



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Enfermería en Salud Mental

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Julieta Vélez, Claudia Isabel Ramos Rivera, Olimpia Isaura Gómez Pérez

julietavelezb@gmail.com

Habilidades de afrontamiento, salud mental, estudiantes de medicina, evaluación educativa

RESUMEN

El programa de PDP incluye tres momentos de evaluación psicométrica, con el objetivo de detectar riesgos y necesidades emocionales en los alumnos, a lo largo de toda su carrera.

La batería de pruebas psicométricas está compuesta de la siguiente manera:

- Inventario de depresión de Beck (BDI-II)
- Inventario de autoevaluación ansiedad rasgo-estado (IDARE)
- Inventario de estilos de afrontamiento
- Inventario de conductas autodestructivas

La aplicación se hace de manera grupal, incluye un consentimiento informado para garantizar la confidencialidad y los permisos del alumno para la investigación.

La primera evaluación se realiza al finalizar el curso propedéutico, previo a la inscripción a la licenciatura en medicina. La segunda evaluación se aplica una vez que los alumnos han finalizado su primer módulo de "práctica clínica" que es aproximadamente al finalizar 5º semestre. La tercera evaluación se lleva a cabo antes que los alumnos elijan la plaza donde realizarán su servicio social, aproximadamente al finalizar 7º semestre.

Los resultados de cada evaluación nos brindan indicadores que clasificamos según la problemática detectada en un "semáforo de riesgo":

- Verde.- sin riesgo.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

- Amarillo.- riesgo moderado.
- Rojo.- riesgo alto.

Los casos amarillos son canalizados a una evaluación más profunda en la clínica de psicología, que puede incluir desde una entrevista con un psicoterapeuta especialista, hasta una consulta psiquiátrica. Además de ser monitoreados en la asistencia a estas recomendaciones.

Los casos amarillos son manejados como alta prioridad, por lo que se comunica a la dirección de la escuela y se firman acuerdos con el alumno para la canalización a tratamiento especializado, que puede ser en la clínica de psicología o en instituciones externas.

DESARROLLO

El acceso a la Universidad supone gran cantidad de cambios en el desarrollo personal y la independencia de muchos jóvenes. Además, puede suponer separación de la familia, examen de valores y la aceptación de nuevas responsabilidades (Dapelo et al., 2013). Sin embargo, tanto los cambios positivos como los negativos pueden llevar consigo estrés y vulnerabilidad, tanto física como psíquica, pudiendo para unos ser una experiencia emocional desadaptativa y para otros se puede considerar como un momento excitante de cambio y desarrollo personal.

No obstante, con el desarrollo de las sociedades, las nuevas exigencias y demandas del orden social, los hábitos, usos y costumbres, las nuevas generaciones junto con las nuevas tendencias y valores tanto educativos como socioculturales; las competencias a desarrollar van requiriendo y exigiendo a su vez diversas actitudes y aptitudes, tales como esfuerzo, compromiso, constancia, entre otras cosas. Mismas que a largo plazo en caso de no contar con una buena orientación, adaptación e implementación ni organización necesaria pueden desencadenar cierto tipo de problemáticas, como un bajo rendimiento académico o abandono de los estudios universitarios (Serrano et al., 2013).

Más específicamente, sabemos actualmente que los estudiantes universitarios del área de la salud están en riesgo de padecer problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión (Jofre et al., 2007). Los estudiantes de medicina padecen más estrés que otros profesionales o estudiantes de otras carreras, por lo que existe un riesgo de menoscabo de su salud mental (Bohórquez, 2007).

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Al reconocerse como una carrera profesional que requiere y exige un mayor nivel de herramientas no solo profesionales y académicas, sino personales, se vuelve de suma importancia el conocimiento de ciertos factores de riesgo a considerar dentro de los estudiantes de esta licenciatura para poder clarificar los diferenciadores dentro de los programas de desarrollo personal, por lo que, teniendo en consideración estos, es posible la construcción de planes específicos.

Diversos estudios han observado que los jóvenes de los primeros semestres de la carrera de medicina están sometidos a altos requisitos de memorización, a muchas horas de estudio, a estrés por las evaluaciones, a horarios irregulares de alimentación, poco descanso y convivencia familiar. Por tanto, se ha observado una alta prevalencia de estrés, correlacionado con malestares como fatiga crónica, mala digestión, dolor abdominal, enfermedades alérgicas, hipertensión, mala concentración, entre otras (Cruzado, 2016).

Aunado a estas altas exigencias académicas, se observan también factores personales y sociales que pueden influir en el nivel de estrés del estudiante. Tales como la dificultad para dar cumplimiento a las expectativas propias, la falta de apoyo económico, pérdidas afectivas, problemas de adaptación a la universidad, la separación de la familia de origen, menos horas de sueño, la asunción de otras responsabilidades personales, entre otras (González et al., 2014).

Frente a los factores previamente mencionados, los estudiantes emplean diversos mecanismos para superar y procesar el estrés. Siendo que, "algunos de ellos producen consecuencias negativas, como la evasión del problema, la idealización de las situaciones (interpretación de los acontecimientos como a la persona le gustaría que fueran y no como realmente son), el aislamiento social y la autocrítica excesiva" (Rodríguez et. al, 2014, p.108).

Con base a lo mencionado anteriormente, es importante enfatizar que la forma de reaccionar ante los estímulos estresantes depende de la susceptibilidad propia, es decir, las percepciones que se tienen sobre los problemas y dificultades, así como la forma de afrontarlos. Esto aunado a las exigencias de la carrera como menor tiempo de sueño, menor tiempo para recreación y cuidado personal y una menor interacción social (Bohórquez, 2007).

Por tal motivo, Rodríguez et. al (2014, p.119) concluyen que "es imperiosa la necesidad de contar con estrategias de manejo del estrés en estudiantes portadores de manifestaciones de agotamiento físico y mental, incluidas las de magnitud más grave, durante toda la carrera".

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Después de haber hablado de los factores estresantes que pueden influir en el desarrollo académico de los estudiantes, es necesario exponer el riesgo que presentan de desarrollar depresión y ansiedad a causa de un manejo no adecuado del estrés. Tal como lo menciona Bohórquez (2007, p.21), "los estudiantes de los primeros años de medicina tienen mayores niveles de estrés y en consecuencia mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales".

En concordancia con lo mencionado previamente, la investigación de Bunevicius y sus colaboradores (2008), sobre los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina concluyó que su gravedad se relaciona negativamente con la estabilidad emocional y se relaciona positivamente con la vulnerabilidad al estrés. En otras palabras, la inestabilidad emocional y la tendencia al estrés, la cual puede ser ocasionada por pobres estrategias de afrontamiento, influyen sobre la gravedad de los síntomas de depresión y ansiedad.

Al respecto, Stewart y colaboradores (citados en Soria et al., 2015) estudiaron los factores que predecían el estrés en 121 médicos de primer año de medicina, mediante un estudio longitudinal. Encontraron que aquellos que manejaban las situaciones estresantes con estrategias de evitación presentaban mayores niveles de ansiedad y depresión. También concluyeron que bajos niveles académicos, puntajes altos en ansiedad y depresión al inicio de la carrera y poco optimismo podían predecir un mayor nivel de estrés en semestres posteriores.

En cuanto a los síntomas depresivos, algunas investigaciones encontraron datos sobre su prevalencia en la población estudiantil universitaria de carreras de ciencias humanas, encontrándose que los alumnos reportaron problemas académicos de moderados a severos debidos a esta sintomatología generada por el estrés que implicaba la elevada carga académica y las expectativas sobre el futuro profesional en el campo laboral (Cuenca, Almirón, Czernik y Marder, citados en Soria et. al, 2015).

Es así como se ha observado que "existe una alta frecuencia de síntomas depresivos de importancia clínica y de autopercepción del estrés en los estudiantes de medicina, siendo ésta mayor en mujeres, así como una relación entre dichas variables psicológicas y el resultado académico" (González et al., 2014, p. 47).

Además del riesgo de ansiedad y depresión, se ha encontrado una alta prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas y psicofármacos en estudiantes de medicina (Urrego, 2002), debido a diferentes factores.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

El primero de ellos es que sustancias específicas que se consumen para mejorar el rendimiento en el trabajo; las cuales pueden ser lícitas (metilfenidato, efedrina) o ilícitas (marihuana, popper, éxtasis). De esta forma, es común que los estudiantes de medicina recurran a estas con el fin de mejorar la concentración, mantener el estado de vigilia, potenciar la memoria, experimentar y otros motivos (Roncero et al., 2013).

Al respecto, es importante recalcar que el consumo de psicofármacos en los estudiantes de medicina es "cuestionable debido al conocimiento que se adquiere sobre el mecanismo de acción, efectos colaterales y contraindicaciones, que de alguna forma concientizaría más sobre evitar un abuso de las mismas esperándose encontrar el menor consumo en dicha facultad" (Acevedo et. al 2008, p.45). Sin embargo, se ha observado que una gran cantidad de alumnos consume medicamentos sin prescripción médica, llegando a concluir que el conocimiento de los fármacos podría no estar relacionado con el correcto uso de los mismos (Carballo et al., 2011).

Asimismo, el grado de accesibilidad a estas sustancias podría presentarse como otro factor influyente para la prevalencia de consumo entre los estudiantes de esta carrera. Sobre todo, cuando están cursando sus últimos años y empiezan a tener experiencia durante el internamiento. Es importante destacar que esta "automedicación" podría estar motivada a disminuir los niveles de ansiedad y depresión encontrados en esta población (Carballo et. al, 2011).

En resumen, las razones del consumo en estudiantes universitarios son muchas y variadas. Tal como se observó anteriormente, entre ellas están: la necesidad de disminuir el estrés relacionado a las altas exigencias académicas y sociales, la búsqueda de placer, la curiosidad, la necesidad de tener más horas para estudiar, seguir al grupo, aumentar la concentración y la energía para mejorar el desempeño académico, fines recreacionales y para suprimir el apetito. Además de la posibilidad que estudiantes del área de la salud tienen mayor acceso a psicofármacos (Garcés y Giacchero, 2013).

El síndrome de Burnout supone el desgaste profesional de aquellas personas que trabajan en el sector servicios, especialmente sanitario y educativo (Martínez y Marques, 2005). Se integra por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que en conjunto suponen desgaste y una problemática interna aguda (Moreno-Jiménez et al., 2014).

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Se ha observado que este constituye un problema en el plano académico, pudiendo afectar al desarrollo de estudiantes universitarios (Casanova et al., 2016). Sobre todo, en estudiantes de medicina, en donde el nivel de exigencia y estrés se mantiene desde el inicio al fin e incluso se incrementa según avanzan los estudiantes en su formación, agudizándose más cuando éstos deben realizar su internado de pregrado (Ortega et. al, 2014).

De esta manera, existe evidencia de mayor ideación suicida en estudiantes de esta carrera con burnout en comparación con estudiantes de otros grados (Casanova et al., 2016). Así mismo, se relaciona con problemas de salud mental que a su vez ocasionan efectos negativos en la atención al paciente y poca empatía, una baja identificación con la institución y fracaso académico (Vilchez et al., 2016).

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC PUEBLA

Objetivos generales

Dentro de nuestros objetivos formativos se promueve una visión motivada de la dignidad y centralidad de la persona humana, por lo que, a partir de la situación actual con respecto a las exigencias de la formación médica moderna y la visión humanística, es que la Universidad Anáhuac Puebla se ha planteado la construcción del Programa de Desarrollo Personal (PDP), el cual tiene como objetivo promover el desarrollo personal en los estudiantes de la licenciatura en medicina, impactando de forma que el alumno pueda lograr la adquisición de herramientas psicológicas que fortalezcan las esferas afectiva, cognitiva, comportamental e interpersonal, para desarrollar un potencial humano –inherente a la dignidad humana-, a partir, de un modelo preventivo, personalizado y especializado de acompañamiento académico-psicológico.

Objetivos específicos

1. Detectar necesidades individuales y grupales, específicas que permitan el diagnóstico, planeación e intervención especializada referidas al desarrollo personal-profesional.
2. Desarrollar una contención y estructura necesaria que facilite el desarrollo organizado de la relación estudio-carrera universitaria-vida personal del individuo.
3. Implementar el uso de tutoría, taller o intervención psicoterapéutica según sea el caso.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

4. Reconocer herramientas de afrontamiento ante estímulos estresores y ansiógenos para el desarrollo de las mismas.
5. Adquirir herramientas psicológicas de afrontamiento y autoevaluación adecuadas para las situaciones de carácter estresor.
6. Desarrollar metas tanto profesionales como personales para la implementación de las herramientas y capacidades adquiridas.

METODOLOGÍA DEL PDP

Proceso de Canalización al Programa

El alumno es incorporado al programa en el momento en el que se acepta y se matricula en la Licenciatura en Médico Cirujano; el alumno acudirá a una entrevista con la coordinación del programa, misma que se encargara de realizar las evaluaciones correspondientes que permitirán identificar el estado de desarrollo personal, con lo cual se podrá asignarle un terapeuta para la construcción de un plan de intervención optimo y específico que se apegue a los objetivos individuales del alumno, personalizando el desarrollo, teniendo en consideración los horarios que la clínica y la coordinación del programa establezcan. Logrando un compromiso del estudiante con el programa y del programa con el estudiante.

Acreditación del programa

- ✓ El alumno deberá acudir a 12 sesiones de coaching y mantener una actitud de colaboración con su coach.
- ✓ El alumno no puede faltar a las sesiones ya que no existe la posibilidad de reposición; si existe alguna de fuerza mayor tendrá que ser validada por la coordinadora de la Clínica de Psicología a la vez coordinadora del programa PDP.
- ✓ En caso que el alumno no cumpla con el 100% de asistencias o colabore en su trabajo terapéutico. El caso se discutirá con la coordinadora del programa PDP y el coordinador de carrera a la que pertenezca el alumno, para tomar una decisión respecto a su recursamiento y condiciones dentro de su Escuela. O en caso que el alumno necesite continuar el terapeuta propondrá un semestre más con el programa de manera obligatoria.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Reingreso al Programa

A lo largo de la carrera el alumno está sometido a diferentes presiones que en algunos casos por su vulnerabilidad no toleran del todo y pueden empezar con problemas en su vida académica o personal.

Por tanto, en estos casos la coordinación de la Escuela podrá pedir al alumno la reincorporación a una segunda etapa del programa PDP, cuya intención será prevenir cuidando que el alumno no caiga en crisis mayores o situaciones que empeoren su condición. Podrá ser de dos maneras, que se detallan a continuación.

Casos especiales:

1. Detectados por la coordinación de la Escuela.
2. Detectados por la coordinación de tutorías.

Casos detectados en la evaluación pos-test por solicitud de cualquiera de las áreas o por procedimiento.

CONCLUSIONES

La metodología del PDP se ha desarrollado con base en la literatura relevante sobre el tema, experiencias de otras universidades y otros países, con la intención de prevenir, detectar, canalizar y corregir, partiendo de una problemática actual de orden psicosocial.

La Universidad Anáhuac Puebla ha buscado la forma de brindar los medios para que el estudiante pueda desarrollar y alcanzar su máximo potencial, centrándose en sus valores institucionales, así como su misión y visión en la que se edificó, tomando en cuenta para este proyecto un cuestionamiento desarrollado por Moreno (1979), planteando si una verdadera educación ocurre al incluir una acción transformadora de la realidad concreta y la reflexión crítica sobre dicha acción.

Por tanto, es misión de la Universidad Anáhuac, y de toda la comunidad que la integra, la formación integral de hombres y mujeres llamados a destacar por su honestidad, su preparación profesional y cultural, y por su profunda responsabilidad ante los problemas sociales.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Para lograrlo, se ofrece a los estudiantes una gama de herramientas para potenciar su pleno desarrollo personal y académico a lo largo de sus estudios de licenciatura, pues la educación debe dirigirse al cultivo del individuo para trascender, ayudarle a desarrollar todas sus capacidades (Mendoza, 2003).

BIBLIOGRAFÍA

1. Bohórquez, A.P. (2007). Prevalencia de depresión y ansiedad en la Universidad Pontificia Javeriana. *Pontificia Universidad Javeriana*.
<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/medicina/tesis37.pdf>
2. Bunevicius, A., Katkute, A., Bunevicius, R. (2008). Symptoms of Anxiety and Depression in Medical Students and in Humanities Students: Relationship With Big-Five Personality Dimensions and Vulnerability To Stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(6), 494-501. 10.1177/0020764008090843
3. Carballo, J.L., Marín, M., Pons, C., Espada, J.P., Piqueras, J.A., Orgilés, M. (2011). Diferencias en el consumo de sustancias psicoactivas y psicofármacos entre estudiantes de medicina y psicología en época de exámenes. *Salud y Drogas*, 11 (1), 19-30.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83918877002>
4. Casanova, J., Benedicto, S., Luna, F., Maldonado, C. (2016). Burnout, inteligencia emocional y rendimiento académico: un estudio en alumnado de medicina. *ReiDoCrea*, 5(2), 1-6.
<https://www.ugr.es/~reidocrea/5-2-1.pdf>
5. Dapelo, P., Cabrera, K., & Zúñiga, F. (2013). Familia y universidad, contextos relevantes para un desarrollo integral. *Revista de Orientación Educativa*, 27(51), 31-43.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

6. Garcés, C., Giacchero, K. G. (2013). Consumo de estimulantes del Sistema nervioso central en estudiantes de medicina y enfermería de una universidad chilena. *Revista electrónica Saúde Mental Álcool Drog*, 9(12), p. 64-69. http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v9n2/es_03.pdf
7. González, H., Delgado, H., Escobar, M., Cárdenas, M.E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica* 17 (1). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008
8. Joffre-Velázquez, M., Martínez-Perales, G., & Sánchez-Gutiérrez de Lara, L. (2007). Depresión en estudiantes de medicina. Resultados de la aplicación del inventario de depresión de Beck en su versión de 13 ítems. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 14(1), 86-93. <http://alcmeon.com.ar/14/53/joffre-7.pdf>
9. Martínez-Martínez, I., & Marques Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1150/115013476003>
10. Mendoza, C. (marzo 12, 2003). *Cambio y vigencia en los enfoques humanistas de la educación. El futuro de la educación universitaria de la Compañía de Jesús* [Coloquio Internacional]. Universidad Iberoamericana, CDMX, México.
11. Moreno, S. (1979) Programa de formación de Profesores de la Universidad Iberoamericana. *Boletín DIDAC*, 4, 81-12. Recuperado de: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014458/014458.pdf>
12. Ortega, M.E., Godeleva, R., Martínez, A.J. (2014). Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. *Terapia Psicológica*, 32 (3), pp.235-242. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v32n3/art06.pdf>

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL: PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

13. Rodríguez, M.S., Sanmiguel, M.F., Muñoz, A., Rodríguez, C.E. (2014). El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. *Revista Iberoamericana de Educación*. 6, 105-122.
14. Romero, C., Egido, A., Eodríguez-Cintas, L., Pérez-Pazos, J., Collazos, F., & Casas, M. (2015). Consumo de drogas entre los estudiantes de medicina: Una revisión de la literatura 1988-2013. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 43(3), 109-121. <https://idhdp.com/media/400776/17-95-esp-109-21-186392.pdf>
15. Serrano-Barquín, C, & Rojas-García, A, & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1),47-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=802/80225697004>
16. Soria, R., Ávila, E., Morales, A.K. (2015). Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. Diferencias de Género. *Alternativas en Psicología*. 31, 45-50. <http://www.alternativas.me/numeros/19-numero-31-agosto-2014-enero-2015/64-3-depresion-y-problemas-de-salud-en-estudiantes-universitarios-de-la-carrera-de-medicina-diferencias-de-genero>
17. Urrego, D. (2002). Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Especialidades Médicas, Bogotá 2001. *Revista de Salud Pública*, 4 (1), 59-73.
18. Vilchez, J., Huamán, R., Arce, L., Moran, C., Mihashiro, K., Melo, N., Eyzaguirre, J., Rojas, C. (2016). Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina: frecuencia, características y factores asociados. *Acta Médica Peruana*, 33(4). 282-288.