

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD: UN ANÁLISIS MULTIDIMENSIONAL

AUTOR: Rafael Alejandro Bautista Palacios¹

*Autor de correspondencia: Rafael Alejandro Bautista Palacios

Correo: rafael_bautista@anahuac.mx

¹ Escuela de Ciencias de la Salud, Universidad Anáhuac Querétaro

INTRODUCCIÓN

La depresión y la ansiedad son trastornos comunes en estudiantes de ciencias de la salud, quienes experimentan una gran carga académica y emocional¹. Este artículo examina las causas y efectos de la depresión y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud, y analiza las posibles soluciones para mejorar su bienestar mental.

FACTORES PREDISPONENTES

Uno de los principales factores que contribuyen a la depresión y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud es el estrés relacionado con la carga académica y las expectativas de desempeño². Además, la competencia entre compañeros y la exposición a situaciones emocionalmente desafiantes, como el trato con pacientes y sus familias, pueden aumentar la susceptibilidad a estos trastornos³.

EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LA SALUD

Estos trastornos pueden tener efectos negativos en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes. El deterioro en la concentración y la memoria pueden llevar a una disminución en el rendimiento académico⁴. Además, pueden aumentar el riesgo de enfermedades físicas y trastornos del sueño⁵.

INTERVENCIONES Y APOYO

Para abordar la depresión y la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud, es esencial proporcionar intervenciones y apoyo adecuados. Algunas de estas intervenciones pueden incluir programas de manejo del estrés, terapia cognitivo-conductual, y grupos de apoyo⁶. Es importante también promover la educación sobre salud mental y el autocuidado entre los estudiantes y profesionales de la salud⁷.

La depresión y la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud son problemas significativos que afectan su bienestar y rendimiento académico. Abordar estos desafíos requiere una combinación de intervenciones y apoyo, así como un enfoque preventivo en la educación y el autocuidado en el ámbito de la salud.

REFERENCIAS

- 1 Puthran, R., Zhang, M. W., Tam, W. W., & Ho, R. C. (2016). Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. *Medical Education*, 50(4), 456-468. doi:10.1111/medu.12962
- 2 Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2015). Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613-1622. doi:10.4065/80.12.1613
- 3 Warbah, L., Sathiyaseelan, M., Vijayabanu, C., & Vasantharaj, B. (2007). Psychological distress, substance use and adjustment among medical students. *Indian Journal of Psychiatry*, 49(4), 255-259. doi:10.4103/0019-5545.37661
- 4 Quek, T. T., Tam, W. W., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S., ... & Ho, R. C. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. doi:10.3390/ijerph16152735
- 5 Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. doi:10.1007/s00127-008-0345-x
- 6 Givens, J. L., & Tjia, J. (2002). Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Academic Medicine*, 77 (9), 918-921. doi:10.1097/00001888-200209000-00024
- 7 Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105