

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Programa de Salud Mental Veterinaria VetMind: Vetting for  
Mental Health**

**Sofía Micaela Gómez Mosquera**

**Psicología General**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Psicología

Quito, 8 de diciembre de 2024

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Programa de Salud Mental Veterinaria VetMind: Vetting for Mental  
Health**

**Sofía Micaela Gómez Mosquera**

**Nombre del profesor, Título académico**

**María Gabriela Romo Barriga, PhD.**

Quito, 8 de diciembre de 2024

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Sofía Micaela Gómez Mosquera

Código: 00216918

Cédula de identidad: 1722861075

Lugar y fecha: Quito, 8 de diciembre de 2024

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo psico educar a estudiantes y profesores de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad San Francisco de Quito, así como al personal del Hospital Docente de Especialidades Veterinarias, sobre herramientas de salud mental y bienestar, con un enfoque en la promoción y prevención. Como parte del proyecto, se desarrolló el programa *VetMind: Vetting for Mental Health*, que incluyó un curso virtual con módulos teóricos sobre manejo del estrés, gestión del tiempo, prevención del suicidio, señales de alerta y estadísticas de salud mental, así como un taller presencial con actividades lúdicas para reforzar los aprendizajes. Aunque se enfrentaron ciertos desafíos, tales como una baja participación en el curso virtual y dificultades logísticas en el taller, las encuestas realizadas a los participantes reflejaron comentarios positivos sobre las herramientas adquiridas. Este proyecto, impulsado por la coordinación de Medicina Veterinaria, fue llevado a cabo en colaboración con Abigail Acosta, Sara Burneo, Sofía Gómez y María Fernanda Rojas.

**Palabras clave:** salud mental, medicina veterinaria, psicoeducación.

## ABSTRACT

This project aims to provide psychoeducation to students and professors from the Veterinary Medicine program at Universidad San Francisco de Quito, as well as staff from the Veterinary Teaching Hospital of Specialties, focusing on mental health and well-being tools with an emphasis on promotion and prevention. As part of the initiative, the *VetMind: Vetting for Mental Health* program was developed, including a virtual course with theoretical modules on stress management, time management, suicide prevention, warning signs, and mental health statistics. Additionally, an in-person workshop featuring interactive activities was held to reinforce the learnings. Although some challenges were encountered, such as low participation in the virtual course and logistical difficulties during the workshop, surveys conducted among participants reflected positive feedback on the tools acquired. This project, led by the Veterinary Medicine coordination, was carried out in collaboration with Abigail Acosta, Sara Burneo, Sofía Gómez, and María Fernanda Rojas.

Keywords: mental health, veterinary medicine, psychoeducation.

## TABLA DE CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS .....                                    | 10 |
| Solicitud de la Organización .....   | 10 |
| Descripción de la Organización.....  | 10 |
| Carrera de Medicina Veterinaria .....  | 11 |
| Hospital Docente de Especialidades Veterinarias .....                              | 12 |
| DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD.....                                       | 13 |
| Naturaleza del Problema .....  | 13 |
| Estrés en el Campo de la Medicina Veterinaria .....                                | 14 |
| Consecuencias del Estrés en la Medicina Veterinaria .....                          | 15 |
| Consecuencias Físicas.....   | 15 |
| Consecuencias Biológicas.....  | 15 |
| Consecuencias Cognitivas.....  | 16 |
| Consecuencias Emocionales y de Comportamiento.....                                 | 16 |
| Mecanismos de Afrontamiento y Estigmatización.....                                 | 16 |
| Afectados por el Problema .....  | 18 |
| Distribución de Sexo .....   | 18 |
| Distribución por Edad.....   | 19 |
| Diferencias Demográficas por Región .....  | 20 |
| Factores que Contribuyen al Problema .....   | 21 |
| Tipos de Estresores.....   | 21 |
| Estresores Biológicos.....   | 21 |
| Estresores Psicológicos.....   | 22 |
| Estresores Sociales y Ambientales.....   | 22 |
| Estrategias Aplicadas .....  | 23 |
| Estrategias de Bienestar en Medicina Veterinaria .....                             | 24 |
| Estrategias en Iberoamérica .....  | 25 |
| Estrategias Globales .....   | 26 |
| PROPUESTA.....   | 28 |
| Objetivos .....  | 28 |
| Objetivo General .....   | 28 |
| Objetivos Específicos .....  | 29 |
| Actividades y Productos.....   | 30 |
| Descripción de los Componentes del Curso VetMind .....                             | 31 |
| Primer Módulo: Hábitos y Manejo del Estrés.....                                    | 31 |
| Segundo Módulo: Consumo de Sustancias.....   | 32 |
| Tercer Módulo: Salud Mental.....   | 32 |
| Cuarto Módulo: Aceptación y Compromiso.....  | 33 |
| Quinto Módulo: Autocuidado.....  | 33 |
| Descripción de los Componentes del Taller VetMind: Vetting For Mental Health ..... | 34 |
| Estación de Emociones .....  | 35 |

|   |    |
|---|----|
| Estación de Autocuidado.....                      | 36 |
| Estación de Prevención .....                      | 37 |
| Estación de Gratitud.....                         | 38 |
| Plan de Implementación .....                      | 38 |
| Papel de cada actor .....                         | 38 |
| Evaluación de Resultados.....                     | 39 |
| Resultados del Cuestionario de Satisfacción ..... | 42 |
| CONCLUSIONES.....                                 | 44 |
| Limitaciones .....                                | 45 |
| Recomendaciones .....                             | 46 |
| REFERENCIAS .....                                 | 47 |

**TABLA DE FIGURAS**

|                |    |
|----------------|----|
| Figura 1 ..... | 42 |
| Figura 2 ..... | 43 |
| Figura 3 ..... | 44 |

## DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS

### Solicitud de la Organización

Este reto fue planteado por el Colegio de Medicina Veterinaria de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). La coordinación está interesada y solicita psico educar en temas de salud mental a los estudiantes, docentes y personal veterinario que atiende en la Clínica Veterinaria de la USFQ. El objetivo es proporcionar herramientas de bienestar y apoyo para abordar problemas emocionales, académicos y laborales que se manifiestan en la carrera.

### Descripción de la Organización

La Universidad San Francisco de Quito (USFQ) fue fundada en 1988 con la visión de establecer un entorno educativo basado en el modelo de las artes liberales, un enfoque que promueve una formación integral y multidisciplinaria. Desde sus inicios, la USFQ se ha comprometido a ofrecer a sus estudiantes la libertad de explorar y desarrollar su aprendizaje en una amplia gama de disciplinas, fomentando el pensamiento crítico, la creatividad y la responsabilidad social (USFQ, 2020b). Este enfoque educativo no solo busca formar profesionales competentes en sus respectivas áreas, sino también ciudadanos globales con una sólida base ética y un profundo sentido de compromiso con su comunidad y el mundo. La USFQ se distingue por su énfasis en la libertad académica, permitiendo a los estudiantes personalizar su experiencia educativa según sus intereses y aspiraciones, lo que refleja su misión de cultivar líderes integrales y versátiles preparados para enfrentar los desafíos del futuro.

**Misión.** La USFQ tiene como objetivo formar personas con pensamiento crítico, creativas, emprendedoras e innovadoras, dentro del enfoque de las Artes Liberales y siguiendo los principios que la fundamentan.

**Visión.** La USFQ aspira a destacarse como una universidad de excelencia en todas sus actividades y a ser única a nivel global gracias a sus capacidades, alineadas con la filosofía de las Artes Liberales y sus principios fundacionales.

**Estructura.** La USFQ se maneja bajo el margen de las artes liberales. Esta filosofía educativa otorga igual relevancia a todas las disciplinas, con el propósito de formar personas libres, conscientes de su entorno, seguras de sí mismas, emprendedoras, creativas y sin restricciones impuestas.

### ***Carrera de Medicina Veterinaria***

La carrera de Medicina Veterinaria en la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) responde a la creciente demanda de profesionales veterinarios en Ecuador (USFQ, 2020a). Como parte del Colegio de Ciencias de la Salud, esta carrera se ha consolidado como una opción educativa integral, combinando conocimientos teóricos y prácticos con un enfoque en la salud animal y pública. A lo largo de 10 semestres, los estudiantes tienen la oportunidad de aplicar sus aprendizajes en laboratorios, hospitales veterinarios y granjas, todo bajo un enfoque holístico y multidisciplinario. La carrera adopta el lema "Investigación e innovación para sanar y crecer", destacando su compromiso con la formación de profesionales capaces de enfrentar los desafíos del bienestar animal, humano y ambiental.

**Misión.** La carrera de Medicina Veterinaria tiene como misión formar profesionales veterinarios con una visión integral de la salud animal y humana, centrada en la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Se enfoca en la salud pública mediante el control de enfermedades zoonóticas, la producción pecuaria sostenible y la medicina de la conservación. Bajo el lema "Investigación e innovación para sanar y crecer", busca que los futuros veterinarios contribuyan activamente al bienestar animal, humano y ambiental. (USFQ, 2020a).

**Visión.** La carrera aspira a consolidarse como referente en la formación de veterinarios en Ecuador, capaces de abordar de manera integral los desafíos de la salud animal. Promueve una visión amplia y global, alineada con el concepto "Un mundo, una salud", donde se respeten tanto el bienestar público como la conservación del medio ambiente y la biodiversidad. (USFQ, 2020a).

**Estructura.** La carrera de Medicina Veterinaria forma parte del Colegio de Ciencias de la Salud de la USFQ. Con una duración de 10 semestres, combina teoría y práctica en laboratorios, hospitales y granjas. La carrera está coordinada por María Gabriela Arroyo Guarderas, quien también es directora médica del hospital de equinos de la universidad. La formación se centra en cuatro pilares fundamentales: el diagnóstico y tratamiento de enfermedades animales, la salud pública (especialmente en el control de enfermedades zoonóticas), los sistemas de producción pecuaria sostenibles y la medicina de la conservación. Además, los estudiantes reciben formación en gestión empresarial para poder liderar proyectos innovadores dentro del mercado agropecuario y veterinario (USFQ, 2020a).

### ***Hospital Docente de Especialidades Veterinarias***

El Hospital Docente de Especialidades Veterinarias (HDEV) USFQ, fue fundado en marzo de 2011, el cual se dedica a la enseñanza, investigación y prestación de servicios veterinarios a la comunidad bajo el enfoque de las Artes Liberales de la universidad.

**Misión.** La misión del Hospital Docente de Especialidades Veterinarias es respaldar los procesos de investigación, educación y participación de la Escuela de Medicina Veterinaria (USFQ), con un gran propósito de formar profesionales clínicos especializados dedicados a ofrecer servicios de excelencia, amabilidad y compromiso. (USFQ, 2024)

**Visión.** El hospital busca convertirse en un líder de servicios de gran calidad, eficacia y excelencia, sobresaliendo en distintas dimensiones académicas, tecnológicas, científicas, comunitarias, entre otras áreas de la práctica veterinaria y del mercado. (USFQ, 2024)

**Estructura.** Javier Céspedes es el actual director del Hospital Docente de Especialidades Veterinarias. El equipo médico de planta se especializa en distintas áreas de atención veterinaria. Colabora estrechamente con el Hospital de Fauna Silvestre Tueri-USFQ, apoyando la rehabilitación de animales silvestres. Además, ofrece programas de capacitación continua para estudiantes y médicos veterinarios de otras universidades, tanto a nivel nacional como internacional. (USFQ, 2024)

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD**

### **Naturaleza del Problema**

El concepto de estrés ha sido utilizado frecuentemente para describir un estado emocional del ser humano que se manifiesta a partir de situaciones percibidas como significativas para un individuo, las cuales tienen el potencial de causar un daño tanto físico como psicológico (Folkman, 2013). Específicamente, Ramanathan & Desrouleaux (2022) describen al estrés como una respuesta corporal frente a un inconveniente físico, mental o emocional, en donde pueden desencadenarse varios problemas metabólicos, fisiológicos y psicológicos. A lo largo de los años, se han adoptado varios conceptos para describir a este concepto y varias investigaciones han explicado el impacto del estrés en procesos desregulatorios el sistema corporal del ser humano.

O'Connor et al. (2021) describen al estrés como una respuesta adaptativa, en donde se da una activación de distintas áreas fisiológicas con el objetivo de mantener la homeostasis corporal. La homeostasis se la puede definir como un proceso autorregulatorio que permite mantener un equilibrio de las condiciones biológicas internas mientras se adapta a los

cambios de las condiciones externas (Billman, 2020). La respuesta del cuerpo frente a situaciones que considera como amenazantes, provoca que se dé una liberación de hormonas, como el cortisol, la noradrenalina y la adrenalina. Si bien esta preparación fisiológica frente a una situación de estrés es un sistema de preservación y seguridad para el ser humano, una exposición prolongada al estrés ocasiona una sobre activación fisiológica continua que desgasta al cuerpo por la desregulación en los mecanismos homeostáticos.

Según Lu et al. (2021) el estrés funciona mediante un sistema dividido en tres tipos: el eustrés, el sustrés y el distrés. El eustrés permite evaluar los estresores presentes y prepararse para enfrentarlos en futuras ocasiones; maneja un rol adaptativo para preparar a la persona a sobrellevar una situación abrumadora. El sustrés puede debilitar la actividad basal del sistema de estrés, en donde a futuras situaciones agravantes, se dará una falta de preparación al no tener una respuesta adecuada de activación. Por otro lado, el distrés se lo considera como el tipo de estrés negativo, dado que la homeostasis ha sido desequilibrada por altos niveles de estresores, induciendo a respuestas fisiológicas disfuncionales y poniendo en riesgo la salud de una persona.

### ***Estrés en el Campo de la Medicina Veterinaria***

El entrenamiento veterinario requiere de un rigor académico exigente dado que, al ser la Medicina Veterinaria una ciencia médica que se encarga de proveer cuidados de salud mediante la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades a las distintas especies de animales, los veterinarios deben encontrarse entrenados y preparados para el manejo del bienestar animal y la protección de la salud humana (NIH, 2022). Jamshidi et al. (2017) mencionan que los estudiantes pertenecientes a profesiones de ciencias médicas presentan estrés relacionado a la presión académica y el miedo al fracaso; muchos de ellos deciden no buscar ayuda por estigmas asociados a las enfermedades de salud mental o consideran que no es necesario asistir a servicios de salud psicológica. Ciertos estudios demuestran como la

experiencia de un estudiante veterinario provoca dificultades en su salud mental, en donde a partir de encuestas aplicadas en EE. UU, se determinó que un 80% de veterinarios consideran a su campo de estudio y trabajo como extremadamente estresante, 1 de 11 veterinarios presentan niveles altos de distrés psicológico y 1 de 6 veterinarios han presentado pensamientos suicidas durante su vida profesional (Nahar et al., 2019).

Mediante datos recopilados de Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, el 92% de 2,874 encuestados consideraron que el estrés en la Medicina Veterinaria es una problemática crítica, atribuyendo al estrés generado de desequilibrios en la vida laboral y deudas estudiantiles. Incluso se encontró que un 52% de veterinarios no recomendarían esta profesión a su círculo cercano (Volk et al. 2020).

### ***Consecuencias del Estrés en la Medicina Veterinaria***

**Consecuencias Físicas.** El estrés puede ocasionar que se manifiesten varias complicaciones físicas; una de ellas es la presión arterial elevada, en donde al estar expuesto a niveles de estrés continuos, la presión puede elevarse y llevar a daños cardiovasculares. Puede darse la deshidratación crónica, aumentando el riesgo de enfermedades renales; disfunciones gastrointestinales por alteraciones del microbiota intestinal, afectando la salud digestiva; complicaciones reproductivas, como el síndrome de ovario poliquístico en mujeres; y puede suceder un desequilibrio autónomo, en donde puede aumentar el riesgo de hipertensión por desequilibrios en el sistema nervioso autónomo (Steffey et al. 2023).

**Consecuencias Biológicas.** Attia et al. (2022) describen que el estrés puede desregular la función de la glándula adrenal, manifestándose como una fatiga dado el impacto en los niveles de energía, al igual que una disrupción en el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HHS), el sistema encargado de la regulación corporal frente al estrés. El estrés también se le atribuye la disminución de gonadotropinas y hormonas, causando alteraciones reproductivas.

**Consecuencias Cognitivas.** El estrés crónico puede provocar déficits cognitivos, afectando en las habilidades de resolución de conflictos, atención, concentración y memoria de trabajo. Otra consecuencia relevante es la disminución del rendimiento, provocando que se dé un rendimiento bajo al momento de realizar tareas complejas. Por último, la fatiga mental dificulta en la capacidad de aprendizaje y recordar información. (Steffey et al. 2023)

**Consecuencias Emocionales y de Comportamiento.** El estrés puede llevar a cambios de humor repentinos, como la irritabilidad en la interacción con otros y al aislamiento emocional. El estrés continuo se vincula con problemas de salud mental, como la depresión y ansiedad, al igual que síntomas asociados con conductas suicidas. (Steffey et al. 2023) El estrés se encuentra relacionado con comportamientos compulsivos, en donde la manifestación crónica del estrés puede generar alteraciones a nivel cerebral que ocasionan la formación de comportamientos de adicción (Lockett, 2023). al' Absi (2018) menciona que la adicción puede ocurrir por adaptaciones neuronales dado el uso continuo de las sustancias. La exposición prolongada a drogas provoca que el cerebro se adapte a estas, por lo que, en abstinencia, puede darse una sobre activación del sistema de estrés. También, los mecanismos normales de estrés, funcionales para la autopreservación, dejan funcionar correctamente por la exposición a la fuente de adicción.

### ***Mecanismos de Afrontamiento y Estigmatización***

Van Oldenborgh (2022) condujo un estudio en el 2020, en donde a través de una encuesta en línea y anónima difundida vía la International Veterinary Students' Association (IVSA), se obtuvieron 1,804 respuestas correspondientes a 52 países sobre las causas de estrés y mecanismos de afrontamiento que los estudiantes de veterinaria identifican en sus detonantes y hábitos diarios frente a situaciones de estrés. Los resultados permitieron identificar a cuatro mecanismos de afrontamiento desadaptativos alrededor de mundo, los cuales incluyen el consumo de sustancias, medicamentos de venta libre, bebidas energéticas y

la procrastinación. Cada uno de estos mecanismos está relacionado con niveles más altos de estrés y también se vincula que el estudiar de más en situaciones de estrés se ha convertido igualmente en un mecanismo de afrontamiento desadaptativo por factores de ineficacia y fatiga emocional que están siendo ignorados por el motivo de continuar estudiando.

McArthur et al. (2019) realizaron un análisis con seis escuelas veterinarias de Australia, con un total de 188 estudiantes. Se encontraron diferencias de sexo en las estrategias de afrontamiento de estudiantes de veterinaria, en donde hay una tendencia en las mujeres a buscar más apoyo emocional para manejar el estrés; a diferencia de los hombres, hay mayor estigma en buscar ayuda psicológica por roles sociales que los clasifican como personas “independientes” y “estoicas”. De igual manera, el humor es una estrategia de afrontamiento usada con frecuencia por los hombres, en donde el uso excesivo de este se convierte en una estrategia disfuncional. También, el estigma hacia el acceso a servicios de apoyo psicológico tiene fundamentos en la autocrítica y la culpa a uno mismo, que puede evidenciarse cuando se cometen errores al comenzar la práctica veterinaria, por lo que, siendo estas estrategias de gran disfuncionalidad, se genera el malestar y estrés psicológico.

De acuerdo con Hancock & Karaffa (2021), hay dos tipos de estigmas que tienen una gran influencia en el afrontamiento de estrés: el estigma público involucra el temor a ser juzgados por colegas o autoridades y pensamientos de deshonor social asociado con buscar apoyo psicológico; por otro lado, la auto-estigma involucra el sistema interno de cada individuo, en donde se puede sentir vergüenza por no saber cómo resolver los problemas solos. Los autores expanden en cómo la cultura veterinaria puede estar influenciando estos estigmas, como lo puede ser la búsqueda del perfeccionismo, la autonomía y el presentismo. La presión por tener todo bajo control, resolver problemas sin ayuda externa y estar siempre presente en las prácticas incluso al estar enfermos, impacta directamente en las capacidades para afrontar el estrés. En relación con lo mencionado, Kassem et al. (2019) llevaron a cabo

un estudio sobre las actitudes negativas hacia el apoyo social y el tratamiento de enfermedades mentales, en donde se realizó una encuesta a 9,522 veterinarios de EE. UU. Se reportó que el 47.3% de los veterinarios tienen una actitud negativa hacia el apoyo social, reflejando la internalización de creencias negativas sobre la búsqueda de apoyo psicológico. De igual manera, el concepto de identidad en la profesión establece pautas que dictan que es normal encontrarse abrumado, por lo que esto refuerza el estigma público de no mostrarse débiles frente al estrés, siendo un 3.1% los veterinarios que tienen una actitud negativa hacia la efectividad de tratamientos de salud mental.

### **Afectados por el Problema**

La inclusión de características demográficas permite comprender las diferencias fundamentales de distribución entre los rasgos de sexo, edad y región, brindando un reconocimiento de las percepciones y elementos estresores que influyen el manejo del estrés de los veterinarios. Ferreira (2017) describe a estas características como un modelo que visibiliza los comportamientos y cambios de una población a lo largo del tiempo, lo cual es información vital para analizar tendencias y realizar proyecciones dentro de los distintos sectores poblacionales. Mediante el análisis de estos datos específicos, es posible evaluar cuáles son las necesidades de apoyo que deben ajustarse para un grupo determinado, plantear intervenciones adecuadas basadas en tendencias y evaluar que recursos son requeridos para psico educar a la población veterinaria. De esta manera, el alcance de las intervenciones para el manejo del estrés puede tener niveles de gran efectividad dada la especificidad de las características demográficas analizadas.

### ***Distribución de Sexo***

La Medicina Veterinaria ha visto un aumento notable en la representación femenina, con un 80% en la región norteamericana siendo mujeres graduadas (Emmett, 2019). A partir de este desequilibrio en la distribución de género, el estudio indica que las mujeres se ven más

propensas a reaccionar somáticamente al estrés y presentan estresores adicionales a sus contrapartes masculinos, como brechas salariales y el mayor impacto emocional al enfrentar el duelo durante su formación profesional (Emmett, 2019). Frente al estrés, se indica que las mujeres son significativamente más propensas a utilizar métodos de afrontamiento negativos, tales como el escapismo y la rumiación. Por otro lado, existen reportes en EE. UU. de un estudio de 11,627 veterinarios, en donde un 14.4% de los hombres y 19.1% de las mujeres veterinarias han considerado el suicidio y un 17% ha tenido ideación suicida, identificando como causa principal al estrés por las exigencias de la práctica veterinaria (Kim, 2017).

En cuanto al ámbito universitario, en un estudio realizado por Killinger et al. (2017), con una población de 1,245 estudiantes de 33 distintas universidades de América del Norte, las mujeres tenían niveles basales de estrés más altos en el primer año y experimentaron niveles más altos de estrés durante los cuatro años de escuela de Medicina Veterinaria, con un 51% a comparación de un 37% en los estudiantes masculinos. Igualmente, en correlación con el estudio, Killinger et al. mencionan que investigaciones longitudinales han encontrado que las estudiantes mujeres presentan una media más alta de distrés que estudiantes masculinos tanto al inicio y término de su primer año de carrera.

### ***Distribución por Edad***

Un estudio realizado en Quito, Ecuador utilizó el cuestionario de Perceived Stress Scale (PSS) para evaluar el nivel de estrés durante el último mes de un grupo de veterinarios; con una edad promedio de 31, se encontró que la edad es un factor diferenciador importante, en donde se da un efecto en donde, a menor edad, se da una mayor tendencia a niveles elevados de estrés y cansancio emocional (Solórzano-Chaguay et al., 2023). Stetina & Krouzecky (2022), explican que los veterinarios masculinos menores de 65 años presentan un mayor riesgo de suicidio detonado por la experiencia de estrés. Li et al. (2024) encontraron diferencias significativas en la edad de profesionales veterinarios generales (GPs) y

veterinarios de emergencias (EPs), en donde según una encuesta realizada por la Asociación Veterinaria Australiana (AVA), el 34.7% de GPs se encuentra en un rango etario de 50 años o más, mientras que hay una tendencia en los EPs a ser más jóvenes y tener menos años de experiencia; por lo que se menciona que tener más años de experiencia está asociado con una mayor protección frente al estrés y agotamiento.

### ***Diferencias Demográficas por Región***

Según una encuesta realizada por VetsSurvey, los profesionales veterinarios de América del Sur y Portugal reportan los niveles de estrés más elevados, mientras que los países nórdicos mantienen niveles bajos de estrés. Argentina y Brasil son los dos países latinoamericanos que reportan estar “bastante estresados”, con un 48% y 37%, correspondientemente (Moorcock, 2021). Humer et al. (2023) extraen de distintas investigaciones que los estudiantes de veterinaria en Alemania, EE. UU y Reino Unido presentan niveles más altos de problemas de salud mental detonados por estrés en comparación con la población general y, en los países de Australia, Austria, Reino Unido y Estados Unidos tienen un mayor riesgo de depresión y suicidio en comparación con otras ocupaciones. En un estudio realizado en Ecuador se buscó evaluar los factores que disponen a los veterinarios a desarrollar distintas patologías mentales, como la ansiedad y la depresión. Se aplicó un cuestionario a 1,000 veterinarios dedicados a la Clínica y Cirugía de pequeñas especies y se pudo identificar que la falta de acceso a terapia psicológica, bajos salarios y largas jornadas de trabajo tienen una relación directa en niveles de estrés que desembocan en trastornos de ansiedad y depresión (Calderón & Castillo, 2023).

A partir de estas diferencias mencionadas, se pueden comprender las variaciones de prevalencia en los distintos grupos etarios y de sexo, al igual que evaluar las dimensiones a nivel global sobre cómo se vive el estrés dentro de la Medicina Veterinaria. Al considerar los datos estadísticos de las características demográficas, se pueden identificar los patrones

correspondientes a cada grupo y revelar las necesidades de apoyo psicológico que deben ser aplicadas.

### **Factores que Contribuyen al Problema**

La presencia del estrés en esta profesión se la puede atribuir a distintos factores, los cuales pueden provenir de elementos como los largos horarios laborales y académicos, problemas financieros, dilemas éticos en cuanto a opciones de tratamiento y una comunicación desafiante con clientes (Pohl et al, 2022).

Un estudio europeo realizado por Jansen et al. (2024) analizó la aplicación del cuestionario *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS) en dos años distintos, 2018/2019 y 2022/2023, con el objetivo de evaluar los niveles de estrés auto reportados en el personal veterinario. Se encontró que los niveles de estrés en ambos cuestionarios se han mantenido dentro de cifras altas, con un 57% de veterinarios reportaron sentirse “bastante estresados”, mencionando a otros factores como responsables, tales como la falta de oportunidades de desarrollo, escasa mentoría, desequilibrio entre el trabajo y estudio con la vida personal y los remanentes de las altas deudas estudiantiles.

### ***Tipos de Estresores***

**Estresores Biológicos.** Los estresores biológicos incluyen factores demográficos, como el sexo y la edad; que influyen en las manifestaciones de estrés en los veterinarios. Como se indicó anteriormente, la población femenina veterinaria suele experimentar niveles significativamente más altos en el ambiente laboral que la población normada; también, hay una presencia de vulnerabilidad emocional por estrategias disfuncionales de manejo de estrés dentro de esta población. Los factores que influyen en este malestar psicológico involucran jornadas laborales más largas, mayores exigencias laborales y menor disponibilidad de recursos profesionales en comparación con sus colegas masculinos. Sin embargo, hay mayor

probabilidad de búsqueda de ayuda profesional cuando se presenta malestar psicológico, lo cual, por otro lado, se encuentra vinculado a una tasa de mortalidad por suicidio significativamente mayor en profesionales masculinos. (Stetina & Krouzecky, 2022)

**Estresores Psicológicos.** Los estresores psicológicos involucran factores internos de salud mental por elementos vinculados a las decisiones diarias que conlleva la profesión. Se explica que los estresores psicológicos de gran importancia son los dilemas éticos, como puede ser la sospecha de abuso de animales, la eutanasia, las interacciones con los cuidadores y las limitaciones financieras para tratamientos. La frecuencia de cada uno de estos dilemas éticos genera malestar emocional, el cual por su acumulación se convierte en un estresor preocupante, incluso al tomar en cuenta las medidas negativas de afrontamiento que agravan el malestar psicológico, como puede ser el consumo de sustancias y la rumiación. (Stetina & Krouzecky, 2022) Por otro lado, la autoexigencia y demanda de conocimientos en estudiantes realizando prácticas veterinarias se vuelven estresores psicológicos dado que deben adaptarse a un entorno con consecuencias reales y de toma de decisiones importantes, las cuales pueden generar malestar y angustia al no tener suficiente experiencia (Vinten, 2020). Esto puede llevar a frustración consigo mismo al sentir que las capacidades no se encuentran al nivel de lo que el ambiente de trabajo conlleva, por lo que se da un impacto significativo dentro de este proceso de adaptación. La presión académica y la comparación entre pares son estresores pertenecientes a la competencia dentro de los programas académicos médicos dada las exigencias de la profesión (Grakh, 2022).

**Estresores Sociales y Ambientales.** Las relaciones interpersonales y el ambiente de trabajo pueden ser un factor de estrés al tomar en cuenta la carga y jornadas de trabajo, desequilibrios entre la vida personal-laboral y las relaciones con los clientes. La carga emocional de tener una relación conflictiva constante con los cuidadores de los animales representa un estresor frecuente durante la atención veterinaria. (Stetina & Krouzecky, 2022)

El entorno académico involucra condiciones específicas y rigurosas que los estudiantes deben acoplarse, tales como cargas elevadas de tareas, falta de tiempo para actividades sociales, al igual que presión por figuras de autoridad, como profesores y expertos clínicos, por lo que estas demandas en el entorno social contribuyen al estrés académico (Grakh, 2022).

Es importante considerar también el concepto de la genómica social, en donde las experiencias tanto positivas y negativas del ambiente pueden afectar el genoma humano. Slavich et al. (2023) explican que los factores de estrés social tienen la capacidad para desencadenar posibles cambios psicológicos y biológicos, alterando la respuesta corporal frente a la presencia futura de amenazas o estresores. Se desarrolla que para que las condiciones sociales tengan un impacto significativo en la expresión génica, la persona debe tener un genotipo sensible al ambiente, lo cual se daría la activación por factores del ambiente. Por lo tanto, en presencia de factores estresantes sociales, se desencadenan procesos biológicos que afectan en las respuestas al estrés como la activación de vías inflamatorias, conduciendo a posibles enfermedades crónicas.

O'Connor et al. mencionan que comprender cómo la genómica social tiene una gran correlación con el estrés y su impacto en la salud, permite estudiar cómo el estrés puede afectar procesos patológicos y factores inmunológicos. Esta correlación se la puede observar a través de los efectos del yoga, la terapia cognitivo-conductual y la meditación en la expresión génica tras períodos de exposición de 8 a 12 semanas, demostrando una reducción en la expresión génica inflamatoria (2021).

### **Estrategias Aplicadas**

Conocer las distintas intervenciones y programas que se han aplicado en distintos contextos alrededor del mundo para la población veterinaria permite identificar elementos en común que abordan las necesidades de apoyo mental, al igual que evaluar la efectividad de las

prácticas establecidas, brindando una base fundamental para el desarrollo de nuevas iniciativas.

### ***Estrategias de Bienestar en Medicina Veterinaria***

Para abordar el estrés dentro de la Medicina Veterinaria, se pueden emplear estrategias para poder mejorar el bienestar de los veterinarios. Moir & Van de Brink (2019) describen algunas estrategias, siendo estas las más relevantes: las responsabilidades organizacionales y de la industria, el apoyo y conexión grupal y rutas de educación y servicio. Primeramente, se deben establecer intervenciones de ayuda dual, a nivel individual y organizacional, en donde para poder reducir el factor estresante presente en el ámbito laboral, se requiere un cambio sistemático y un control del entorno de trabajo, en donde se permita generar cambios a las condiciones extenuantes de trabajo en la práctica. También, para abordar la importancia del apoyo grupal, se destaca la implementación de grupos *Balint*, los cuales son grupos de 8 a 10 personas para discutir desafíos emocionales entre profesionales de la ocupación; esto permite reducir el agotamiento y la fatiga por compasión mediante la apertura de espacios de conversación entre colegas.

A continuación, es importante establecer rutas de atención y educación para mejorar el bienestar psicológico de los veterinarios. Tørseth & Ådnanes (2022) describen a una ruta de atención como una metodología que permite estandarizar procesos de atención de salud física y mental, en donde se establecen objetivos específicos a cumplir dentro de los componentes de evaluación, tratamiento y seguimiento. Esto busca asegurar una atención adecuada a las necesidades de un individuo o un grupo de personas. Bajo este contexto, se propone la implementación de una pirámide de tres niveles. El nivel base incluye programas generales para todos los veterinarios, con educación sobre habilidades de bienestar y técnicas para desarrollar la resiliencia; este nivel busca que se lo implemente para veterinarios comenzando su carrera. El segundo nivel se encuentra enfocado en ofrecer programas de apoyo para

grupos de alto riesgo, como practicantes femeninas y recién graduados. Por último, el nivel en la cima de la pirámide se enfoca en la atención integral para individuos que ya se encuentran afectados, ofreciendo acceso de líneas directas con profesionales de la salud mental.

Mediante una revisión sistemática realizada por Liu et al. (2020), se investigó las intervenciones utilizadas a nivel global para el trabajo de bienestar y salud mental en estudiantes de Medicina Veterinaria. Se encontró que la mayoría de las intervenciones se enfocan en cuatro elementos de gran importancia: la psicoeducación sobre problemas de salud mental, el aumento de la autoconciencia, la enseñanza de estrategias específicas y la provisión de ambientes seguros y de apoyo. Primeramente, la psicoeducación y la autoconciencia permite a los estudiantes aprender a identificar y reflexionar sobre el estado de su salud mental. A partir de esto, el aprendizaje de estrategias de intervención y control se convierte en una herramienta útil para manejar la situación personal de cada individuo. Este proceso de reconocimiento y acción potencian los espacios de conversación para reducir el estigma asociado a los distintos problemas de salud mental que se manifiestan en esta profesión. De este modo, se puede fomentar un ambiente de apoyo y seguridad, para que las personas se sientan cómodas en expresar abiertamente sobre sus problemas y que sean recibidos con la comprensión necesaria dentro de espacios académicos y laborales.

### *Estrategias en Iberoamérica*

Para abordar el tema de salud mental entre los estudiantes, el colegio de Medicina Veterinaria de la Universidad San Francisco de Quito, en Ecuador, realizó un coloquio para abrir la apertura a conversar sobre la importancia del bienestar psicológico y emocional; lo cual fue de gran ayuda para que los estudiantes puedan buscar apoyo en momentos difíciles.

La empresa biofarmacéutica Boehringer Ingelheim Animal Health de España desarrolló la iniciativa para brindar visibilidad a los problemas de salud mental del colectivo

veterinario y que se pueda continuar en los cuidados integrales para los animales. También, se busca difundir los datos obtenidos del Estudio de Salud Mental de los Veterinarios en España desarrollado por UNED con una muestra de 1200 veterinarios (Rubíes, 2024).

Por otro lado, la Asociación Brasileña de Salud Mental en Medicina Veterinaria desarrollo el programa Ekôa Vet, el cual ofrece apoyo y orientación para los profesionales veterinarios mediante una página web que contiene mapas mentales y tablas con información de lugares que ofrecen atención de salud mental gratuita, voluntaria o asequible (Ekôa Vet, 2023). La página web está dividida en secciones de autoayuda y de ayuda a otros, donde se ofrecen listados para reconocer sintomatología y describir los servicios de salud mental que pueden optar. También hay una división de mapas conceptuales entre necesidades para el cuidado de las mujeres, para grupos minoritarios y grupos LGBTQIA+, y guías para enfrentar problemas digitales que permite la denuncia de contenidos indebidos. Además, la página presenta un mapa mental para asistir a personas que trabajan en el área de salud animal en las favelas, por lo que el contenido se acopla para la situación social del país y ayuda a estos profesionales.

### ***Estrategias Globales***

Algunos programas de intervención relevantes han motivado a priorizar la salud mental en la Medicina Veterinaria en varias partes del mundo. *The Working Mind* es un programa emitido por la Comisión de Salud Mental de Canadá, enfocado en la promoción de prevención temprana en pedir ayuda y reducir los estigmas sociales frente a la salud mental. El programa ha permitido el desarrollo de habilidades para manejo de situaciones de estrés y mejorar actitudes negativas mediante la implementación de talleres virtuales ofrecidos por la Asociación Médica Veterinaria de Canadá (Holowaychuk, 2022). El programa de intervención ha sido completado por 1 051,904 personas, 177,960 cursos de salud mental han

sido realizados y 1,664 organizaciones han sido apoyadas en distintos sectores ocupacionales (Opening Minds, 2024).

Otro programa que buscó mejorar el bienestar y el manejo del estrés fue propuesto en conjunto por la Asociación Americana de Medicina Veterinaria y *Merck Animal Health*. A partir de un estudio de bienestar, ambas asociaciones lograron identificar los estresores más relevantes para implementar soluciones que fortalezcan la salud mental de futuros y actuales veterinarios. La iniciativa provee técnicas y soluciones para apoyar a los veterinarios en su búsqueda de manejar su salud mental a través de su taller *Train-the-Trainer*, que permite a los profesionales veterinarios educar y ofrecer estrategias para promover el bienestar dentro del espacio laboral, al igual que distintas herramientas como podcasts, webinars, estrategias de autocuidado y recursos para saber cuándo y cómo buscar ayuda (Merck Animal Health, 2022).

PROVET Cloud, una compañía de software veterinario, en su iniciativa de concientizar sobre la gestión del tiempo y del estrés en los centros veterinarios, desarrolló un gran método para impulsar que el programa “No tengo Tiempo” sea reconocido por los centros veterinarios mediante la implementación de herramientas digitales en la automatización de procesos para tareas diarias (Animal’s Health, 2023). Esta campaña viene acompañada de una “Guía moderna para Gestionar el estrés en los Centros Veterinarios” en formato de e-book, en donde se ofrecen recursos y herramientas para identificar los factores estresantes diarios, aplicar técnicas para reducir estrés, recuperar el balance de la vida profesional-personal y fomentar una cultura de colaboración en el trabajo (Provet Cloud, 2022).

Por último, Cruz-Martinez et al. (2024) investigaron los resultados de una intervención de exposición a la naturaleza en 80 estudiantes de segundo año de Medicina

Veterinaria en Ross University School of Veterinary Medicine (RUSVM), localizada en St. Kitts y Nevis. Se le solicitó al grupo de intervención asistir al sitio del estudio, siendo este un ambiente de naturaleza aislado. El procedimiento indicado fue asistir al sitio 15 minutos diarios por mínimo tres veces semanales en tres semanas. Los participantes completaron el cuestionario de Perceived Stress Scale, en donde el grupo de intervención reportó niveles de estrés percibido significativamente más bajo que el grupo control. Considerando la Teoría de Restauración de la Atención, la disminución del estrés a partir de una intervención de exposición a la naturaleza se encuentra respaldada por investigaciones que indican que esta exposición puede provocar respuestas psicofisiológicas que reducen el estrés y los entornos naturales permiten restaurar la atención de una persona, mejorando sus habilidades cognitivas (Cruz-Martinez et al., 2024).

## **PROPUESTA**

### **Objetivos**

#### ***Objetivo General***

Desarrollar un programa llamado *VetMind*, que incluirá un curso interactivo en la plataforma Moodle, complementado por un taller práctico realizado en colaboración con la USFQ. Este curso y taller están dirigidos a la comunidad de la carrera de Medicina Veterinaria de la USFQ, incluyendo estudiantes, profesores y personal de la clínica veterinaria, con el fin de proporcionarles información, estrategias prácticas y herramientas para la prevención, concientización y promoción de la salud mental. El propósito es fortalecer su bienestar psicológico, mejorar su capacidad para gestionar el estrés y otros factores que impactan su salud mental, y fomentar una cultura de autocuidado emocional en el entorno académico y profesional.

### ***Objetivos Específicos***

- 1. Identificación de factores de riesgo y protección.** Realizar un análisis con personal de la carrera de Medicina Veterinaria para identificar los principales factores que afectan la salud mental en esta comunidad. Se abordarán tanto los desafíos académicos como laborales que incrementan el riesgo de ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.
- 2. Diseño de contenido interactivo y basado en evidencia.** Elaborar un curso modular, adaptado a las necesidades específicas de la comunidad veterinaria, utilizando evidencia científica actual sobre bienestar y salud mental. Los módulos incluirán temas como estrategias de afrontamiento, manejo del estrés, regulación emocional, y recursos disponibles para el cuidado de la salud mental.  
  
Posteriormente, se realizará un taller presencial para reforzar los conceptos del curso, promover la interacción entre los participantes y generar un espacio de reflexión sobre el bienestar emocional.
- 3. Fortalecimiento de la capacidad de respuesta ante señales de alerta.** Capacitar a los estudiantes, profesores y personal de la clínica veterinaria en la detección temprana y en la respuesta ante señales de alerta de problemas de salud mental. Esto incluirá la identificación de cambios en el comportamiento o actitudes que puedan indicar riesgo de crisis emocional, permitiendo la implementación de medidas de apoyo oportunas. Estas prácticas se integrarán en el ámbito educativo y profesional.
- 4. Promoción de una cultura de bienestar mental.** Fomentar la concientización sobre la importancia del bienestar psicológico en la comunidad veterinaria a través de actividades interactivas y dinámicas en el curso y en el taller. Estas iniciativas buscarán sensibilizar a los participantes sobre la salud mental, destacando la

importancia de una mentalidad saludable en el entorno académico y profesional, y promoviendo la construcción de hábitos de autocuidado.

- 5. Ejecución del taller para reforzar el curso interactivo.** Desarrollar un taller práctico que complemente y refuerce la información presentada en el curso. El taller incluirá dinámicas grupales, estudios de caso y escenarios interactivos que permitirán a los participantes aplicar lo aprendido en situaciones reales, mejorando sus habilidades de afrontamiento y gestión emocional en su práctica diaria.

### **Actividades y Productos**

En el contexto ecuatoriano, la disponibilidad de recursos orientados a la salud mental para profesionales del ámbito veterinario es considerablemente limitada. Esta carencia dificulta la adecuada gestión emocional por parte de los veterinarios, quienes a menudo enfrentan barreras significativas para acceder a información relevante y herramientas de apoyo. Asimismo, la accesibilidad a estos recursos es especialmente desafiante para los estudiantes de veterinaria, quienes también experimentan dificultades para encontrar mecanismos que promuevan su bienestar psicológico, lo que se resalta la necesidad de una mayor integración de estos recursos en su formación académica y profesional.

El proyecto integrador para la carrera de Medicina Veterinaria comienza con la creación del curso en línea *VetMind*, alojado en la plataforma Moodle. Este curso está diseñado para ofrecer contenido adaptado a las necesidades específicas de estudiantes, profesores y personal del hospital veterinario. Para la creación de curso se utilizó material previamente realizado para la clase de Proyecto Integrador, sin embargo, se realizaron modificaciones con el fin de mantener la información obtenida actualizada. A lo largo de los módulos, se incluyen cuestionarios interactivos para reforzar conceptos clave relacionados con la salud mental, así como actividades dinámicas, como el uso de padlets, que fomentan la

participación y el aprendizaje colaborativo. La finalidad principal de este curso es brindar herramientas prácticas que ayuden a comprender la relevancia del bienestar psicológico.

Para el curso enfocado a estudiantes, se seleccionaron los módulos que involucran temas de hábitos y manejo del estrés, salud mental, consumo de sustancias, estrategias y herramientas de afrontamiento, autocuidado, prevención suicida y crecimiento personal. Estos temas se encuentran enfocados para el ámbito académico dado que busca proporcionar a los estudiantes con herramientas y hábitos saludables de cuidado personal que les permitan afrontar los distintos desafíos académicos del mundo educativo. Por otro lado, el curso direccionado para los profesores de la carrera de Medicina Veterinaria y para el personal del HDEV, tendrá disponible los módulos de malestar estudiantil, riesgo de suicidio e información acerca de la terapia de aceptación y compromiso. Estos temas buscan que esta población desarrolle una mejor comprensión sobre el malestar psicológico y las señales de riesgo, esperando que los profesores puedan desarrollar herramientas para manejar adecuadamente crisis emocionales en sus estudiantes.

### ***Descripción de los Componentes del Curso VetMind***

**Primer Módulo: Hábitos y Manejo del Estrés.** Este curso se encuentra enfocado para estudiantes para que puedan aprender herramientas del manejo del tiempo y tipos de afrontamiento frente al estrés académico. Los recursos principales dentro de esta sección son videos explicativos de cómo manejar una agenda adecuada para organizar tareas y la distribución del tiempo y conocer qué estrategias individuales permiten mantener un orden más efectivo. Los *padlets* incluidos permitirán que los participantes compartan sus experiencias con el estrés y cómo lo han ido manejando dentro de su vida diaria. De igual manera, los estudiantes pueden acceder a información sobre las estrategias de afrontamiento que pueden utilizar para poder manejar desafíos dentro de su vida académica y personal.

**Segundo Módulo: Consumo de Sustancias.** El módulo se enfoca en generar una imagen clara de lo que es el consumo, la dependencia y el abuso de sustancias. Además, se describen las señales de alerta habituales para saber cuándo una persona está abusando de una o más sustancias, lo que esto puede causar, la influencia social como factor predeterminante, herramientas de prevención, herramientas para analizar el nivel de consumo y herramientas para manejar las emociones. La finalidad de estos cursos es que los estudiantes, tengan toda la información teórica necesaria para entender cómo funciona el abuso y consumo de drogas, por lo que también se enfocó en que cada módulo tenga juegos, videos o pruebas interactivas de la información aprendida. Esto con el propósito de mejorar y facilitar su aprendizaje y comprensión del tema.

**Tercer Módulo: Salud Mental.** En este módulo, se desarrollaron objetivos de aprendizaje claros, enfocados en proporcionar una comprensión integral para mejorar la salud mental en el entorno estudiantil y laboral, al igual que reducir el estigma hacia la salud mental. Además, se incluyeron conceptos clave relacionados con la salud mental, con el fin de proporcionar un marco más completo y significativo para los participantes. Se explorarán los estigmas comunes que rodean la salud mental y se ofrecerá una explicación sobre la regulación emocional, incluyendo cómo se puede lograr una mejor gestión de las emociones. Además, se considerará lo que los profesores necesitan saber sobre el malestar psicológico en contextos académicos, enfatizando el estrés académico, sus indicadores, y los principales detonantes de este malestar, así como sus consecuencias. Se buscará que los participantes puedan aplicar este conocimiento en sus entornos académicos.

Se desarrollará una comprensión más profunda de los trastornos mentales y las emociones, abordando cómo se diagnostican y cuáles son sus características principales. También se discutirá cómo los profesores pueden convertirse en aliados de la salud mental, creando espacios seguros y de confianza para sus estudiantes. Esto incluirá prácticas de

promoción de la salud mental, estrategias de autocuidado docente, y una sección específica sobre la prevención del suicidio, destacando factores de riesgo, definiciones, y desmitificación de conceptos erróneos. De este modo, se espera que los participantes no solo adquieran un entendimiento teórico sólido, sino también habilidades prácticas para apoyar la salud mental y manejar las emociones de manera efectiva dentro del entorno académico.

**Cuarto Módulo: Aceptación y Compromiso.** Este módulo presenta herramientas basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), enfocadas en mejorar la calidad de vida de los participantes al ayudarles a manejar desafíos emocionales como la ansiedad, el estrés y la depresión. Se invita a los estudiantes a reflexionar sobre qué significa una vida valiosa para ellos y a explorar sus valores a través de una serie de preguntas introspectivas y un video que expone tres mitos comunes sobre la felicidad. También, se incluye una actividad interactiva llamada "El camino hacia una vida valiosa", desarrollada en la plataforma Genially, donde se exploran temas como valores, metas, pensamientos y emociones.

#### **Quinto Módulo: Autocuidado**

***Trabajo, Hobbies y Bienestar.*** Esta sección del módulo de Autocuidado se centra en el equilibrio entre la vida laboral y personal, con el objetivo de que los estudiantes identifiquen y desarrollen su vocación profesional sin sacrificar su bienestar. Se utiliza la plataforma Genially para realizar una actividad interactiva que introduce los objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido) como una metodología para establecer metas realistas y alcanzables. A través de un video explicativo, los estudiantes aprenden cómo aplicar estos objetivos en sus vidas. Además, se presenta el caso práctico de un joven que busca equilibrar su vida personal y profesional, seguido de una discusión sobre la vocación y estrategias para evitar el desgaste. Al finalizar, los estudiantes tienen acceso a actividades previas al taller presencial, donde podrán poner en práctica lo aprendido y reflexionar sobre sus propios objetivos de bienestar y desarrollo profesional.

***Crecimiento Personal.*** Esta segunda sección del Módulo de Autocuidado está diseñada para impulsar el crecimiento emocional y personal de los participantes, ayudándoles a cultivar habilidades de inteligencia emocional y autoeficacia. La sección, también desarrollado en Genially, se estructura en tres partes y comienza con la metáfora de los árboles para representar el crecimiento interno y la resiliencia. A partir de esta metáfora, se profundiza en el valor de las emociones, la autoeficacia y la inteligencia emocional como componentes esenciales para el desarrollo personal. Los beneficios del crecimiento personal son destacados, y se proporcionan herramientas prácticas para aplicar estos conceptos en la vida cotidiana. Al final, se dan instrucciones detalladas sobre cómo los estudiantes pueden aprovechar toda la información del módulo y prepararse para el taller presencial, lo cual les permitirá consolidar el conocimiento adquirido y aplicarlo en su contexto personal y académico. Este curso, con su enfoque en la reflexión personal, el equilibrio de vida, y el crecimiento emocional, ofrece una experiencia completa, brindando las herramientas necesarias para construir una vida con propósito y bienestar.

### ***Descripción de los Componentes del Taller VetMind: Vetting For Mental Health***

Para reforzar lo aprendido con el curso e implementar un espacio dinámico, se realizará el taller *VetMind* en las instalaciones de la USFQ, en donde se desarrollará el evento a manera de circuito, en donde los estudiantes, profesores y personal veterinario tendrán la oportunidad de participar en distintas actividades planificadas. Las estaciones han sido nombradas bajo cuatro macro conceptos; las emociones, el autocuidado, la prevención y la gratitud. Cada una de ellas tiene actividades que desarrollan distintas habilidades específicas según el concepto de la estación, lo cual varía en distintos temas de salud mental, como lo es la regulación emocional, el manejo del estrés, el burnout y estrategias de afrontamiento y autocuidado. Para motivar a los participantes a visitar todas las actividades, se implementará un sistema de incentivos utilizando un bingo de actividades. Cada participante recibirá una

tarjeta con el nombre de todas las actividades disponibles. Al finalizar cada actividad, recibirán un sello en su tarjeta del bingo. Los que completen el bingo tendrán acceso a la mesa de premios, en donde podrán intercambiar su bingo por los artículos de su elección, como pulseras artesanales, *stickers* y chocolates.

### **Estación de Emociones**

La estación de emociones busca crear un espacio donde tanto estudiantes, profesores y profesional medica puedan libremente expresarse y dar a conocer sus emociones, pensamientos y sentimientos. Esto permite brindar un espacio de reflexión sobre el bienestar emocional de cada individuo y dar apertura a la exploración y validación de las distintas emociones.

#### **1. Actividad Mural de Salud Mental**

El objetivo del mural es crear un espacio donde los estudiantes puedan expresar su visión sobre el bienestar emocional y la salud mental. En un espacio al aire libre, a través de imágenes, palabras o frases, los asistentes del taller expresen cómo entienden la importancia de la salud mental, qué factores los apoyan en momentos difíciles, que es para ellos la salud mental y como la describirían. Se busca que los participantes liberen su creatividad, brindando apertura para desarrollar sus ideas de manera escrita o visual. Esta actividad no solo es creativa, sino también un espacio seguro para la reflexión grupo.

#### **2. Actividad Legos Manejo de Emociones**

Se utilizarán piezas de juguete para que los participantes construyan representaciones de cómo pueden alcanzar la autorregulación emocional frente a diversas situaciones. Deberán crear escenarios de cómo manejarían y regularían sus emociones en distintas circunstancias.

#### **3. Actividad Ruleta de Emociones**

Se plantea que los participantes identifiquen y compartan sus emociones de una manera divertida y visual, promoviendo la autoconciencia emocional mediante una ruleta gigante como representación de lo que estén sintiendo.

#### **4. Actividad Teléfono de Emociones**

El teléfono antiguo tiene como propósito crear un espacio de desahogo emocional y reconexión con uno mismo. Se busca que el teléfono represente de manera simbólica el acto de pedir ayuda, desahogarse con uno mismo y aliviar el estrés individual a causa de distintas situaciones. Los participantes pueden hablar por el teléfono y liberar lo que sienten y, una vez terminada su conversación, escribirán una breve reflexión sobre su experiencia de cómo se sienten después de la llamada y depositar su mensaje en un buzón junto al teléfono.

### **Estación de Autocuidado**

#### **1. Actividad Taller de Meditación**

Las sesiones de meditación tienen el objetivo de proporcionar a los participantes con un espacio de relajación, en donde pueden aprender distintas prácticas y técnicas de respiración guiadas por un practicante experto. Se busca que lo aprendido, los participantes puedan incorporarlo en su día a día, cuando se enfrenten a situaciones de estrés o con el propósito de buscar relajarse y reconectarse consigo mismos.

#### **2. Actividad Espejo de Afirmaciones**

Se busca que los participantes se acerquen a un espejo y se miren fijamente durante unos minutos para después escribir una afirmación positiva sobre sí mismos, como una cualidad o creencia que quisieran presentar. El espejo estará decorado con varios *post-its* alrededor con el mensaje de cada uno de los presentes.

## **Estación de Prevención**

### **1. Actividad Semáforo de Señales de Alerta**

El objetivo de esta actividad es que toda la comunidad de Medicina Veterinaria pueda identificar y diferenciar entre señales de alerta leves, moderadas y críticas. Para ello, se reparte a cada participante un conjunto de tarjetas de colores: verde para una señal leve, amarillo para una señal moderada, y rojo para una señal crítica. Con el material repartido, se va a dictar diferentes comportamientos o declaraciones de estudiantes, y los participantes levantan la tarjeta que creen que corresponde a la gravedad de la señal. Después de cada escenario, se discute en grupo si la respuesta fue adecuada y por qué.

### **2. Actividad Taller de Escucha Activa**

El propósito de este taller es enseñar a los profesores técnicas de escucha activa para mejorar la comunicación con los estudiantes. En el taller los profesores participarán en parejas y practicarán técnicas de escucha activa. Se presenta un escenario donde uno de los participantes representa a un estudiante que expresa su preocupación o ansiedad, y el otro debe practicar técnicas de escucha activa. Se intenta que los profesores mejoren sus habilidades de comunicación y la capacidad de detectar signos sutiles de angustia en los estudiantes.

### **3. Actividad Jenga de Burnout**

En este juego de Jenga, cada bloque representa un aspecto del burnout o un síntoma asociado. Los participantes deben retirar los bloques uno por uno, siguiendo las instrucciones del juego. Al ir sacando estos bloques, el “equilibrio” de la torre se va desmoronando, simbolizando cómo el burnout puede debilitar la salud mental y física de una persona hasta colapsar. Cada participante que retire un bloque debe leer en voz alta el síntoma o factor de

burnout que esté escrito en él y compartir alguna experiencia o reflexión relacionada con el tema.

## **Estación de Gratitud**

### **1. Actividad Cadena de Gratitud y Apoyo**

Se busca fomentar un ambiente positivo y de reconocimiento mutuo, fortaleciendo el sentido de comunidad. La actividad consiste en que cada participante escribirá un mensaje positivo, de apoyo o una frase de motivación a alguien dentro de su comunidad. Los mensajes serán escritos en un *Padlet* para una visualización sencilla y en cadena de todos los mensajes que buscan promover el reconocimiento mutuo, al igual que ayuda a generar una red de apoyo entre los participantes.

## **Plan de Implementación**

### ***Papel de cada actor***

#### **Estudiantes**

La elaboración de un curso didáctico para el área de veterinaria de la universidad USFQ, adjuntando material previamente creado para la clase de Proyecto Integrador, además de talleres con actividades lúdicas a cargo de estudiantes de la carrera de Psicología de la USFQ, en último semestre de la clase de Proyecto Integrador. Se empezó por analizar el material obtenido, para poder realizar ajustes con la finalidad de mantener información actual y relevante. En segundo lugar, se eliminó material que no era relevante con la necesidad de la organización y se creó una plataforma virtual para que los estudiantes, profesores y personal médico pueden acceder. Finalmente, se crearon actividades lúdicas para realizar de manera presencial en las instalaciones de la USFQ con todos los integrantes de quienes conforman el área de Salud Veterinaria.

#### **Organización**

Las coordinadoras del área de Psicología cumplieron con la entrega del material didáctico a usarse para la elaboración de la plataforma Moodle, donde se encuentran los cursos descritos con anterioridad. De esta misma manera, la coordinadora del área de Medicina Veterinaria estará a cargo de la difusión e impartición del material a los estudiantes, profesorado y personal médico veterinario a través de canales internos. El curso será impartido de manera virtual asincrónica, permitiéndoles a los integrantes realizarlo antes de la fecha de los talleres lúdicos, programados el viernes, 22 de noviembre del vigente año. La publicidad de los talleres e incentivo de participación también estará a cargo del área de veterinaria, permitiendo así cumplir con la finalidad de este proyecto. Dentro de los talleres lúdicos, se buscará la participación de profesionales de la salud mental para que impartan técnicas de manejo de emociones, técnicas de respiración y talleres de meditación, además de la participación de quienes conforman el grupo encargado de este proyecto.

### **Evaluación de Resultados**

Una vez implementado el proyecto, se presentará a continuación el impacto esperado en relación con el problema o necesidad identificado. Este análisis tiene como objetivo evaluar cómo las estrategias empleadas contribuirán a satisfacer las necesidades detectadas, promoviendo mejoras significativas en el bienestar psicológico y emocional de la población objetivo: los integrantes de la carrera de Medicina Veterinaria.

El impacto esperado de este proyecto radica en su capacidad para proporcionar herramientas prácticas y efectivas que permitan a la población objetivo manejar de manera más adecuada el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales que afectan su calidad de vida. A través del curso virtual y del evento, se busca equipar a estudiantes, profesores y personal de la clínica veterinaria con habilidades que no solo les permitan afrontar las demandas emocionales de sus roles académicos y laborales, sino también fomentar un bienestar mental y emocional sostenible en el tiempo.

Se espera que los estudiantes desarrollen estrategias que les ayuden a manejar la presión académica de manera más saludable, particularmente aquellos que enfrentan altos niveles de estrés debido a la exigencia de mantener un buen desempeño o preservar becas. Al adquirir habilidades de regulación emocional y técnicas de manejo del tiempo, podrán reducir el agotamiento y la sobrecarga emocional, lo que impactará positivamente en su rendimiento académico y, en general, en su experiencia universitaria.

En el caso de los docentes y el personal de la clínica veterinaria, el proyecto busca contribuir a un mejor manejo del estrés laboral y emocional derivado de sus responsabilidades, fortaleciendo su capacidad para establecer límites saludables, gestionar emociones y fomentar un ambiente laboral más equilibrado. Este enfoque no solo mejora su bienestar individual, sino que también tiene el potencial de enriquecer la dinámica profesional dentro de la facultad, creando un entorno más colaborativo y positivo.

El curso virtual, siendo la base inicial de la intervención, representó un medio para alcanzar el objetivo principal; proporcionar herramientas prácticas para mejorar la gestión emocional y el bienestar psicológico. Dividido en módulos específicos para cada grupo, el curso abordó temas como ansiedad, depresión, regulación emocional y manejo del tiempo, integrando estadísticas actualizadas y actividades interactivas para facilitar el aprendizaje y la reflexión.

Por otro lado, el evento jugó un papel clave al ofrecer un espacio seguro, donde los participantes pudieron practicar las herramientas aprendidas y compartir experiencias en un ambiente de apoyo mutuo. Sin embargo, el verdadero impacto del proyecto no reside en el contenido en sí, sino en los cambios esperados en los participantes: una mayor capacidad para gestionar emociones y alcanzar un bienestar mental que les permita enfrentar los desafíos del ámbito universitario y laboral con mayor resiliencia y eficacia.

En última instancia, este proyecto no solo busca responder a una necesidad puntual, sino también sentar las bases para una cultura de promoción de la salud mental dentro de la carrera de Medicina Veterinaria, impactando positivamente a largo plazo en toda la comunidad universitaria.

Para la obtención de información sobre el evento de salud mental, se realizará un cuestionario en la página web *Google Forms*, en donde se busca recopilar la opinión de los participantes sobre las actividades organizadas al finalizar el evento, en donde se proveerá con un código QR disponible para escanear, el cual les dirigirá directamente al cuestionario de satisfacción. El cuestionario recopilará inicialmente información sobre el rol de los participantes dentro de la carrera de Medicina Veterinaria al igual que el semestre en el que se encuentran si se selecciona la opción de estudiante. La sección de preguntas se encontrará dividida en dos partes; la primera parte presentará tres preguntas, en donde los participantes tendrán que seleccionar su respuesta a partir de una escala del uno al cinco, siendo uno lo más bajo y cinco lo más alto. La segunda parte presentará dos preguntas abiertas, lo cual permitirá a los participantes dejar su opinión.

Las preguntas de la primera parte se encuentran aplicadas bajo una escala de Likert del 1-5 porque, según Birkett (2022), reflejan niveles de satisfacción comunes e intuitivos, ofreciendo una escala de rápida selección al igual que evitar abrumar a las personas por un exceso de opciones y llevar a la indecisión o escalas más cortas que podrían llevar a resultados menos diferenciados entre sí. Las preguntas que serán incluidas en esta sección son: ¿En qué medida consideras que el evento contribuyó a mejorar tu comprensión sobre los distintos temas de salud mental?; ¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en el evento para la carrera de Medicina Veterinaria?; ¿Qué tan probable es que utilices alguna de las herramientas aprendida durante el evento en tu vida diaria y profesional?

Por otro lado, las preguntas de la segunda parte buscarán profundizar en las percepciones y detalles que las preguntas cuantitativas no lo permiten. Se busca que en estas preguntas los participantes puedan expresar sus opiniones de la experiencia en el evento y comprender qué elementos marcaron una diferencia para cada uno. Las preguntas de esta sección son: ¿Qué aspecto del evento consideras que fue el más valioso o impactante para ti?; ¿Te gustaría que se organizara un evento similar en el futuro? ¿Sí, no y por qué?

### ***Resultados del Cuestionario de Satisfacción***

A partir del cuestionario presentado previamente, se obtuvo un total de 91 respuestas, donde el 84.6% eran estudiantes, es decir, 77 personas del total que respondieron la encuesta son estudiantes. En menor cantidad, el 11% forman parte del personal del Hospital Docente de Especialidades Veterinarias, quienes fueron 10 personas y el 4.4% restante corresponden a 4 profesores de la carrera de Medicina Veterinaria. Del total de estudiantes que asistieron al evento, los semestres predominantes comprenden al tercer semestre (35.1%), primer semestre (32.5%), quinto semestre (18.2%) y el 14.3% restante se encuentra dividido entre séptimo, noveno, décimo, y segundo semestre.

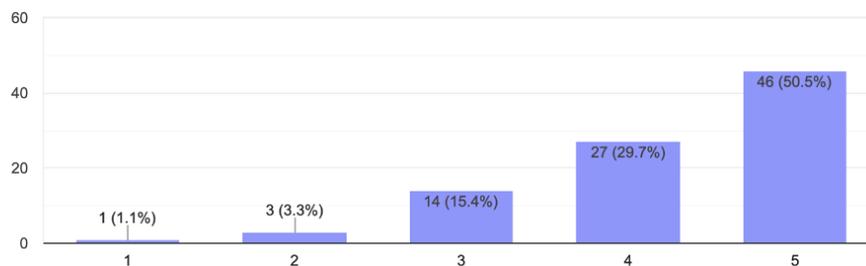
En las preguntas correspondientes a la escala del 1 a 5, se obtuvieron los siguientes datos. En la primera pregunta, “¿En qué medida consideras que el evento contribuyó a mejorar tu comprensión sobre los distintos temas de salud mental?”, siendo 1 muy insatisfecho y 5 siendo muy satisfecho, el 80.2% de participantes optaron por la puntuación 4 (29.7%) y 5 (50.5%) de la escala, lo cual permite inferir que el evento contribuyó en gran medida a su comprensión en temas de salud mental tratados durante el taller.

### **Figura 1**

*Encuesta - Impacto del evento en la comprensión de temas de salud mental*

¿En qué medida consideras que el evento contribuyó a mejorar tu comprensión sobre los distintos temas de salud mental?

91 respuestas



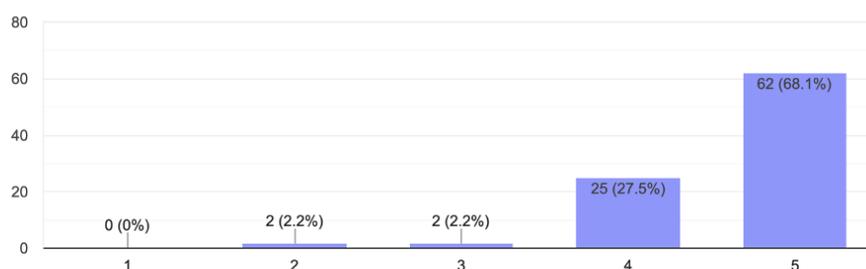
En la siguiente pregunta, “¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en el evento para la carrera de Medicina Veterinaria?”, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante, el 95.6% de los participantes calificaron entre 4 (27.5%) y 5 (68.1%), lo cual indica que los temas tratados fueron acertados para trabajar dentro de esta población de la carrera de Medicina Veterinaria.

## Figura 2

*Encuesta - Relevancia de los temas tratados en el evento*

¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en el evento para la carrera de Medicina Veterinaria?

91 respuestas



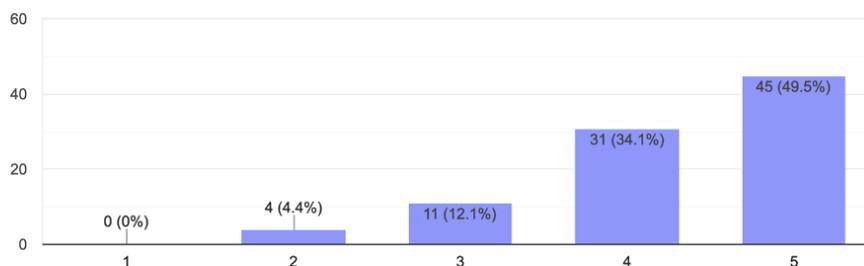
La última pregunta de esta sección, “¿Qué tan probable es que utilices alguna de las herramientas aprendidas durante el evento en tu vida diaria y profesional?”, 1 siendo nada probable y 5 siendo muy probable, el 83.6% de los participantes seleccionó la escala 4

(34.1%) y 5 (49.5%), lo cual refleja que las herramientas y actividades seleccionadas sí serán de ayuda para sus vidas tanto en el ámbito profesional como en el personal.

### Figura 3

*Encuesta - Aplicación de herramientas aprendidas en la vida diaria y profesional*

¿Qué tan probable es que utilices alguna de las herramientas aprendida durante el evento en tu vida diaria y profesional?  
91 respuestas



En la siguiente sección, las preguntas abiertas buscaron saber qué aspecto del evento consideran que fue el más valioso o impactante. Las respuestas obtenidas reflejan comentarios sobre cada estación de actividades; sin embargo, las actividades que más fueron mencionadas son: la sesión de meditación y respiración, el espejo de afirmaciones, el teléfono de ayuda y el semáforo de señales de alerta. A partir de esto, se puede comprender que cada actividad organizada fue de provecho para los participantes y cada individuo seleccionó la actividad que les brindó gran aprendizaje y reflexión sobre cómo pueden cuidarse a ellos mismos y a su comunidad.

## CONCLUSIONES

El taller de salud mental *VetMind* dirigido a la comunidad veterinaria de la USFQ, entre ellos alumnos, profesorado y personal médico abordó temáticas importantes como es el manejo de estrés, el burnout, la regulación emocional y la prevención del suicidio. Mediante un enfoque virtual para la parte teórica del taller y actividades lúdicas de manera presencial, el

taller permitió que los participantes adquirieran herramientas útiles para mejorar su bienestar y tomar en consideración cuáles son las señales de alerta para el burnout y el suicidio. Este proyecto mostró una gran relevancia a nivel nacional, ya que se pudo identificar que los recursos de salud mental se ven limitados y estigmatizados dentro de la población trabajada; y, a su vez, su relevancia de manera internacional se encuentra en que se buscó alinear el proyecto con tendencias de bienestar globales en el ámbito profesional y educativo. Por lo que este proyecto resalta la necesidad de la realización de proyectos similares en otras disciplinas académicas e incluso impulsar su implementación en otros espacios educativos. Esto establece un precedente para integrar recursos de bienestar psicológico como parte integral de la formación profesional, lo cual permite generar una cultura de autocuidado emocional y de prevención que puede ser replicada en otras instituciones.

### **Limitaciones**

Este proyecto buscó contribuir significativamente a la promoción y prevención de salud mental en entornos educativos como laborales, fomentando la conciencia sobre el autocuidado dentro de la comunidad. Sin embargo, se enfrentaron desafíos logísticos, de fuentes externas que dificultaron la implementación óptima del taller en ambas etapas; el curso virtual y el taller presencial. En primera instancia, ocurrió una falta de control sobre la participación del curso virtual, debido a que no existía una exigencia hacia la comunidad veterinaria para completar los módulos, dado que esto quedó abierto a la voluntad y disposición de cada participante. Por lo tanto, esta situación implicó que algunos de los participantes no obtuviesen el conocimiento teórico básico para aprovechar al máximo las actividades del taller presencial. Otra limitación que tomar en cuenta fue la realidad actual del país, ya que, debido a los cortes energéticos, se limitó el espacio designado al taller, dando como resultado un espacio reducido y ruidoso, lo cual afectó la continuidad de las actividades y dificultó la comunicación con los participantes. Finalmente, la falta de especificación sobre

la cantidad de asistentes impidió conocer el número exacto de participantes con la finalidad de organizar grupos más pequeños. Esto pudo haber facilitado el acceso y reducción del tiempo de espera para participar en cada una de las actividades, dándole una mayor organización al evento. A pesar de los obstáculos enfrentados, el taller logró cumplir con sus objetivos gracias a la dedicación de los organizadores y la receptividad de los participantes.

### **Recomendaciones**

Para poder obtener una mayor efectividad y alcance de programas similares se sugiere implementar estrategias como certificados de finalización de la parte virtual previo al evento presencial, permitiendo mejorar la preparación de los participantes y maximizando su aprendizaje. Se recomienda realizar estudios longitudinales con la finalidad de analizar el impacto a largo plazo que estas intervenciones pueden tener en la salud mental de los participantes. Además, se podría explorar el desarrollo de proyectos similares en diferentes entornos académicos, mediante una personalización del taller según las necesidades de la comunidad a escoger.

Se considera que el taller cumplió con sus objetivos de sensibilizar a la comunidad veterinaria sobre la importancia del bienestar psicológico y proporcionar herramientas a los participantes. Estos proyectos permiten recalca la importancia en la promoción de salud mental por parte de entidades educativas, y su potencial de influir en la calidad de vida de los profesionales en formación.

## REFERENCIAS

- al'Absi, M. (2018). Stress and Addiction. *Psychosomatic Medicine*, 80(1), 2–16.  
<https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000520>
- Animal's Health. (2023). *No tengo tiempo, la campaña para visibilizar y combatir el estrés en los centros veterinarios*. Animalshealth.es; Animal's Health.  
<https://www.animalshealth.es/empresas/no-tengo-tiempo-provet-cloud-campana-visibilizar-combatir-estres-centros-veterinarios>
- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13(933981).  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.933981>
- Billman, G. E. (2020). Homeostasis: the Underappreciated and Far Too Often Ignored Central Organizing Principle of Physiology. *Frontiers in Physiology*, 11(200). National Library of Medicine. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00200>
- Birkett, A. (2019). *Survey Response Scales: How to Choose the Right One*. CXL.  
<https://cxl.com/blog/survey-response-scales/>
- Calderón, I., & Castillo, E. (2023). Prevalencia de ansiedad y depresión en médicos veterinarios dedicados a pequeñas especies en Ecuador. *Polo Del Conocimiento*, 8(7), 372–386. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i7>
- Cruz-Martinez, L., Luis Pablo Hervé-Claude, Chista Ann Gallagher, Loveness Dzikiti, & William Brady Little. (2024). The role of exposure to nature in perceived stress by veterinary students. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00199-2>

Ekôa Vet. (2023). *Muito prazer, somos a Ekôa Vet.* Ekoavet.com.br.

<https://ekoavet.com.br/sobre-nos>

Emmett, L., Aden, J., Bunina, A., Klaps, A., & Stetina, B. (2019). Feminization and Stress in the Veterinary Profession: a Systematic Diagnostic Approach and Associated Management. *Behavioral Sciences*, 9(11), 114. <https://doi.org/10.3390/bs9110114>

Ferreira, J. (2017). Demographic Data. *Springer EBooks*, 1–4. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-32001-4\\_67-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32001-4_67-1)

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1(1), 1913–1915. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)

Grakh, K., Panwar, D., Jadhav, V. J., Khurana, R., Yadav, D., Bangar, Y. C., Singh, L., Chahal, N., & Kumar, K. (2022). Identification and assessment of stress and associated stressors among veterinary students in India using a cross-sectional questionnaire survey. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1059610>

Hancock, T. S., & Karaffa, K. M. (2021). “Obligated to Keep Things Under Control”: Sociocultural Barriers to Seeking Mental Health Services Among Veterinary Medical Students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 49(5), e20210069. <https://doi.org/10.3138/jyme-2021-0069>

Holowaychuk, M. K. (2022). Improving help-seeking for mental health among veterinarians and veterinary students. *The Canadian Veterinary Journal = La Revue Veterinaire Canadienne*, 63(12), 1258–1260. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9648484/>

- Humer, E., Neubauer, V., Daniel Levy Bruhl, Dale, R., Pieh, C., & Probst, T. (2023). Prevalence of mental health symptoms and potential risk factors among Austrian veterinary medicine students. *Scientific Reports*, *13*(1).  
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-40885-0>
- Jamshidi, F., Mogehi, S., Cheraghi, M., Jafari, S., Kabi, I., & Rashidi, L. (2017). A Cross-Sectional study of Psychiatric disorders in Medical Sciences Students. *Materia Socio Medica*, *29*(3), 188. <https://doi.org/10.5455/msm.2017.29.188-191>
- Jansen, W., Lockett, L., Colville, T., Mette Uldahl, & Nancy De Briyne. (2024). Veterinarian—Chasing A Dream Job? A Comparative Survey on Wellbeing and Stress Levels among European Veterinarians between 2018 and 2023. *Veterinary Sciences*, *11*(1), 48–48. <https://doi.org/10.3390/vetsci11010048>
- Kassem, A. M., Witte, T. K., Nett, R. J., & Carter, K. K. (2019). Characteristics associated with negative attitudes toward mental illness among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, *254*(8), 979–985.  
<https://doi.org/10.2460/javma.254.8.979>
- Killinger, S. L., Flanagan, S., Castine, E., & Howard, K. A. S. (2017). Stress and Depression among Veterinary Medical Students. *Journal of Veterinary Medical Education*, *44*(1), 3–8. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-018r1>
- Kim, R. W., Patterson, G., Nahar, V. K., & Sharma, M. (2017). Toward an evidence-based approach to stress management for veterinarians and veterinary students. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, *251*(9), 1002–1004.  
<https://doi.org/10.2460/javma.251.9.1002>
- Li, K., Mooney, E., McArthur, M., Hall, E., & Quain, A. (2024). A comparison between veterinary small animal general practitioners and emergency practitioners in Australia.

- Part 1: demographic and work-related factors. *Frontiers in Veterinary Science*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fvets.2024.1355505>
- Liu, A. R., & van Gelderen, I. F. (2020). A Systematic Review of Mental Health–Improving Interventions in Veterinary Students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 47(6), e20180012. <https://doi.org/10.3138/jvme.2018-0012>
- Lockett, E. (2023). *7 Emotional Symptoms of Stress: What They Are and What You Can Do*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/emotional-symptoms-of-stress#compulsive-behavior>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76–85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- McArthur, M. L., Matthew, S. M., Brand, C. P. B., Andrews, J., Fawcett, A., & Hazel, S. (2019). Cross-sectional analysis of veterinary student coping strategies and stigma in seeking psychological help. *Veterinary Record*, 184(23), 709–709.  
<https://doi.org/10.1136/vr.105042>
- Merck Animal Health. (2022). *9 out of 10 veterinarians cite increased stress levels in new research report*. Bovine Veterinarian.  
<https://www.bovinevetonline.com/news/education/9-out-10-veterinarians-cite-increased-stress-levels-new-research-report#:~:text=The%20percentage%20of%20veterinarians%20with>
- Moir, F., & Van den Brink, A. (2019). Current insights in veterinarians' psychological wellbeing. *New Zealand Veterinary Journal*, 68(1), 3–12.  
<https://doi.org/10.1080/00480169.2019.1669504>

- Moorcock, A. (2021). *Stress: the biggest global pandemic threatening the veterinary industry?* Vetspanel. <https://www.vetspanel.com/stress-the-biggest-global-pandemic-threatening-the-veterinary-industry/>
- Nahar, V. K., Davis, R. E., Dunn, C., Layman, B., Johnson, E. C., Dascanio, J. J., Johnson, J. W., & Sharma, M. (2019). The prevalence and demographic correlates of stress, anxiety, and depression among veterinary students in the Southeastern United States. *Research in Veterinary Science*, *125*, 370–373.  
<https://doi.org/10.1016/j.rvsc.2019.07.007>
- National Library of Medicine. (2022). *Veterinary Medicine*. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov); National Library of Medicine (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518797/>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, *72*(1), 663–688.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Opening Minds. (2024). *Homepage*. Opening Minds - Workplace Mental Health Training.  
<https://openingminds.org>
- Pohl, R., Botscharow, J., Böckelmann, I., & Thielmann, B. (2022). Stress and strain among veterinarians: a scoping review. *Irish Veterinary Journal*, *75*(1).  
<https://doi.org/10.1186/s13620-022-00220-x>
- Provet Cloud. (2022). *Guía moderna para gestionar el estrés en los centros veterinarios*. Provet.cloud. <https://www.provet.cloud/es/veterinary-stress-management-ebook>
- Ramanathan, R., & Desrouleaux, R. (2022). Introduction: The Science of Stress. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, *95*(1), 1–2.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8961711/>

- Rubés, M. (2024). *Boehringer Ingelheim lanza una campaña para poner en valor la figura del veterinario con el apoyo de asociaciones veterinarias*. *Boehringer-Ingelheim.com*.  
<https://www.boehringer-ingelheim.com/es/campana-de-boehringer-ingelheim-para-poner-en-valor-la-figura-del-veterinario-con-el-apoyo-de>
- Slavich, G. M., Mengelkoch, S., & Cole, S. W. (2023). Human social genomics: Concepts, mechanisms, and implications for health. *Lifestyle Medicine*.  
<https://doi.org/10.1002/lim2.75>
- Solórzano-Chaguay, G., Valencia-Gonzalez, E., & Revelo-Oña, R. (2023). Estrés y burnout en veterinarios del Valle de los Chillos. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(3-1), 353–362.  
<https://doi.org/10.33386/593dp.2023.3-1.1921>
- Steffey, M. A., Griffon, D. J., Marije Risselada, Buote, N. J., Scharf, V. F., Helia Zamprogno, & Winter, A. L. (2023). A narrative review of the physiology and health effects of burnout associated with veterinarian-pertinent occupational stressors. *Frontiers in Veterinary Science*, 10. <https://doi.org/10.3389/fvets.2023.1184525>
- Stetina, B., & Krouzecky, C. (2022). Reviewing a Decade of Change for Veterinarians: Past, Present and Gaps in Researching Stress, Coping and Mental Health Risks. *Animals*, 12(22), 3199. <https://doi.org/10.3390/ani12223199>
- Tørseth, T. N., & Ådnes, M. (2022). Trust in pathways? Professionals' sensemaking of care pathways in the Norwegian mental health services system. *BMC Health Services Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-021-07424-x>
- Universidad San Francisco de Quito. (2020a). *Carrera de Medicina Veterinaria | Universidad San Francisco de Quito*. *Usfq.edu.ec*. <https://www.usfq.edu.ec/es/carreras-de-pregrado/medicina-veterinaria>

- Universidad San Francisco de Quito. (2020b). *Misión y Visión / Universidad San Francisco de Quito*. Wwww.usfq.edu.ec. <https://www.usfq.edu.ec/es/mision-y-vision>
- Universidad San Francisco de Quito. (2024). *Hospital Docente de Especialidades Veterinarias (HDEV) / Universidad San Francisco de Quito*. Usfq.edu.ec. <https://www.usfq.edu.ec/es/hospital-docente-de-especialidades-veterinarias-hdev>
- Van Oldenborgh, E. (2022). *Veterinary Students worldwide: Mental Health, Causes of Stress and Coping Mechanisms*. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/452/Stress%20in%20Veterinary%20Students%20worldwide%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vinten, C. (2020). Making the transition to practice: building competence, confidence and trust. *Veterinary Record*, 186(7), 213–215. <https://doi.org/10.1136/vr.m576>
- Volk, J. O., Schimmack, U., Strand, E. B., Vasconcelos, J., & Siren, C. W. (2020). Executive summary of the Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study II. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 256(11), 1237–1244. <https://doi.org/10.2460/javma.256.11.1237>