



## Revisión narrativa

# La salud mental y estrategias de autocuidado en estudiantes de medicina

DOI: 10.5377/alerta.v9i1.21557

Álvaro Aparicio

Facultad de Ciencias de la Salud Dr. Luis Edmundo Vásquez (FACSALEV), Universidad Dr. José Matías Delgado, Antiguo Cuscatlán, El Salvador.

Correspondencia  
✉ jose.alvaro.aparicio@gmail.com

☎ 0009-0000-4419-0668

### Resumen

El estrés académico en estudiantes de medicina es un problema creciente que afecta el bienestar mental y emocional. La alta carga de trabajo, la presión por el rendimiento y la falta de estrategias de afrontamiento pueden contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión y agotamiento. En este contexto, el autocuidado se ha identificado como una herramienta clave para mitigar estos efectos negativos. Este estudio tiene como objetivo describir la salud mental y las estrategias de autocuidado en estudiantes de medicina, explorar prácticas como el *mindfulness*, la actividad física y el desarrollo de la resiliencia. Se realizó una revisión narrativa de la literatura, se incluyeron estudios originales en inglés y español publicados entre 2000 y 2025; se priorizaron las investigaciones del 2020 al 2025. La búsqueda se llevó a cabo en PubMed, Scopus y PsycINFO. Los hallazgos indican que la implementación de estrategias de autocuidado puede reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y prevenir trastornos mentales. Estos resultados subrayan la importancia de integrar programas de autocuidado basados en evidencia en los planes de estudio de medicina y promover un enfoque preventivo que contribuya al bienestar de los futuros profesionales de la salud.

### Palabras clave

Autocuidado, Calidad del Sueño, Depresión, Salud Mental, Estudiantes de Medicina.

### Abstract

Academic stress among medical students is a growing concern that affects their mental and emotional well-being. The heavy workload, performance pressure, and lack of coping strategies may contribute to the development of anxiety, depression, and burnout. In this context, self-care has been identified as a key tool to mitigate these negative effects. This study aims to describe mental health and self-care strategies in medical students, exploring practices such as *mindfulness*, physical activity, and resilience development. A narrative literature review was conducted, including original studies in English and Spanish published between 2000 and 2025, with priority given to those published from 2020 to 2025. The search was performed PubMed, Scopus, and PsycINFO. The findings indicate that implementing self-care strategies may reduce stress, improve sleep quality, and prevent mental health disorders. These results highlight the importance of integrating evidence-based self-care programs into medical school curricula, promoting a preventive approach that enhances the well-being of future healthcare professionals.

### Keywords

Self Care, Sleep Quality, Depression, Mental Health, Medical Students.



ACceso ABIERTO

**Mental health and self-care strategies in medical students**

**Citación recomendada:**  
Aparicio A. La salud mental y estrategias de autocuidado en estudiantes de medicina. Alerta. 2026;9(1):37-44. DOI: 10.5377/alerta.v9i1.21557

**Editora:**  
Veralís Morán.

**Recibido:**  
24 de enero de 2025.

**Aceptado:**  
11 de noviembre de 2025.

**Publicado:**  
31 de enero de 2026.

**Contribución de autoría:**  
AA: concepción del estudio, diseño del manuscrito, búsqueda bibliográfica, recolección de datos, manejo de datos o software, análisis de datos, redacción, revisión y edición.

**Conflictos de intereses:**  
El autor declara no tener conflicto de intereses.

## Introducción

En los últimos años, los trastornos de salud mental han aumentado, de forma significativa entre los estudiantes de medicina. Más del 50% de ellos experimentan ansiedad, de-

presión y trastornos del sueño, lo cual refleja el impacto del estrés académico en su bienestar emocional. Estos datos destacan la necesidad urgente de implementar estrategias de autocuidado y apoyo para mejorar su calidad de vida durante su formación médica<sup>1</sup>.

La encuesta realizada por Grasdalsmoen *et al.*, en Noruega reveló un aumento alarmante en la prevalencia de problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, incluyendo la presencia de pensamientos suicidas y autolesiones no suicidas. Además, se observó que entre el 12 % y el 50 % de los estudiantes universitarios cumplen con los criterios para uno o más trastornos mentales comunes. Estos trastornos afectan el bienestar de los estudiantes y están asociados con un bajo rendimiento académico que puede llevar al abandono escolar y, a largo plazo, a una pérdida de capital humano para la sociedad<sup>2</sup>.

Además, el trabajo de los profesionales de la salud conlleva una carga emocional que puede generar agotamiento emocional, producto del estrés, la sobrecarga laboral y del enfrentamiento constante con decisiones difíciles, que incluyen situaciones relacionadas con la muerte o el final de vida de los pacientes. Este agotamiento afecta a la energía, la salud mental y la calidad del cuidado que brindan a los pacientes. Está relacionado con un menor desempeño, mayores conflictos y una mayor intención de abandonar el trabajo<sup>3</sup>.

El estudio realizado por Aguirre *et al.*, reveló que el 48 % de los estudiantes reportaron haber sufrido en algún momento de su vida, uno o más trastornos mentales como depresión, trastornos de ansiedad, crisis o ataques de pánico, trastorno maníaco-depresivo, trastorno bipolar, manía u otros problemas emocionales<sup>4</sup>.

Graves *et al.*, analizaron las diferencias de género en el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, encontraron que las mujeres reportaron niveles más altos de estrés. Además, utilizaron más estrategias emocionales, como la búsqueda de apoyo y ventilación emocional; mientras que, los hombres se inclinaron por la aceptación y el humor<sup>5</sup>. El estrés y la angustia pueden impactar profundamente la vida de los estudiantes si no se gestionan correctamente, que resulta en una baja calidad de vida y una sensación general de insatisfacción. Asimismo, pueden desencadenar problemas de salud mental, como dificultad para dormir, dolores de cabeza y depresión<sup>6</sup>.

La estrategia de búsqueda incluyó a estudios originales en inglés y español publicados entre 2000 y 2025, con énfasis en investigaciones recientes, 2020-2025. Se llevó a cabo en PubMed, Scopus y PsycINFO. Con el objetivo de describir la salud mental y las estrategias de autocuidado en estudiantes de medicina durante su formación académica.

## Discusión

Las estrategias de adaptación son clave para predecir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios. Los estudiantes que recurren a estrategias de evitación, como el abuso de sustancias o la negación, tienden a experimentar más estrés que aquellos que aplican estrategias positivas, como buscar apoyo social o hacer ejercicio. Esto indica que la manera en que los estudiantes manejan el estrés influye significativamente en su bienestar general<sup>7</sup>.

Diversas estrategias de adaptación han demostrado ser efectivas para reducir el estrés en los médicos. En este contexto, el estudio *The Impact of Psychological Interventions with Elements of Mindfulness (PIM) on Empathy, Well-Being, and Reduction of Burnout in Physicians*, mostró que el 70 % de los médicos que participaron en un programa basado en *mindfulness* experimentaron una reducción significativa en sus niveles de estrés. Además, el 60 % de los médicos que tomaron parte en sesiones de meditación *mindfulness*, reportaron una disminución del agotamiento mental y físico. Estos resultados subrayan la efectividad de las intervenciones basadas en *mindfulness* como una herramienta valiosa para mejorar el bienestar mental de los médicos y mitigar los efectos del estrés en su desempeño profesional<sup>8</sup>. Un análisis de regresión múltiple reveló que un mayor sentido de dominio y pertenencia, así como relaciones y estructuras de apoyo, están asociados con niveles más altos de bienestar. Estos hallazgos justifican la necesidad de implementar estrategias que fomenten la resiliencia y el autocuidado para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental de los estudiantes<sup>9</sup>.

La práctica de técnicas de autocuidado biopsicosocial-espiritual, como la meditación y la respiración, ha demostrado ser eficaz en la mejora de la autocompasión y la atención plena, al tiempo que reduce la ansiedad, la depresión y el estrés. Estas prácticas contribuyen al bienestar integral de los individuos, con el fortalecimiento de la capacidad para afrontar los desafíos académicos y profesionales<sup>10</sup>. Según Murphy *et al.*, los estudiantes de ciencias de la salud emplean diversas estrategias para gestionar el estrés académico; entre ellas se encuentran, la planificación, la resolución activa de problemas y el afrontamiento proactivo, así como la búsqueda de apoyo social y técnicas de relajación como la meditación y el *mindfulness*. Además, documentaron que estas estrategias fueron más efectivas en estudiantes de mayor edad y en aquellos de cursos avanzados, quienes lograron una

mejor gestión del estrés. Estas conclusiones resaltan la importancia de adaptar las intervenciones de manejo del estrés a las características específicas de cada grupo estudiantil para optimizar su efectividad<sup>11</sup>.

## Estrategias de autocuidado

En los estudiantes de medicina, las alteraciones del sueño están estrechamente relacionadas con la ansiedad y la depresión. Olarte-Durand, *et al.*, encontraron que el 50 % de estos estudiantes duerme menos de siete horas, más de la mitad sufre de insomnio y uno de cada diez se duerme después de las 2:00 a.m. Además, quienes presentan sueño insuficiente, insomnio o un horario de sueño irregular tienen una mayor prevalencia de ansiedad y depresión. Estos datos resaltan la importancia de una adecuada higiene del sueño para el bienestar mental en esta población<sup>12</sup>. La variabilidad en la prevalencia de estos problemas entre los estudiantes de medicina puede deberse a diferencias en los métodos de evaluación, contextos culturales y académicos, y períodos de tiempo que realizan los estudios. Sin embargo, en esta población, la alta prevalencia de mala calidad del sueño, ansiedad y depresión en esta población es consistente en diversos estudios, lo cual subraya la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental y la higiene del sueño<sup>13</sup>. Mejorar la calidad del sueño es una estrategia clave para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Dormir al menos seis horas diarias, mantener horarios regulares y evitar interrupciones durante el descanso optimiza el bienestar mental. Además, estas prácticas, junto con ejercicio físico y una adecuada gestión del tiempo, ayudan a equilibrar la vida emocional y académica durante la formación médica (Tabla 1)<sup>14</sup>.

Los estudiantes de medicina enfrentan diversos factores de estrés, como una exigente carga académica (que provoca agotamiento físico y mental), competencia con sus compañeros, baja calidad de vida, (debido a la falta de sueño y mala alimentación), presión por parte de los profesores, autoexigencia elevada, aislamiento social y escaso tiempo para el ocio<sup>15</sup>.

Los estudiantes universitarios, a nivel mundial, desarrollan trastornos psiquiátricos durante su formación académica, con tasas más altas que en la población general y los jóvenes no universitarios. Los trastornos más comunes entre estos estudiantes son la depresión y los trastornos de ansiedad<sup>16</sup>. Las técnicas de meditación basadas en *mindfulness* son una de las estrategias más citadas por facultades de medicina, en distintos países, para fomentar el bienestar de los estudiantes universitarios<sup>17</sup>. El *mindfulness* es un estado de conciencia basado en la atención intencional al presente sin juicios. Su práctica combina meditación formal y actividades diarias para aplicarlo en la vida cotidiana. Entrenar la regulación de la atención ayuda a manejar el estrés, como en períodos de exámenes, sin depender de intervenciones de salud tradicionales<sup>18</sup>. La técnica influye en diversas funciones cognitivas, como la atención, percepción, autorregulación, autoevaluación, memoria, planificación, toma de decisiones, lógica y control inhibitorio. Además, la meditación activa las áreas cerebrales relacionadas con la felicidad, la empatía y la compasión<sup>19</sup>. El estudio de Hölzel *et al.*, sugiere que la meditación *mindfulness* está asociada con cambios neuroplásticos en áreas cerebrales clave, como la corteza cingulada anterior y la ínsula, que favorecen la autorregulación. Estos cambios mejoran la atención, la conciencia corporal, la regulación emocional, el desarrollo metacognitivo

**Tabla 1.** Estrategias de autocuidado y su impacto en la salud mental de estudiantes de medicina

Estrategia de autocuidado	Patrón evidenciado	Beneficios principales
Higiene del sueño	50 % duermen < 7 h; > 50 % sufren insomnio; uno de cada diez se duerme después de las 2:00 a.m. <sup>12-14</sup>	Menor ansiedad y depresión; mejora bienestar mental
Manejo del estrés académico	Alta carga académica, competencia, aislamiento, falta de ocio <sup>15-16</sup>	Prevención de agotamiento, reducción de ansiedad y depresión
<i>Mindfulness</i> y meditación	Programas de ocho semanas muestran reducción del 25 % en estrés, 35 % en ansiedad, 30 % en depresión, y mejora del 20 % en sueño <sup>17-21</sup>	Mejor regulación emocional, atención, memoria y compasión
Actividad física	≥ 30 min diarios, cinco veces/semana se asocian a mejor rendimiento académico y menos ansiedad/depresión <sup>22-25</sup>	Bienestar físico y mental, mejor desempeño académico

y la perspectiva sobre uno mismo, contribuyendo al bienestar físico y mental<sup>20</sup>. Tzelepi *et al.*, evaluaron un programa de reducción de estrés basado en *mindfulness* en estudiantes de medicina, que consistió en ocho semanas de intervención con sesiones semanales de dos horas y ejercicios diarios de 30 minutos. El programa incluyó técnicas como la atención plena a la respiración, el escaneo corporal y el yoga, enfocándose en mejorar la conciencia del momento presente y reducir la reactividad emocional al estrés académico. Los resultados mostraron una reducción del 25 % en el estrés percibido, una disminución del 35 % en la ansiedad, un 30 % en la depresión y una mejora del 20 % en los problemas de sueño<sup>21</sup>.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física (AF) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. La AF incluye actividades realizadas durante el tiempo de ocio, desplazamientos, trabajo o tareas domésticas<sup>22</sup>. Como estrategia de autocuidado, la AF regular mejora el rendimiento académico y cognitivo, favorece las habilidades como el cálculo y la comprensión lectora. Distintos niveles de intensidad de AF impactan de manera diferente en la función cognitiva, entre estos niveles, la AF vigorosa posee mayores beneficios. Integrar la AF en la rutina diaria contribuye al bienestar mental y al desempeño académico<sup>23</sup>. Los estudiantes de medicina suelen priorizar a sus estudios que la realización de AF, sobre todo durante los períodos de exámenes. Los desafíos de su formación, como la carga educativa prolongada y la falta de tiempo, afectan su calidad de vida, lo que genera mayor vulnerabilidad a la ansiedad y la depresión. Sin embargo, estudios han demostrado una relación positiva significativa entre la AF y el rendimiento académico. Las personas que realizan al menos 30 minutos de ejercicio físico al día, cinco veces a la semana, presentan un mejor desempeño académico<sup>24</sup>. El estudio de Alnofaiey *et al.*, examinó a 2819 estudiantes de medicina en Arabia Saudita; mostró que el 45,3 % tenía ansiedad y el 31,6 % depresión; afectó en mayor medida a los menores de 21 años. Por medio de cuestionarios de AF y salud mental, se encontró que quienes realizaban ejercicio con regularidad tenían menos ansiedad, depresión y mejor rendimiento académico. Esto resalta la importancia del ejercicio como una herramienta efectiva para el bienestar mental y académico en jóvenes. Fomentar la actividad física podría ser clave en entornos universitarios para mejorar la calidad de vida de los estudiantes<sup>25</sup>.

## Impacto de las intervenciones de autocuidado

El bienestar psicológico abarca prosperar, superar dificultades, alcanzar metas significativas, crecer como persona y fomentar relaciones de calidad. Su análisis es clave en la educación médica, ya que impacta directamente en el bienestar de los estudiantes<sup>26</sup>. La resiliencia, entendida como la capacidad de enfrentar y superar dificultades, es un factor esencial para la adaptación positiva frente a las adversidades. Actúa como protector contra el estrés, promueve el bienestar emocional y ayuda a las personas a manejar mejor las experiencias estresantes. Al fortalecer la resiliencia se favorece una mejor regulación emocional, que contribuye a una reducción significativa de los efectos negativos del estrés en la salud mental<sup>27</sup>. Además, la resiliencia ayuda a manejar las adversidades de manera más efectiva, también puede actuar como un mediador clave entre el estrés y el bienestar general. Al desarrollar esta capacidad, las personas mejoran su respuesta ante situaciones difíciles, y favorecen una mayor estabilidad emocional, que les permite recuperar de forma rápida su bienestar tras experiencias estresantes<sup>28</sup>. Neufeld *et al.*, midieron la resiliencia mediante una encuesta a estudiantes de medicina, evaluaron la relación de la resiliencia con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la conexión interpersonal. Esta última, referida a las relaciones, sentirse valorado y apoyado en las interacciones con otros, ya sea con compañeros o profesores. Los resultados mostraron que la competencia influye en el bienestar, a través de su impacto en la resiliencia, mientras que, la autonomía y la relación tienen efectos directos. Además, las mujeres reportaron menor resiliencia que los hombres, destacando la importancia de fomentar estas necesidades para mejorar la resiliencia y el bienestar en estudiantes de medicina<sup>29</sup>.

Según Dobos *et al.*, el curso de Medicina Mente-Cuerpo (MBM), desarrollado por Aviat Haramati y Nanci Hadzouk en la Facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown, busca mejorar las habilidades de autocuidado de los estudiantes de medicina, fomenta la autoconciencia y la resiliencia. Este enfoque resalta la influencia de los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y conductuales en la salud<sup>30</sup>. Los cursos de MBM han sido evaluados mediante diversas herramientas, como puntuaciones cuantitativas autoinformadas, encuestas cualitativas y biomarcadores de estrés. Aunque en general se encontró que estos cursos reducen el estrés y fomentan la empatía, el

autocuidado y el bienestar; los resultados de las mediciones cuantitativas, como la Escala de Estrés Percibido (PSS), no fueron siempre consistentes entre los diferentes estudios<sup>31</sup>. Los investigadores Scullion *et al.*, incluyeron a 26 estudiantes de medicina de la Universidad de Georgetown que participaron en un curso grupal de MBM. Los participantes fueron evaluados mediante encuestas cuantitativas, como la PSS, y retroalimentación cualitativa que incluyó reflexiones personales y entrevistas. La PSS mostró una reducción en los niveles de estrés, mientras que, los comentarios cualitativos indicaron un aumento en la empatía y una mayor autoconciencia. Los resultados destacaron mejoras en la gestión del estrés, la autoeficacia y el bienestar general, demostró el impacto positivo del curso en la resiliencia y la salud emocional de los estudiantes<sup>32</sup>.

El agotamiento o *burnout*, es un proceso relacionado con el estrés, causado por una alta carga de trabajo y recursos limitados para afrontarlo<sup>33</sup>. Sus dimensiones incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización (tratamiento de los demás como objetos) y la disminución del sentido de logro personal. Es común en los profesionales de la salud, como médicos y estudiantes de medicina, quienes, al centrarse en el cuidado de los demás, a menudo sacrifican su propio bienestar<sup>33</sup>. Un metaanálisis que incluyó a 42 estudios con 26 824 estudiantes de medicina, encontró una prevalencia global de *burnout* del 37,23 %. La prevalencia de agotamiento emocional fue del 38,08 %, la despersonalización del 35,07 % y la falta de logro personal del 36,85 %. Los estudiantes de medicina, comparados con controles de edad y educación similares, presentaron una mayor probabilidad de agotamiento, con un aumento de los porcentajes a medida que avanzaban en la carrera<sup>34</sup>. A pesar de la alta prevalencia del agotamiento entre los estudiantes de medicina y sus efectos negativos, no todos lo experimentan, y algunos logran superarlo.

La resiliencia es una habilidad personal clave que puede proteger contra el agotamiento, puede ayudar a los individuos a afrontar y adaptarse a las adversidades, sin caer en el agotamiento<sup>35</sup>. Según Michael *et al.*, se encontró que la resiliencia se asoció directamente con la reducción del *burnout* en los estudiantes de medicina. Por medio de un cuestionario de resiliencia se evaluaron cómo los estudiantes afrontaban los desafíos y cómo esto influía en su experiencia de agotamiento. Los resultados mostraron que la mayor resiliencia estaba asociada con niveles más bajos de agotamiento emocional y mayor sentido de logro personal. Esto

sugiere que la resiliencia puede ayudar a mitigar el impacto del agotamiento<sup>36</sup>.

## **Barreras y facilitadores para la implementación de estrategias de autocuidado**

En revisiones recientes, se han señalado preocupaciones sobre cómo los estudiantes de medicina manejan el cuidado de pacientes terminales y enfrentan la muerte en su formación<sup>37</sup>. La creciente ansiedad, el malestar emocional y el deterioro del bienestar físico y mental, en los estudiantes de medicina, incrementan el riesgo de cometer errores médicos y afectan de forma negativa a la comunicación y la atención al paciente. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de revisar los planes de estudio y los servicios de apoyo, además, se debe innovar en la educación sobre autocuidado, un aspecto que aún recibe poca atención en la mayoría de las facultades de medicina<sup>38</sup>. Asimismo, existe la necesidad creciente de enfoques personalizados que ayuden a los estudiantes a gestionar sus múltiples compromisos académicos, clínicos, sociales y familiares, además de los dilemas éticos y existenciales que enfrentan<sup>39</sup>.

Fomentar la capacidad de los estudiantes para desarrollar estrategias de autocuidado efectivas es esencial en este contexto<sup>39</sup>. No obstante, la educación en autocuidado para estudiantes de medicina enfrenta barreras significativas, como la falta de integración en los planes de estudio, tiempo limitado para su implementación, ambientes académicos poco propicios y la ausencia de capacitación adecuada para los docentes que las imparten. Estas dificultades se han documentado en estudios, que resaltan la necesidad de incorporar estrategias efectivas para promover el autocuidado en esta población (Tabla 2)<sup>40</sup>. Además, la evaluación longitudinal de estas estrategias es insuficiente, lo que limita la comprensión de su impacto real en el bienestar estudiantil. Sin embargo, intervenciones como los programas de *mindfulness* liderados por pares han mostrado resultados prometedores, mejoran la participación, el bienestar personal y la calidad de la atención al paciente<sup>41</sup>. Para superar estas barreras, se requiere dedicar más tiempo y recursos a la enseñanza del autocuidado, personalizar las estrategias según las necesidades individuales de los estudiantes y crear entornos académicos que favorezcan estas prácticas. La integración efectiva de estas intervenciones en los programas médicos es esencial para promover el bienestar emocional y mental durante la formación médica<sup>42</sup>.

**Tabla 2.** Factores principales para la implementación de estrategias de autocuidado en estudiantes de medicina

Factor	Descripción	Impacto/resultado
Estrés académico y carga laboral*	Alta carga académica, competencia, falta de tiempo y apoyo limitado	Incremento de ansiedad, agotamiento y errores médicos
Enfrentamiento de pacientes terminales y dilemas éticos*	Exposición a decisiones difíciles, muerte y situaciones éticas complejas	Mayor malestar emocional, necesidad de soporte y estrategias de autocuidado específicas
Aprendizaje autodirigido**	Gestión independiente de prácticas de bienestar sin orientación profesional	Promueve responsabilidad y adaptación, pero puede incrementar estrés y agotamiento si es ineficaz
Uso de tecnologías**	Videos, herramientas de autoevaluación, apps de gestión	Mejora autonomía, eficiencia en el aprendizaje y manejo de demandas académicas

\*Barreras.

\*\*Facilitadores.

El autocuidado autodirigido (por sus siglas en inglés *Self-Directed Learning*) implica que los estudiantes de medicina identifiquen y gestionen sus prácticas de bienestar de manera independiente, lo cual promueve la responsabilidad personal y la adaptación a sus necesidades específicas. Sin embargo, la falta de orientación profesional puede resultar en la adopción de estrategias ineficaces, lo que podría incrementar el estrés y el agotamiento<sup>43</sup>. Muchos estudiantes enfrentan dificultades para gestionar el cuidado autodirigido debido a la falta de tiempo, la carga académica y la ausencia de una orientación clara sobre cómo aplicarlo de manera efectiva. La escasez de recursos y apoyo adecuado también representa un obstáculo, dificulta la adopción y limita la efectividad de estrategias de autocuidado en la reducción del estrés y el agotamiento<sup>44</sup>. Este enfoque puede ser tanto beneficioso como desafiante. Por un lado, promueve la responsabilidad personal y permite a los estudiantes adaptar prácticas de bienestar a sus necesidades individuales. Por otro lado, la ausencia de orientación profesional puede llevar a la adopción de métodos inadecuados o ineficaces, incrementa el riesgo de estrés y agotamiento<sup>45</sup>. El uso de tecnologías como videos, herramientas de autoevaluación y aplicaciones de gestión facilita el aprendizaje autodirigido en estudiantes de medicina. Factores como la percepción de utilidad y el apoyo social influyen en su adopción. Cuando se integran de manera adecuada, estos recursos pueden mejorar la autonomía y la eficiencia en el aprendizaje, ya que ayudan a mejorar la gestión de las demandas académicas<sup>46</sup>.

## Conclusión

Las estrategias de autocuidado, como la regulación del sueño, la actividad física, el *mindfulness* y la resiliencia, son fundamentales para la salud mental de los estudiant-

tes de medicina, quienes experimentan altos niveles de estrés durante su formación académica. A pesar de las barreras, como la falta de tiempo, integración en el currículo, apoyo limitado y la ausencia de estrategias emocionales para un mejor afrontamiento; las estrategias de autocuidado han demostrado ser efectivas para reducir la ansiedad, la depresión y el agotamiento, mejoran el bienestar general. Para optimizar su impacto, es crucial que las facultades de medicina implementen estas estrategias de manera estructurada, con un enfoque preventivo, promover la educación en autocuidado y autoatención, brindar apoyo adecuado y recursos accesibles que favorezcan su adopción, lo que contribuiría de forma significativa a la salud mental de los estudiantes y a su desempeño académico.

## Financiamiento

No hubo fuentes de financiamiento.

## Referencias bibliográficas

1. Salazar J, Arias C, Quintero D, Velásquez A, Segura A, Giraldo Cardona L, et al. Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. Psicol Desde El Caribe. 2024;41(1):1-30. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2024000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2024000100005)
2. Grasdalsmoen M, Eriksen H, Lønning K, Sivertsen B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. BMC Psychiatry. 2020; 20:175. DOI: 10.1186/s12888-020-02583-3
3. Jiménez N, Romero M, Ponce-J, Ramírez L, Palomo J, Gómez J. The Relationship between *mindfulness* and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. International Journal of Environment Research and Public

- Health. 2021;18(10):5491. [DOI: 10.3390/ijerph18105491](#)
- 4. Londoño J, Vernaza P, Dueñas R, Niño V, Rivera A, Londoño J, *et al.* Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud. 2024; 56. [DOI: 10.18273/saluduis.56.e:24010](#)
  - 5. Graves B, Hall E, Diaz-Karch C, Haischer M, Aptek C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. PLoS ONE. 2021;16(8): e0255634. [DOI: 10.1371/journal.pone.0255634](#)
  - 6. Al Battashi N, Al Omari O, Sawalha M, Al Maktoumi S, Alsuleitini A, Al Qadire M. Among University Students: A Cross-Sectional Study. Clinical Nursing Research. 2021;30(6):734-40. [DOI: 10.1177/1054773820983161](#)
  - 7. Makarowski R, Piotrowski A, Predoia R, *et al.* Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes-a crosscultural study. Arch Budo 2020; 16: 161-171. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/344658829\\_Stress\\_and\\_coping\\_during\\_the\\_COVID-19\\_pandemic\\_among\\_martial\\_arts\\_athletes\\_-\\_A\\_cross-cultural\\_study](https://www.researchgate.net/publication/344658829_Stress_and_coping_during_the_COVID-19_pandemic_among_martial_arts_athletes_-_A_cross-cultural_study)
  - 8. Tement S, Ketiš ZK, Mirošević Š, Selič-Zupančič P. The Impact of Psychological Interventions with Elements of *Mindfulness* (PIM) on Empathy, Well-Being, and Reduction of *Burnout* in Physicians: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(21):11181. [DOI: 10.3390/ijerph18211181](#)
  - 9. McGuinness C, Nordstokke D. Mindful self-care and resilience in first-year undergraduate students. Journal of American College Health. 2023;71(8):2569-2577. [DOI: 10.1080/07448481.2021.1978463](#)
  - 10. Sulosaari V, Unal E, Cinar Fl. The effectiveness of *Mindfulness*-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. Applied Nursing Research. 2022; 64:151565 [DOI: 10.1016/j.apnr.2022.151565](#)
  - 11. Fitzgibbon K, Murphy K. Coping strategies of healthcare professional students for stress incurred during their studies: a literature review. Journal of Mental Health. 2023;32(2):492-503. [DOI: 10.1080/09638237.2021.2022616](#)
  - 12. Coico A, Diaz L, Castro S, Céspedes S, Segura L, Soriano A. Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. Educación Médica. 2022;23(3):100744. [DOI: 10.1016/j.edumed.2022.100744](#)
  - 13. Olarte-Durand M, Roque-Ayacachi JB, Rojas-Humpire R, Canaza-Apaza JF, Laureano S, Rojas-Humpire A, *et al.* Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID-19 Pandemic. Revista Colombiana de Psiquiatría English Edition. 2024;53(1):47-54. [DOI: 10.1016/j.rcpeng.2021.11.005](#)
  - 14. McKinley B, Daines B, Allen M, Pulsipher K, Zapata I, Wilde B. Mental health and sleep habits during preclinical years of medical school. Sleep Medicine. 2022;100:291-297. [DOI: 10.1016/j.sleep.2022.09.001](#)
  - 15. Nair B, Otaki F, Nair A, Ho S. Medical students' perception of resilience and of an innovative curriculum-based resilience skills building course: A participant-focused qualitative analysis. PLOS ONE. 2023;18(3):e0280417. [DOI: 10.1371/journal.pone.0280417](#)
  - 16. Demenech L, Oliveira A, Neiva-Silva L, Dumith S. Prevalence of anxiety, depression and suicidal behaviors among Brazilian undergraduate students: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2021;282: 147-159. [DOI: 10.1016/j.jad.2020.12.108](#)
  - 17. De Araujo A, de Santana C, Kozada E, Lacerda S, Tanaka L. Effects of a *Mindfulness* meditation course on healthcare students in Brazil. Acta Paul Enferm. 2020;33. [DOI: 10.37689/acta-ape/2020AO0170](#)
  - 18. McConville J, McAleer R, Hahne A. *Mindfulness* Training for Health Profession Students-The Effect of *Mindfulness* Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. Explore(NY). 2017;13(1):26-45. [DOI: 10.1016/j.explore.2016.10.002](#)
  - 19. Kabat-Zinn J. Thought Watching Introduction *Mindfulness*-Meditation. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2024. Disponible en: <https://stressmanagementplace.com/wp-content/uploads/2018/07/Mindfulness-Meditation-Thought-Watching-Introduction-Jon-Kabat-Zinn.docx.pdf>
  - 20. Hölzel B, Lazar S, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago D, Ott U. How Does *Mindfulness* Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. Perspectives on Psychological Science. 2011;6(6):537-559. [DOI: 10.1177/1745691611419671](#)
  - 21. Tzelepi I, Bacopoulou F, Chrousos G, Sotiropoulou L, Vlachakis D, Darviri C. *Mindfulness* and Academic Performance of College and University Students: A Systematic Review. Adv Exp Med Biol. 2023;1425:207-215. [DOI: 10.1007/978-3-031-31986-0\\_20](#)
  - 22. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS. 2024. Fecha de consulta: 22 de febrero de 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  - 23. Muntaner-Mas A, Morales J, Martínez-de-Quel Ó, Lubans D, García A. Acute effect of physical activity on academic outcomes in school-aged youth: A systematic review and multivariate

- meta-analysis. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2024;34(1):e14479. [DOI: 10.1111/sms.14479](https://doi.org/10.1111/sms.14479)
24. Ghassab N, Shakouri S, Aghdam A, Farshbaf A, Abdolalipour S, Farshbaf A. Association of quality of life with physical activity, depression, and demographic characteristics and its predictors among medical students. J Educ Health Promot. 2020;9:147. [DOI: 10.4103/jehp.jehp\\_91\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_91_20)
  25. Alnofaiey Y, Atallah H, Alrawqi M, Alghamdi H, Almalki M, Almaleky JS, et al. Correlation of Physical Activity to Mental Health State and Grade Point Average Among Medical Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. Cureus. 2023;15(6):e40253. [DOI: 10.7759/cureus.40253](https://doi.org/10.7759/cureus.40253)
  26. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. J Pers Soc Psychol. 1995;69(4):719-727. [DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719).
  27. Suhaimi A, Ahmad N, Kamaruzaman H. Examining the Resilience of University Students: A Comparative Mental Health Study. Cureus. 2024;16(9):e69293. [DOI: 10.7759/cureus.69293](https://doi.org/10.7759/cureus.69293).
  28. Abulfaraj G, Upsher R, Zavos H, Dommett E. The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. Education Science. 2024;14(5):510. [DOI: 10.3390/educsci14050510](https://doi.org/10.3390/educsci14050510).
  29. Neufeld A, Malin G. Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. BMC Medical Education. 2019;19:405. [DOI: 10.1186/s12909-019-1847-9](https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9).
  30. Dobos G, Altner N, Lange S, Musial F, Langhorst J, Michalsen A, et al. Mind-body medicine as a part of German integrative medicine. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2006;49:723-728. [DOI: 10.1007/s00103-006-0001-0](https://doi.org/10.1007/s00103-006-0001-0)
  31. Quek T, Tam W, Tran B, Zhang M, Zhang Z, Ho C, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(15):2735. [DOI: 10.3390/ijerph16152735](https://doi.org/10.3390/ijerph16152735).
  32. Scullion R, Icke K, Tissen-Diabaté T, Adam D, Ortiz M, Witt C, et al. Self-care strategies for medical students: An uncontrolled mixed-methods evaluation of a mind-body-medicine group course. BMC Med Educ. 2023;23:816. [DOI: 10.1186/s12909-023-04745-9](https://doi.org/10.1186/s12909-023-04745-9).
  33. Nkabinde-Thamae G, Downing C, Nene S. Self-care neglect through the voices of nurses working in primary healthcare clinics in Gauteng, South Africa. Nurs Forum (Auckl). 2022;57(6): 1330-1338. [DOI: 10.1111/nuf.12812](https://doi.org/10.1111/nuf.12812).
  34. Almutairi H, Alsubaiea I, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, et al. Prevalence of *burnout* in medical students: A systematic review and meta-analysis. Int J Soc Psychiatry. 2022;68(6):1157-1170. [DOI: 10.1177/00207640221106691](https://doi.org/10.1177/00207640221106691).
  35. Bhugra D, Molodynski A. Well-being and *burnout* in medical students: Challenges and solutions. Int J Psychol Med. 2024;41(2):175-178. [DOI: 10.1017/ijpm.2022.26](https://doi.org/10.1017/ijpm.2022.26).
  36. Michael K, Schujovitzky D, Karnieli-Miller O. The associations between resilience, self-care, and *burnout* among medical students. PLOS ONE. 2024;19(9):e0309994. [DOI: 10.1371/journal.pone.0309994](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309994).
  37. Ho C, Kow C, Chia J, Low J, Lai Y, Lauw S, et al. The impact of death and dying on the personhood of medical students: A systematic scoping review. BMC Med Educ. 2020;20(1): 516. [DOI: 10.1186/s12909-020-02411-y](https://doi.org/10.1186/s12909-020-02411-y)
  38. Puig-Á, Ricaño K, Rojas E, González R, Puig-Nolasco Á. Sintomatología de ansiedad y *burnout* al término de la licenciatura de médico cirujano. La Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. 2021;78(1): 25-28. [DOI: 10.31053/1853.0605.v78.n1.28447](https://doi.org/10.31053/1853.0605.v78.n1.28447)
  39. Ong R, Wong R, Chee R, Quek C, Burla N, Loh C, et al. A systematic scoping review moral distress amongst medical students. BMC Med Educ. 2022;22(1):466. [DOI: 10.1186/s12909-022-03515-3](https://doi.org/10.1186/s12909-022-03515-3)
  40. Canales I, Torres B. Cultural context and self-care impact on medical students' quality of life. A mixed-methods approach. Gaceta Médica de México. 2024;160(1):86-95. [DOI: 10.24875/GMM.M24000860](https://doi.org/10.24875/GMM.M24000860)
  41. Bok C, Ng C, Koh J, Ong Z, Ghazali H, Tan L, et al. Interprofessional communication (IPC) for medical students: A scoping review. BMC Med Educ. 2020;20(1):372. [DOI: 10.1186/s12909-020-02296-x](https://doi.org/10.1186/s12909-020-02296-x)
  42. Wan D, Goh L, Teo M, Loh C, Yak G, Lee J, et al. Enhancing self-care education amongst medical students: A systematic scoping review. BMC Med Educ. 2024;24(1):37. [DOI: 10.1186/s12909-023-04965-z](https://doi.org/10.1186/s12909-023-04965-z)
  43. Rojas C, Lavín D, Moraga L, Illanes K. Intervention for Effective Development of Self-Care in Health Students: a Scoping Review. Rev Med Chil. 2023;151(11):1513-1525. [DOI: 10.4067/s0034-98872023001101513](https://doi.org/10.4067/s0034-98872023001101513)
  44. Martínez W, Rodríguez A, Peláez M, Serrano J, González R, Collazos Y, et al. Automedicación en estudiantes de medicina en época de pandemia por COVID-19. Duazary. 2023;20(1):13-22. [DOI: 10.21676/2389783X.5102](https://doi.org/10.21676/2389783X.5102)
  45. Zúñiga D, Torres- M, Nitsche P, Echeverría G, Pedrals N, Grassi B, et al. Reduced *burnout* and higher *Mindfulness* in medical students after a self-care program during the COVID-19 pandemic. Rev Med Chil. 2021;149(6): 846-855. [DOI: 10.4067/s0034-98872021000600846](https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000600846)
  46. Zheng B. Medical Students' Technology Use for Self-Directed Learning: Contributing and Constraining Factors. Med Sci Educ. 2022;32(1):149-156. [DOI: 10.1007/s40670-021-01497-3](https://doi.org/10.1007/s40670-021-01497-3)