

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

VetMind: Vetting for Mental Health

María Sara Burneo Maldonado

Psicología,PR

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de licenciatura

Psicología

Quito, 18 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

VetMind: Vetting for Mental Health

María Sara Burneo Maldonado

Dra, Gabriela Romo Barriga, Psicóloga clínica

Quito, 18 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 Sara Burneo Maldonado

Código: 00212100

Cédula de identidad: 1105067670

Lugar y fecha: Quito, 18 de diciembre, 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

RESUMEN

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

Palabras clave: salud mental, medicina veterinaria, psicoeducación.

ABSTRACT

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

Keywords: mental health, veterinary medicine, psychoeducation.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS	10
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O LA NECESIDAD.....	14
<i>Naturaleza del Problema</i>	<i>14</i>
Afectados por el Problema	17
<i>Factores que Contribuyen al Problema.....</i>	<i>22</i>
<i>Estrategias empleadas</i>	<i>26</i>
PROPUESTA	34
<i>Objetivos</i>	<i>34</i>
Objetivo General	34
Objetivos Específicos.....	34
Actividades y Productos.....	35
DESCRIPCIÓN DE LOS COMPONENTES DEL CURSO VETMIND PARA ESTUDIANTES, PROFESORES Y PERSONAL VETERINARIO.....	38
<i>Primer Módulo: Hábitos y Manejo del Estrés.....</i>	<i>38</i>
<i>Segundo Módulo: Consumo de Sustancias.....</i>	<i>38</i>
<i>Tercer Módulo: Salud Mental.....</i>	<i>39</i>
<i>Cuarto Módulo: Aceptación y Compromiso</i>	<i>40</i>
<i>Quinto Módulo: Autocuidado</i>	<i>40</i>
DESCRIPCIÓN DE LOS COMPONENTES DEL TALLER VETMIND: VETTING FOR MENTAL HEALTH PARA ESTUDIANTES, PROFESORES Y PERSONAL DEL HOSPITAL	42
<i>Estación de Emociones</i>	<i>42</i>
1. Actividad Mural de Salud Mental.....	43
1. Actividad Legos Manejo de Emociones	43
2. Actividad Ruleta de Emociones.....	43
3. Actividad Teléfono de Emociones.....	43
<i>Estación de Autocuidado</i>	<i>44</i>
1. Actividad Taller de Meditación.....	44
2. Actividad Espejo de Afirmaciones.....	44
<i>Estación de Prevención.....</i>	<i>44</i>

1. Actividad Semáforo de Señales de Alerta.	44
2. Actividad Taller de Escucha Activa.	45
3. Actividad Jenga de Burnout.....	45
<i>Estación de Gratitud</i>	45
1. Actividad Cadena de Gratitud y Apoyo.....	45
Plan de Implementación.....	47
<i>Papel de cada actor</i>	47
Estudiantes	47
Organización	47
Evaluación de Resultados	49
<i>Resultados del Cuestionario de Satisfacción</i>	52
CONCLUSIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1: Impacto del evento en la comprensión de temas de salud mental</i>	<i>53</i>
<i>Figura 2: Relevancia de los temas tratados en el evento.....</i>	<i>54</i>
<i>Figura 3: Aplicación de herramientas aprendidas en la vida diaria y profesional.....</i>	<i>55</i>

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, 2020c). 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 LA NECESIDAD

Naturaleza del Problema

En el contexto de la salud veterinaria, tanto estudiantes como profesores y personal médico enfrentan desafíos emocionales significativos que requieren atención y manejo adecuado. Los estudiantes, sometidos a altas exigencias académicas y prácticas, a menudo experimentan niveles elevados de estrés y ansiedad, lo que afecta su bienestar emocional y rendimiento. Por otro lado, los docentes y el personal médico están expuestos a situaciones complejas, como el manejo del duelo ante la muerte de animales, depresión y la carga emocional acumulada.

La necesidad identificada en este proyecto es proporcionar herramientas efectivas para la regulación emocional a estudiantes, profesores y personal de la clínica veterinaria, con el fin de mejorar su capacidad para manejar situaciones emocionalmente exigentes. Esto incluye el manejo del estrés y la ansiedad en estudiantes, así como el manejo del dolor y la tristeza, junto con la prevención y tratamiento del burnout en profesores y personal médico. Una intervención adecuada en la regulación emocional no solo mejorará la salud mental y el bienestar de la comunidad veterinaria, sino que también potenciará su capacidad para ofrecer un cuidado óptimo a los animales bajo su responsabilidad. Por su parte, los profesores y el personal médico veterinario también se enfrentan a desafíos emocionales derivados de la exposición constante a situaciones de duelo por la muerte de los animales y a una sobrecarga laboral que puede llevar al agotamiento profesional.

Salud Mental

Reaccionar ante una emoción es un proceso fisiológico natural y normal que ocurre en el cuerpo humano. Sin embargo, las personas a menudo se enfrentan a emociones intensas que pueden llegar a dominar sus acciones y pensamientos, lo que ha llevado al desarrollo del concepto de regulación emocional. Esta gestión de las emociones, conocida como regulación emocional, se define como la activación de diversos mecanismos diseñados para manejar las emociones de manera más adecuada, con el objetivo de mejorar las respuestas emocionales (Thompson, 1994). Es fundamental comprender que las emociones son reacciones psicofisiológicas que surgen en función de la situación en la que se encuentren las personas. Estas emociones nos impulsan a evitar o acercarnos a una situación, a intentar eliminarla o a apreciarla (Medina et al., 2019).

Regulación emocional en el ámbito veterinario

Es fundamental entender que, en el ámbito laboral, es necesario mantener una buena calidad de vida. En el caso de los veterinarios, la calidad de vida profesional se refiere a cómo perciben su trabajo al brindar cuidado tanto a los animales como a sus dueños. Este rol puede generar efectos tanto positivos como negativos en su bienestar profesional, impactando su satisfacción y equilibrio personal (AVMA, 2024).

El personal sanitario y hospitalario en veterinaria está expuesto a factores que ponen en riesgo su salud mental. Los médicos veterinarios, especialmente aquellos dedicados a pequeñas especies y especialistas, enfrentan una demanda profesional cada vez mayor, ya que las mascotas han pasado a ser valoradas como miembros importantes del núcleo familiar. Este aumento en la carga laboral ha llevado a niveles elevados de estrés,

agotamiento mental y físico. Los veterinarios, impulsados por un fuerte sentido ético, a menudo desarrollan un vínculo emocional con sus pacientes, lo que puede generar malestar y angustia, especialmente cuando deben tomar decisiones difíciles (Best et al., 2020; Erazo, 2021).

La regulación emocional, que juega un papel clave en el bienestar, se compone de dos procesos principales: la reevaluación cognitiva (RC) y la supresión expresiva (SE). La RC ocurre cuando las personas reconsideran una situación y ajustan su respuesta emocional, mientras que la SE se refiere a la reducción o control de reacciones emocionales visibles en momentos de alta excitación emocional. La intuición, un proceso cognitivo estrechamente relacionado con las respuestas emocionales, también desempeña un papel relevante en la forma en que se regulan las emociones en distintos contextos, incluido el veterinario (Shin et al., 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2019, identificó que la ansiedad en el ámbito veterinario es un trastorno infradiagnosticado, lo que significa que muchos casos no reciben el diagnóstico adecuado o no son diagnosticados con la frecuencia que corresponde. Esto implica que muchos veterinarios no reciben el apoyo psicológico necesario ni un seguimiento adecuado de sus trastornos, lo que constituye un problema grave para su bienestar mental. Dada la alta incidencia de la ansiedad no tratada, se vuelve fundamental que los profesionales veterinarios desarrollen habilidades efectivas de gestión emocional, ya que estas les permiten regular sus emociones de manera más consciente y proactiva. La gestión emocional, que implica cambiar la propia experiencia emocional potenciando las emociones sentidas (Hannah & Robertson, 2020), puede ser una

herramienta esencial para reducir los efectos negativos de la ansiedad no tratada, favoreciendo una mayor resiliencia y bienestar emocional en el entorno veterinario.

Afectados por el Problema

Salud Mental en la Comunidad Universitaria en la carrera de Medicina Veterinaria.

La comunidad universitaria de la USFQ, específicamente los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria, enfrenta situaciones de alto estrés debido a la intensidad académica y las exigencias propias de su formación. Una de las prácticas más desafiantes es la del camal, realizada en el cuarto semestre, donde los estudiantes observan procedimientos de faenamiento de animales como vacas, cerdos, llamas y cabras. Durante esta experiencia, se exponen a estímulos visuales, auditivos y olfativos intensos, lo que puede generar altos niveles de ansiedad (Guzmán, 2024). El proceso, que incluye la observación de lesiones post mortem para la identificación de parásitos y enfermedades, resulta impactante, ya que los estudiantes presencian el sacrificio de los animales, un momento crítico tanto para ellos como para los animales. Este tipo de prácticas, aunque necesarias para su formación, puede desencadenar reacciones emocionales significativas, como llanto, vómitos o desmayos (Guzmán, 2024).

Adicionalmente, el manejo de la eutanasia, donde deben confrontar el sufrimiento del animal y de la familia afectada, exige una gran contención emocional por parte de los estudiantes, quienes deben mostrar serenidad y profesionalismo ante situaciones de gran carga emocional (Guzmán, 2024).

Por otro lado, las presiones académicas vinculadas al mantenimiento de becas y la búsqueda de buenos resultados añaden una carga significativa de ansiedad. Este desafío es aún mayor para los estudiantes que provienen de provincias, quienes a menudo regresan a sus hogares los fines de semana, lo que dificulta su capacidad para mantener el enfoque académico (Guzmán, 2024). Además, algunos estudiantes con necesidades educativas especiales, como aquellos que forman parte del programa ONEE, requieren un apoyo adicional para poder enfrentar estas demandas académicas de manera efectiva (Guzmán, 2024).

Salud Mental en la Comunidad Veterinaria

La salud mental en el ámbito veterinario presenta desafíos únicos que pueden generar altos niveles de estrés, especialmente en mujeres. Los veterinarios enfrentan factores de estrés específicos, como la carga emocional y cognitiva que implica el cuidado de los animales. Este estrés se manifiesta en la irritación cognitiva, caracterizada por carga emocional, sentimientos de frustración y enojo (Thielmann et al., 2024).

Según las investigaciones sobre experiencias y comportamientos en el lugar de trabajo veterinario la irritabilidad y el compromiso excesivo están en cierta medida correlacionados con estos atributos y negativamente relacionados con las habilidades de afrontamiento. Los veterinarios que atienden tanto a animales pequeños como grandes, así como aquellos que trabajan en campos más amplios, informan los niveles más altos de irritación (Thielmann et al., 2024).

Diversos estudios demuestran que los veterinarios son muy susceptibles al estrés psicológico, y que elementos como el agotamiento, la ansiedad y la depresión tienen un

impacto sustancial en su bienestar. Al analizar los estudios desde el punto de vista del género, se ha descubierto que las profesionales mujeres en el ámbito de veterinaria tenían una salud mental más baja que sus colegas masculinos (Phol et al., 2022).

Salud mental en estudiantes de veterinaria:

Los estudiantes de veterinaria suelen experimentar niveles significativos de ansiedad y depresión, especialmente durante transiciones educativas críticas, como el paso de un programa preveterinario (un programa de dos años que abarca el estudio integral del manejo de animales, junto con asignaturas fundamentales que proporcionan una sólida base teórica y práctica en el ámbito veterinario) a la facultad de veterinaria (Nahm et al., 2021). Estos momentos críticos generan más estrés y malestar psicológico en comparación con otras etapas académicas.

El carácter extremadamente competitivo del entorno de la educación veterinaria aumenta la ansiedad entre los estudiantes. Las expectativas académicas y el afán de rendimiento en un ambiente altamente competitivo tienen un impacto directo en la salud mental de los estudiantes, exacerbando los síntomas de ansiedad y desesperación (Nahm et al., 2021).

En el ámbito de la medicina veterinaria, las estudiantes mujeres reportan niveles de estrés más altos que sus compañeros varones (Nahm et al., 2021). Esta diferencia es especialmente significativa debido a la alta proporción de mujeres en la profesión y a la mayor prevalencia de trastornos mentales que se observa en las mujeres veterinarias en comparación con los veterinarios hombres. Esto convierte al género en uno de los factores

sociodemográficos más relevantes a considerar en la salud mental de esta población.

Aunque tanto hombres como mujeres enfrentan dificultades relacionadas con la salud mental, las mujeres tienden a expresar estos problemas de manera más abierta (Neubauer et al., 2024).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los problemas de salud mental incluyen tanto trastornos psicológicos como discapacidades psicosociales, además de estados emocionales que generan malestar significativo, alteraciones en el funcionamiento diario y un mayor riesgo de autolesiones. En profesiones como la medicina veterinaria, las exigencias y el estrés inherentes al trabajo incrementan considerablemente el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión. Estos factores estresantes del entorno laboral tienen un impacto directo en la salud mental de los profesionales.

La medicina veterinaria enfrenta desafíos únicos que pueden generar altos niveles de estrés, especialmente entre las mujeres. Los veterinarios, en general, lidian con una carga emocional y cognitiva significativa debido a la naturaleza de su trabajo, lo que puede derivar en irritación cognitiva, caracterizada por frustración, enojo y agotamiento emocional (Thielmann et al., 2024). Este fenómeno es particularmente notable entre las mujeres, quienes según la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS), presentan puntuaciones más altas en depresión que sus compañeros hombres, lo que indica una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental (Nahm et al., 2021).

De manera similar, la ansiedad también varía según el género, con las mujeres mostrando niveles más elevados en la escala DASS en comparación con los hombres. Esto subraya la importancia de adoptar enfoques de salud mental que tomen en cuenta las

diferencias de género y brinden un apoyo adecuado a las necesidades específicas de esta comunidad (Nahm et al., 2021).

La incapacidad de gestionar las altas exigencias del programa de formación académica tiene un grave impacto en la salud mental de los estudiantes de veterinaria, así como en su rendimiento académico (Humer, 2023). La poca capacidad de afrontamiento persista incluso después de que los veterinarios comiencen su práctica profesional. Además, la intensa presión académica altera el equilibrio entre los estudios y la vida personal, lo que se ha relacionado con mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y, en algunos casos, problemas de abuso de sustancia (Humer, 2022).

En el ámbito académico los estudiantes con un promedio de calificaciones (GPA) más bajo muestran niveles más altos de preocupación, lo que indica un vínculo entre el éxito académico y el bienestar mental. Un análisis reciente de las facultades de medicina concluyó que cambiar a un sistema de calificación de aprobado/reprobado puede reducir drásticamente la ansiedad al reducir el incentivo para mantener un promedio de calificaciones alto. Además, alentar a los niños a tener una mentalidad de crecimiento en lugar de centrarse en un ambiente competitivo podría aumentar su incentivo para tener éxito de formas más saludables. Este método fomenta técnicas de afrontamiento saludables al tiempo que mitiga las consecuencias negativas de la competencia intensa (Nhar, 2019).

En la medicina veterinaria, la conexión entre la empatía y la salud mental es un componente crucial y complejo del bienestar profesional. Los veterinarios enfrentan de manera constante factores laborales estresantes, lo que incrementa su vulnerabilidad a problemas de salud mental e incluso al riesgo de suicidio. La naturaleza de su labor los expone a situaciones como resultados adversos en los tratamientos, la entrega de malas

noticias a los dueños, la gestión de grandes cargas de trabajo y el enfrentamiento al aislamiento profesional (Laura et al., 2024).

En Ecuador, durante el año 2023, se encontró que el 51% de los médicos veterinarios presentaban problemas relacionados con la ansiedad y el 21% sufrían de depresión, siendo las mujeres las más afectadas en comparación con los hombres. La prevalencia de estos trastornos fue mayor en el grupo etario de 23 a 30 años, seguido por el de 31 a 40 años, con una tendencia decreciente en las edades de 41 a 50 años y mayores de 50 años. Además, se observó que la región de la Costa Norte registraba la mayor prevalencia de ansiedad (Cevallos et al., 2023).

Asimismo, la tasa de suicidios en la profesión veterinaria es alarmantemente elevada, frecuentemente motivada por condiciones como la ansiedad y la depresión. En 2014, estudios mostraron que el 9% de los veterinarios sufrían de un trastorno psicológico grave, el 31% atravesaban episodios depresivos, y el 10% habían sido diagnosticados con ansiedad, afectando tanto a hombres como a mujeres (Tomasi et al., 2019).

La comunidad veterinaria ha demostrado que existe un mayor riesgo de padecer problemas de salud mental entre sus trabajadores. En 1980, se descubrió que la tasa proporcional de muertes por suicidio entre los veterinarios de los Estados Unidos era mayor que la de la población general, y esta tendencia ha continuado hasta el día de hoy (Tomasi, et al., 2019).

Factores que Contribuyen al Problema

Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia que, mediante la interacción de diversos componentes, aumenta la probabilidad de que un individuo o grupo desarrolle un trastorno mental o enfrente situaciones que pongan en peligro su salud. Estos factores de riesgo pueden ser biológicos, ambientales, conductuales, entre otros; sin embargo, en la profesión veterinaria, los factores ambientales y biológicos son especialmente relevantes para la aparición de trastornos mentales (Fernández et al., 1997).

La Organización Mundial de la Salud (2022) define los problemas de salud mental como aquellos que incluyen trastornos psicológicos, discapacidades psicosociales y estados emocionales caracterizados por un malestar significativo, alteraciones en el funcionamiento diario y un mayor riesgo de autolesiones. En el contexto de la medicina veterinaria, estos problemas pueden ser exacerbados por varios factores específicos.

Factores de Riesgo Ambientales

Factores económicos y laborales: Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los veterinarios enfrentan factores de riesgo económicos y laborales significativos, como deudas estudiantiles elevadas, largas jornadas laborales, estrés crónico y acceso fácil a medicamentos letales. Estos elementos aumentan el riesgo de suicidio en este grupo profesional, colocándolos en una situación de mayor vulnerabilidad en comparación con la población general (Simon et al., 2019).

Largas jornadas laborales y alta carga de trabajo: La profesión veterinaria exige largas horas de trabajo, lo que lleva al agotamiento físico y emocional. Este nivel de sobrecarga laboral reduce el tiempo para descansar y mantener una vida personal

equilibrada, lo que contribuye al desarrollo de trastornos mentales como el agotamiento profesional y la fatiga emocional (Kimber et al., 2016; Fawcett, 2018).

Interacciones tensas con clientes y presión social: Las relaciones con los dueños de mascotas pueden ser una fuente de estrés, ya que estos a menudo tienen expectativas poco realistas o pueden presentar sospechas de maltrato animal, generando un clima de preocupación constante en los veterinarios. Estas tensiones incrementan el malestar emocional y llevan a cuestionamientos éticos frecuentes, causando desgaste psicológico.

Desequilibrio entre la vida personal y profesional: La dificultad para balancear las exigencias laborales con la vida personal afecta negativamente el bienestar de los veterinarios, generando frustración, cansancio y menor satisfacción en la vida. Este desequilibrio es un factor importante que contribuye al desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión (Kimber et al., 2016).

Desafíos específicos para estudiantes de veterinaria: Los estudiantes de veterinaria enfrentan presiones adicionales, tales como la necesidad de un alto rendimiento académico, la competencia en el programa y las transiciones educativas. Estos factores de estrés impactan profundamente su bienestar mental, aumentando los síntomas de ansiedad y depresión y afectando su satisfacción con la vida, salud general, rendimiento académico y promedio de calificaciones (Reisbig et al., 2012).

Inseguridad laboral: La falta de estabilidad en el empleo, especialmente en posiciones temporales o suplentes, agrega un elemento adicional de incertidumbre y estrés. Esta inseguridad laboral está asociada con un mayor malestar psicológico y contribuye al desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión (Volk, 2018).

Factores de Riesgo Psicológicos

Ansiedad y depresión comórbidas: La presencia simultánea de ansiedad y depresión es un factor de riesgo significativo en la profesión veterinaria, contribuyendo a un aumento en las tasas de ideación suicida. La combinación de estos problemas psicológicos genera una carga emocional alta, agravada por la naturaleza estresante del trabajo, lo que incrementa considerablemente el riesgo de suicidio en este grupo profesional (Nett et al., 2015).

Fatiga por compasión y confrontación ética constante: Los veterinarios a menudo enfrentan decisiones difíciles, como la realización de eutanasias y la comunicación de malas noticias a los dueños de mascotas. La exposición continua a estas situaciones emocionalmente intensas provoca fatiga por compasión, aumentando el riesgo de desarrollar síntomas depresivos y de ansiedad (Phol et al., 2022).

Muchos veterinarios experimentan aislamiento social debido a la naturaleza de su trabajo, lo que limita sus redes de apoyo y agrava el malestar emocional. La falta de un sistema de apoyo adecuado contribuye al deterioro de la salud mental y aumenta el riesgo de trastornos psicológicos en este grupo.

Factores de Riesgo Físicos

Lesiones causadas por animales: Los veterinarios que trabajan con animales grandes enfrentan un alto riesgo de accidentes laborales. Estas lesiones físicas no solo afectan la salud corporal, sino que también pueden generar estrés y ansiedad, exacerbando el impacto emocional de la profesión (Mishray & Palkhade, 2020).

Cansancio emocional y agotamiento: Las altas exigencias físicas y mentales de la profesión provocan agotamiento emocional, lo que se manifiesta en el cansancio, el cinismo y, en algunos casos, el deseo de abandonar la profesión. Este agotamiento tiene un impacto negativo en los profesionales, los equipos, los clientes y los pacientes (Brascic, 2021).

Factores de Riesgo Químicos

Exposición a sustancias químicas: La manipulación frecuente de productos químicos, anestésicos y otros medicamentos es responsable del 54.54% de los accidentes laborales en la profesión veterinaria. La exposición prolongada a estos productos aumenta el riesgo de desarrollar síntomas de depresión y ansiedad, afectando tanto la salud física como mental de los veterinarios (Mishray & Palkhade, 2020).

La exposición continua a riesgos químicos ha sido vinculada con un incremento en el riesgo de malestar psicológico, incluyendo un mayor riesgo de depresión e ideación suicida. Este tipo de condiciones laborales contribuyen al deterioro de la salud mental en los veterinarios.

Estrategias empleadas

La práctica veterinaria es un campo emocionalmente demandante que enfrenta a los profesionales a situaciones de alta carga emocional, como la eutanasia y el sacrificio de animales, que pueden afectar profundamente su bienestar mental. Para afrontar estas circunstancias, se implementan diversas estrategias de regulación emocional, entre las cuales se destacan los enfoques reactivo y proactivo, así como el apoyo social, la evaluación de la calidad de vida profesional (ProQOL) y cursos de psicoeducación como "Vet Mind". Cada una de estas estrategias tiene como objetivo mitigar el impacto emocional que enfrentan los veterinarios en su entorno laboral y promover su bienestar

psicológico, ayudándolos a lidiar de manera efectiva con el estrés y las demandas emocionales de su profesión.

Intervenciones de Bienestar en la Comunidad Veterinaria de la USFQ: Programa Vet Mind

La práctica veterinaria en la USFQ presenta diversos desafíos para estudiantes, profesionales y profesores. Entre estos, se destaca la alta carga emocional derivada de situaciones complejas como la eutanasia y el manejo de animales gravemente enfermos. Estas circunstancias pueden impactar profundamente el bienestar mental de quienes forman parte de la comunidad veterinaria.

Para abordar esta problemática, la USFQ ha implementado el curso de psicoeducación Vet Mind, desarrollado por estudiantes de psicología de último año. Este programa tiene como objetivo concientizar, promover el entorno educativo y prevenir problemas de salud mental en la comunidad de Medicina Veterinaria de la USFQ con herramientas para la gestión emocional, estrategias de manejo del estrés e identificación de señales de alerta ante problemas de salud mental. Esta comunidad está compuesta por estudiantes, profesores y personal del hospital veterinario. Así, se promueve un entorno educativo y laboral más saludable.

Vet Mind se divide en dos secciones específicas: una dirigida a profesores y personal veterinario que incluye módulos diseñados para identificar señales de alerta ante el suicidio, comprender la salud mental y aprender a cuidarla tanto en ellos mismos como en sus estudiantes y colegas; y la segunda, enfocada en los estudiantes para el manejo adecuado del estrés y la gestión del tiempo, proporcionando herramientas prácticas para

enfrentar las exigencias académicas y prevenir crisis relacionadas con la ansiedad y la depresión.

Este curso pretende sensibilizar y educar sobre situaciones cotidianas que pueden volverse complejas durante momentos de crisis no normativas. La psicoeducación que ofrece Vet Mind se fundamenta en el desarrollo de procesos cognitivos, biológicos y sociales, lo que permite una mejor comprensión y gestión de las emociones. De esta manera, se fomenta la autonomía y se mejora la calidad de vida dentro de la comunidad veterinaria.

Propósito del Programa Vet Mind

El propósito de este curso es concienciar y educar sobre situaciones cotidianas que pueden intensificarse en momentos de crisis no normativas, tales como emergencias veterinarias o desafíos emocionales en el entorno de trabajo. Vet Mind utiliza la psicoeducación para desarrollar habilidades que fortalecen procesos cognitivos, biológicos y sociales, fundamentando su enfoque en teorías de manejo del estrés y regulación emocional. Esta metodología permite a los participantes una mejor comprensión y gestión de sus emociones, promoviendo así la resiliencia y la autonomía en la toma de decisiones. En última instancia, el programa contribuye a mejorar el bienestar integral de la comunidad veterinaria y su calidad de vida, favoreciendo un entorno de trabajo saludable y emocionalmente seguro.

El enfoque de Vet Mind tiene base en las estrategias descritas a continuación:

Regulación emocional reactiva

La regulación emocional reactiva es una de las estrategias principales empleadas frente a esta problemática. Este enfoque se refiere a las conductas que los veterinarios adoptan cuando enfrentan situaciones emocionalmente intensas, como la eutanasia o el sacrificio de un animal. En estos momentos, los veterinarios suelen aplicar lo que se conoce como "desapego emocional", esta técnica que les permite reducir la intensidad de sus emociones al experimentar un evento impactante. Para lograrlo, se enfocan en los aspectos técnicos de la intervención o en el objetivo principal, el cual suele ser aliviar el sufrimiento del animal; esto les ayuda a evitar el a brumamiento de las emociones desagradables que podrían surgir en esas circunstancias (Hannah & Robertson, 2020). Esta regulación emocional reactiva permite a los veterinarios cumplir con sus responsabilidades sin comprometer su estabilidad emocional.

Regulación emocional proactiva

La regulación emocional proactiva implica métodos anticipatorios. Los veterinarios utilizan este tipo de gestión emocional cuando consideran que la eutanasia podría ser necesaria en un futuro próximo y no de manera inmediata, este lapso de tiempo permite que los miembros de la familia de las mascotas enfermas puedan gestionar mejor el peso emocional cuando llegue el momento de la intervención, disminuyendo los efectos negativos, eliminando barreras emocionales y haciendo la situación más manejable. (Hannah, & Robertson, 2020).

Apoyo social

El apoyo social es un factor fundamental para el bienestar emocional y mental, especialmente, en profesiones altamente estresantes como la medicina veterinaria. Contar

con una red de apoyo les permite afrontar los desafíos y gestionar sus emociones de manera más eficaz, reduciendo el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Un ejemplo destacado de este tipo de apoyo es Not One More Vet (NOMV), una organización fundada por McArthur y en la cual Jurney, miembro de la junta directiva, también colabora activamente. NOMV se enfoca en brindar ayuda a veterinarios que enfrentan dificultades de salud mental, con especial atención en la prevención del suicidio (Simon et al., 2019).

La organización trabaja para crear un espacio seguro donde los veterinarios puedan buscar ayuda emocional y compartir sus experiencias para lidiar con el estrés y las demandas de la profesión. Aunque NOMV no es una intervención profesional de salud mental, funciona como un grupo de apoyo entre colegas que comprenden de primera mano las exigencias del campo veterinario, brindando una plataforma de respaldo y comprensión (Simon et al., 2019).

Evaluación de la calidad de vida profesional (ProQOL)

La promoción y el mantenimiento de una buena salud mental son esenciales desde el inicio de una carrera en medicina veterinaria. Para ello, se utilizan herramientas de evaluación como el cuestionario ProQOL, diseñado por la Dra. Beth Hudnall Stamm para entornos de atención sanitaria humana.

Este cuestionario se centra en la evaluación del bienestar, el apoyo y la atención orientada hacia la persona; al adaptarlo al contexto veterinario, se recomienda ajustar ciertos términos: 1) reemplazar "persona" por "paciente" o "cliente" y, 2) sustituir

"personas" por "pacientes" o "clientes". El cuestionario ProQOL consta de 30 ítems que los encuestados deben responder en función de los síntomas experimentados en los últimos 30 días, utilizando una escala Likert de cinco puntos: (1) = Nunca, (2) = Raramente, (3) = A veces, (4) = Frecuentemente y (5) = Muy a menudo. Esta evaluación permite identificar aspectos relacionados con la desesperanza, las dificultades para desempeñarse eficazmente en el trabajo y el estrés traumático secundario, ayudando a reconocer y abordar factores de riesgo en la salud mental del personal veterinario (AVMA, 2024).

Resiliencia en la Práctica Veterinaria

La resiliencia se ha reconocido como un predictor significativo del bienestar psicológico, tanto en la población general como en los trabajadores de la salud, incluyendo el ámbito de la medicina veterinaria. Este atributo puede medirse mediante instrumentos psicométricos estandarizados y se ha demostrado que contribuye a mejorar los resultados de salud mental especialmente cuando es reforzada a través de programas de capacitación y educación. En este sentido, la resiliencia es un componente esencial para las intervenciones y el crecimiento profesional en veterinaria (Perret & Mejor, 2020).

Reducir los factores de estrés psicológico es fundamental para promover la salud mental de los veterinarios, eso incluye herramientas específicas para organizar sus rutinas de trabajo lo que fomenta el equilibrio emocional. Adicionalmente, es crucial precautelar las personalidades más sensibles, muchas veces relacionadas a las diferencias de género, para fortalecer su red de apoyo social (Pohl et al., 2022).

Los recuerdos que definen nuestra personalidad, tanto positivos como negativos, tienen un impacto duradero en el bienestar mental. Los recuerdos positivos tienden a

mejorar el bienestar mientras que los negativos pueden deteriorarlo. Este efecto se extiende más allá del momento inicial de la experiencia, interactuando con el bienestar de manera tanto ascendente como descendente. Este enfoque subraya la importancia de la complejidad y la conectividad entre experiencias pasadas y el bienestar emocional en la vida cotidiana (Dobbin & Ross, 2019).

Superar retos en situaciones de crisis no solo depende del autoconocimiento emocional, sino también de la capacidad para identificar y comprender las propias emociones en momentos difíciles. Esta habilidad fortalece la regulación emocional y sirve como base para el desarrollo de la inteligencia emocional (Shin, 2022).

Estrategias de afrontamiento adaptativas, como la resiliencia y la regulación emocional, desempeñan un rol clave en la promoción de la salud mental, ayudando a las personas a enfrentar el estrés de manera más efectiva y a mitigar el impacto negativo de las crisis, mejorando así su bienestar emocional a largo plazo. En contextos de alta demanda emocional como el entorno veterinario, el desarrollo de estas habilidades es crucial para proteger la salud mental (Lovell, 2013).

El bienestar mental abarca más que la simple ausencia de enfermedad; se trata de una percepción integral de la calidad de vida que incluye la satisfacción personal, la capacidad para manejar el estrés, desarrollar relaciones significativas y encontrar un propósito en la vida. En contextos laborales de alta demanda como la medicina veterinaria, donde las presiones emocionales y el estrés son elevados, el bienestar mental cobra especial importancia. Esto implica no solo evitar trastornos mentales, sino también cultivar una vida equilibrada y plena en medio de los desafíos profesionales (Volk, 2018).

El Programa VetMind brinda a los veterinarios un conjunto de estrategias y herramientas prácticas para enfrentar las demandas emocionales y psicológicas de su profesión. Al enfocarse en temas como la regulación emocional, el apoyo social, la resiliencia y la evaluación de la calidad de vida, VetMind ayuda a los profesionales a cuidar su bienestar y a mejorar su desempeño, especialmente, en situaciones de crisis. Así, el programa no solo apoya el crecimiento personal, sino que también fomenta un entorno de trabajo más saludable y equilibrado, contribuyendo al bienestar integral de la comunidad veterinaria.

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 vídeos 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 ESTUDIANTES, PROFESORES Y PERSONAL DEL HOSPITAL

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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. figura 1 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 responses

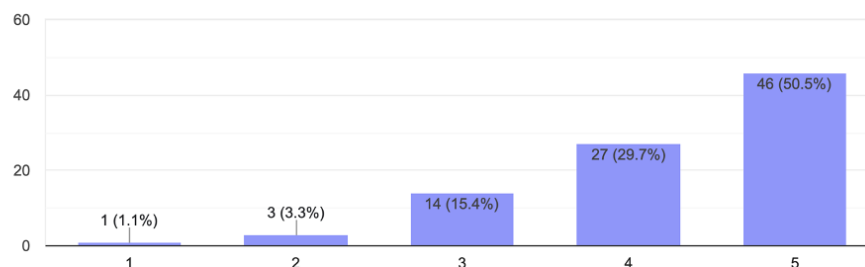


Figura 1: Impacto del evento en la comprensión de temas de salud mental

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 responses

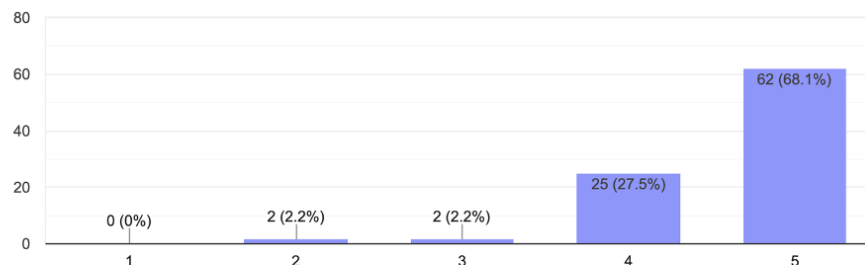


Figura 2: Relevancia de los temas tratados en el evento

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

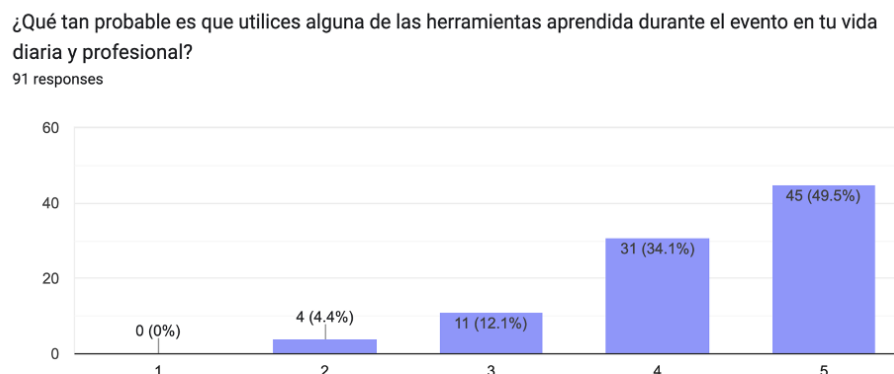


Figura 3: Aplicación de herramientas aprendidas en la vida diaria y profesional

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.

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 a 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.

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 BIBLIOGRÁFICAS

- Arbe Montoya, A. I., Hazel, S., Matthew, S. M., & McArthur, M. L. (2019). Moral distress in veterinarians. *Veterinary Record*, 185(20), 631–631. doi: 10.1136/vr.105289. Epub 2019 Aug 19. PMID: 31427407.
- Arman, K., Cayssials, V., & Izquierdo Caquías, D. F. (2023). Estrés laboral en médicos veterinarios y estudiantes avanzados dedicados a la clínica de pequeños animales. *Veterinaria (Montevideo)*, 59(219). <https://doi.org/10.29155/VET.59.219.3>
- Arroyo-Jiménez, C., Muñoz-Fernández, S. I., Torres-Pérez, L. A., Lara-Puente, A., Sánchez-Guerrero, O., Aldrete-Flores Darán, M., ... & Piña-Ramírez, M. J. (2018). Intervención grupal psicoeducativa y de apoyo emocional en personal del Instituto Nacional de Pediatría, posterior al sismo del 19 de septiembre de 2017. *Acta pediátrica de México*, 39(3), 224–243. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0186-23912018000300224&script=sci_arttext
- 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/>
- Brscic, 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), 294. <https://doi.org/10.1186/s12917-021-03000-x>
- Campbell, M., Hagen, B. N. M., Gohar, B., et al. (2023). A qualitative study exploring the perceived effects of veterinarians' mental health on provision of care. *Frontiers in Veterinary Science*, 10, 1064932. <https://doi.org/10.3389/fvets.2023.1064932>
- Carrera de Medicina Veterinaria | Universidad San Francisco de Quito. (2001, septiembre 18). *Universidad San Francisco de Quito*. <https://www.usfq.edu.ec/es/carreras-de-pregrado/medicina-veterinaria>
- Cevallos, I. P. C., & Hidalgo, E. P. C. (2023). Prevalencia de ansiedad y depresión en médicos veterinarios dedicados a pequeñas especies en Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(8), 1318–1333. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i8>
- Connolly, C. E., & Norris, K. (2024). Measuring mental ill-health in the veterinary industry: A systematic review. *Stress and Health*, 40(4), e3382. <https://doi.org/10.1002/smi.3382>
- Dobbin, A., & Ross, S. (2019). How memory structures influence distress and recovery. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 500. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00500>
- Dow, M. Q., Chur-Hansen, A., Hamood, W., & Edwards, S. (2019). Impact of dealing with bereaved clients on the psychological wellbeing of veterinarians. *Australian Veterinary Journal*, 97(10), 382–389. <https://doi.org/10.1111/avj.12842>
- Erazo Brito, E. E. (2021). *Ansiedad en médicos veterinarios de una clínica privada de la ciudad de Quito* (Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamérica). Quito, Ecuador.
- Hannah, D. R., & Robertson, K. (2020). Emotional regulation in veterinary work: Do you know your comfort zone? *Canadian Veterinary Journal*, 61(2), 178–180. PMID: 32020938; PMCID: PMC6973202.
- Humer, E., Neubauer, V., Brühl, D., Dale, R., Pieh, C., & Probst, T. (2023). Prevalence of mental health symptoms and potential risk factors among Austrian veterinary medicine students. *Scientific*

- Reports*, 13(1), 13764. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40885-0> PMID: 37612368; PMCID: PMC10447431.
- Humer, E., Neubauer, V., Brühl, D., Dale, R., Pieh, C., & Probst, T. (2023). Prevalence of mental health symptoms and potential risk factors among Austrian veterinary medicine students. *Scientific Reports*, 13(1), 13764. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40885-0> PMID: 37612368; PMCID: PMC10447431.
- Humer, E., Probst, T., Wagner-Skacel, J., & Pieh, C. (2022). Association of health behaviors with mental health problems in more than 7000 adolescents during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9072. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159072> PMID: 35897442; PMCID: PMC9331419.
- Kadović, M., Mikšić, Š., & Lovrić, R. (2022). Ability of emotional regulation and control as a stress predictor in healthcare professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 541. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010541>
- Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Laura, L., Arapović, M., Duvnjak, S., & Arapović, J. (2024). Empathy and mental health in veterinary medicine. *Veterinary Research Communications*, 48(4), 1991–1997. <https://doi.org/10.1007/s11259-024-10385-1> PMID: 38668804.
- Lovell, B. L., & Lee, R. T. (2013). Burnout and health promotion in veterinary medicine. *Canadian Veterinary Journal*, 54(8), 790–791. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3711171/> PMID: 24155482; PMCID: PMC3711171.
- McRae, J., Smith, C., Emmanuel, A., & Beeke, S. (2020). The experiences of individuals with cervical spinal cord injury and their family during post-injury care in non-specialised and specialised units in the UK. *BMC Health Services Research*, 20, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05659-8>
- Medina, C. P., Zambrano, C. M. N., & Andrade, M. F. B. (2019). Conciencia emocional y regulación emocional. *Visionario Digital*, 3(3), 75–83. <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Mishra, S., & Palkhade, R. (2020). Risk factors and prevalence of work-related injuries and accidents among veterinarians in India. *Veterinary World*, 13(11), 2555–2564. <https://doi.org/10.14202/vetworld.2020.2555-2564> PMID: 33363354; PMCID: PMC7750218
- Nahar, V. K., Davis, R. E., Dunn, C., Layman, B., Johnson, E. C., Dascanio, J. J., Johnson, J. W., & Sharma, M. (2019). The prevalence and demographic correlates of stress, anxiety, and depression among veterinary students in the Southeastern United States. *Research in Veterinary Science*, 125, 370–373. <https://doi.org/10.1016/j.rvsc.2019.07.007> PMID: 31377419
- Nahm, S. S., & Chun, M. S. (2021). Stressors predicting depression, anxiety, and stress in Korean veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 48(4), 470–476. <https://doi.org/10.3138/jvme-2019-0031> PMID: 32730171
- Neubauer, V., Dale, R., Probst, T., Pieh, C., Janowitz, K., Brühl, D., & Humer, E. (2024). Prevalence of mental health symptoms in Austrian veterinarians and examination of influencing factors. *Scientific Reports*, 14(1), 13274. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64359-z>
- Perret, J. L., Best, C. O., Coe, J. B., Greer, A. L., Khosa, D. K., & Jones-Bitton, A. (2020). Association of demographic, career, and lifestyle factors with resilience and association of resilience with mental health outcomes in veterinarians in Canada. *Journal of the American Veterinary Medical*

Association, 257(10), 1057–1068. <https://doi.org/10.2460/javma.2020.257.10.1057> PMID: 33135980

- Perret, J. L., Best, C. O., Coe, J. B., Greer, A. L., Khosa, D. K., & Jones-Bitton, A. (2020). Prevalence of mental health outcomes among Canadian veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 256(3), 365–375. <https://doi.org/10.2460/javma.256.3.365> PMID: 31961276
- Philippe, F., Dobbin, A., Ross, S., & Houle, I. (2018). La resiliencia facilita la emocionalidad positiva y la integración de recuerdos negativos en redes de memoria que satisfacen necesidades: un estudio experimental. *Journal of Positive Psychology*, 13, 586–596. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365158>
- Pohl, R., Botscharow, J., Böckelmann, I., & Thielmann, B. (2022). Stress and strain among veterinarians: A scoping review. *Irish Veterinary Journal*, 75(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13620-022-00220-x> PMID: 35729648; PMCID: PMC9209636
- Rivera, A. C., Geronimo-Hara, T. R., LeardMann, C. A., Penix, E. A., Phillips, C. J., Faix, D. J., Rull, R. P., Whitmer, D. L., & Adler, A. B. (2021). Behavioral health and sleep problems among US Army veterinarians and veterinary technicians participating in the Millennium Cohort Study. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 258(7), 767–775. <https://doi.org/10.2460/javma.258.7.767>
- Rodríguez-Frausto, H., Rochín-Berumen, F., & Ruiz-Fernández, E. (2023). Evaluación de las emociones como apreciación de la confianza generada durante el aprendizaje de la cirugía veterinaria. *Ciencia y Agricultura*, 20(1), 15498–15498. <https://doi.org/10.19053/01228420.v20.n1.2023.15498>
- Shin, Y., Kim, S., Kim, D. H., Lee, S., Cho, M., & Ihm, J. (2022). The effect of deliberative process on the self-sacrificial decisions of utilitarian healthcare students. *BMC Medical Ethics*, 23(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s12910-022-00769-w>
- Simon, S., Balaban, S., & Doubek, J. (2019, September 7). Veterinarians are killing themselves: An online group is there to listen and help. *NPR*. <https://www.npr.org/2019/09/07/757822004/veterinarians-are-killing-themselves-an-online-group-is-there-to-listen-and-help>
- Thielmann, B., Pohl, R., & Böckelmann, I. (2024). Overcommitment, work-related behavior, and cognitive and emotional irritation in veterinarians: A comparison of different veterinary working fields. *Healthcare (Basel)*, 12(15), 1514. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151514>
- 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. <https://doi.org/10.2460/javma.254.1.104>
- Tran, L., Crane, M. F., & Phillips, J. K. (2014). El papel diferenciado de la eutanasia en la depresión y el suicidio en veterinarios. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19, 123–132. <https://doi.org/10.1037/a0035837>
- 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](https://www.usfq.edu.ec/es/hospital-docente-de-especialidades-veterinarias-hdev)
- Universidad San Francisco de Quito. (2020). *Medicina veterinaria | Colegio de Ciencias de la Salud*. <https://www.usfq.edu.ec/es/carreras-de-pregrado/medicina-veterinaria>
- Universidad San Francisco de Quito. (2020). *Misión y visión | Universidad San Francisco de Quito*. <https://www.usfq.edu.ec/es/mision-y-vision>

Volk, J. O., Schimmack, U., Strand, E. B., Lord, L. K., & Siren, C. W. (2018). Executive summary of the Merck Animal Health Veterinary Wellbeing Study. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 252(10), 1231–1238. <https://doi.org/10.2460/javma.252.10.1231>

