

**HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES DE
MEDICINA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA DE LA CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA REMINGTON**

**Corporación Universitaria Remington.
Facultad de medicina.
Trabajo de grado III.**

**Estudiantes autores
Ludith Noreidy Duarte Zuñiga, Mariana María Castrillón Álvarez, Diosa Ángela
Marmolejo Mosquera, Isabella Castaño Franco**

**Tutor del trabajo de grado
Clara Susana Arias Monsalve
2025**

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestros padres que fueron los pilares principales para la realización de este proyecto. Por su acompañamiento en la efectuación de nuestros sueños.

A su vez también queremos dirigirle nuestro proyecto a la Corporación Universitaria Remington al guiarnos en nuestra vida académica y educativa, inculcandonos la importancia de un enfoque social e investigativo.

Y por último a la doctora Clara Susana Arias, quien fue nuestro apoyo y soporte. Gracias a sus exigencias y su amor por el discernimiento y la ciencia pudimos ejecutar esta investigación.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a nuestra alma mater la Corporación universitaria Remington por ser ese espacio en el cual hemos podido adquirir conocimientos valiosos y esenciales para nuestro crecer académico y así tener las competencias necesarias al momento de la creación de este proyecto de investigación, Así mismo también a nuestro docentes por su paciencia y destreza para aportarnos los conocimientos fundamentales en este crecimiento académico y profesional.

Agradecemos a nuestros familiares por ser ese soporte emocional, y darnos el acompañamiento en esos momentos de incertidumbre en este proceso tan importante de nuestras vidas como futuros profesionales de la salud.

Finalmente agradecemos a nosotras mismas como compañeras y equipo fundamental de trabajo, por la dedicación, la entrega y el esfuerzo para que así podamos llevar a cabo este proyecto investigativo, demostrando que con constancia y perseverancia podemos lograr todo aquello que nos proponíamos.

Tabla de Contenidos

Resumen.....	5
Palabras clave.....	5
Título 1. Introducción.....	6
Título 2. Marco teórico.....	7
Planteamiento del problema y justificación.....	9
Objetivo General.....	11
Objetivos específicos.....	11
Metodología.....	12
Resultados y discusión.....	14
Conclusiones.....	15
Referencias.....	17

Resumen

Este proyecto aborda la problemática del bienestar emocional de los estudiantes de medicina durante sus prácticas clínicas en la Corporación Universitaria Remington. Todo parte del reconocimiento de que los estudiantes de medicina enfrentan desafíos que pueden afectar severamente su salud mental, incluyendo la atención a pacientes críticos, incertidumbres diagnósticas, turnos extenuantes, presión académicas y sucesos en el resto de sus áreas de la vida. A través de la revisión de la literatura científica, encuestas y entrevistas semiestructuradas a los estudiantes, se identificaron los principales factores estresores y necesidades de autocuidado. Como resultado, se desarrollaron estrategias integrales de divulgación sobre el autocuidado emocional, incluyendo material educativo audiovisual difundido mediante plataformas digitales, que abordan técnicas de manejo del estrés, establecimiento de límites, desarrollo de redes de apoyo y prácticas de mindfulness adaptadas a su contexto. Este proyecto no solo busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes durante su estadía académica, sino también contribuir a la formación de profesionales más resilientes y conscientes, capaces de equilibrar las exigencias de la práctica médica con su propio bienestar emocional, promoviendo así una cultura universitaria que integre el conocimiento técnico con la formación más humana y sostenible en el tiempo.

Palabras clave

Autocuidado emocional, estudiantes de medicina, salud mental, prácticas clínicas, resiliencia, bienestar estudiantil

Introducción.

La formación médica es una etapa crítica en el desarrollo profesional, caracterizada por desafíos multidimensionales que pueden afectar severamente la salud mental de los estudiantes (1). Durante las prácticas clínicas, fase crucial de la formación, los estudiantes se tienen que enfrentar a escenarios altamente estresantes tanto emocional como físicamente. Así mismo, las demandas de la formación académica y la prestación de servicios se juntan con los requerimientos y las necesidades personales, generando frustración y angustia.

El ambiente hospitalario es un ecosistema de enseñanza altamente demandante, donde la presión y la exigencia académica ponen a prueba tanto las habilidades técnicas como la fortaleza emocional de los estudiantes. No basta con adquirir conocimientos médicos; también es fundamental desarrollar una estructura de resiliencia emocional sólida (2).

En este entorno, los estudiantes se enfrentan a constantes desafíos que ponen a prueba su capacidad de adaptación y manejo del estrés. Entre estos retos se incluyen la atención a pacientes críticamente enfermos, la incertidumbre en los diagnósticos, los extensos turnos de trabajo, el acoso académico y el impacto emocional de confrontar la fragilidad humana. Por ello, es crucial que la formación médica se enfoque en la adquisición de destrezas clínicas, del mismo modo que en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, permitiendo que los futuros profesionales no solo se enfrenten a estas situaciones con mayor preparación y equilibrio, sino también, que implementen estrategias de autocuidado que protejan el bienestar y contribuyan a la formación de profesionales emocionalmente competentes y resilientes (2).

Marco teórico.

El autocuidado, según el modelo de Dorothea Orem, se refiere a las acciones que cada persona realiza para mantener su bienestar, como descansar, relajarse y buscar apoyo emocional. Estas estrategias son fundamentales para los estudiantes de medicina, especialmente durante las prácticas clínicas, donde el estrés y la sobrecarga emocional pueden afectar su rendimiento y salud mental (3). Asimismo, la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman explica que las personas manejan el estrés a través de estrategias centradas en la solución de problemas, la regulación emocional y el apoyo social(4).

Diversos estudios han evidenciado la importancia del autocuidado en la formación médica, Por ejemplo, la investigación “Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: relación con afrontamiento y actividades extracurriculares” realizó un estudio transversal con 217 estudiantes de medicina colombianos, donde caracterizaron los niveles de estrés y salud mental de los participantes, los resultados evidenciaron una fuerte asociación entre el estrés académico y las variables psicológicas, fisiológicas y educativas, subrayando la importancia de implementar estrategias de autocuidado que ayuden a los estudiantes a mantener su bienestar emocional(5). Por otro lado, otra investigación “ Prevalencia y factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de medicina” evidencio que los estudiantes de medicina son vulnerables a la ansiedad debido a factores como la carga académica y la falta de apoyo social, por ende este estudio nos aporta información crucial para asimismo poder implementar programas de prevención que ayuden a mitigar la ansiedad y mejorar la salud mental de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para saber manejar las demandas académicas y emocionales(6).

En el artículo “Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico” expresó que la salud mental puede verse afectada por las exigencias académicas, dificultades en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, lo que genera experiencias de

éxito o fracaso. Además, el ritmo de estudio, las largas horas, las expectativas de los profesores y las presiones externas impactan en su bienestar emocional y que factores como la competencia entre compañeros, cambios en los horarios de comida y sueño también influyen en su salud (7). También el estudio “ Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico” llegó a la conclusión de que dada la presencia de importantes desafíos en el ámbito de la salud, como la pandemia de COVID, enfermedades emergentes y el cambio climático, es crucial contar con médicos que estén mentalmente saludables. Por ello, es esencial reconocer y priorizar la salud mental de los estudiantes de medicina, quienes serán los profesionales encargados de enfrentar estos retos. El bienestar mental de estos estudiantes se ve afectado por factores que van más allá de las exigencias académicas. Tanto aspectos personales como del entorno educativo pueden tener un papel protector, lo que resalta la necesidad de desarrollar programas enfocados en cuidar y preservar su salud mental (8).

Planteamiento del problema.

Durante las prácticas clínicas los estudiantes de medicina suelen enfrentarse a situaciones emocionalmente complejas, como la atención de pacientes en estado crítico, el manejo de la incertidumbre en los diagnósticos, la responsabilidad implícita de cada decisión médica, la competitividad del entorno, la constante exigencia de un rendimiento perfecto y la adaptación a la carga horaria. Estos aspectos configuran un escenario que vulnera la salud mental de los estudiantes, lo que afecta el desempeño individual, la calidad de la atención médica y la vocación de servicio.

La falta de estrategias institucionales por parte de las universidades evidencia deficiencias en la formación integral de los estudiantes, ya que la estructura académica actual prioriza el conocimiento teórico y la práctica clínica sobre el desarrollo de mecanismos de autocuidado y bienestar emocional. Como resultado, los estudiantes experimentan niveles elevados de estrés, ansiedad, agotamiento emocional e incluso depresión, lo que impacta negativamente su rendimiento académico y su bienestar psicológico.

Aunque el autocuidado es fundamental, muchas veces no se les enseña como implementar estrategias prácticas que favorezcan su bienestar, lo que refleja la necesidad de investigar esta problemática y proponer soluciones efectivas, por esta razón es importante analizar:

¿Cómo se puede garantizar que los estudiantes de medicina de los semestres de octavo y décimo dispongan de estrategias de autocuidado efectivas para enfrentar las exigencias emocionales y académicas durante sus prácticas clínicas?

Justificación

La formación médica requiere un reajuste en el abordaje del bienestar emocional de los estudiantes, pues es necesario desarrollar herramientas específicas de autocuidado que atiendan las demandas o eventualidades en problemáticas de salud mental durante la práctica clínica(10).

La salud mental de los estudiantes de medicina no puede seguir siendo un aspecto marginal o secundario en la formación profesional, por eso, es necesario la implementación de herramientas que busquen ser un puente entre lo académico y el bienestar personal; con el fin de proporcionar recursos que les permitan identificar, intervenir y prevenir esta problemática (11).

La promulgación de estas herramientas busca no solo impactar positivamente la experiencia individual de cada estudiante, sino también, contribuir a la iniciativa de una cultura académica enfocada en el conocimiento, en una formación más consciente y humana, priorizando en velar por el bienestar de quienes tienen el poder de cambiar vidas a través de la medicina. Esto es fundamental porque permitirá que los estudiantes sean capaces de tomar decisiones y enfrentar desafíos, ya sea en la formación académica como en su vida profesional (12)

Objetivo general

Desarrollar estrategias de divulgación del autocuidado integrales para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de medicina de 8 a 10 semestre de la Corporación Universitaria Remington.

Objetivos específicos

1. Identificar los principales problemas de salud mental en los estudiantes de octavo a décimo semestre de medicina de la Corporación Universitaria Remington.
2. Promover estrategias de autocuidado que permitan disminuir el estrés y mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes durante las prácticas clínicas.
3. Proponer recomendaciones a la institución para fortalecer el acompañamiento emocional y la implementación de herramientas de bienestar de los estudiantes

Metodología

Este proyecto se desarrolló en varias fases con el objetivo de analizar los factores de estrés en estudiantes de medicina durante sus prácticas clínicas y diseñó estrategias de autocuidado emocional. Inicialmente, se realizó una revisión exhaustiva de literatura científica y estudios previos sobre autocuidado emocional, estrés y burnout en estudiantes de medicina (12). Las fuentes consultadas incluyeron artículos científicos de bases de datos como PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, y teorías relevantes como el modelo de autocuidado de Dorothea Orem y la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman. Posteriormente, se llevó a cabo un diagnóstico de la situación mediante entrevistas semiestructuradas a un grupo de estudiantes de octavo a décimo semestre de medicina de la CUR para profundizar en su experiencia y percepción sobre la carga emocional en la práctica clínica, con el fin de identificar los principales factores de estrés y las estrategias de autocuidado que utilizan actualmente.

Con base en los resultados del diagnóstico, se desarrolló material educativo sobre herramientas de autocuidado, incluyendo la identificación de signos de estrés y burnout, técnicas de manejo del estrés durante las prácticas clínicas, estrategias de autocuidado emocional, establecimiento de límites saludables en el entorno hospitalario, desarrollo de redes de apoyo, técnicas de mindfulness y meditación aplicadas al contexto médico, así como gestión efectiva del tiempo y organización personal. Para la difusión de estos contenidos, se diseñaron videos cortos y publicaciones informativas con contenido práctico sobre estrategias de autocuidado. Se utilizaron herramientas de edición como CapCut e InShot para la creación de material audiovisual atractivo, y se difundirán a través de la red digital como lo es el Instagram, garantizando su alcance a los estudiantes. Se organizó la información de manera sistemática para asegurar que los recursos generados sean accesibles y de fácil comprensión.

La cronografía estipulada para el desarrollo del proyecto fue de 4 meses, distribuidos en las siguientes etapas: en los primeros dos meses se llevó a cabo la recolección de datos; en el tercer mes se analizó la información obtenida, se diseñaron las estrategias de autocuidado, se elaboraron contenidos y materiales educativos; en el cuarto mes se enfocó en la difusión del contenido y evaluación del impacto.

Las métricas utilizadas para evaluar el alcance del proyecto incorporaron la interacción en redes sociales a través de visualizaciones, comentarios y compartidos, con el fin de analizar la percepción del nivel de estrés antes y después de la exposición a las estrategias propuestas.

Resultados esperados

Esperamos obtener una variedad de beneficios significativos que impacten el bienestar emocional de los estudiantes de medicina que cursan entre el octavo y el décimo semestre en la Corporación Universitaria Remington, como poder identificar correctamente los factores estresantes clave que inciden en los estudiantes durante sus prácticas clínicas, lo que nos permitirá entender de manera profunda las condiciones emocionales a las que están sometidos. Además la creación y elaboración de material educativo audiovisual que sea relevante, claro y adaptado al contexto, con el propósito de enseñar herramientas prácticas destinadas al autocuidado emocional, la gestión del estrés, la fijación de límites y el refuerzo de redes de apoyo y finalmente impulsar que la cultura académica institucional sea más consciente y humanizada, reconociendo la relevancia del autocuidado emocional como un elemento fundamental en la formación integral de los médicos e impactar positivamente en la calidad de vida de los futuros profesionales de la salud, ayudando a la conformación de un perfil médico más resiliente, empático y preparado para enfrentar los desafíos de la práctica clínica con equilibrio y responsabilidad emocional.

Conclusiones

Este estudio ha sido fundamental para identificar los principales factores de estrés que los estudiantes de medicina enfrentan durante sus prácticas clínicas. Se ha evidenciado cómo la carga académica, la presión asistencial y la falta de estrategias de autocuidado influyen negativamente en su bienestar emocional. Además, se ha comprobado que la carencia de herramientas de apoyo formal por parte de las instituciones educativas agrava la aparición de ansiedad, agotamiento emocional y otros problemas de salud mental.

La investigación también resalta la relevancia de establecer estrategias de autocuidado emocional, basadas en teorías como la de Dorothea Orem y la teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Dichas estrategias, que se centran en la regulación emocional, el manejo del estrés y el fortalecimiento de redes de apoyo, tienen el potencial de mejorar considerablemente la calidad de vida de los estudiantes y su desempeño en el ámbito profesional.

Por último, este trabajo enfatiza la necesidad de que las instituciones educativas reconozcan el autocuidado como un pilar esencial en la preparación de futuros médicos. La incorporación de estrategias de bienestar emocional en los planes de estudio impactará de manera positiva en la salud mental de los estudiantes y contribuirá a la formación de profesionales más resilientes, empáticos y listos para enfrentar los retos de la práctica médica.

Referencias

1. . Quispe Vilchez ZN, Salcedo León EC. Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de Ayacucho. Rev Digit Invest Univ. 2025;6(1):203–12. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2739-00632025000102038&script=sci_arttext
2. Franco Torres HM, Loor Loor B, Rivadeneira Muñoz N. La resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Unidad Educativa Manabí del Ecuador. Rev Nac Adm. 2024;15(2):1–11. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-10152024000200001&script=sci_arttext
3. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2014 citado 1 Abr 2025 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192014000300004
4. Fernández-Martínez E, Liébana-Presa C, Martínez-Fernández MC. La Teoría de Lazarus y Folkman: Comprendiendo el Estrés y la Respuesta Adaptativa. Rev Español Salud Pública [Internet]. 2023 citado 1 Abr 2025 Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL97/REVISIONES/RS97C_202304027.pdf
5. Castaño-Castrillón JJ, Páez Cala ML, Pinzón Montes JH, Rojo Sánchez E, Sánchez-Castrillón GA, Torres Ríos JM, et al. Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Arch Med [Internet]. 2018 citado 1 Abr 2025 Disponible en: <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estres-y-salud-mental-en->

[estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.php](#)

6. Cardona-Arias JA, Pérez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J. Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. Rev CES Med [Internet]. 2020 citado 1 Abr 2025 Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052020000100040

7. Alarcón-Paredes A, Gutiérrez-Ávila JH, Rodríguez-Resendiz J. Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. Educ Med [Internet]. 2024 citado 1 Abr 2025 disponible en: [https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-salud-mental-estudiantes-medicina-un-](https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-salud-mental-estudiantes-medicina-un-S1575181324000020)

[S1575181324000020](https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-salud-mental-estudiantes-medicina-un-S1575181324000020)

8. Gutiérrez Rodas JA, Montoya Vélez LP, Toro Isaza BE, Briñón Zapata MA, Rosas Restrepo E, Salazar Quintero LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES Med [Internet]. 2010 [citado 4 Abr 2025];24(1):7-17. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002

9. Morales M, Paredes F, Parra R. Evaluación de riesgo suicida en estudiantes universitarios. Rev Cient Cienc Salud. 2023;5(1):15–23. Disponible en:

https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2610-80382023000100015&script=sci_arttext

10. Arias S, Galindo R. Educación emocional como estrategia para el fortalecimiento de la personalidad en el estudiante universitario. Rev Cient Cienc

Salud. 2022;4(2):37–44. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2610-80382022000200037&script=sci_arttext

11. Ramírez J, Martínez G. Ansiedad por coronavirus y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Rev Digit Invest Univ. 2024;5(2):141–9. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2739-00632024000200141&script=sci_arttext

12. Maslach C, Jackson SE. MBI (Inventario de Burnout de Maslach). Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1981. Disponible en: <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory>

13. Carrasco-Rodríguez A, Ventura-León J, Ramírez-Coronel A, Lázaro J, Amador-Hernández R, Rivera-Leyva J, et al. Estudio sobre salud mental, motivación y bienestar psicológico en estudiantes de Medicina. Educ Med. 2024. doi:10.1016/j.edumed.2024.03.004. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-estudio-sobre-salud-mental-motivacion-S1575181324001268>

SOS

¡SEÑALES DE QUE ESTÁS QUEMÁNDOTE!

- AGOTAMIENTO EMOCIONAL**
Presencia de cansancio e irritabilidad constante
- DESMOTIVACIÓN ACADÉMICA**
Desconexión de actividades académicas y compañeros
- ASLAMIENTO SOCIAL**
Distanciamiento de amigos, familiares y compañeros
- REPERCUSIONES FÍSICAS**
Dolor físico sin causas claras, insomnio o sueño excesivo que se acompaña de fatiga
- NEGLIGENCIA EN EL AUTOCUIDADO**
Pensamiento de abandono o desmotivación de si mismo

Medicuidate



Enlace página de Instagram

https://www.instagram.com/medi_cuidate?igsh=MXN4dGVvcDlwNTlvdg==