de este apartado es presentar una serie de alternativas o soluciones viables para resolver el problema investigado, todo esto basado en los resultados obtenidos en esta investigación, esto con el objetivo de mejorar la calidad de rendimiento académico y la mejora en calidad de vida de todo aquel estudiante de la carrera de medicina humana que se encuentre con dichos padecimientos.

Estas propuestas son consideradas primordiales basadas en toda la información recabada durante la investigación ya que se considera un gran problema académico que dicho rendimiento académico baje debido a la gran cantidad de ansiedad y depresión a la que están expuestos todos aquellos alumnos en la carrera de medicina humana y por supuesto además de las necesidades reportadas de modificar esto, serán basadas en todos los análisis de datos recabados.

Propósito:

El análisis de datos revelo que el principal desencadenante que precipita a los estudiantes a tener ya sea ansiedad o depresión es la excesiva carga de tareas como también uno de los factores más importantes que influye para tener esto mismo es influye el entorno de los alumnos (familia, amigos, docentes) cada uno de ellos ejerce predisposición o precipitan el aumento de estos signos ya sea de

cualquier parte al exigirles un excelente rendimiento enfrentado a los estudiantes a desvelarse, no tener una buena alimentación, cerrarse a recibir ayuda y así decaer hasta cierto punto de ya tener niveles altos de ansiedad o depresión.

Propuesta tecnológica.

Solución metodológica.

Para reducir los índices de ansiedad y depresión y mejorar la calidad de rendimiento académico y la mejora en calidad de vida de todo aquel estudiante de la carrera de medicina humana que se encuentre con dichos padecimientos se recomiendan implementar estrategias pedagógicas interactivas en las plataformas de la institución. Incrementar grupos de trabajo o sesiones de apoyo en la universidad o vía online para así fomentar la participación de todos los grupos y así poder interactuar unos con otros y ayudar a socializar a los participantes.

Solución formativa.

Es fundamental que todos los que estén en el entorno del alumno, en este caso los docentes y personal de la institución, estén informados y capacitados en temas de suma importancia como lo son la ansiedad y

depresión para así llevar temas en las universidades con respecto a estos mismos, estas capacitaciones deben enfocarse en el diseño de actividades dinámicas o informativas, para sobrellevar problemas personales, sociales y entre otro problemas que afecten el rendimiento de todos los alumnos y así ayudarlos a sobrellevar estos mismos.

Solución institucional.

Dentro de la institución se buscara la manera de ayudar al alumnado con un sistema de ayuda virtual para brindar apoyo académico y emocional a los alumnos que lo necesiten, y de igual forma se buscara que se cuente con un psicólogo en la clínica institucional para brindar ayuda en el momento que se necesite, estas tutorías o el sistema de ayuda brindara el apoyo necesario para identificar a tiempo todos aquellos factores que puedan determinar o que influyan a desarrollar problemas psicológicos como lo son la ansiedad y la depresión y así detenerlos y brindar el apoyo necesario para que esto no influya en el rendimiento de los alumnos.

Justificación de las soluciones.

Estas soluciones son adecuadas ya que abordan directamente las problemáticas identificadas en el estudio. Dentro de la problemática más frecuente se encontró que lo que afectaba en gran cantidad era la gran carga de trabajo y factores sociales como la presión ejercida por medio de personas de su entorno en este caso amigos y familia, para

esto la ayuda brindada por grupos de apoyo y psicólogos sería la mejor opción de ayuda para los alumnos que en su momento lo necesiten.

La implementación de las soluciones requiere la colaboración entre la institución y el alumno, como primer paso buscar a quienes realizarían o tendrían el cargo de proporcionar la ayuda adecuada a todo alumno que en cierto momento llegue a necesitar de su ayuda, estos mismos se encargarían de identificar todo factor que sea predisponente a afectar la salud mental de los alumnos y así poder iniciar con las soluciones propuestas esta recopilación de datos sería por medio de encuestas o registros institucionales, y así diseñar o crear capacitaciones que ayuden psicológicamente a los alumnos y donde se oriente o puedan recurrir en el momento que ellos mas lo requieran y así obtener ayuda si así lo desean sin ningún costo o sin alguna repercusión a su entorno.

Limitaciones de las soluciones.

Una de las posibles limitaciones para poder llevar a cabo estas soluciones a nuestro problema, es la falta de recursos para contratar personal capacitado para llevar a cabo estas soluciones. Por otro lado también el hecho de ser una de las carreras con mas demanda en trabajos ya sea prácticos o teóricos el asistir a platicas o tutorías sería aún más difícil por el poco tiempo que se tiene, por ende se necesitaría en mayor parte estas mismas pero de manera virtual por ello otra

limitación sería el contar con personal capacitado y con disponibilidad de tiempo para acudir a pláticas sin previo horario consentido.

Conclusión del apartado.

En resumen, las soluciones propuestas buscan ayudar con todos aquellos factores que predispongan a los alumnos a tener ansiedad y depresión y ayudarlos mediante pláticas o apoyo emocional mediante grupos de charlas o sesiones individuales con psicólogos dentro de la institución. Y así mejor su calidad de vida y conforme esto cambie contribuir al mejor rendimiento académico de los estudiantes universitarios, promoviendo así una mejor salud física y mental.

CONCLUSION TENTATIVA.

El presente apartado presenta una conclusión tentativa basada en el planteamiento del problema y los objetivos ya definidos así mismo sus bases teóricas que sustentan la investigación. Aunque aun los resultados de esta investigación no han sido obtenidos, se proponen resultados preliminares sobre el posible impacto obtenido en la investigación.

La investigación tiene como principal objetivo comprobar los factores que influyen en el aumento de ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de medicina, analizarlos y examinar estrategias que disminuyan estos mismos, como también evaluar la efectividad de terapias psicológica en la salud mental de estudiantes de medicina.

Con base en los antecedentes revisados, se espera que haya una disminución en ciertos factores que puedan llegar precipitar el desarrollo de ansiedad y depresión en los alumnos de la carrera de medicina, sin embargo, también se anticipan posibles limitaciones que existirán a lo largo del desarrollo de soluciones para estos problemas.

Esta investigación podrá aportar en gran cantidad conocimiento e información para la creación de entornos amigables para los estudiantes con problemas con la ansiedad y la depresión, así mismo

este documento busca ayudar a todos aquellos alumnos que realmente lo necesiten, mediante a que es lo que debe recurrir si en dado caso lo llegase a necesitar.

Además, se espera contribuir no solo a una institución y así lograr que los índices de ansiedad y depresión de alumnos de la carrera de medicina disminuyan en gran medida y lograr un gran impacto en el rendimiento de todo el alumnado.

Cabe destacar que esta conclusión es tentativa por ende estará condicionada a resultados finales obtenidos en la investigación.

En conclusión, aunque los resultados aun no estén disponibles, esta investigación tiene el potencial de brindar en gran cantidad conociendo sobre la importancia de la salud mental en todos aquellos que lo necesiten estando en una carrera que es de suma importancia y que conlleva una gran responsabilidad.

Los hallazgos esperados podrían ser fundamentales para diseñar estrategias que promuevan una educación más amena y menos complicada y así mejorar el rendimiento de todos los alumnos de la carrera de medicina.

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍAS

Nina, M. A. (06 de Agosto de 2022). *Facultad de Medicina Humana URP*. (M. I. Medina, Ed.) Recuperado el 2024, de Facultad de Medicina Humana URP.

Barboza Paz, I. D. (2023). Ansiedad y depresión en alumnos de medicina en una universidad de Chiclayo al recibir educación presencial-virtual 2022.

Padilla, E. A. P., Maldonado, J. D. C., & Burgos, H. S. (2023). Describen en su investigación la prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. Un estudio longitudinal. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 10(20).

Mirza AA, Baig M, Beyari GM, Halawani MA, Mirza AA. Describen brevemente algunos de los factores que llegan a detonar ansiedad y depresión entre los estudiantes de la carrera de medicina: una breve visión general. *Adv Med Educ Pract*. 21 de abril de 2021.

Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E (2020). Describen los factores asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes de medicina y como esto afecta el rendimiento académico de los estudiantes. *Educación Médica Superior*, 34(2).

García, J. (2020). Describe los tipos de depresión: sus síntomas, causas y características. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-de-depresion>.

Córdova, A., De Santillana, H., Hernández, M., & Ramírez, L. (2010). La Guía de práctica clínica describe el: Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto. *México, Secretaría de salud*.

Espinosa-Aguilar, A., Caraveo-Anduaga, J., Zamora-Olvera, M., Arronte-Rosales, A., Krug-Llamas, E., Olivares-Santos. (2007). La Guía de práctica clínica describe el diagnóstico y tratamiento de depresión en los adultos mayores. *Salud mental*.