

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

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

**Abigail Acosta Parodi**

**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**

**Abigail Acosta Parodi**

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: Abigail Acosta Parodi

Código: 00323207

Cédula de identidad: 1750440768

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## UNPUBLISHED DOCUMENT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>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>
Carrera de Medicina Veterinaria .....	10
Hospital Docente de Especialidades Veterinarias.....	11
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD .....</b>	<b>12</b>
<b>Naturaleza del Problema .....</b>	<b>12</b>
<b>Afectados por el Problema .....</b>	<b>14</b>
Salud Mental en la Comunidad Universitaria.....	16
<b>Factores que Contribuyen al Problema.....</b>	<b>17</b>
Factores de riesgo .....	17
Burnout.....	18
Efectos del Burnout en Veterinarios .....	19
Consumo de Sustancias Psicoactivas .....	19
Fácil Acceso a Medios de Suicidio .....	20
Actitudes hacia la muerte y la eutanasia .....	20
Trastornos de Ansiedad.....	21
Efectos de la Ansiedad y Depresión en Veterinarios .....	22
Estigma a la Salud Mental .....	22
<b>Estrategias Empleadas .....</b>	<b>23</b>
Estrategias de prevención .....	23
Promoción de la resiliencia .....	24
Redes de Apoyo y Mentoría .....	24
Acceso a Recursos y Herramientas .....	25
Limitar el acceso a Sustancias Letales .....	26
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>26</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>26</b>
Objetivo General .....	26
Objetivos Específicos.....	27
<b>Actividades y Productos .....</b>	<b>28</b>
Descripción de los Componentes del curso VetMind para Estudiantes, Profesores y Personal Veterinario .....	30
Descripción de los Componentes del Taller VetMind: Vetting For Mental Health.....	33
<b>Plan de Implementación .....</b>	<b>36</b>
Papel de cada actor .....	36
<b>Evaluación de Resultados .....</b>	<b>38</b>
Resultados del Cuestionario de Satisfacción .....	40
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>43</b>

Limitaciones.....	44
Recomendaciones .....	45
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>46</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 .....	41
Figura 2 .....	42
Figura 3 .....	42

## 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

### Naturaleza del Problema

El suicidio es una problemática de salud mental que afecta a diversas profesiones, entre estas, la carrera de veterinaria. Los estudiantes de veterinaria están expuestos a altos niveles de estrés y ansiedad debido a la exigencia académica, la carga laboral, el tiempo requerido y las demandas emocionales que implica la carrera (Matorras, 2023). Tanto en el ámbito laboral como en el educativo, los profesionales de veterinaria deben aprender a complementar y equilibrar los conocimientos adquiridos durante sus estudios con lo que refiere el manejo adecuado de las emociones. Sin embargo, existe una carencia en la formación académica respecto a la preparación emocional y profesional. Ningún plan de estudios incluye asignaturas orientadas a enfrentar situaciones de estrés o gestionar cargas emocionales intensas, lo que puede derivar en estrés ocupacional y otros problemas de salud

mental (Chaguay et al., 2023). Esta situación aumenta el riesgo de depresión, ansiedad y, en casos extremos, suicidio.

La importancia de abordar el suicidio en estudiantes de veterinaria radica en la necesidad de proteger la salud mental. La prevención del suicidio no solo salva vidas, sino que también mejora la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes y profesionales veterinarios, permitiéndoles desarrollar sus carreras de manera saludable y sostenible.

La carrera de veterinaria presenta un alto grado de demanda en el ámbito laboral. Sin un mecanismo adecuado de regulación emocional, las personas pueden experimentar el síndrome de Burnout, un trastorno relacionado con la incapacidad de manejar la carga o demanda laboral. Este síndrome afecta negativamente la calidad de vida, impactando aspectos como el rendimiento, el descanso, las relaciones interpersonales y la concentración (Lovo, 2020). En consecuencia, los veterinarios enfrentan una tasa de suicidio de 3 a 4 veces mayor que la población general, con una probabilidad del 17% de desarrollar ideación suicida (Weinborn et al., 2023). En España, la organización Happy Vet, enfocada en la salud mental de los veterinarios, afirma:

Las ideas de suicidio derivadas del estrés intrínseco a la profesión, la fatiga por compasión, el síndrome de Burnout, las largas jornadas de trabajo en soledad, las expectativas de los clientes, el acceso a productos eutanásicos y la exposición frecuente a la muerte como vía de escape, pueden llevar al veterinario a un punto de no retorno (2023)

Además, el uso de drogas entre veterinarios ha surgido como un problema crítico relacionado con el Burnout. Estas sustancias, disponibles debido a la exposición laboral, a menudo se utilizan como un método de autogestión del estrés, lo que incrementa el riesgo de ideación suicida o el consumo de esta (Bartram & Baldwin, 2008). En otras palabras, la

exposición constante a sustancias controladas y la presión laboral tiene una implicación directa en el uso de drogas como método de escape.

En el contexto ecuatoriano existe poca información sobre esta problemática. Sin embargo, se reconoce la necesidad urgente de abordar esta situación en el ámbito académico y profesional para prevenir problemas de salud mental a largo plazo. Desde un enfoque psicológico, se pueden implementar diversas estrategias preventivas que promuevan estilos de vida saludables. Estas estrategias se basan en una clasificación de prevención en tres niveles:

1. Prevención universal: dirigida al público general, sin factores de riesgo específicos.
2. Prevención selectiva: enfocada en poblaciones con mayor riesgo debido a factores biológicos, psicológicos o sociales.
3. Prevención indicada: destinada a personas de alto riesgo con síntomas o signos de un trastorno activo (Rivera et al., 2024).

La implementación de estas estrategias requiere la colaboración de diversas entidades públicas y privadas dedicadas a la salud, educación y bienestar. Este enfoque integral puede contribuir a un entorno laboral y académico más saludable, favoreciendo el desarrollo profesional y personal de los veterinarios (Jiménez, 2024).

### **Afectados por el Problema**

Se ha observado que el suicidio en veterinarios es significativamente más alto que en la población general. Un estudio realizado por la Dra. Tomasi y colaboradores recolectó información de diversos estudios realizados en países europeos, evidenciando una relación directa entre el número de muertes por suicidio y la profesión veterinaria. En este mismo estudio, se mostró que, en 1982, en Estados Unidos, el número de muertes entre veterinarios

era 1,7 veces más alta que el de la población general. De igual manera, una encuesta realizada en 2014 a 11.627 veterinarios reveló que el 9% sufría angustia psicológica severa, el 17% había tenido pensamientos suicidas desde que finalizaron sus estudios en veterinaria y el 31% había experimentado episodios depresivos (2019).

Estos factores pueden afectar negativamente a las personas, haciendo que los veterinarios sean más susceptibles a desarrollar ideación suicida y a morir a causa de esta en comparación con otros profesionales de la salud (Bartram & Baldwin, 2008). Al analizar el riesgo suicida en distintos grupos ocupacionales, se observan diferencias asociadas a factores sociodemográficos, como ingresos y situación laboral. Sin embargo, algunas excepciones notables incluyen a cirujanos, enfermeras, farmacéuticos y médicos veterinarios, quienes presentan tasas de suicidio más altas incluso cuando se controlan estos factores (Bartram & Baldwin, 2008).

Dentro del ámbito de la salud mental, se ha evidenciado que los cirujanos veterinarios tienen niveles más altos de ansiedad, depresión y pensamientos suicidas en comparación con la población general. Estudios nacionales e internacionales destacan la importancia de priorizar la prevención de síndromes como el burnout en estudiantes y profesionales de la salud veterinaria. Por ejemplo, una investigación realizada en Guatemala por el Colegio de Médicos Veterinarios y Zootecnistas reveló que los profesionales de esta área enfrentan altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, afectando al 66.7% de las mujeres y al 54.7% de los hombres (Bendfeldt & Cruz, 2024). Es importante señalar que, además del género, existen otros factores que influyen en el nivel de agotamiento o Burnout que experimenta una persona.

En otro estudio realizado en el Valle de los Chillos, en Quito, se encontró que los profesionales veterinarios más jóvenes (menores de 30 años) son más propensos a padecer cansancio emocional. Esto puede deberse a que intentan equilibrar su vida profesional y

personal, enfrentando mayor estrés al no lograr este balance (Chaguay et al., 2023). De manera similar, un estudio en estudiantes de medicina veterinaria de la Universidad Autónoma de México mostró que más de una décima parte presenta niveles elevados de estrés, además de un desequilibrio entre su vida escolar y personal debido a las exigencias académicas (Fouilloux et al., 2024). Esto lleva a una mayor prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión entre los estudiantes.

En base a la información recopilada por estudios nacionales e internacionales, se destaca la importancia de la intervención psicológica para apoyar a los profesionales de salud en momentos de vulnerabilidad emocional. Estas intervenciones buscan abordar factores como la ideación suicida, la depresión y la ansiedad. Las investigaciones también proponen consolidar estrategias preventivas y soluciones que beneficien a los profesionales dedicados al bienestar animal, con un enfoque particular en estudiantes, profesores y personal médico de la carrera de veterinaria en la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y en el contexto ecuatoriano.

### ***Salud Mental en la Comunidad Universitaria***

En un estudio realizado en Uruguay en 2022, se evaluó estudiantes avanzados de la carrera de veterinaria que trabajaban en clínicas de pequeñas especies. El objetivo fue determinar los factores de riesgo que podrían estar relacionados al estrés traumático secundario. Los resultados mostraron que 3 de cada 10 entrevistados presentaban síntomas de estrés traumático, que iban de moderado a severo (Arman et al., 2023). Otro estudio realizado en el Reino Unido en 2013 realizado con estudiantes de veterinaria reveló que el 54% de los participantes han experimentaron problemas de salud mental durante su trayectoria estudiantil. Además, se identificó un impacto significativo en el bienestar psicológico de los estudiantes, el cual era inferior y la angustia mental mayor en comparación con la población general (Cardwell, 2013).

Durante el primer semestre de 2017, se llevó a cabo una investigación en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Esta investigación reportó una alta prevalencia del Síndrome de Burnout (SBO) en el ámbito de los estudiantes de medicina veterinaria un desgaste emocional significativo durante su formación académica. severo en un 58.7%, cinismo moderado de un 37.9% y SBO clínico de un 32.3% de los estudiantes. Estos resultados indican que los estudiantes tienden a tener niveles más altos de estrés, cansancio mental y físico, depresión, tristeza y ansiedad como consecuencia del burnout (Puertas et al., 2020)

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

Los factores de riesgo para el suicidio son ampliamente conocidos e incluyen la depresión, el abuso de alcohol, drogas, factores hereditarios, características de la personalidad y factores ambientales, como dificultades crónicas importantes o eventos de vida indeseables, tales como separaciones o divorcios (Castrillón et al., 2022). En situaciones específicas, ciertas circunstancias pueden aumentar el riesgo, y aunque las razones no son completamente claras, se sugiere una interacción entre diversas influencias negativas en el ámbito veterinario. Los estudios relacionados con esta profesión tienden a basarse en observaciones y opiniones de expertos preocupados por la situación (Halliwell & Hoskin, 2005). Sin embargo, aún hay poca investigación empírica que valide estas observaciones, dejando lagunas sobre la magnitud del problema, los factores predisponentes y las intervenciones más efectivas.

### ***Factores de riesgo***

Los factores de riesgo específicos asociados al suicidio en la carrera de veterinaria incluyen varios aspectos críticos. Entre ellos la alta autoexigencia y el perfeccionismo, que incrementa significativamente la vulnerabilidad al estrés y burnout. Además, la falta de una

red de apoyo social puede intensificar los sentimientos de aislamiento y desesperanza (Brscic et al., 2021). Otro factor importante es el fácil acceso a sustancias letales, como el pentobarbital, lo que incrementa el riesgo de suicidio (Waitz-Kudla et al., 2023).

### ***Burnout***

El síndrome de Burnout (SBO) también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo, fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un factor de riesgo laboral debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre (Mumoli, 2012).

El burnout académico o estudiantil surge cuando los estudiantes universitarios están expuestos a presión y cargas excesivas de trabajo, ya sean laborales o académicas. Como cualquier trabajador, los estudiantes mantienen una relación de compensación con la institución universitaria, reflejada en apoyos económicos, becas y reconocimientos. Sin embargo, esta dinámica genera tensión, y cuando las demandas académicas son percibidas como estresores continuos, puede desarrollarse el Síndrome de Burnout (Barco, 2008)

El SBO no solo afecta al ámbito laboral, sino también al académico. Durante la universidad, los estudiantes enfrentan exigencias que requieren un gran esfuerzo adaptativo. Si desarrollan estrategias efectivas para manejar estos desafíos, su experiencia puede ser positiva. Por el contrario, la falta de estas herramientas los hace más susceptibles al desgaste emocional y a la frustración. Esto ha motivado estudios pedagógicos que buscan identificar factores que influyen en el rendimiento académico, como el estrés (Picasso, 2012). Según Macías et al. (2013), los niveles de burnout en estudiantes universitarios pueden clasificarse en cuatro categorías:

- **Sin Burnout:** 0-25%

- **Nivel leve:** 26-50%
- **Nivel moderado:** 51-75%
- **Nivel fuerte o profundo:** 76-100%

En los estudiantes evaluados, los niveles de burnout encontrados fueron leves, siendo las conductas más frecuentes: "Durante las clases me siento somnoliento" y "Antes de terminar las clases ya me siento cansado". Estas conductas reflejan un nivel bajo de afectación.

### ***Efectos del Burnout en Veterinarios***

El agotamiento en veterinaria puede ser derivado de diversas fuentes. Los veterinarios a menudo soportan jornadas laborales muy extensas, especialmente en entornos de emergencia, lo que afecta el equilibrio entre trabajo y vida personal. Además, deben gestionar las emociones de los dueños de las mascotas, lo que puede ser agotador debido a la empatía constante requerida. La presión financiera también juega un papel importante, ya que las clínicas privadas deben mantener la rentabilidad, generando tensiones adicionales al equilibrar la atención de calidad con la viabilidad económica. Por último, la toma de decisiones complejas relacionadas con el tratamiento de animales heridos o enfermos puede imponer una carga emocional significativa, especialmente cuando los recursos son limitados o los resultados son inciertos (Foote, 2020).

### ***Consumo de Sustancias Psicoactivas***

En un estudio realizado en la Universidad de Caldas en Colombia, se encontró que el 79% de los veterinarios encuestados consumían sustancias psicoactivas, mientras que el consumo de alcohol tenía una prevalencia del 71.5%. Este alto consumo está estrechamente relacionado con los niveles de estrés y agotamiento que experimentan en su profesión. Según las respuestas encontradas revelaron que los factores contribuyentes eran el estrés laboral, la

carga emocional que conlleva trabajar, tratar a animales heridos o enfermos; además de las largas jornadas laborales. En muchos casos, el uso de sustancias actúa como un mecanismo de afrontamiento para manejar la carga emocional negativa, aunque a largo plazo puede agravar problemas de salud mental, especialmente trastornos como la depresión y la ansiedad (Trejos, 2023).

### ***Fácil Acceso a Medios de Suicidio***

Los veterinarios ya sean estudiantes o profesionales muestran una mayor incidencia de suicidios debido al fácil acceso que tienen a fármacos, intencionados para utilizar en animales. La Asociación Americana de Medicina Veterinaria (AVMA) por sus siglas en inglés, expone diferentes artículos académicos, entre ellos uno escrito por Marta Brscic y colaboradores, en el cual se expone como en diversos estudios han demostrado que el fácil acceso es uno de los principales factores en el consumo del suicidio, siendo el envenenamiento el mecanismo más común de muerte entre los veterinarios. Siendo este fácil acceso un medio rápido y efectivo (2020).

### ***Actitudes hacia la muerte y la eutanasia***

Los veterinarios se ven expuestos a la responsabilidad de terminar con la vida de un animal, ya sea por medio de la eutanasia o motivos médicos del paciente. Este proceso implica una intensa carga emocional debido al vínculo existente entre las mascotas y sus dueños. El veterinario, al ser quien toma la decisión final, debe cargar con parte de la responsabilidad de dicha decisión (Brscic et al., 2020).

Para manejar esta situación, los profesionales suelen adoptar o modificar sus creencias sobre la eutanasia, buscando aligerar la carga emocional que esta implica. Según la teoría de la disonancia cognitiva, el malestar psicológico surge cuando una persona tiene pensamientos o creencias contradictorias sobre una situación específica, como la eutanasia (Engel et al.,

2020). En este contexto, ver la eutanasia como una ayuda en lugar de algo negativo puede ayudar a reducir el estrés emocional

### ***Trastornos de Ansiedad***

La OMS define a los trastornos de ansiedad como “Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes” (2022). En el caso de los veterinarios, un trastorno de ansiedad puede generar una constante sensación de estrés y preocupación, lo que va a afectar emocionalmente y físicamente su bienestar. Las cargas y presiones laborales, el manejo de las emociones al tomar decisiones en situaciones de emergencia, la constante exposición a enfermedades o muertes de los animales, pueden ser agravantes en estas situaciones (Moir & Van den Brink, 2020).

### ***Trastornos del Estado de Animo***

Los trastornos del estado de ánimo afectan directa y profundamente las emociones y la manera en la que las personas interactúan en su vida diaria. Entre los trastornos más comunes en encuentra la depresión, la cual se define según la OMS como un sentimiento mucho más intenso que ha cambios recurrentes de humor en la vida cotidiana, pues durante un episodio depresivo la persona experimenta desinterés en actividades, tristeza e irritabilidad la mayor parte del día, casi todos los días, por al menos un periodo de dos semanas. Además, de afectaciones a la autoestima, pensamiento suicida, aumento o disminución del apetito, entre otros; aumentando el riesgo de suicidio (2022). En el ámbito académico y profesional de quienes practican o ejercen la medicina veterinaria episodios depresivos o un trastorno de expresión puede surgir debido a la constante presión académica o laboral, largas jornadas de trabajo y la exposición frecuente a situaciones emocionalmente intensas como la aplicación de la eutanasia en animales. Estos factores pueden llevar a períodos prolongados de tristeza

profunda, euforia extrema, irritabilidad o apatía. Afectando la autoestima, la percepción del entorno y las relaciones interpersonales (Moir & Van den Brink, 2020).

### ***Efectos de la Ansiedad y Depresión en Veterinarios***

La ansiedad y la depresión pueden ser factores desencadenantes de suicidios entre los veterinarios que sufren estos trastornos. Esto puede ocurrir debido a la intensa sensación de desesperanza y agotamiento emocional que la carga laboral genera. Los veterinarios al enfrentar, una carga emocional constante y un estrés laboral significativo pueden experimentar una disminución en los niveles de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para el bienestar emocional. Esta deficiencia puede llevar a desencadenar pensamientos negativos persistentes y una percepción distorsionada de la realidad, donde el suicidio puede parecer la única salida para aliviar el sufrimiento. Además, la combinación de estrés crónico, aislamiento social y la falta de apoyo adecuado en el entorno laboral puede agravar estos sentimientos, aumentando el riesgo de suicidio entre los profesionales veterinarios (Moir & Van den Brink, 2020).

### ***Estigma a la Salud Mental***

El estigma hace referencia a los prejuicios, estereotipos y/o discriminación que un grupo de personas puede llegar a sufrir, en el caso específico de personas con trastornos de salud mental este estigma se da a raíz de los conceptos erróneos sobre las causas y naturaleza de la salud mental, siendo este estigma una de las barreras más comunes en el acceso de tratamientos efectivos (González et al., 2023).

Los estigmas están directamente relacionados con la edad de las personas, el nivel de estudios e incluso el contacto con personas que tengan un problema de salud mental, siendo estos los factores determinantes de que una persona tome la iniciativa de buscar ayuda profesional o no (González et al., 2023). En el caso de los estudiantes de veterinaria, estos

pueden presentar actitudes negativas y discriminatorias con respecto a la ayuda psicológica debido al agotamiento físico y emocional que conlleva la carrera.

## **Estrategias Empleadas**

### ***Estrategias de prevención***

La prevención del suicidio en los profesionales de salud veterinaria y estudiantes es una temática altamente preocupante debido a los altos niveles de estrés y demandas emocionales que conlleva la misma carrera. Debido a estas demandas el riesgo de padecer algún trastorno mental aumenta significativamente, especialmente trastornos como depresión o ansiedad, las cuales tienen una correlación directa con las elevadas tasas de suicidio en esta profesión (Silva et al., 2023). Estas estrategias deben abordar varios factores, entre ellos la promoción del bienestar emocional, acceso a recursos de apoyo y reducción del riesgo asociado con el acceso a sustancias letales utilizadas en la carrera. Además, la reducción a sustancias letales es una medida preventiva que puede reducir la muerte por suicidio en esta población.

Las estrategias de prevención en salud mental se dividen en diferentes niveles según la población específica y el enfoque de acción:

- Estrategias universales: Estas son intervenciones que se realizan para toda la población, con el objetivo de promover la salud mental y prevenir el riesgo suicida, con la intervención ocasional de un profesional de la salud mental.
- Estrategias selectivas: Estas intervenciones son enfocadas a grupos que presentan un alto riesgo de desarrollar problemas de salud mental, dirigidas por profesionales del área, con la finalidad de poder abordar necesidades del grupo.
- Estrategias indicadas: Estas estrategias se caracterizan por ser acciones específicas destinadas a personas en las que ya se ha detectado factores de riesgo mediante el uso

de evaluaciones medicas o psicológicas, y son dirigidas por profesionales de la salud (Suárez, 2022).

A continuación, se puntualizan algunas estrategias actualmente implementadas para mejorar la salud mental de los veterinarios.

### ***Promoción de la resiliencia***

Una de las estrategias más eficaces para reducir y prevenir el riesgo de suicidio es la promoción de la resiliencia, mediante el uso de programas que fomenten el desarrollo de habilidades de afrontamiento para sobrellevar el estrés, burnout y manejo de emociones en situaciones con alta carga emocional (Suárez, 2022). Estos programas no solo brindan herramientas para mejorar el bienestar, sino que también ayudan a facilitar la carga emocional y laboral, la cual es una de las principales causas de la ideación suicida.

### ***Programas de Bienestar y Salud Mental***

Estos programas son fundamentales para poder abordar temáticas como el estrés crónico y la promoción de salud mental dentro de la comunidad veterinaria. Varias Universidades han empezado a incluir e implementar programas específicos para la ansiedad, el manejo del estrés y la depresión. Estos programas incluyen talleres y charlas sobre el manejo del estrés, estrategias para prevenir el burnout, prácticas de mindfulness y autocuidados que permitan a los estudiantes y profesionales manejar las demandas de la carrera y del trabajo (Suárez, 2022). A su vez, estos programas permiten tener un espacio para que los veterinarios puedan expresar sus preocupaciones y busquen la orientación necesaria, lo que permite reducir el estigma asociado a la salud mental.

### ***Redes de Apoyo y Mentoría***

Las redes de apoyo son otro elemento importante dentro de las estrategias de prevención del suicidio. La creación de grupos de apoyo entre pares permite tener un espacio

seguro para compartir experiencias y desafíos emocionales. Asimismo, permiten reducir el aislamiento social y profesional, el cual suele ser uno de los factores de riesgo en el consumo del suicidio. Por ejemplos, en España, especialmente el Colegio Oficial de Veterinarios de Valencia (ICOVV) ha comenzado a implementar un sistema de grupos de apoyo, donde los estudiantes y profesionales tiene la oportunidad de formar parte de grupos pequeños para discutir sus problemas emocionales (2024). Dentro de estos grupos también se promueven actividades como mindfulness y yoga, las cuales promueven la relajación y fomentan el bienestar general.

Por su parte, la mentoría tiene un rol importante en el apoyo emocional y profesional de los veterinarios, especialmente de aquellos que están en formación e iniciando su carrera profesional. Esto se da, debido a que tener un mentor ayuda a reducir el estrés asociado con el inicio de la carrea, puede proporcionar orientación y a su vez aliviar la angustia emocional relacionada con la toma de decisiones difíciles. Los mentores pueden ofrecer consejos, especialmente relacionados en cómo lidiar con las dificultades emocionales del trabajo, lo que permite a que los veterinarios no enfrenten solos los desafíos que se presentan (Silva et al., 2023).

### ***Acceso a Recursos y Herramientas***

El acceso a recurso y herramientas adecuadas es primordial para la prevención del suicidio. La organización como la AVMA han desarrollado kits de herramientas y recursos específicas para la carrera de veterinaria, con la finalidad de ayudar a profesionales y estudiantes manejar y sobrellevar de mejor manera el impacto emocional que conlleva al suicidio y las dificultades de la profesión. Estas guías incluyen estrategias para identificar signos de alerta de trastornos mentales, y estrategias para proporcionar apoyo a compañeros y estudiantes (2022). Además, la disponibilidad y visibilidad de líneas de ayuda y servicios de

emergencias puede facilitar el acceso inmediato a apoyo psicológico y servicios de emergencia para quienes lo vayan a necesitar.

### ***Limitar el acceso a Sustancias Letales***

Una herramienta adicional es la implementación de políticas que controlen y restrinjan el acceso a sustancias letales, como el pentobarbital, que es utilizado en la eutanasia de animales. Teniendo en cuenta su necesidad dentro de las prácticas de veterinaria, su fácil acceso aumenta el riesgo de suicidio, por lo que las políticas que limitan el almacenamiento y distribución de estos productos ayudan a reducir la cantidad y aumento de suicidios en esta población de alto riesgo (Suárez, 2022).

La implementación de estas estrategias dentro del campo de la salud veterinaria es importante para que esta población pueda abordar los diferentes desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan a lo largo de su carrera universitaria y profesional. A través de programas de bienestar, redes de apoyo y el acceso a los recursos necesarios se puede reducir el riesgo de suicidio. La implementación de estos programas es fundamental en las instituciones educativas, con la finalidad de continuar desarrollando e implementando estrategias eficaces que promueven la salud mental y el bienestar de los veterinarios.

## **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 puedan 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

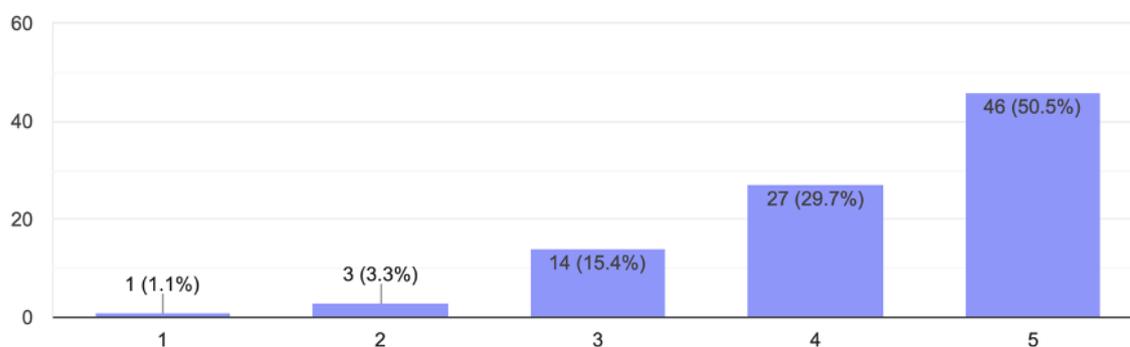


Figura 1

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

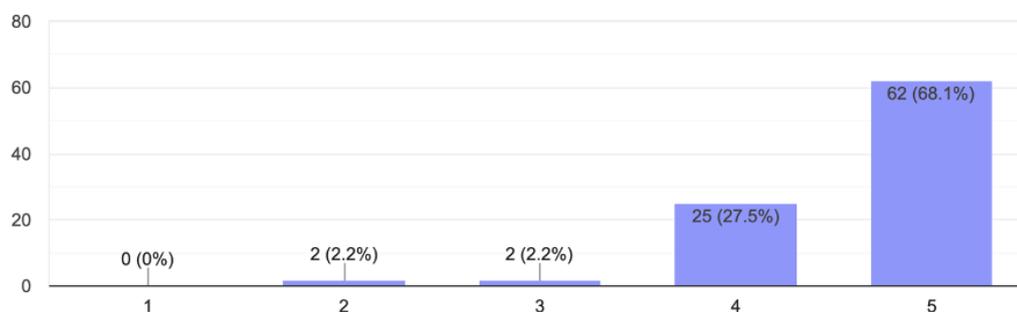


Figura 2

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

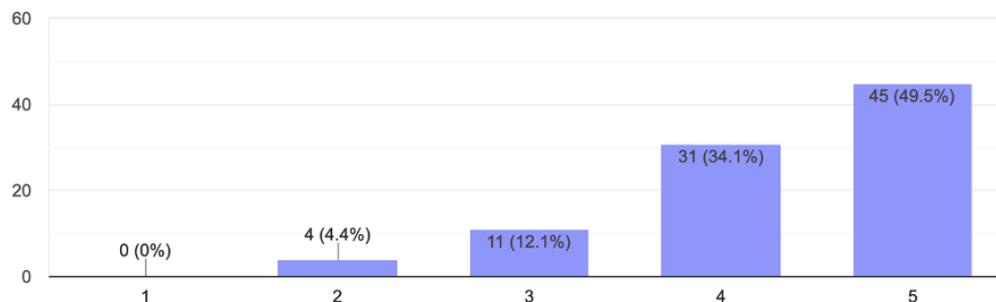


Figura 3

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

- Arman, K., Cayssials, V., & Izquierdo Caquíás, D. F. (2023). Estrés laboral en médicos veterinarios y estudiantes avanzados dedicados a la clínica de pequeños animales. *Veterinaria (Montevideo)*, 59(219).
- AVMA (2022). *Preventive measures and resource kits for suicide prevention in veterinary medicine*. American Veterinary Medical Association, Policy Document, 55-62.
- Barco Díaz, V. (2008). Síndrome de Burnout en enfermeros básicos de segundo año de la carrera. *Rev. Cub de Enfer*, 24(3-4).
- Bartram, D. J., & Baldwin, D. S. (2008). Veterinary surgeons and suicide: influences, opportunities and research directions. *Veterinary Record*, 162(2), 36-40.
- Bendfeldt, M. B. L., & Cruz, J. R. G. (2024). Primera aproximación al síndrome de Burnout en profesionales de la Medicina Veterinaria en Guatemala. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5).  
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2648>
- Birkett, A. (2022, April 17). *Survey Response Scales: How to Choose the Right One for your Questionnaire*. CXL. <https://cxl.com/blog/survey-response-scales/>
- Brsic, M., Contiero, B., Schianchi, A., & Marogna, C. (2021). Challenging suicide, burnout, and depression among veterinary practitioners and students: text mining and topics modelling analysis of the scientific literature. *BMC veterinary research*, 17, 1-10.
- Cardwell, J. M., Lewis, E. G., Smith, K. C., Holt, E. R., Baillie, S., Allister, R., & Adams, V. J. (2013). A cross-sectional study of mental health in UK veterinary undergraduates. *Veterinary Record*, 173(11), 266-266.
- Castrillón, J. J. C., Cañón, S. C., & Tamayo, J. J. L. (2022). Riesgo suicida en estudiantes universitarios de Manizales (Caldas, Colombia). *Informes Psicológicos*, 22(1), 77-95.

- Chaguay, G. S., Gonzalez, E. V., & Oña, R. R. (2023). Estrés y burnout en veterinarios del Valle de los Chillos. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(3), 353-362.
- Engel, R. M., Silver, C. C., Veeder, C. L., & Banks, R. E. (2020). Cognitive dissonance in laboratory animal medicine and implications for animal welfare. *Journal of the American Association for Laboratory Animal Science*, 59(2), 132-138.
- Foote, A. (2020). Moral distress, compassion fatigue and burn-out in veterinary practice. *The Veterinary Nurse*, 11(7), 292-295.
- Fouilloux-Morales, A., Fouilloux-Morales, M., Petra-Micu, I., & Tafoya, S. A. (2024). Estrategias de afrontamiento y estrés. Estudio longitudinal con estudiantes de medicina y veterinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 27(2), 79-87.
- Fouilloux-Morales A, FouillouxMorales M, Petra-Micu I, Tafoya SA. Estrategias de afrontamiento y estrés. Estudio longitudinal con estudiantes de Medicina y Veterinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México. *FEM* 2024; 27: 79-87. doi: 10.33588/fem.272.1330.
- Halliwell, R. E. W., & Hoskin, B. D. (2005). Reducing the suicide rate among veterinary surgeons: how the profession can help. *Veterinary record*, 157(14), 397-398.
- ICOVV. (2024). *Grupo de apoyo para la prevención de burnout en veterinarios: Un modelo español*. *Revista de Bienestar Veterinario*, 8(1), 22-30.
- Jiménez Blanco, A. (2024). Una estrategia flexible para prevenir el suicidio en la adolescencia y promover los buenos hábitos en salud mental.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, 110-120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

- Macías, A. B., Muñoz, F. O., & Muñoz, M. O. (2013). Síndrome de burnout en alumnos de doctorado en educación de la ciudad de Durango. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(1), 85-94.
- Matorras, P. (2023). ¿CÓMO INFLUYE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR SOBRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD-ESTADO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN DURANTE EL PERIODO DE EXÁMENES? [Tesis de fin de grado, Universidad De León].
- Mumoli N. (2012). Burnout syndrome. *J Emerg Med*, 243(2), 349–350.
- Moir, F. M., & Van den Brink, A. R. K. (2020). Current insights in veterinarians' psychological wellbeing. *New Zealand veterinary journal*, 68(1), 3-12.
- Nett, R. J., Witte, T. K., Holzbauer, S. M., Elchos, B. L., Campagnolo, E. R., Musgrave, K. J., ... & Funk, R. H. (2015). Risk factors for suicide, attitudes toward mental illness, and practice-related stressors among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 247(8), 945-955.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos Mentales*.
- Puertas-Neyra, K., Mendoza, G., Cáceres, S., & Falcón, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2).
- Picasso, M. (2012). Síndrome de burnout en estudiantes de Odontología de una universidad peruana. *Revista Kiru*, 9(1).
- Rivera, M. E., López, R., Morales, M., Hermosillo, A., Salazar, M., & Gonzáles, F. (2024). Programas de intervención para la prevención del suicidio con jóvenes, sus familiares y amigos: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*. Recuperado 17 de noviembre de 2024, de <https://doi.org/10.23923/rpye2024.02.257>

- Silva, C. R., Gomes, A. A. D., dos Santos-Doni, T. R., Antonelli, A. C., da Costa Vieira, R. F., & da Silva, A. R. S. (2023). Suicide in veterinary medicine: A literature review. *Veterinary world*, *16*(6), 1266.
- Suárez, Y. (2023). Estrategias para la prevención del suicidio. *Medicina UPB*, *42*(1), 76-84.
- Trejos, N. (2023). Síndrome de burnout y consumo de sustancias psicoactivas, en médicos veterinarios residentes en el área metropolitana del occidente colombiano [Tesis de especialización, Universidad de Caldas].
- Tomasi, S. E., Fechter-Leggett, E. D., Edwards, N. T., Reddish, A. D., Crosby, A. E., & Nett, R. J. (2019). Suicide among veterinarians in the United States from 1979 through 2015. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, *254*(1), 104-112.
- 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>
- Waitz-Kudla, S. N., Kramper, S., Roark, A., Mani, I., & Witte, T. K. (2023). Securing lethal means for suicide: a focus group study exploring perceptions and barriers among practicing veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, *261*(11), 1683-1693.
- 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).
- 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), e26960. <https://doi.org/10.15381/rivep.v34i6.26960>