

"DETRÁS DE LA BATA BLANCA: NAVEGANDO LA ANSIEDAD EN EL MUNDO DE LA MEDICINA EN ROTACIÓN"

BEHIND THE WHITE COAT: NAVIGATING ANXIETY IN THE WORLD OF ROTATIONAL MEDICINE”.

Caviedes, M. Juanita

jcaviedesmoreno@gmail.com

Medicina

Universidad Alexander von Humboldt

Colombia

RESUMEN

Los índices de ansiedad están en aumento y afectan a individuos de todos los estratos socioculturales, convirtiéndose en un grave problema de salud mental. La ansiedad es un rasgo innato de la personalidad que permite reaccionar ante situaciones de peligro inminente. También puede manifestarse como un estado emocional frente a situaciones de alegría o tristeza, dependiendo de la percepción individual. Este artículo se propone realizar una revisión bibliográfica sobre la ansiedad en estudiantes de medicina durante sus rotaciones, explorando tanto su manifestación como rasgo y como estado, tanto en el ámbito clínico como en la investigación. Para ello, se analizarán artículos científicos publicados en los últimos 10 años en revistas indexadas como Pubmed, Redalyc, Scielo y Ebsco. Los resultados principales indican que las rotaciones clínicas tienen un impacto significativo en el desarrollo de la ansiedad, la cual está relacionada con el clima social familiar, la autoestima, la resiliencia y el desempeño académico de los estudiantes de medicina.

Palabras clave: Ansiedad, Medicina, Rotaciones clínicas

ABSTRACT

Anxiety rates are on the rise and affect individuals of all socio-cultural strata, becoming a serious mental health problem. Anxiety is an innate personality trait that allows us to react to situations of imminent danger. It can also manifest itself as an emotional state in situations of joy or sadness, depending on individual perception. This article aims to conduct a literature review on anxiety in medical students during their rotations, exploring both its manifestation as a trait and as a state, both in the clinical setting and in research. For this purpose, scientific articles published in the last 10 years in indexed journals such as Pubmed, Redalyc, Scielo and Ebsco will be analyzed. The main results indicate that clinical rotations have a significant impact on the development of anxiety, which is related to family social climate, self-esteem, resilience and academic performance of medical students.

Key words: Anxiety, Medicine, Clinical rotations.

INTRODUCCIÓN:

En el frenético entorno de la medicina moderna, los médicos en rotación hospitalaria se enfrentan a una constante montaña rusa emocional. Detrás de las batas blancas y las sonrisas compuestas, se esconde una realidad que a menudo se ignora: la ansiedad. Este manuscrito se sumerge en las profundidades de esta experiencia, explorando las complejas interacciones entre el deber profesional y el bienestar personal. A través de relatos íntimos y reflexiones profundas, desvelamos los desafíos únicos que enfrentan estos médicos mientras navegan por un mar de expectativas, responsabilidades y presiones. Al trascender la superficie clínica, descubrimos la humanidad detrás del título, ofreciendo una visión conmovedora y perspicaz de la vida en la línea del frente de la atención médica.

Durante la rotación médica de pregrado, los estudiantes desarrollan competencias prácticas en entornos hospitalarios, enfrentando estrés por el cumplimiento de tareas, carga laboral y presión académica. Estas condiciones pueden conducir a niveles elevados de ansiedad, como han destacado estudios previos (Sánchez et al., 2008; Ortega et al., 2014).

Los primeros encuentros clínicos despiertan intensas emociones en los estudiantes de medicina, quienes deben hacer frente a la complejidad de las enfermedades, la responsabilidad de interactuar con pacientes reales, e incluso, el dilema moral de utilizar sus padecimientos y experiencias para su propio aprendizaje. Pitkälä KH y Mantyranta T (2004)

Debido al creciente aumento de sus prevalencias, los trastornos mentales son un problema de salud pública. Entre los trastornos mentales los de ansiedad se consideran los más frecuentes en personas de cualquier edad (infancia, adolescencia y adultez). John A, McGregor J, Fone D, Dunstan F, Cornish R, Lyons RA, et al. (2016), Essau CA, Lewinsohn PM, Lim JX, Ho MR, Rohde P.(2018)

El aumento creciente en la prevalencia de los trastornos mentales ha convertido este fenómeno en un problema de salud pública. Dentro de estos trastornos, los de ansiedad son los más frecuentes en individuos de todas las edades, desde la infancia hasta la adultez, como han documentado diversos estudios (John et al., 2016; Essau et al., 2018).

METODOLOGÍA

A través de una revisión sistemática exploratoria, que pretende reunir y condensar el conjunto de conocimientos ya conocidos sobre un tema concreto de interés para el lector, el artículo ofrece una interpretación teórica sobre los problemas psicológicos relacionados con a la iniciación de estudios clínicos en instituciones de salud de primer orden en el departamento del Quindío. El objetivo: obtener información sobre prevalencia de problemas psicológicos en estudiantes de cuarto año de medicina relacionados con la iniciación de rotación clínica en una institución de salud pública del Quindío.

Estrategia de búsqueda

Para la recopilación de los documentos que conformarían la muestra, se accedieron a cuatro bases de datos (Pubmed Redalyc, Scielo y Ebsco) en los últimos 10 años para recopilar los documentos que formarían la muestra. Se establecieron los términos de búsqueda " la Ansiedad en el Mundo de la Medicina " "rotaciones clínicas" y se aplicaron en las tres bases de datos científicas. Al introducir el primer término de búsqueda, se encontraron 735 documentos en total, siendo REDALYC la que arrojó más resultados. Luego, al agregar el segundo término de búsqueda y unirlo con el booleano AND, los resultados se redujeron a 191 artículos relevantes al campo de estudio. Se realizaron búsquedas de documentos duplicados y con poca relación con la temática entre las bases de datos, encontrando 60; finalmente, se aplicaron criterios de inclusión a los documentos restantes, seleccionando un total de 20 artículos para la muestra

Criterios para la selección de los estudios

Inicialmente, se utilizó el término de búsqueda " la Ansiedad en el Mundo de la Medicina", "rotaciones clínicas" recomendación para buscar en las bases de datos Scielo, Redalyc Pubmed y Ebsco. Las bases de datos fueron elegidas con cuidado debido a su material pertinente en relación con la ansiedad en los trabajadores de salud y los antecedentes, con un enfoque en los trabajos académicos contemporáneos sobre la salud mental. Para garantizar la aplicabilidad de las investigaciones sobre ansiedad en salud y rotaciones en clínica, los trabajos descubiertos debían satisfacer requisitos específicos de inclusión y exclusión. Tabla 1.

TABLA 1. Criterios de inclusión y exclusión de artículos relacionados con ansiedad y trastorno de síntomas somáticos.

Nº Criterios de inclusión
1. Seleccionar exclusivamente artículos científicos.
2. Tener como objetivo analizar la ansiedad, trastorno de síntomas somáticos.
3. Estar escrito en español-inglés.
4. Criterios de exclusión
5. Suprimir aquellos documentos que estén duplicados.
6. Eliminar artículos que no tengan acceso a texto completo.
7. Excluir aquellos trabajos que no se pueden referenciar
8. Excluir aquellos trabajos que no estén citados

TABLA 2

Documentos incluidos en la revisión sistemática: artículos académicos más tesis y ponencias

Autor	Año	Título
Galeano, R. A. O. (2020).	2020	<i>Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI, 4(2), 15-21.</i>
Ortega, M. E., Ortiz, G. R., & Martínez, A. J	2014	<i>Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. Terapia psicológica, 32(3), 235-242.</i>
Pitkälä, K. H., & Mäntyranta, T.	2004	<i>Feelings related to first patient experiences in medical school: A qualitative study on students' personal portfolios. Patient education and counseling, 54(2), 171-177.</i>
John, A., McGregor, J., Fone, D., Dunstan, F., Cornish, R., Lyons, R. A., & Lloyd, K. R.	2016	<i>Case-finding for common mental disorders of anxiety and depression in primary care: an external validation of routinely collected data. BMC medical informatics and decision making, 16, 1-10.</i>
Weissman, J., Kramsky, J., Pinder, N., Jay, M., & Taylor, J.	2024	<i>The Mental Health Decline in Children during the Covid-19 Pandemic.</i>
Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Moonho, R. H., & Rohde, P.	2018	<i>Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in four major developmental stages. Journal of affective disorders, 228, 248-253.</i>
Moss, F., & McManus, I. C.	1992.	<i>The anxieties of new clinical students. Medical Education, 26(1), 17-20</i>
Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R.	2008	<i>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.</i>
Moss, F., & McManus, I. C.	1992	<i>The anxieties of new clinical students. Medical Education, 26(1), 17-20.</i>
Meng, J., Gao, C., Tang, C., Wang, H., & Tao, Z.	2019.	<i>Prevalence of hypochondriac symptoms among health science students in China: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 14(9), e0222663.</i>
Azuri, J., Ackshota, N., & Vinker, S.	2010.	<i>Reassuring the medical students' disease-Health related anxiety among medical students. Medical teacher, 32(7), e270-e275.</i>
Solis, A. C., & Lotufo-Neto, F.	2019.	<i>Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. Brazilian Journal of Psychiatry, 41, 556-567.</i>
Gan, G. G., & Yuen Ling, H.	2019	<i>Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. Med J Malaysia, 74(1), 57-61</i>
Rosen, K. R.	2008.	<i>The history of medical simulation. Journal of critical care, 23(2), 157-166.</i>
Lateef, F.	2010.	<i>Simulation-based learning: Just like the real thing. Journal of emergencies, trauma, and shock, 3(4), 348-352.</i>

ANSIEDAD

Es fundamental tener una comprensión completa del concepto de ansiedad, que puede ser provocada por eventos internos o externos y dar lugar a cambios conductuales, fisiológicos

y cognitivos. Oxford (2018) define la ansiedad como un estado mental marcado por una inquietud extrema y una profunda inseguridad. Por el contrario, Moss y Mcmanus (1992) la caracterizan como un estado relativo que es variable en intensidad y puede ser iniciado por múltiples eventos.

Se ha observado una mayor incidencia de problemas psicológicos relacionados con la ansiedad, sobre todo en comparación con la población general, en el entorno de la formación de los estudiantes de medicina. Algunas personas consideran que el estrés y la ansiedad son elementos perjudiciales que pueden estar relacionados con la falta de preparación para las experiencias clínicas y académicas.

Específicamente en el contexto de la formación de estudiantes de medicina, se ha observado una mayor prevalencia de trastornos psicológicos relacionados con la ansiedad en comparación con la población general. Para algunos, la ansiedad y el estrés son considerados factores negativos que pueden estar asociados con la falta de preparación en la experiencia académica y clínica. Estos se perciben como una etapa de transición que experimentan los estudiantes al ingresar a un entorno donde predomina la práctica sobre el contenido teórico.

Desde el punto de vista del estudiante de medicina, la tensión y la ansiedad excesivas durante los contextos educativos pueden repercutir en su rendimiento y en su capacidad para educar. El nivel de ansiedad está influido por numerosos factores internos y ambientales. El extrovertismo, la concienciación, la estabilidad emocional, la apertura a nuevas experiencias y la susceptibilidad al estrés son algunos ejemplos de los internos. Bunevicius R, Bunevicius A y Katkute A (2008). La fase preclínica tiene en cuenta factores extrínsecos como la socialización profesional y la presión laboral. Posteriormente, durante la fase clínica, se vinculan a los pacientes, recomendar el curso de acción recomendado para su atención y dar malas noticias.

Las primeras experiencias clínicas son una de las principales fuentes de ansiedad para los estudiantes de medicina. Durante esta fase de transición, el médico en formación debe pasar de las clases teóricas y los laboratorios a los turnos en el hospital y la atención a los pacientes. Estos componentes -la forma en que el estudiante de medicina empieza a convertirse en un médico que comparte los conocimientos, valores y actitudes de un profesional- forman una parte fundamental de quién es.

El objetivo del plan de estudios de los cursos clínicos básicos es ayudar a los estudiantes a realizar esta transición y enseñarles mecanismos de afrontamiento para reducir el estrés. En este sentido, los tutores clínicos tienen mucho que decir en lo que respecta a las estrategias de enseñanza aceptables y satisfactorias. Mcmanus IC, Moss F (1992).

Estudios sugieren que las escuelas de medicina atraen a individuos con tendencias hacia el perfeccionismo Eley, D. S., et al. (2020), la competitividad. Torres, et al. (2018), estos rasgos de personalidad se han asociado con una mayor predisposición al estrés y la ansiedad

Bußenius, L., & Harendza, S. (2019). Otros factores como la carga de trabajo académico (McKerrow et al. (2019); Slavin, S. J., et al. (2014) la consiguiente privación del sueño Almojali, et al. (2017) y la carga financiera Pisaniello, M. S. et al. (2019) también contribuyen al deterioro de la salud mental.

EL DESAFÍO SILENCIOSO

En la intersección de la vocación y la responsabilidad, los médicos en rotación hospitalaria se enfrentan a una realidad silenciosa pero omnipresente: la ansiedad. Detrás de los pasillos iluminados por fluorescentes y los llamados de emergencia, se esconde un espectro de emociones complejas que a menudo pasan desapercibidas. En este ensayo, exploraremos las profundidades de este fenómeno, examinando sus causas, manifestaciones y consecuencias tanto para los profesionales de la salud como para la atención médica en su conjunto.

La AS parece ser más común entre los estudiantes de medicina, según un estudio exhaustivo sobre síntomas hipocondríacos en estudiantes chinos, que descubrió una alta frecuencia del 28%. Meng J, Wang H, Tao Z, Gao C y Tang C (2019). Se observan variaciones en AS entre estudiantes de medicina en función del año de estudio y el sexo, aunque estas diferencias no se consideran estadísticamente significativas. Zahid MF, Haque A, Aslam M, y otros (2016), Meng J, y otros (2019). Algunos autores se refieren a trastorno de síntomas somáticos (TSS) en lugar de hipocondriasis.

Se cree que los jóvenes que comienzan sus estudios superiores intentan adaptarse al entorno universitario al tiempo que sufren el impacto de cosas como estar lejos de la familia, hacer nuevos amigos y atravesar cambios propios de la edad. Todo ello puede afectar a su salud física y mental en un momento en el que se están desarrollando su personalidad y sus responsabilidades individuales. Mandiracioglu A, Govsa F, Cam O, Bati AH (2018). Los estudiantes de medicina también soportan un estrés continuo debido a sus rigurosos horarios de estudio, grandes cargas de trabajo, entornos competitivos y encuentros clínicos de primera mano. Ackshota N, Vinker S, Azuri J (2010).

Los trastornos de ansiedad fueron las afecciones más frecuentes, y el 83% de los estudiantes de medicina declararon que sus estudios en la facultad eran una fuente importante de estrés. Estos resultados proceden de un estudio sobre el bienestar y la salud mental de los estudiantes de medicina canadienses. El 36% de los estudiantes de medicina había acudido a un profesional por enfermedad mental. Brager N, Lewis T, Wilkes C y otros (2013). Del mismo modo, un porcentaje considerable de estudiantes (59,9%) declaró tener un trastorno mental en curso en una investigación sobre morbilidad psicológica entre estudiantes de medicina de tercer año en Egipto.

Sin embargo, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre la morbilidad psicológica y ninguna de las variables sociodemográficas analizadas. El estudio reveló que

el diagnóstico psiquiátrico más frecuente fue la depresión (47.9%), seguido del trastorno de ansiedad generalizada (44.9%) y el trastorno obsesivo-compulsivo (44.4%), mientras que el menos prevalente fue la anorexia nerviosa (0.7%) (Azuri et al., 2010).

Los factores depresivos, ansiosos y estresantes, así como los bajos ingresos, el género y la formación médica temprana, se relacionaron con una peor salud mental y una menor calidad de vida. En 2019 se publicó Solís A, Lotufo-Neto F., Moutinho I, Lucchetti A, Ezequiel O, y Lucchetti G. La mala calidad de vida de los estudiantes de medicina está relacionada con estilos de vida poco saludables, trastornos psicológicos y fracaso académico, todo lo cual puede tener un impacto en el tratamiento que proporcionen a los pacientes en el futuro. Gan GG, Ling HY (2019), Malibary H, R. Bamashmous, Omer A., Zagzoog M, Banjari M. Calidad de vida (QoL). Estos hallazgos subrayan cuán crucial es incluir servicios de asesoramiento y salud mental preventiva en los entornos clínicos de rutina para los estudiantes de medicina

La ansiedad en médicos en rotación es un fenómeno multifacético, alimentado por una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos. Desde la presión constante por brindar una atención impecable hasta la responsabilidad abrumadora de tomar decisiones que pueden tener consecuencias de vida o muerte, los médicos en rotación están inmersos en un entorno que puede exacerbar los síntomas de ansiedad. Además, la naturaleza impredecible y demandante de las rotaciones hospitalarias, con sus largas jornadas laborales y la necesidad de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes, puede generar un estrés crónico que afecta negativamente la salud mental de los estudiantes de medicina.

Los efectos de la ansiedad en estudiantes en rotación son profundos y generalizados. Desde el agotamiento emocional hasta el deterioro en la calidad de la atención, los estudiantes que luchan con la ansiedad pueden experimentar una amplia gama de consecuencias negativas. El estrés crónico puede erosionar la empatía y la conexión con los pacientes, socavando la base misma de la práctica médica centrada en el paciente. Además, la ansiedad puede llevar al agotamiento profesional, un fenómeno cada vez más común que puede tener repercusiones devastadoras en la salud física y mental de los estudiantes, así como en la calidad de la atención que brindan.

Se cree que los estudiantes de medicina conciben ciertos síntomas utilizando información recién aprendida, que luego interpretan como pruebas de apoyo. Las reacciones denominadas nosofobia, o hipocondriasis enfermedad del estudiante de medicina suelen entenderse como un tipo de hipocondriasis temporal. Ackshota N, Vinker S, Azuri J (2010). Los estudiantes de medicina que sospechan que pueden padecer una determinada enfermedad son más capaces de reconocer los casos porque despiertan su curiosidad y se les quedan grabados en la memoria. Azuri J, Ackshota N, Vinker S. (2010), Govsa F, Cam O., Mandiracioglu A, Govsa AH, (2012). Existe una escasez de datos epidemiológicos destinados a prevenir las implicaciones inmediatas de no prevenir el SA en los estudiantes de medicina y los efectos a

largo plazo en los aspirantes a médicos que podrían sufrir graves consecuencias si no son reconocidos y no reciben la terapia cognitivo-conductual necesaria. (Creed, F. et al 2004), Tyrer P. (2018).

Sin embargo, a pesar de los desafíos que enfrentan, los estudiantes de medicina en rotación no están indefensos ante la ansiedad. La atención médica está comenzando a reconocer la importancia crucial de abordar la salud mental de los profesionales de la salud, y se están implementando medidas para proporcionar apoyo y recursos a los médicos en rotación. Desde programas de bienestar que promueven el autocuidado hasta el acceso a servicios de salud mental confidenciales, se están realizando esfuerzos significativos para mitigar los efectos de la ansiedad en este grupo particular de profesionales

Además, los estudiantes en rotación pueden adoptar estrategias individuales para manejar la ansiedad y promover su bienestar emocional. Desde la práctica regular de técnicas de relajación, ejercicio físico, gestión del tiempo, apoyo social hasta el establecimiento de límites claros entre el trabajo y la vida personal, hay una variedad de medidas que los estudiantes pueden tomar para proteger su salud mental mientras enfrentan las demandas de las rotaciones hospitalarias. Alcanda Blanca (2022)

Los estudiantes en rotación se enfrentan a una serie de desafíos específicos en su proceso de formación. Uno de estos desafíos es la transición de roles, ya que pasan de ser principalmente estudiantes a asumir mayores responsabilidades clínicas bajo supervisión. Esta transición puede ser abrumadora, ya que requiere una mayor autonomía en la toma de decisiones clínicas y una rápida adaptación al entorno hospitalario. Además, durante este período, los estudiantes en rotación deben enfrentarse a una mayor complejidad en los casos clínicos que enfrentan. A medida que avanzan en su formación, se les asignan pacientes con patologías más diversas, lo que demanda un mayor nivel de conocimiento y habilidades clínicas para su manejo adecuado.

Otro desafío importante es el equilibrio entre el trabajo clínico y las exigencias académicas. Durante el semestre, los estudiantes en rotación deben cumplir con sus responsabilidades clínicas mientras continúan estudiando para sus exámenes y completando sus asignaciones académicas. Gestionar eficazmente estas demandas puede resultar difícil y requerir habilidades de organización y gestión del tiempo sólidas.

En última instancia, abordar la ansiedad en estudiantes en rotación es fundamental no solo para el bienestar de los profesionales de la salud, sino también para la calidad de la atención médica que reciben los pacientes. Al reconocer y abordar este desafío silencioso, podemos trabajar hacia un sistema de atención médica que promueva la salud y el bienestar tanto de los estudiantes como de aquellos a quienes sirven

CONCLUSIÓN

El documento ofrece una reflexión profunda sobre el fenómeno de la ansiedad entre los estudiantes de medicina durante sus rotaciones hospitalarias, resaltando su complejidad y las implicaciones tanto para los profesionales de la salud como para la atención médica en general. A partir del análisis de diversas investigaciones y estudios, se identifican múltiples factores que contribuyen a la ansiedad en este grupo, tales como las presiones académicas, laborales, las responsabilidades clínicas y el entorno exigente de las rotaciones hospitalarias.

Se subraya cómo la ansiedad afecta no solo a los médicos en formación, sino también a los estudiantes de medicina durante sus rotaciones, quienes enfrentan desafíos únicos durante su educación universitaria. Se destaca la urgente necesidad de implementar servicios de apoyo y programas de salud mental preventiva tanto para estos estudiantes como para los médicos en rotación, con el objetivo de mitigar los efectos adversos de la ansiedad en su bienestar y en la calidad de la atención médica que proporcionan.

El documento también resalta la importancia de reconocer los desafíos específicos que enfrentan los médicos en rotación, como la transición de roles y el equilibrio entre el trabajo clínico (primeros encuentros clínicos en el hospital) y las exigencias académicas (la teoría, los laboratorios). Se enfatiza la necesidad de brindar apoyo y recursos adecuados para ayudar a estos profesionales a enfrentar estos desafíos de manera efectiva.

En última instancia, se subraya que abordar la ansiedad en estudiantes en rotación es fundamental para garantizar el bienestar de los profesionales de la salud y la calidad de la atención médica que reciben los pacientes. Se destaca la importancia de trabajar hacia un sistema de atención médica que promueva la salud y el bienestar tanto de los médicos como de aquellos a quienes sirven, reconociendo la ansiedad como un desafío silencioso pero omnipresente que requiere atención y acción.

RECOMENDACIONES

Es crucial implementar servicios de apoyo y salud mental preventiva para los estudiantes de medicina con el objetivo de mitigar los efectos adversos de la ansiedad y los trastornos de síntomas somáticos, tanto en su bienestar personal como en la calidad de la atención que brindan.

Es fundamental enfatizar la necesidad de proporcionar apoyo académico real y recursos adecuados para ayudar a los estudiantes.

Los currículos de los cursos introductorios a la clínica deben ser diseñados con el propósito específico de facilitar esta transición y enseñar estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad.

Según Gordon et al. (2001), los estudiantes consideran que la simulación debería ser un componente obligatorio en su formación. La implementación de simulaciones clínicas ofrece a los estudiantes una oportunidad invaluable para desarrollar competencias y habilidades antes de enfrentarse a situaciones reales.

Deberían asignarse horas libres durante el semestre para llevar a cabo simulaciones clínicas bajo la supervisión de un tutor. Este enfoque no solo aumenta su autoconfianza, sino que también estimula su motivación hacia el aprendizaje y mejora la calidad de vida.

Para garantizar un entorno de apoyo efectivo para los estudiantes de medicina, es crucial que el personal de apoyo psicológico y académico sea independiente de la facultad. Esta separación facilita un acceso más libre y confidencial a los servicios necesarios, asegurando que los estudiantes puedan buscar ayuda sin temor a repercusiones académicas o profesionales. Además, permite que los profesionales de apoyo se enfoquen completamente en las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes, promoviendo así un ambiente de aprendizaje más saludable y equitativo.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth (DSM-5) Edition Arlington: American Psychiatric Association.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*, 7(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005> [[Links](#)]
- Alcanda Blanca (2022) Cómo podemos aprender a manejar nuestra ansiedad? Psicólogos online. 2008;23: 157-66. [Internet]. 2020 [consultado 16-Nov-2021]. Disponible en: Análisis de la ansiedad en los primeros encuentros clínicos: experiencias utilizando la simulación clínica en estudiantes de pregrado Nancy de los Ángeles Segura Azuara, Irma
- Azuri J, Ackshota N, Vinker S. (2010) Reassuring the medical students' disease- health related anxiety among medical students. *Med Teach*. 2010;32:e270-275. [[Links](#)]
- Bati AH, Mandiracioglu A, Govsa F, Cam O. (2018) Health anxiety and cyberchondria among Ege University health science students. *Nurse Edu*. 2018;71:169-73. [[Links](#)]

- Bunevicius A, Katkute A, Bunevicius R. Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: Relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *Int J Soc Psychiatry*. 2008;54:494-501
- Bußenius, L., & Harendza, S. (2019). The relationship between perfectionism and symptoms of depression in medical school applicants. *BMC Medical Education*, 19(1), 370.
<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1823-4> [[Links](#)]
- Capdevila P, García Abajo JM, Flores Funes D, García Barbero M, García-Estañ López J. Prevalencia de depresión, ansiedad, burnout y empatía en estudiantes de medicina de España.
- Creed F, Barsky A. (2004) A systematic review of the epidemiology of somatisation disorder and hypochondriasis. *J Psychosom Res*. 2004;56:391. [[Links](#)]
- Dávila-Cervantes A. Simulación en Educación Médica. *Investigeduc médica*. 2014;3(10):100–5
- Eley, D. S., Bansal, V., & Leung, J. (2020). Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. *Medical Teacher*, 42(11), 1301-1307.
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1805101> [[Links](#)]
- Elisa Erana Rojas, Melissa Valeria Luna-de-la-Garza, Javier Castorena-Ibarr y Mildred Vanessa López Cabrera
- Essau CA, Lewinsohn PM, Lim JX, Ho MR, Rohde P.(2018) Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in four major developmental stages. *J Affect Disord*. 2018;228:248-253 Extraído de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3100516/>
- Por Leigh Goodson and Matt Vassar (original en inglés) *Anthropology and Practice*)
- Gan GG, Ling HY. (2019) Anxiety, depression and quality of life of medical students in MalaysiAnxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. *Med J Malaysia*. 2019;74:57-61. [[Links](#)]
- Gordon JA, Wilkerson WM, Shaffer DW, Armstrong EG. (2001) "Practicing" medicine without risk: students' and educators' responses to high-fidelity patient simulation. *Acad Med*. 2001 May;76(5):469-72. doi: 10.1097/00001888-200105000-00019. PMID: 11346525.
- Hernández Sampieri, R, Fernández Collado, C, & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación (5.a ed.). McGraw-Hil

- John A, McGregor J, Fone D, Dunstan F, Cornish R, Lyons RA, et al. (2016) Case-finding for common mental disorders of anxiety and depression in primary care: an external validation of routinely collected data. *BMC Med Inform Decis Mak.* 2016;16:35.
- Lateef F. (2010) Simulation-based learning: Just like the real thing. *J Emerg Trauma Shock.* 2010;3:348—52
- Malibary H, Zagzoog M, Banjari M, Bamashmous R, Omer A. Quality of Life (QoL) among medical students in Saudi Arabia: a study using the WHOQOL-BREF instrument. *BMC Med Edu.* 2019;19:344. [[Links](#)]
- Manejo efectivo de la angustia y ansiedad: Herramientas y estrategias psicológicas para encontrar el equilibrio emocional () <https://psicologiamentesalud.com/manejo-de-la-angustia-y-la-ansiedad-en-psicologia/>
- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Miller Juve, A. (2019) Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*, 25(1), 1709278. <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>
[[Links](#)]
- Meng J, Gao C, Tang C, Wang H, Tao Z. (2019) Prevalence of hypochondriac symptoms among health science students in China: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2019;14:e0222663. [[Links](#)]
- Morales Rúa, K. P. (2022). Estrategias de aprendizaje significativas empleadas por los estudiantes de noveno semestre de medicina en la rotación de dermatología pediátrica en un hospital universitario en la ciudad de Bogotá.
- Moutinho I, Lucchetti A, Ezequiel O, Lucchetti G. (2019) Mental health and quality of life of Brazilian medical students: Incidence, prevalence, and associated factors within two years of follow-up. *Psychiatry Res.* 2019;274:306-12. [[Links](#)]
- Norman G. (2005) Research in clinical reasoning: Past history and current trends. *Med Educ.* 2005;39:418-27.
- Ortega ME, Ortiz GR, Martínez AJ. (2014) Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. *Ter Psicol.* 2014;32(3):235-42.
- Oxford. Ansiedad. Definición de ansiedad en español. Oxford Dictionaries. 2018. Disponible en: <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/ansiedad>.

- Pitkälä KH, Mantyranta T. Feelings related to first patient experiences in medical school. A qualitative study on student's personal portfolios. *Patient Educ Couns.* 2004;54:171
- Pisaniello, M. S., Asahina, A. T., Bacchi, S., Wagner, M., Perry, S. W., Wong, M.-L., & Licinio, J. (2019). Effect of medical student debt on mental health, academic performance and specialty choice: a systematic review. *BMJ Open*, 9(7), e029980. <https://doi.org/10.1136/bmj.open-2019-029980> [[Links](#)]
- Quek TT-C, Tam WW-S, Tran BX, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(15), 2735.
- Rosen KR. (2008) The history of medical simulation. *J Crit Care.*
- Sánchez FA, Flores ER, Urbina BR, Lara FNL. (2008) Expectativas y realidades del Internado Médico de Pregrado. Un estudio cualitativo. *Investigación en salud.* 2008;3:14-21.
- Salazar Flórez, J. E., Arias Castro, C. E., Quintero Pinzón, D., Velásquez Peláez, A., Segura Cardona, A., & Giraldo Cardona, L. S. (2024). Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), 1.
- Segura Azuara N de LÁ, Eraña Rojas IE, Luna-de-la-Garza MV, et al. Análisis de la ansiedad en los primeros encuentros clínicos: experiencias utilizando la simulación clínica en estudiantes de pregrado. *Educ médica.* 2020;21(6):377–82.
- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical Student Mental Health 3.0: Improving Student Wellness Through Curricular Changes. *Academic Medicine*, 89(4), 573-577. <https://doi.org/10.1097/ACM.000000000000166> [[Links](#)]
- Shah SIA, Ahmed M. Medical students' anxiety on beginning clinical studies. *Al Ameen J Med Sci.* 2013;06(03):195–201.
- Solis A, Lotufo-Neto F. (2019) Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. *Brazil J Psychiatry.* 2019;41:556-67. [[Links](#)]
- Torres, A., Velásquez, G., Martínez, A., García, J., Gómez, M., Jasso, L., & Ortiz, D. (2018). Rasgos de personalidad en alumnos de reciente ingreso a la carrera de medicina. *Investigación en educación médica*, 7(25), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.02.002> [[Links](#)]
- Tyrer P. (2018) Recent advances in the understanding and treatment of health anxiety. *Curr Psychiatry Rep.* 2018;20:49. [[Links](#)]

Weller F M, Nestel D, Marshall SD, Brooks PM, Conn JJ. Simulation in clinical teaching and learning. Med J Aust. 2012;96:594.

Wilkes C, Lewis T, Brager N, et al. (2013) Wellbeing and mental health amongst medical students in Canada. Int Rev Psychiatry. 2019;31:584-7. [[Links](#)]

Zahid MF, Haque A, Aslam M, et al. (2016) Health-related anxiety and hypochondriacal concerns in medical students: a cross-sectional study from Pakistan. Teach Learn Med. 2016;28:252-9. [[Links](#)]