

Priorizan bienestar de alumnos y residentes de medicina



Valeria Garza Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la población de estudiantes de medicina y residentes de diversas especialidades cuentan con un alto riesgo de incidencia en suicidio en México, por lo cual se busca atender su estado físico y mental.

Ser nuevo en una carrera, no saber qué tanto se tiene que estudiar, la alta competencia y exigencia, vivir en otra ciudad lejos de la familia, aumento en la carga de trabajo, falta de horas para descansar, contacto con pacientes y jornadas de trabajo de hasta 36 horas son **algunos de los factores que llevan al estudiante o residente de especialidad médica a no tener un equilibrio en su bienestar y carecer de autocuidado.**

La **Directora de carrera de la Licenciatura en Psicología Clínica y de la Salud**, la Dra. Fresia Hernández, compartió algunos de los factores que influyen en el estrés de los estudiantes de ciencias de la salud:

“Pueden ser **las demandas del entorno**, la interpretación de las situaciones académicas y sociales como amenaza o pérdida, así como la interpretación de la falta de recursos propios para enfrentar la situación, es decir, que no cuentan con los recursos suficientes para enfrentar o

resolver la situación, y la debilidad en sus redes de apoyo social”.

Complementó que esos factores tienen consecuencias directas: “esto puede tener como resultado respuestas tales **como la ansiedad o la depresión, así como la presencia de enfermedades psicosomáticas por un inadecuado manejo del estrés**”, aseguró la Dra. Hernández.

La experta en psicología afirmó que realizar actividades asistenciales los pone también en riesgo a una calidad de vida sin bienestar físico y mental:

“Están en contacto directo con personas con problemas de salud física y/o mental, **puede provocar una reducción en la calidad de vida profesional**, debido al desgaste o fatiga por compasión, el cual se refiere al resultado del estrés que se vive al atender a personas en situación vulnerable o que han sufrido algún tipo de trauma”.

Priorizan bienestar de alumnos y residentes de medicina width="714" loading="lazy">

La directora del **Instituto de Bienestar Integral del Hospital Zambrano Hellion y del Programa de Autocuidado y Bienestar para los profesionales de TecSalud**, la **Dra. María Luisa Ballí Marroquín**, resalta la importancia de enseñar sobre el autocuidado emocional en los alumnos desde los primeros años:

“Es muy importante aprender a manejar el estrés. Estamos buscando **enseñar cómo pueden tener este manejo desde las primeras etapas de estudiante**, porque es algo que va estar permanente”.

La Dra. Ballí indica que en los primeros años de la carrera se define **el comportamiento y los factores de presión** que con el tiempo los estudiantes comenzarán a acumular, pero recomienda maneras para evitarlo:

“La propuesta es **hacerlos conscientes de ese autocuidado**, porque lo dejan en un segundo plano, porque lo que les importa es estudiar, sacar adelante lo que están haciendo, pero esto les va a ir pegando y al final de cuentas hay estudios donde todo esto repercute”.

Priorizan bienestar de alumnos y residentes de medicina width="714" loading="lazy">

La Dra. Fresia Hernández concordó en este punto de preparar a los estudiantes: “para la prevención el primer paso sería la **psicoeducación a la comunidad estudiantil** y profesionales de las ciencias de la salud, sobre **las dificultades que se pueden presentar por la carga académica y las demandas del entorno**”.

Comentó y así mismo recomienda la terapia para estos alumnos: “La **terapia psicológica en los estudiantes de carreras de ciencias de la salud es una variable importante** que puede contribuir en la formación integral de nuestros alumnos”, aseguró la directora de la licenciatura en Psicología Clínica y de la Salud.

Es importante mencionar que los alumnos de Psicología Clínica y de la Salud, del Tecnológico de Monterrey, tienen como **requisito obligatorio la asistencia a terapia psicológica** durante el último año de la carrera, esto con la finalidad de **contribuir en el desarrollo y formación integral**.

Crear un programa de autocuidado para los estudiantes de medicina implica generar **un mejor estado de ánimo**, así como el **aprendizaje a organizar mejor sus horarios** para estudiar y **obtener motivación** en lo que realizan, ya que todo esto los llevaría a descubrir que se puede lograr un balance en la vida.

“Hacer programas, tener a los alumnos inmersos en una vida saludable durante sus estudios, **prepararlos para que posteriormente lo promuevan con sus pacientes**, realizarles autoevaluaciones de peso, aptitud física, de manejo de estrés y ansiedad. y hacerlo al menos una vez al año”, son algunas de las técnicas que la **Dra. Ballí** recomienda para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y residentes.

La Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud y TecSalud están comprometidos con sus estudiantes y colaboradores, se ocupan y esfuerzan por **encontrar vías para promover estilos de vida sanos, autodetección de alteraciones emocionales y disminución del estrés académico**, para así seguir formando excelentes médicos y profesionales de la salud, pero también seres humanos felices, sanos y con bienestar integral en su vida.

Priorizan bienestar de alumnos y residentes de medicina width="714" loading="lazy">