

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

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

**María Fernanda Rojas Rodas**

**Psicología General**

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

Quito, 08 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**

**María Fernanda Rojas Rodas**

María Gabriela Romo Barriga, Ph.D

Quito, 08 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: María Fernanda Rojas Rodas

Código: 00321441

Cédula de identidad: 1721600037

Lugar y fecha: Quito, 08 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## UNPUBLISHED DOCUMENT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.

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

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.

## 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.

**Keywords:** mental health, veterinary medicine, psychoeducation.

This project, led by the Veterinary Medicine coordination, was carried out in collaboration with Abigail Acosta, Sara Burneo, Sofía Gómez, and María Fernanda Rojas.

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>RESUMEN .....</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>8</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS .....</b>	<b>9</b>
<b>Solicitud de la Organización.....</b>	<b>9</b>
<b>Descripción de la Organización .....</b>	<b>9</b>
<i>Carrera de Medicina Veterinaria .....</i>	<i>10</i>
<i>Hospital Docente de Especialidades Veterinarias .....</i>	<i>11</i>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD .....</b>	<b>12</b>
<b>1. La Naturaleza del Problema .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Afectados por el problema .....</b>	<b>15</b>
<b>3. Factores que contribuyen al problema .....</b>	<b>17</b>
3.1. Factores de Riesgo .....	17
3.2. Clasificaciones y Afectaciones del Síndrome del Burnout: .....	19
<b>4. Estrategias aplicadas .....</b>	<b>21</b>
<b>PROPUESTA .....</b>	<b>26</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>26</b>
<i>Objetivo General .....</i>	<i>26</i>
<i>Objetivos Específicos .....</i>	<i>26</i>
<b>Actividades y Productos.....</b>	<b>27</b>
<i>Descripción de los Componentes del curso VetMind para Estudiantes, Profesores y Personal Veterinario .....</i>	<i>29</i>
<i>Descripción de los Componentes del Taller VetMind: Vetting For Mental Health .....</i>	<i>32</i>
<b>Plan de Implementación .....</b>	<b>35</b>
<b>Papel de cada actor.....</b>	<b>35</b>

<b>Evaluación de Resultados.....</b>	<b>36</b>
<b>Resultados del Cuestionario de Satisfacción .....</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>42</b>
<i>Limitaciones .....</i>	<b>42</b>
<i>Recomendaciones .....</i>	<b>43</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>44</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1.** *Encuesta - Impacto del evento en la comprensión de temas de salud mental*

**Figura 2.** *Encuesta - Relevancia de los temas tratados en el evento*

**Figura 3.** *Encuesta - Aplicación de herramientas aprendidas en la vida diaria y profesional*

## **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, 2020). 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, 2020b). 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, 2020b).

**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, 2020b).

**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, 2020b).

### ***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 NECESIDAD

### 1. La Naturaleza del Problema

La vida está llena de emociones, situaciones, experiencias que hacen que cada día sea una aventura nueva. En este recorrido, pueden surgir situaciones en las que nos sentimos indiferentes, sin ganas de hacer nada; frustrados en nuestros proyectos; o irritables, lo que puede afectar nuestra actitud que tenemos hacia las personas que más queremos. En fin, nos rodeamos de pensamientos y sentimientos negativos.

Muchas veces no somos conscientes de lo que estamos experimentando, ya sea porque estamos bastante agobiados en el trabajo, porque las cosas no están saliendo como esperábamos, o porque el estrés nos está dominando. Es probable que estemos experimentando un burnout. Pero ¿qué es exactamente el burnout?

Esta enfermedad fue definida según BBC News en 1974 por Herbert Freudenberger, debido a que, en una clínica de Nueva York se detectó que los voluntarios de este establecimiento iban perdiendo su energía, hasta llegar al punto de cansancio total. La descripción de Herbert Freudenberger le dio al burnout es “una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” (Díez & Martínez, 2021).

El burnout también conocido como síndrome de desgaste profesional, según Christian Maslach es una “respuesta prolongada al estrés en el trabajo” siendo provocado por la tensión que una persona tiene (Maslach, 2017). Este Síndrome se trata de un agotamiento físico y/o mental por causas laborales, que con su afectación puede hacer que la persona no se sienta conforme con su trabajo.

La OMS define al burnout como una enfermedad que causa detrimento en el bienestar mental que a pesar de formar parte del CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades), no está clasificado como una condición médica, por lo que, es definido como un síndrome en el cual se presenta el estrés crónico en el trabajo. Es por eso que, se lo ha caracterizado dentro de tres dimensiones (Linares & Guedez, 2021).

La primera de estas se da por los sentimientos de cansancio, la segunda por el cinismo en el trabajo y, por último, el hecho de que la eficacia profesional se vea afectada (Georganta, et al., 2019). Cada una de estas dimensiones, tiene un significado. La primera dimensión se basa en las sensaciones de agotamiento por el agotamiento que provoca el esfuerzo laboral.

La segunda dimensión se enfoca en la despersonalización que provoca una indiferencia con el trabajo, en esta se provocan comportamientos como la pérdida del idealismo o la evitación interpersonal. La última de las dimensiones se da cuando los logros personales se ven afectados por la incapacidad de desempeñar las tareas laborales, por lo que el rendimiento de la persona disminuye de la mano de su autoestima. (Edú-Valsania, et al., 2022).

Además, de estas dimensiones existen otros síntomas que las personas pueden experimentar mediante el burnout, por ejemplo, el sentimiento de fracaso y de ineficacia, dolores de cabeza, taquicardia, comportamientos agresivos, desconexión emocional, aburrimiento, impaciencia, comunicación deficiente, cambios de hábitos alimenticios, afectaciones al sueño, falta de concentración, poca realización personal, frustración, entre otros (Monroy, 2024).

Algunas causas para este síndrome son tener horario laboral excesivo, la sobrecarga laboral, la remuneración insuficiente, la mala comunicación, conflictos con compañeros o desequilibrio entre la vida personal y el trabajo (Universidad de Zaragoza, 2023). El momento en el cual el burnout tuvo su mayor exposición en el mundo, fue entre el 2019 y el 2020, cuando la pandemia del COVID-19 tuvo lugar (Hernández Corona, et al., 2024).

Este fue un momento en la historia de la humanidad donde existió un burnout psicosocial alrededor del mundo, pues se juntaron distintas situaciones, como el confinamiento donde la población tuvo que aislarse completamente, el trabajo paso a ser desde la casa o como conocemos ahora modalidad virtual o modalidad remota, por lo tanto, la jornada laboral se extendía un poco más de lo usual, las personas no podían cambiar de espacio, entonces la vida personal y la vida profesional se juntó de la noche a la mañana, todos teníamos una exposición brutal a las pantallas, sea la computadora, celular, televisión, etc (Tomasina & Pisani, 2023).

La economía mundial también fue golpeada, creando pérdidas millonarias de dinero, todas estas situaciones fomentaron el burnout durante la pandemia, y a partir de ese momento ha ido creciendo, afectando a miles de personas en el mundo que hoy en día siguen lidiando con el burnout (Zirulnik, 2022).

Un acelerado ritmo de trabajo, falta de seguridad laboral, entre otros factores que afectan a la salud de los factores son muy peligrosos para la salud mental de los mismos, una exigencia para cumplir los plazos ya sea personal o de los empleadores se vuelve un problema para la salud mental y física, a esto se le puede añadir consecuencias como inestabilidad laboral y

contractual hacen que involucre la ansiedad de los empleados y se encuentren en una situación de vulnerabilidad.

David Seijas añade que “la doble presencia, el conflicto de rol, ritmo de trabajo, etc. fueron los principales factores de riesgo psicosocial que podrían representar un riesgo para la salud de los trabajadores” (Seijas, 2019). La doble presencia habla sobre la carga adicional al trabajador con temas familiares, personales, entre otras que hacen que incremente el estrés y no se pueda tener un equilibrio adecuado para las personas, lo que conduce a un agotamiento en las personas, esto unido hace que un ambiente de trabajo pueda afectar gravemente al buen vivir de los empleados.

## **2. Afectados por el problema**

A nivel mundial se estima que alrededor del 56% de trabajadores padece de situaciones que pueden llevar al burnout, un 9% de empleados registra vivir en sufrimiento, mientras que un 35% cree estar prosperando (Medina, 2024). En Estados Unidos de América el 49% de trabajadores están sometidos al estrés, el 38% tiene ansiedad y preocupación, un 21% expresa tristeza y un 17% durante el día tiene emociones negativas como la ira., estos números fueron realizados mediante Gallup donde lo más preocupante se manifestó, y es que solo el 21% de los trabajadores creen que sus empresas están interesadas en el bienestar de las personas, (Medina, 2024).

Esto es realmente preocupante, ya que, una de las exigencias que tienen las empresas es velar por el bienestar emocional y físico de sus empleados, el porcentaje es tan bajo que menos de ¼ del total de personas en Estados Unidos, a pesar de ser una potencia mundial vive una realidad muy triste de la sociedad, pues desafortunadamente cada vez hay menos felicidad en el mundo (American Psychological Association, 2023).

Uno de los factores es que la gente no es feliz en el trabajo, esto corrobora lo que Gallup menciona y es que, según la consultora, en Estados Unidos hay una ola masiva de renuncias dando a conocer que el 48% de personas están en búsqueda activa de empleo (Ammon, 2023).

Lo cual puede conllevar distintas consecuencias donde se ve sometida la vida profesional y personal de cada uno.

El burnout es un fenómeno muy común en la sociedad, todas las personas tienen probabilidad de sufrir este problema, dentro de los profesionales más afectados por este fenómeno, se encuentran los profesionales de la salud. En esta profesión, está muy presente el encontrarse con casos en los que se debe atender urgentemente a una persona o animal, dependiendo de esto la vida del individuo en cuestión (Martins, et al., 2024)

Un ejemplo claro de esto se da con los veterinarios, según estudios de la Universidad de Guadalajara, se encuentran índices altos de agotamiento y estrés, creando así, un problema fuerte en el ámbito laboral. Dado esto, se encuentra menos interés en la carrera de veterinaria, debido a que, existen factores que influyen en la decisión (Universidad Cuauhtémoc Guadalajara, 2024).

Es por esto por lo que, se necesita la intervención por parte de las universidades, hospitales, clínicas, etc. para que se pueda obtener ayuda en el ámbito de la carga laboral y ayuda en los momentos de estrés, para así, lograr cuidar la salud mental de estas personas.

En Ecuador, el burnout también se encuentra presente y de igual manera, se encuentra en un gran porcentaje. Dentro del componente de personalización se encontró un 95%, en agotamiento emocional 47%, lo que vendría a ser casi la mitad de la población, por lo que es una cifra considerable que merece ser tratada con la importancia que lo merece (Otero, et al., 2018). Debido a que, existen varios factores que han hecho que este fenómeno se encuentre en todas las regiones, siendo uno de los más importantes la pandemia de Covid 19. (Torres, et al. 2021).

Como ha sido mencionado anteriormente, el burnout está muy presente en el ámbito laboral y las jornadas de trabajo; sobrecarga, muerte de pacientes (en salud), resultados negativos, quejas, entre otros temas, hace que la población laboral se vea afectada por este Síndrome.

(Wooten, 2023). Siguiendo con el ejemplo, un estudio realizado en Estados Unidos encuentra que los profesionales de la salud, en comparación de la población general tienen un 32% más de agotamiento, los veterinarios un 61%, lo interesante también es que las personas a las que se le realizó el estudio y experimentan burnout son personas entre 18 y 34 años (Larkin, 2024)

En el Ecuador también se puede observar como el burnout afecta a los veterinarios. En un estudio que se realizó en la ciudad de Cuenca, se pudo encontrar que el 16,98% de veterinarios tienen agotamiento y despersonalización, este estudio refleja que el sexo femenino es más vulnerable al síndrome de burnout, en cuanto a la edad en un rango de 22 años a 35 años tienden a sufrir más burnout que las personas mayores a 50 años y con más años de experiencia (Muñoz, et al. 2023).

### **3. Factores que contribuyen al problema**

#### **3.1. Factores de Riesgo**

En una sociedad que cada vez avanza más en la tecnología y en la información, deberíamos poder ser una sociedad mucho más preparada para solventar los problemas psicológicos, para lograr que la persona se encuentre óptima en sus obligaciones. El burnout como sabemos no aparece repentinamente, deben existir factores que lo impulsen creando un ambiente propenso al burnout.

En primer lugar, se encuentran los factores psicológicos, como el estrés, este generado por distintas razones como una reacción natural del cuerpo humano hacia un desafío, no siempre es negativo, pues a veces se necesita un pequeño empujón para realizar ciertas actividades, donde el estrés puede ser un buen ayudante, pero el problema se da cuando es algo duradero, donde hay un sentimiento de tensión física o emocional creando un estado de frustración, nerviosismo o furia en la persona (Yarp, 2021).

Cuando una persona sufre de estrés crónico, podría rápidamente verse afectado en la salud, las enfermedades que pueden ser derivadas por el estrés son la obesidad, depresión, presión

arterial alta, ansiedad, insuficiencia cardíaca, entre otras., el burnout es también parte de estas afecciones en la salud, pues el estrés va de la mano con el mismo (Pozos-Radillo, et al., 2024).

Otro factor psicológico muy importante que contribuye al burnout es la falta de apoyo emocional. Todas las personas tienen momentos malos y buenos, en ambos casos es vital sentir apoyo, sentir que hay alguien que brinda fuerza para avanzar, o que simplemente pueda brindar motivación. Según un artículo de salud mental, lo primero que se quema en el burnout es la autoestima, porque en el trabajo adecuado debe existir el sentimiento de eficacia personal y el sentido de merecimiento propio (Benavides Mora, et al., 2020).

Esto significa que cada persona necesita la capacidad de confiar en sus propias posibilidades y habilidades para producir los retos que se le propongan. Si una persona no se siente bien en su puesto de trabajo, no existirán buenos resultados. Una persona necesita motivación, esta puede ser una remuneración económica, beneficios o un apoyo emocional (Herrán, 2022).

Con respecto a los factores sociales, no alcanza con que la persona ame su trabajo, no es posible que se dé una sobrecarga, ya que lo único que producirá es un punto de quiebre. Cuando nos referimos a la carga de trabajo, esto se refiere a la cantidad de trabajo físico y mental que una persona debe realizar en su jornada laboral o en jornadas más extensas. La carga mental es el total de información que una persona debe percibir e interpretar al momento de realizar sus tareas (Rivera, 2022).

Por otro lado, la carga de trabajo físico es el incremento excesivo de actividades que requieran de esfuerzo físico (ICASEL, 2020). Según la OMS en el 2016, 745000 personas murieron por accidentes cerebrovasculares y cardiopatía isquémica como consecuencia de trabajar 55 o más horas a la semana (2021).

Este estudio que la OMS realizó en 154 países nos demuestra que la carga laboral es algo realmente serio y preocupante, las personas necesitan concientización de la importancia que

tiene el saber en qué momento uno necesita descansar de las tareas que realiza, a pesar de que sea difícil, porque muchas veces se convierte en una obsesión el intentar acabar algo lo antes posible, pero simplemente como sociedad debemos aprender a respetar, cuidar de nosotros mismos y escuchar las necesidades de nuestro cuerpo.

En Ecuador, se realizó un estudio en el que se analizó el estrés y el burnout en los veterinarios, este estudio en la ciudad de Quito demostró que la variable del sexo es similar en ambos casos, con un 0,03% de diferencia. Por lo que, las mujeres son más propensas al burnout, sin embargo, dentro de la variable de la edad, en un 32% de los profesionales entre más joven sea, más tiende a sufrir agotamiento emocional por su vida profesional, incluyendo también sus estudios universitarios (Solórzano, et al. 2023).

Los resultados que arrojan los determinados estudios, tienen como factor común la edad, aparentemente las personas que son más jóvenes experimentan más burnout que las de mayor edad, según el Dr. Ivan Zakharenkoy “los veterinarios afectados pueden experimentar problemas en sus relaciones personales, dificultad para mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y una reducción en general de la calidad de vida” (Buitrago, 2024)., por lo tanto, la razón de que el burnout se dé más en los jóvenes puede ser porque el hecho de ser una nueva generación que intenta mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional, puede provocar frustración en los jóvenes.

### **3.2. Clasificaciones y Afectaciones del Síndrome del Burnout:**

El Síndrome del Burnout se divide en dos tipos: el burnout activo y el burnout pasivo. El activo, es la primera etapa en la cual el individuo aún posee una conducta asertiva, relativamente normal donde aún intenta lograr los objetivos planteados dentro de sus actividades laborales, por lo que, aún puede controlar sus impulsos escuchando las críticas constructivas (Monroy, 2024).

Después, el burnout pasivo, se basa en cuando la apatía se hace presente, ya que el individuo comienza a tener una actitud indiferente hacia los problemas y hacia los demás (Monroy, 2024).

Al comprender estas clasificaciones, es importante saber los riesgos y afectaciones del Síndrome:

El burnout a pesar de generar cambios en la perspectiva de la persona y su personalidad tiene afectaciones graves en la salud de las personas que lo sufren. El agotamiento laboral, afecta gravemente a la salud del cuerpo humano, una de las afectaciones más grandes, es la calidad del sueño, dado que las personas pueden sufrir insomnio por las preocupaciones que poseen, afectando así a la disfunción cognitiva, irritabilidad, inmunología, entre otras cosas (Castillo, et al. 2023).

Por otro lado, también aparecen los trastornos gastrointestinales. el burnout tiene relación con el Síndrome del Intestino Irritable, debido a que, es una enfermedad común en los profesionales con alto nivel de estrés, especialmente en profesiones en las que se tiene presión constante y el agotamiento puede afectar a la salud física, incluida la función gastrointestinal, con esto se puede evidenciar que no solo se tiene una afectación en la salud mental, sino que también en la salud física (Alzahrani, et al., 2023). Así también, las enfermedades cardiovasculares están presentes, debido a que el estrés puede acelerar la aterosclerosis que puede terminar en una frecuencia cardíaca sumamente acelerada (Arbo, et al. 2023).

Con respecto a la salud mental, la depresión es muy común en el hecho de ir ligada con el burnout, debido a que, estas dos enfermedades comparten características psicológicas y sociales, pues en las dos se puede observar la tristeza de una persona, falta de interés, problemas para dormir, etc. Muchas personas que sufren burnout tienen niveles de ansiedad social altos, dado que el hecho de que la persona tenga ansiedad social altos puede ser más propensa a sufrir burnout (Georganta, et al. 2019).

En relación con el impacto económico que el burnout puede producir, se reporta que dentro de la industria veterinaria se pueden llegar a tener pérdidas de aproximadamente dos millones de dólares, que afecta a toda la industria, dado que la productividad se ve disminuida por el

fenómeno del burnout y se deben direccionar gastos hacia el control de la salud mental de los afectados por el burnout (Neill, et al., 2022).

Por lo que, es importante manejar el burnout para evitar el desinterés de las personas en trabajar, por lo que esto puede provocar una mala habilidad o falta de importancia en las actividades, afectando a terceros. Por estas razones, es importante intervenir en la salud mental de los trabajadores para conseguir una buena atención al cliente y un buen servicio con la comunidad.

#### **4. Estrategias aplicadas**

Cuando los empleados realizan actividades que terminan en una rutina diaria, puede llegar a provocar burnout de igual manera, es por eso por lo que, es importante implementar la nueva técnica para poder desestresar a las personas y para que puedan descansar durante 5 minutos de su jornada, esta técnica se la conoce como la pausa activa. La implementación de pausas activas en el entorno laboral puede ayudar a mejorar el bienestar de los empleados, ayudando así una reducción del estrés y liberar la circulación sanguínea. Estas prácticas mejoran el entorno y desempeño laboral, por lo que los trabajadores pueden lograr tener un descanso, aunque sea corto, pero optimiza su actividad (Ochoa, et al., 2020).

En internet hay varios recursos que pueden servir para poder realizar ejercicios en las pausas activas, en LinkedIn existen ejercicios bastante eficaces y cómodos que se pueden hacer en 5 minutos que es el tiempo recomendado o si la persona necesita más tiempo puede repetir las rutinas, por supuesto esto depende de la necesidad de la persona. Por ejemplo, si es una persona que pasa la mayor parte del día sentado frente a una computadora, esa persona necesita ejercicios para aflojar las piernas, los brazos, el cuerpo, pero, sobre todo, necesita ejercicios para la relajación visual, para todas aquellas personas que trabajan durante horas viendo una pantalla es muy importante que durante la pausa activa puedan hacer ejercicios para que los ojos puedan descansar.

Con respecto a los veterinarios, es importante que se de esta realización de los ejercicios mencionados anteriormente con el fin de que tengan como enfoque principal el hecho de aliviar la tensión que se pueda tener en el cuello o extremidades por el estrés. Estos ejercicios son de gran importancia, debido a que ayudan a reducir el estrés dado por la jornada laboral y también mejoran la movilidad y riesgo de lesiones ocasionadas por el estrés (Omnisalud, 2022).

Dentro de la medicina veterinaria, es muy común el burnout dado por el agotamiento laboral, dando así, cifras significativas que preocupan, es por eso que dentro de varios estudios se ha logrado comprender que el fenómeno afecta a los profesionales. Para la identificación o la medición del burnout existen herramientas que se pueden utilizar como lo es el Burnout de Maslach (MBI), esta evalúa las dimensiones como: agotamiento, despersonalización y realización personal. Esta estrategia ha sido empleada con el fin de comprender el estrés laboral y su relación con la salud mental, incluso sobre pensamientos suicidas (Weinborn, et al., 2023).

Es fundamental el contar con herramientas para medir el burnout, como la mencionada en el párrafo anterior, debido a que estas permiten identificar los niveles del agotamiento, despersonalización y los demás síntomas del burnout, así es posible el implementar acciones que puedan prevenir con respecto a las necesidades específicas de un entorno laboral corrompido por el burnout, con el fin de mejorar la calidad de desempeño de los empleados (Balbinot & Bordignon, 2022). En el caso de los veterinarios, este inventario puede ser muy eficaz para que, en los hospitales, clínicas o hasta durante la carrera puedan ser evaluados rutinariamente y de esta manera poder identificar las personas que son propensas a sufrir burnout próximamente y las personas que ya lo tienen.

La salud mental hoy en día es algo fundamental, cada vez es más fuerte la importancia que tiene en el mundo, hoy en día en todos los trabajos sin importar el área en la cual se maneja, cada trabajador, doctor, maestro, policía, ingeniero, abogado etc., debe tener la seguridad de que en la empresa donde trabaje su salud mental importa, hoy en día las empresas deben tener

planes de acción para saber cómo proceder en cuanto a la salud mental y cada persona debe saber que tiene la oportunidad de comunicar si hay algo que no está funcionando, si hay algo que le molesta o incomoda, o si por algún motivo están sintiéndose mal.

El burnout es una síndrome que necesita tener la importancia que merece, esta es una enfermedad en la cual es posible seguir adelante, existen ciertas prácticas que se pueden llevar a cabo por uno mismo para poder prevenirlo, es aconsejable que las personas encuentren un equilibrio entre su vida personal y la profesional, esto puede ser de gran ayuda para dividir ambos momentos de su vida con la importancia que se merece cada uno, dándole prioridad a cada uno en el momento que amerita, sin permitir que la mezcla afecte al otro. Para así, lograr la concentración completa en cada una.

Establecer límites a la hora de realizar actividades, es decir saber cuándo debe haber un descanso y respetarlo para evitar la sobrecarga laboral y la sobreestimulación, realizar algún deporte o actividad física que pueda ayudar con el manejo del estrés y también acompañarlo con prácticas de relajación como la meditación, el Tai Chi, etc (Basuni & Sopiah, 2023).

Tener una vida saludable en cuanto a una dieta buena para su organismo y junto a ello una buena rutina de sueño, compartir tiempo de calidad con otras personas como familia o amigos, buscar motivación e inspiración para lograr el trabajo de una manera más eficiente, ser una persona comunicativa para poder expresar las necesidades y las preocupaciones que surjan, el autocuidado, entre otras (Monroy, 2024).

Es fundamental la confianza que las instituciones ponen en sus empleados, es la única manera en la cual se pueda actuar contra el burnout y contra cualquier otro problema que pueda ser una amenaza para el rendimiento de los trabajadores o cualquier situación que las instituciones atraviesen.

Una estrategia que se ha utilizado en el Ecuador es que el Ministerio de Trabajo y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) lanzaron la resolución No. C.D. 513 previsto

en el artículo 155 de la Ley de Seguridad Social donde se habla de los lineamientos de política esto es para proteger al empleado y al empleador mediante programas de prevención de los riesgos derivados del trabajo, donde existen normativas las cuales exigen a las empresas que se debe monitorear la salud física y mental de los empleados entre las cuales se exige evaluaciones de riesgo de burnout (Ley de Seguridad Social, art 155, 2001).

Cabe recalcar que estas pruebas deben ser realizadas de manera periódica para poder tener bajo control las situaciones y así poder intervenir a tiempo, es importante también que mediante los exámenes médicos ocupacionales se pueda tener una defensa para la salud de los trabajadores y así poder armar una estrategia en caso de enfermedades de este tipo mediante identificación de riesgos físicos y psicológicos. Esto también sirve para encontrar hábitos saludables que ayuden a mejorar las condiciones laborales (Palencia-Sánchez, et al., 2024).

Esta es una estrategia por la cual el Ecuador ha optado para poder tener bajo control las situaciones y las realidades de los empleados y los empleadores, de esta manera todas las personas pueden tener algo que les ampare y les proteja de cualquier consecuencia que el trabajo pueda traer, sea una condición física o mental.

Existe una estrategia interesante que se llama Work-Life Balance Initiatives, en español esto significa iniciativas para el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal. Estas son distintos tipos de estrategias que se han ido implementando en distintas organizaciones y en planes de gobiernos con el objetivo de prevenir el burnout creando un ambiente saludable entre las tareas que la persona debe realizar en su jornada laboral y entre las cosas de su vida privada (Ramírez & Riaño, 2022).

Entre las estrategias que existen hoy en día se pueden ver temas como horarios flexibles y el teletrabajo como por ejemplo si prefieren ciertos días trabajar desde casa, pueden hacerlo sin problema. IBM que es una de las corporaciones multinacionales de tecnología más importantes del mundo lo que han implementado como estrategia es brindar voluntariados a sus empleados

para que puedan ayudar a la comunidad, por lo tanto, es una doble ganancia ya que pueden ayudar a la sociedad y al mismo tiempo estas personas pueden aliviar su estrés y mejorar su salud (Red Ceres, 2020).

La estrategia de otra empresa reconocida llamada The Groove, es que en las mañanas cuando llegan a la oficina deben empezar el día haciendo lagartijas, esto hizo que el equipo pueda unirse mucho más ya que no solo lo hacen los empleados si no también las personas que ocupan los cargos altos como el CEO, esto crea también un sentido de pertenencia y a parte hacer estar lagartijas por la mañana entre risas, sirve como un energizante para que puedan realizar sus actividades disfrutando del momento (Memon, 2023).

Estos son ejemplos que han realizado empresas, pero también hay países que lo han puesto a prueba, es el caso de Países Bajos donde se trabaja 27,4 horas por semana, caso parecido al de Dinamarca y Noruega lo cual da a un total de casi seis horas al día, esto ha tenido efectos bastante positivos en la sociedad, pues la calidad de vida es bastante buena y las condiciones del país también lo son (Vallejo-Peña & Giachi, 2020).

Estas son otras estrategias que estos países han optado y los cuales tienen una sociedad bastante amena, su gente se siente bien con las jornadas laborales, ya que, de esta manera se puede garantizar la mejora del bienestar de los empleados, donde la sobrecarga laboral sea física o mental derivando al burnout sea poco probable que ocurra (Bhoir & Sinha, 2024).

Estos países son ejemplo para todos los demás países del mundo, obviamente cada país puede optar por una idea original lo cual estaría completamente bien, pero el hecho de que ya haya empresas y ciertos países, así sean pocos, significa que el cambio se aproxima, los países que implementan estrategias dan ejemplo a nivel mundial para priorizar el bienestar de los empleados, a medida de que se logre más esto en todo el mundo, se demuestra que las empresas promueven una sociedad más saludable y productiva. Esta tendencia refleja un movimiento

hacia una sociedad más humana en el que se logre a la perfección el equilibrio entre la vida personal y el trabajo (Watson, 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 para Estudiantes, Profesores y Personal Veterinario***

***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 día 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.

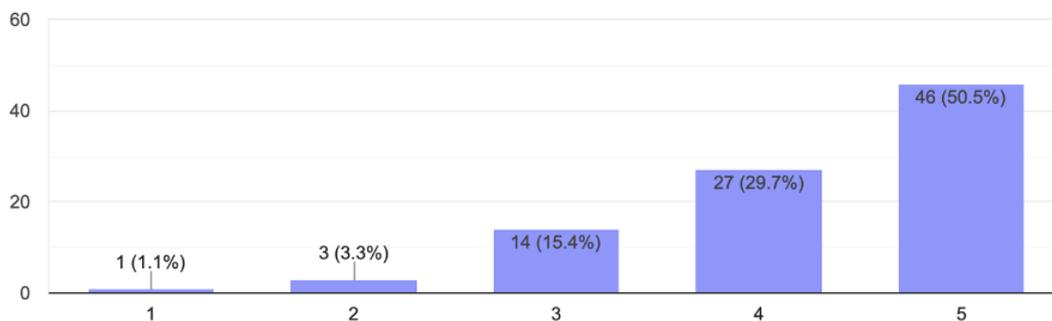
En las preguntas correspondientes a la escala del 1 a 5, se obtuvieron los siguientes datos. En la primera pregunta, “¿En qué medida consideras que el evento contribuyó a mejorar tu comprensión sobre los distintos temas de salud mental?”, siendo 1 muy insatisfecho y 5 siendo muy satisfecho, el 80.2% 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



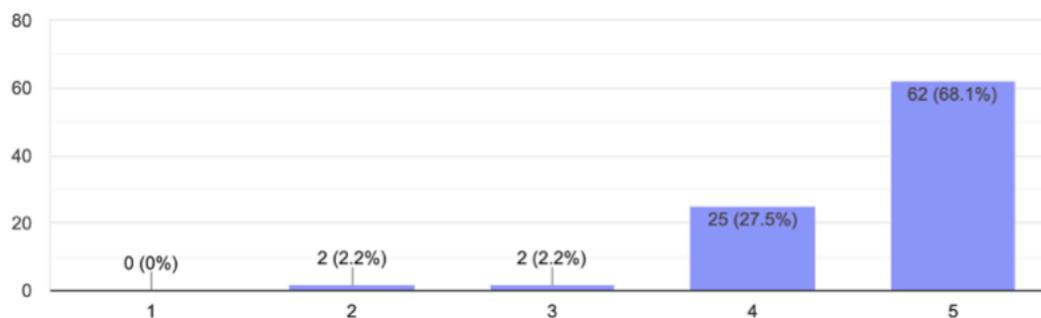
En la siguiente pregunta, “¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en el evento para la carrera de Medicina Veterinaria?”, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante, el 95.6% de los participantes calificaron entre 4 (27.5%) y 5 (68.1%), lo cual indica que los temas tratados fueron acertados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



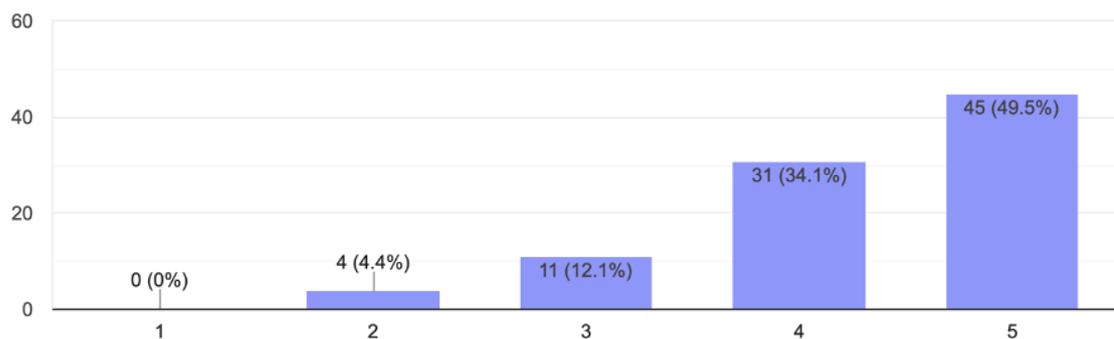
La última pregunta de esta sección, “¿Qué tan probable es que utilices alguna de las herramientas aprendidas durante el evento en tu vida diaria y profesional?”, 1 siendo nada probable y 5 siendo muy probable, el 83.6% de los participantes seleccionó la escala 4 (34.1%) y 5 (49.5%), lo cual refleja que 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 para 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

Ammon, R. (2023). *Gallup's 2023 State of the Global Workplace report*. Staffing Kansas City.

<https://staffingkc.com/blog/gallups-2023-state-of-the-global-workplacereport/>

Alzahrani, M., Alamri, H., Alshehri, M., Ayyashi, M., Alqarni, S., Alshehri, S., Alshehri, M., Alqahtani, M., Alasmari, N., Alsabban, A., & Alshahrani, A. (2023). Assessing the relationship between burnout syndrome and irritable bowel syndrome among medical health providers and medical students in Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, 16, 277-283.

<https://medandlife.org/wp-content/uploads/19.-jml-2022-0242.pdf>

Arbo, G., Canda, P., Cárdenas, A., Chimeno, M., Gómez, R., Patiño, M., Rodríguez, D., & Schejtman, A. (2023). Estrés y enfermedad cardiovascular. *Revista Scielo*, 83.

[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802023000100029&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802023000100029&script=sci_arttext)

Balbinot, M., & Bordignon, M. (2022). Strategies for management of stress and burnout among healthcare professionals in Brazil/Estrategias para o manejo de estresse e burnout entre profissionais de atencao a Saude no Brasil. *Revista brasileira de medicina do trabalho*, 20(3).

<https://rbmt.org.br/details/1712/en-US/estrategias-para-o-manejo-de-estresse-e-burnout-entre-profissionais-de-atencao-a-saude-no-brasil>

Benavides, V., Palacios, A., & Zambrano, C. (2020). Relación entre el Burnout Académico y la Autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina. *Informes Psicologicos*, 20(1), 19–31.

<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n1a02>

Bhoir, M., & Sinha, V. (2024). Employee well-being human resource practices: a systematic literature review and directions for future research. *Future Business Journal*, 10, 95.

<https://fbj.springeropen.com/articles/10.1186/s43093-024-00382-w>

Buitrago, O. (2024). *Síndrome de Burnout y Fatiga por Compasión en Médicos Veterinarios. Pensamiento Animal*.

<https://pensamientoanimal.org/2024/09/25/burnout-y-fatiga-por-compasion-en-veterinarios/>

Castillo, C., Medina, O., Moreno, M., López, I., & Rodríguez, M. (2023). Burnout syndrome and sleep quality in doctors. *Ciencia Latina*.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9090/13558>

Díez, F., & Martínez, P. (2021). *Burnout: qué es el creciente síndrome de estar “quemado” por el trabajo y cómo combatirlo. BBC News Mundo*.

[https://www.bbc.com/mundo/noticias-](https://www.bbc.com/mundo/noticias-57861825#:~:text=Origen%20del%20síndrome,progresiva%20hasta%20llegar%20al%20agotamiento.)

[57861825#:~:text=Origen%20del%20síndrome,progresiva%20hasta%20llegar%20al%20agotamiento.](https://www.bbc.com/mundo/noticias-57861825#:~:text=Origen%20del%20síndrome,progresiva%20hasta%20llegar%20al%20agotamiento.)

Edú-Valsania, S., Moriano, J., & Laguía, A. (2022). *Burnout: A Review of Theory and Measurement. National Library of Medicine*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8834764/>

Georganta, K., Koutsimani, P., & Montgomery, A. (2019). *The relationship between Burnout, Depression, and Anxiety: A systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology*.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00284/full>

Hernández, D., González, T., Colunga, C., Medina, A., & Barajas, J. (2024).

*Burnout: Una revisión en especialistas de unidad de cuidados intensivos en tiempos de pandemia COVID-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 7723-7733.*

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/10102/14838>

Martins, P., Siqueira, R., Pereira, J., Welsch, K., Fuzikawa, C., Nicolato, R., Mascarenhas, M., Gonçalves, M., Cavalheiro, J., Dumont, I., & Teixeira, R. (2024). Prevalence and factors associated with burnout among health professionals of a public hospital network during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE, 19(4), e0298187.*

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298187>

Maslach Burnout Inventory. (s.f.). *Cuestionario Burnout.*

<https://static.ecestaticos.com/file/035/b15/f97/035b15f97effea4c69fd6519e8114bcf.pdf>

Medina, M. (2024). *Burnout, el síndrome que está afectando a los empleados en el mundo. La República.*

[https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/casi-la-mitad-de-los-empleados-a-nivel-mundial-estan-en-riesgo-de-sufrir-burnout-](https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/casi-la-mitad-de-los-empleados-a-nivel-mundial-estan-en-riesgo-de-sufrir-burnout-3854575#:~:text=Según%20el%20Índice%20de%20Evaluación,35%25%20que%20afirma%20estar%20prosperando.)

[3854575#:~:text=Según%20el%20Índice%20de%20Evaluación,35%25%20que%20afirma%20estar%20prosperando.](https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/casi-la-mitad-de-los-empleados-a-nivel-mundial-estan-en-riesgo-de-sufrir-burnout-3854575#:~:text=Según%20el%20Índice%20de%20Evaluación,35%25%20que%20afirma%20estar%20prosperando.)

Memon, M. (2023). *Work Life Balance Initiatives: Examples from Orgs that Got It Right. Runn.*

<https://www.runn.io/blog/work-life-balance-initiatives>

Monroy, S. (2024). *¿Qué es el síndrome de burnout y qué lo causa en el trabajo?. APD.*

<https://www.apd.es/sindrome-burnout/>

Muñoz, A., Armas, J., & Córdova, M. (2023). *Prevalencia del síndrome de burnout en veterinarios de pequeñas especies de la ciudad de Cuenca*. Alfa Publicaciones.

<https://alfapublicaciones.com/index.php/alfapublicaciones/article/view/341>

Neill, C., Hansen, C., Salois, M. (2022). The Economic Cost of Burnout in Veterinary Medicine. *Frontiers in Veterinary Science*, 9.

<https://doi.org/10.3389/fvets.2022.814104>

Larkin, M. (2024). *Veterinary profession heading in right direction with mental health*. American Veterinary Medical Association News.

<https://www.avma.org/news/veterinary-profession-heading-right-direction-mental-health#:~:text=Using%20the%20Burnout%20Assessment%20Tool,32%25%20of%20the%20general%20population.>

Ley de Seguridad Social. Ley 55, Registro Oficial Suplemento 465, 30 de noviembre de 2001, última modificación: 31 de marzo de 2011. Artículo 155.

Linares, G., & Guedez, Y. (2021). *Síndrome de burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud*. National Library of Medicine.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7994441/>

Ochoa, C., Centeno, A., Hernández, L., Guamán, A., & Castillo, J. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5).

[http://scielo.sld.cu/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S221836202020000500308&lng=es&tln g=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S221836202020000500308&lng=es&tln g=es.)

Organización Mundial de la Salud. (2021). *La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares. Organización Mundial de la Salud.*

<https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

Olivares, V. (2017). *Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Ciencia & Trabajo, 19(58).*

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000100059#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20Maslach%20define,el%20trabajador%20y%20su%20empleo.](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20Maslach%20define,el%20trabajador%20y%20su%20empleo.)

Omnisalud. (2022). *7 ejercicios de pausas activas en el trabajo para tus empleados. LinkedIn.*

<https://www.linkedin.com/pulse/7-ejercicios-de-pausas-activas-en-el-trabajo-para-tus-empleados-/>

Pachar, A. (2021). *Síndrome de intestino irritable asociado al Burnout laboral en internos rotativos de medicina del Hospital Isidro Ayora. Universidad Nacional de Loja.*

[https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24338/1/AlejandradelCisne\\_PacharMontano%281%29.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24338/1/AlejandradelCisne_PacharMontano%281%29.pdf)

Palencia-Sánchez, F., Mendoza, S., Manrique, E., Navas, J., & Riaño-Casallas, M. I. (2024). Importancia de las evaluaciones médicas ocupacionales en la salud laboral: un análisis bibliométrico y una revisión rápida de la literatura. *Perspectivas, 9(24)*, 121–147.

<https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.9.24.2024.121-147>

Pozos, B., Plascencia, A., Preciado, M., García, A., & Acosta, M. (2024). *Estudio correlacional del estrés crónico y sus síntomas psicofisiológicos con el síndrome de intestino irritable en estudiantes de odontología: Stress, psychophysiological symptoms and their relationship with Irritable Bowel Syndrome in dental students. Acta Universitaria, 34, 1–13.*

<https://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/4059>

Ramírez, L., & Riaño, M. (2022). *Equilibrio trabajo-vida y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes profesiones: una revisión sistemática. Revista Escuela de Administración de Negocios, (92).*

<https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/3335>

Red Ceres. (2020). *IBM destina más de 26,000 horas de voluntariado en el marco de COVID-19 en América Latina.*

<https://www.redceres.com/post/2020/06/25/ibm-destina-mas-de-26000-horas-de-voluntariado-en-el-marco-de-covid-19-en-america-latina>

Rivera, A. (2022). *Qué es la carga mental y cómo afecta a nuestra salud emocional. La Vanguardia.*

<https://www.lavanguardia.com/magazine/psicologia/20221017/8567368/que-carga-mental-como-afecta-nuestra-salud-emocional-pv1v.html>

Seijas, D. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista Salud Pública, 21(1), 102-108.*

<https://www.proquest.com/docview/2329590101accountid=36555&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Solózano, G., & Valencia, E. (2023). *Estrés y burnout en Veterinarios del Valle de los Chillos. 593 Digital Publisher.*

[https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/1921](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/1921)

Tomasina, F., & Pisani, A. (2022). *Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: Una revisión narrativa exploratoria. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 25(2).*

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-25492022000200007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000200007)

Torres, F., Irigoyen, V., Moreno, A., Ruilova, E., Tamayo, J., & Mendoza, M. (2021). *Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores asociados en tiempos de pandemia. Revista virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna, 8(1).*

[http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2312-38932021000100126](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-38932021000100126)

Universidad Cuauhtémoc Guadalajara. (2024). *5 principales retos de la Licenciatura en Medicina Veterinaria. Blog UCG.*

[https://blog.ucg.edu.mx/que-retos-o-dificultades-presenta-la-](https://blog.ucg.edu.mx/que-retos-o-dificultades-presenta-la-veterinaria#:~:text=Los%20profesionales%20veterinarios%20se%20enfrentan,mental%20de%20los%20profesionales%20veterinarios.)

[veterinaria#:~:text=Los%20profesionales%20veterinarios%20se%20enfrentan,mental%20de%20los%20profesionales%20veterinarios.](https://blog.ucg.edu.mx/que-retos-o-dificultades-presenta-la-veterinaria#:~:text=Los%20profesionales%20veterinarios%20se%20enfrentan,mental%20de%20los%20profesionales%20veterinarios.)

Universidad de Zaragoza. (2023). *Las 10 causas del síndrome de burnout. iUniZar.*

[http://www.unizar.es/actualidad/vernoticia\\_ng.php?id=74634&idh=](http://www.unizar.es/actualidad/vernoticia_ng.php?id=74634&idh=)

Vallejo, A., & Giachi, S. (2021). Flexibilidad horaria, horas reales trabajadas y productividad laboral en el sur de europa. *Revista Internacional de Organizaciones, 25-26, 151-177.*

[https://www.revista-rio.org/index.php/revista\\_rio](https://www.revista-rio.org/index.php/revista_rio)

Watson, J. (2024). *Top countries redefining work-life balance*. *Justworks*.  
<https://www.justworks.com/blog/top-countries-redefining-work-life-balance#empower-your-team-with-justworks>

Weinborn, R., Bruna, B., Calventus, J., Campillay, M., Pineda, K., López, C., Lobos, P., Precht, A., & Sepúlveda, G. (2023). Conducta suicida no letal y burnout en médicos veterinarios en la Región de Valparaíso-Chile. *Revista de investigaciones veterinarias del Perú*, 34(6).  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/veterinaria/article/view/26960>

Wooten, S. (2023). *Veterinary Burnout: 8 signs and what to do about them*. *The Vetiverse*.  
<https://www.thevetiverse.com/en/latest/veterinary-burnout-8-signs-and-what-to-do-about-them/>

World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. *World Health Organization*.  
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Yarp, A. (2024). Signs of Psychological Stress What causes it and how to manage it. *Verywell health*.  
<https://www.verywellhealth.com/psychological-stress-5205714>

Zirulnik, J. (2022). 9 consejos para prevenir el síndrome de burnout. *OSDE*.  
<https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/9-consejos-para-prevenir-el-sindrome-de-burnout-12721.html>

