



Facultad de Medicina



PSIQUIATRÍA Y
SALUD MENTAL

FACULTAD DE MEDICINA UNAM



INFORME DE RESULTADOS

PROSAM 2024



Descripción del PROGRAMA

- El **Programa de Salud Mental para la Facultad de Medicina**, aprobado el 10 de agosto de 2022 por el H. Consejo Técnico, **surge en respuesta a las crecientes necesidades de salud mental** detectadas durante el periodo pospandemia en la comunidad estudiantil.
- Los estudiantes de medicina enfrentan a su vez una alta carga académica y emocional a lo largo de su formación, presentan elevados niveles de estrés, ansiedad y dificultades para la regulación emocional.
- Este programa no solo responde a una situación crítica, sino que también proporciona un espacio de apoyo y desarrollo personal, promoviendo el bienestar integral y fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para adaptarse a un entorno académico exigente a la par de un **contexto** psicosocial cambiante y adverso.





Justificación

El programa busca abordar problemas de salud mental estructurales y de largo plazo en la carrera médica, como el agotamiento emocional (65.9%), la ideación suicida (13%) y otros trastornos mentales prevalentes en este contexto (depresión 58%, ansiedad 68%). Además, se enfoca en mejorar el bienestar individual de los estudiantes y fomentar un entorno de apoyo y convivencia saludable dentro de la Facultad de Medicina.

PROSAM busca transformar la cultura de salud mental en el ámbito académico, promoviendo el compromiso hacia el desarrollo profesional, el desarrollo de habilidades socioemocionales para la vida y reduciendo el estigma asociado a los problemas de salud mental. Su enfoque integral abarca la promoción del bienestar, la prevención, la intervención clínica y la referencia oportuna de casos complejos.





Objetivos del programa

GENERAL: Promover el bienestar integral de la comunidad de la Facultad de Medicina a través de acciones enfocadas en la promoción de la salud mental, la prevención de problemas emocionales y la detección oportuna de trastornos mentales.

Todo ello con el propósito de fomentar hábitos de vida saludables, mejorar la convivencia entre los miembros de la comunidad y reducir las barreras que impiden la búsqueda de atención oportuna, contribuyendo al desarrollo integral de los futuros profesionales de la salud.

Actualización de objetivos específicos 2024

Se han ajustado debido a la necesidad de adaptarse a las nuevas demandas de salud mental, además de integrar intervenciones más específicas e innovadoras con base a los programas de salud mental en otras universidades del mundo.

1. Identificar los principales problemas de salud mental en cada grupo poblacional.
2. Identificar los factores asociados a los problemas de salud mental.
3. Brindar estrategias emocionales, cognitivas y conductuales que fortalezcan la salud mental y el bienestar integral.

1. Identificación mediante el diagnóstico y estudio periódico de prevalencia tanto en estudiantes, como en personal docente y administrativo.
2. Prevención del desarrollo de psicopatología mediante la intervención en los factores de riesgo a través de herramientas digitales y material autogestivo.
3. Brindar estrategias psicoterapéuticas basadas en terapias contextuales, enfocadas en la educación grupal de herramientas socioemocionales.

Actualización de objetivos específicos

4. Fortalecer las condiciones de convivencia dentro de la Facultad, que influyan positivamente sobre la salud mental.
5. Estimular hábitos de vida saludable.
6. Detectar necesidades para el mantenimiento de la salud mental en quien tengan un trastorno mental.
7. Identificar y atender las barreras para la búsqueda de atención.

4. Mejorar la convivencia entre estudiantes, docentes y personal, para crear un ambiente que favorezca la salud mental.
5. Establecer redes de apoyo estudiantil, donde los estudiantes capacitados sean puntos de contacto para identificar compañeros en riesgo y ofrecerles el apoyo inicial necesario.
6. Promoción de estilos de vida saludable tanto física como emocionalmente, a través de ferias estudiantiles y campañas que estimulen el autocuidado y el bienestar integral.
8. Desarrollo de herramientas de autoevaluación y atención oportuna, que permita a los estudiantes identificar problemas de salud de manera oportuna.
9. Capacitación a profesores y miembros de la comunidad en el uso de los primeros auxilios psicológicos, para la detección de señales tempranas de trastornos mentales en los estudiantes.



Las psicoterapias contextuales como respuesta a las necesidades en salud mental por la comunidad estudiantil.

En muchos contextos para los estudiantes, recurrir a una intervención psicoterapéutica individual o de largo plazo no es viable debido a las exigencias de las vidas de los estudiantes (Jacob et al., 2020), en cuyo caso, brindar talleres breves de estrategias basadas en las terapias contextuales ha demostrado una opción viable para proporcionar apoyo psicoemocional a los estudiantes (Browning et al., 2023).

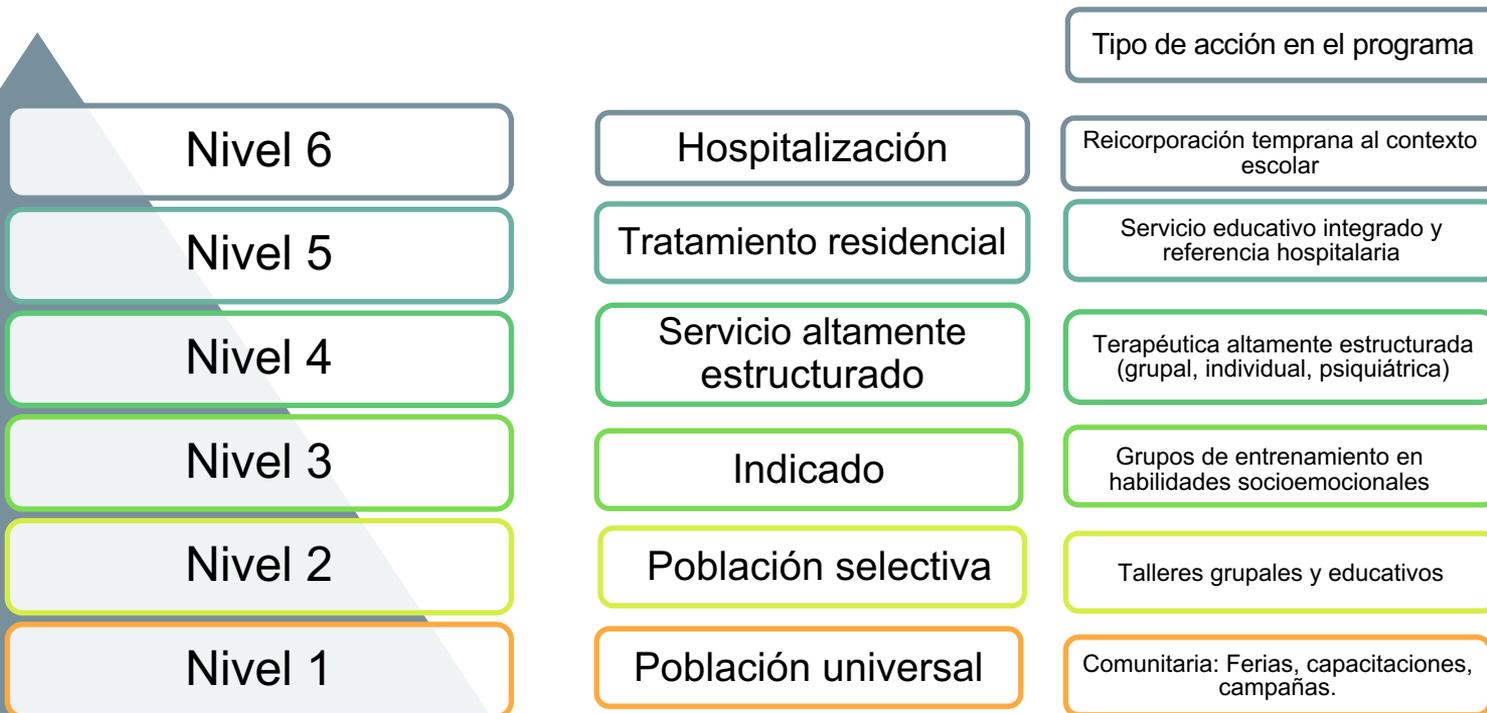
- Psicoterapia dialéctico conductual : Grupo de entrenamiento en habilidades con enfoque en escuelas (Mazza, Miller et al; 2022)
- Psicoterapia dialéctico conductual radicalmente abierta (RO): Orientado a la sobrerregulación emocional y el sobrecontrol (Lynch; 2018).
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y psicoterapia analítica funcional (FAP) en contextos grupales y comunitarios (Sánchez et al; 2022)
- Mindfulness y entrenamientos basados en la reducción del estrés o MBSR (Kabat Zinn, Deshpande et al; 2023).

Browning, M., Lloyd-Richardson, E., Trisal, A., Kelleher, V., Kayyal, M., & Scherr, A. (2023). Wellbeing Wednesdays: a pilot trial of acceptance and commitment therapy embedded in a freshman seminar. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16. <https://doi.org/10.1017/S1754470X23000193>.

Jacob, R., Li, T., Martin, Z., Burren, A., Watson, P., Kant, R., Davies, R., & Wood, D. (2020). Taking care of our future doctors: a service evaluation of a medical student mental health service. *BMC Medical Education*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02075-8>.



Abordaje de las necesidades de salud mental por niveles de actuación



Marco general de acciones en el PROSAM

El marco de acciones se estructura en torno a tres ejes principales de acción: promoción del bienestar mental, prevención de trastornos mentales, y atención clínica.

- 1** Promoción e intervenciones comunitarias: Ferias y campañas educativas de difusión sobre la importancia de la salud mental.
- 2** Prevención y detección de factores de riesgo: Capacitación para la formación de centinalas. Talleres y cursos autogestivos.
- 3** Atención clínica: Indicada de acuerdo con la necesidad/ necesidades de la comunidad, estructurada de acuerdo con el caso.

Acciones de promoción e intervención comunitaria





Fecha	Nombre de la campaña o actividad	Alcances	Resultados
2023	Plataforma UNAMeta VITAL	Registro de 5,800 usuarios.	El número total de visitas en la plataforma ha sido de 5,800 usuarios.
2023	App Web YOLO	Registro de 160 usuarios.	Los 160 usuarios visitaron los recursos interactivos de la app.
2023	Taller: Duelo por ruptura.	Reducción del malestar emocional y mayor comprensión del proceso de duelo. Desarrollo de habilidades emocionales para afrontar futuras pérdidas.	Los participantes reportaron mayor claridad en su proceso emocional y un sentido renovado de autocuidado y resiliencia.
2023	Taller: Procrastinación, no lo dejes para mañana.	Implementación de técnicas para gestionar mejor el tiempo y disminuir la procrastinación. Mejora en la organización académica y reducción del estrés. Desarrollo de hábitos de estudio efectivos que contribuyan al éxito académico y profesional.	Los participantes aprendieron estrategias prácticas para mejorar la gestión del tiempo y el desarrollo de hábitos de estudio más productivos y efectivos.



Fecha	Nombre de la campaña o actividad	Alcances	Resultados
2023	Taller: Estrategias de Aprendizaje.	Mejora en el rendimiento académico y en el desarrollo de competencias académicas para un aprendizaje profundo y exitoso.	Los participantes reportaron mejoras en la organización de su estudio y una mayor confianza en su capacidad para abordar el contenido académico con éxito.
2024	Taller: Aprendiendo a manejar mis emociones y aceptar el reto en medicina.	Mejora en la regulación emocional y la efectividad interpersonal dentro del contexto médico.	Cursos impartidos en total: 2 Los participantes se capacitaron en la adquisición de habilidades y herramientas prácticas para mejorar su capacidad de regulación emocional y manejo de situaciones estresantes.
2024	Taller: Cultivar mi bienestar integral en la comunidad universitaria.	Mejora de la salud mental en la comunidad estudiantil, fomento de relaciones interpersonales saludables y promoción de un ambiente de apoyo.	Los participantes aumentaron su capacidad de resiliencia y de aplicación de estrategias de afrontamiento, así como una mayor autoestima e inteligencia emocional. Cursos impartidos en total: 2
2024	Taller: Mindfulness para afrontar el reto en medicina.	Desarrollo de habilidades de atención plena y regulación emocional, así como la gestión efectiva del estrés.	Incremento en el bienestar personal, mejor manejo de emociones y una vida académica más equilibrada y satisfactoria. Cursos impartidos en total: 2



Fecha	Nombre de la campaña o actividad	Alcances	Resultados
2024	Curso: Promoción de la Salud mental entre pares.	Dirigido a los estudiantes de segundo año de medicina, dentro de las prácticas comunitarias de la asignatura de "Promoción de la salud en el ciclo de vida", del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina UNAM.	Mejora en la salud mental de los estudiantes y sus pares. La participación de los estudiantes de los dos grupos asignados fue del 42.42%. Cursos impartidos en total: 2
2024	Capacitación: Promotores de la salud mental dentro del aula.	Capacitación de médicos pasantes e instructores de salud mental.	Mejora en la inclusión de herramientas relacionadas con la regulación emocional y tolerancia al malestar.
2024	Campaña de promoción en salud mental dentro del aula.	Dirigido a los estudiantes de primer y segundo año de la facultad de medicina.	Los estudiantes adquirirán herramientas esenciales para el manejo del estrés académico, la tolerancia al malestar, la regulación emocional, las cuales podrán aplicar en su vida académica.

Acciones de prevención y detección de factores de riesgo





Fecha	Nombre del curso, taller o intervención grupal	Alcances	Resultados
2023	Centinelas, prevención del suicidio.	Creación de una red de "centinelas" dentro de la facultad que actúa como una primera línea de apoyo.	812 personas finalizaron el curso. Estado de la República con mayor distribución de participantes: Ciudad de México.
2024		Mejora de la salud mental en la comunidad estudiantil, fomento de relaciones interpersonales saludables y promoción de un ambiente de apoyo	Aumento de la resiliencia y estrategias de afrontamiento, así como una mayor autoestima e inteligencia emocional entre los estudiantes.
2024	Curso de Introducción a la guía mhGAP 2.	Brindar a los médicos pasantes los principios básicos para la detección, diagnóstico y tratamiento oportuno de los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias de mayor prevalencia.	Cursos impartidos en total: 1 Capacitación a médicos pasantes en la detección, diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales más prevalentes.



Fecha	Nombre del curso, taller o intervención grupal	Alcances	Resultados
2024	Taller: Primeros Auxilios psicológicos para profesores.	Proporcionar a los profesores de la facultad de medicina herramientas básicas de primeros auxilios psicológicos para abordar y contener a estudiantes en situaciones de crisis emocional.	Los profesores fueron capacitados para ofrecer apoyo emocional inmediato y canalización adecuada a estudiantes que experimenten crisis emocionales en el contexto académico.
2024	Taller: ¿Cómo mejorar mi comunicación en pareja?	Proporcionar herramientas para mejorar la comunicación asertiva y efectiva en el contexto de una relación de pareja, lo que fomenta una mejor resolución de conflictos y comprensión mutua.	Los participantes lograrán una mayor empatía y conexión emocional con su pareja, reduciendo malentendidos y mejorando la calidad de la relación.
2024	Entrenamiento en habilidades: Atención plena	busca enseñar a los participantes cómo practicar la atención plena (mindfulness) para estar presentes en el momento, reducir el estrés y mejorar la conciencia emocional.	Los participantes experimentarán una reducción en los niveles de ansiedad y un mayor control sobre sus reacciones emocionales, lo que contribuirá a su bienestar mental general.
2024	Taller: Logra el balance autoexigencia vs indulgencia	Este taller se enfoca en ayudar a los estudiantes a encontrar un equilibrio saludable entre la autoexigencia académica y la indulgencia personal, fomentando un enfoque equilibrado para mantener su rendimiento sin comprometer su bienestar emocional.	Los participantes lograrán una mejor regulación del estrés y una relación más saludable con sus responsabilidades académicas, lo que les permitirá rendir mejor sin agotarse emocionalmente.
2024	Entrenamiento en habilidades: Tolerancia al malestar	Este entrenamiento ofrece técnicas para desarrollar la tolerancia al malestar, permitiendo a los participantes enfrentar situaciones difíciles sin recurrir a conductas impulsivas o evitativas.	Los participantes experimentarán una mayor resiliencia emocional y serán capaces de manejar situaciones estresantes o incómodas de manera más efectiva y con menos ansiedad.

Acciones de atención clínica





Reestructura continua y procesos de mejora para la atención clínica

Objetivo: Mejorar la calidad de la atención brindada y asegurar que el personal esté actualizado con las mejores prácticas en salud mental.

- Realizar capacitación continua al personal clínico y administrativo en temas actuales de salud mental, incorporando las terapias más efectivas como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) para manejar problemas complejos.
- Evaluar y ajustar continuamente los métodos de intervención clínica, basándose en las necesidades emergentes de los estudiantes, como la alta demanda de talleres enfocados en la regulación emocional y el balance entre autoexigencia e indulgencia.

Alcances del total de la población atendida

Número total de citas: 7,962

Médicos pasantes: 884

Psicología: 5,405

Psiquiatría: 4,233

Número total asistencia a intervenciones grupales:

Número total de intervenciones: 12

Asistencia total: 960

2023

2024



Número total de guardianes PROSAM

Número total de intervenciones: 2
presenciales y 1 mensual
autogestiva

Asistencia total: 1,152

Número total de citas: 5,760

Médicos pasantes: 481

Psicología: 1,845

Psiquiatría 3,434

Cooperación y colaboración con otras áreas de la Facultad de Medicina

El PROSAM colabora activamente con otras áreas de atención a la comunidad estudiantil, proporcionando evaluaciones sobre el diagnóstico situacional del estudiante e intervenciones comunitarias dentro de la agenda de la Facultad de Medicina

1

SECISS: Coordinación de enseñanza clínica, internado médico y servicio social

2

Coordinación de servicios a la comunidad

3

Coordinación de ciencias básicas y los departamentos de las ciencias básicas de primer y segundo año de la facultad de medicina.



Integrantes del Programa

- Dr. Benjamin Guerrero
- Dr. Diego Armando Coronel
- Dra. Eugenia Zamora
- Psic. Alejandro López
- Psic. Shery Thelma Ortega
- Psic. Rebeca Hernández
- Psic. Ana López
- Psic. Rocio Hernández
- MPSS: Luis Alfonso Pineda
- MPSS: Jessica Josseline Hernández
- MPSS: Gerardo Artemio Hernández
- MPSS: Pamela Giovanna Coría
- MPSS: Sofia del Valle

¡Gracias!



Facultad de Medicina



PSIQUIATRÍA Y
SALUD MENTAL
FACULTAD DE MEDICINA UNAM

