

SCHOLAE PSYCHOLOGY

NEWS & INSIGHTS

ARTÍCULO DEL MES / NEUROPSICOLOGÍA

*Sueño y salud: cómo la cognición
afecta al rendimiento cognitivo*

PSICOTRAUMATOLOGÍA

*Desgaste profesional y autocuidado:
Claves para proteger la salud mental
en el trabajo clínico*

NUTRICIÓN CLÍNICA

Año nuevo, ¿dieta nueva?

PSIQUIATRÍA

*Más allá del estrés: Cómo
reconocer y afrontar el Burnout en
profesionales de la salud*

PERSPECTIVA EN FORMACIÓN

*Crisis en el ENARM: (y cómo
sobrevivir para contarlo)*

OPINIONES DE NUESTROS ALUMNOS

*Concluye la 7ª gen de nuestro
diplomado en intervención en crisis y
psicoterapia breve de emergencia*

EQUILIBRIO Y BIENESTAR CLAVES PARA EL AUTOCUIDADO

NO.3 | ENERO 2025

@scholaepsychology

www.scholaepsychology.com



CONTENIDO

03

PSIQUIATRÍA

MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS: CÓMO RECONOCER Y AFRONTAR EL BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD

05

ARTÍCULO DEL MES / **NEUROPSICOLOGÍA**

SUEÑO Y SALUD: CÓMO LA COGNICIÓN AFECTA AL RENDIMIENTO COGNITIVO

10

PSICOTRAUMATOLOGÍA

DESGASTE PROFESIONAL Y AUTOCUIDADO: CLAVES PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO CLÍNICO

16

NUTRICIÓN CLÍNICA

AÑO NUEVO, ¿DIETA NUEVA?

18

PERSPECTIVA EN FORMACIÓN

CRISIS EN EL ENARM: (Y CÓMO SOBREVIVIR PARA CONTARLO)

24

OPINIÓN DE NUESTROS ALUMNOS
CONCLUYE LA 7º GEN DE NUESTRO DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA



PSIQUIATRÍA

MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS: CÓMO RECONOCER Y AFRONTAR EL BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD

Por: Daniela Rito Ramírez. Residente de Psiquiatría

El personal de salud enfrenta retos emocionales, físicos y mentales únicos, que los hacen especialmente vulnerables al síndrome de burnout. Se trata de una respuesta crónica al estrés laboral, y es importante diferenciar entre estrés manejable y la necesidad de intervención profesional es clave para prevenir consecuencias graves.



El burnout puede confundirse con el estrés cotidiano, pero ciertos síntomas persistentes deben tomarse en serio. Entre ellos se puede presentar una actitud cínica o indiferente hacia los pacientes, colegas o el trabajo en general. En el personal de salud, esto puede traducirse en una desconexión emocional con los pacientes o en comentarios despectivos hacia sus necesidades. Por otro lado, es común el sentirse fatigado incluso después de descansar lo que condiciona pensamientos de minusvalía (pensar que no se tiene más que ofrecer o no se está a la altura).

¿Cuándo buscar ayuda psiquiátrica?

Aunque el burnout puede gestionarse inicialmente con técnicas de autocuidado y apoyo psicológico, hay momentos en que una intervención psiquiátrica es crucial. Presta atención a estas señales:

1

Cambios significativos en el estado de ánimo: La aparición de tristeza profunda, irritabilidad persistente o pérdida de interés en actividades previamente placenteras puede ser indicativa de un trastorno depresivo mayor.

2

Agotamiento emocional extremo

3

Alteraciones del sueño severas: Insomnio incapacitante o hipersomnia que interfiera con la vida diaria.

4

Ideación suicida: Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio, ya sea con o sin un plan definido, requieren atención inmediata.

5

Consumo de sustancias: El uso creciente de alcohol, medicamentos o drogas para "aliviar" los síntomas de estrés o agotamiento.

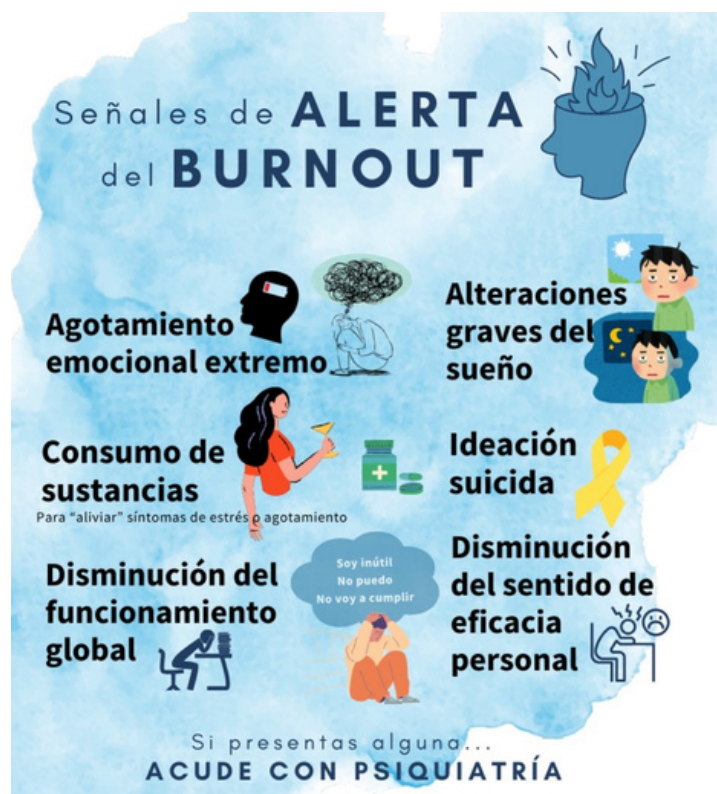
6

Disminución del sentido de eficacia personal

7

Disminución del funcionamiento global

Como profesionales de la salud, solemos priorizar las necesidades de otros, pero no debemos olvidar que **nuestra capacidad de cuidar depende de cuidar de nosotros mismos**. Reconocer los límites propios y buscar ayuda cuando sea necesario no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Prioriza tu bienestar: tu salud mental importa.



Elaboración propia. Daniela Rito Ramírez

ARTÍCULO DEL MES / NEUROPSICOLOGÍA

SUEÑO Y SALUD: CÓMO LA COGNICIÓN AFECTA AL RENDIMIENTO COGNITIVO

Por: NPS. Fernanda Bustos Espinosa

El sueño es una necesidad fisiológica básica, compartida por todos los seres vivos. En los humanos, es esencial para la salud integral, ya que desempeña un papel crucial en la recuperación física, la regulación emocional y el mantenimiento de funciones cognitivas óptimas. Aunque históricamente se consideraba que el tiempo dedicado al sueño era “improductivo”, hoy sabemos que es una inversión vital para la supervivencia y el bienestar.



Durante el sueño, el cerebro realiza funciones críticas: se consolida la memoria, se eliminan toxinas cerebrales acumuladas durante el día, se regulan las emociones y se optimiza la plasticidad sináptica. Por otro lado, el cuerpo trabaja para reparar tejidos, fortalecer el sistema inmunológico y restaurar el equilibrio metabólico y hormonal (Jiménez, Arana y Terán, 2019; Lira y Custodio, 2018).

En términos cognitivos, un sueño adecuado mejora la atención, la toma de decisiones y el rendimiento general. El sueño profundo (fase NREM) y el sueño REM son particularmente importantes para aprender y retener información. Sin estas etapas, el cerebro carece de los procesos necesarios para organizar y almacenar recuerdos de manera efectiva (Novo, 2012).

Efectos cognitivos de la privación de sueño

El personal de salud enfrenta situaciones que comprometen su descanso: guardias prolongadas, turnos nocturnos y horarios irregulares. Estas condiciones contribuyen a la privación de sueño y afectan funciones cognitivas esenciales.

Memoria y atención



La falta de sueño altera la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo. Estudios muestran que incluso la pérdida de 1-2 horas de sueño por noche puede disminuir la atención sostenida y la capacidad de concentrarse en tareas críticas (Novo, 2012; Lira y Custodio, 2018). En el ámbito clínico, esto puede traducirse en errores en la toma de decisiones o la administración de tratamientos.

Procesamiento Emocional



La privación de sueño incrementa la reactividad emocional y reduce la capacidad de autorregulación, lo que puede provocar conflictos con colegas y pacientes. El personal de salud privado de sueño es más propenso a desarrollar una actitud cínica o desinteresada hacia su trabajo (Jiménez, Arana y Terán, 2019; Lira y Custodio, 2018).

Juicio y Resolución de Problemas



Sin un sueño reparador, el cerebro enfrenta dificultades para procesar información compleja y responder adecuadamente en situaciones de emergencia. Esto es especialmente crítico para médicos y enfermeros durante procedimientos quirúrgicos o tratamientos de emergencia (Novo, 2012; Lira y Custodio, 2018).



Impacto Fisiológico y Neurológico de la Privación de Sueño

Los efectos de la falta de sueño no se limitan al ámbito cognitivo; también afectan profundamente al cuerpo y al cerebro. En el personal de salud, las guardias prolongadas y los turnos nocturnos exacerban estos impactos.

Alteraciones Neurológicas

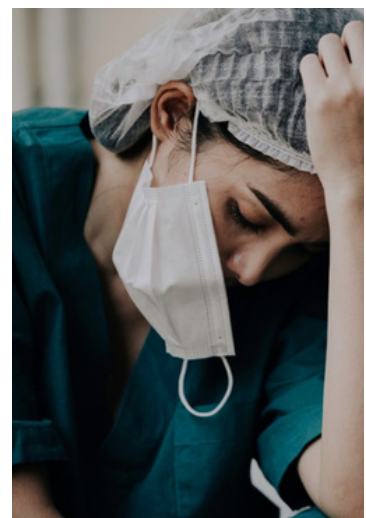
- **Disfunción Hipocampal:** La privación de sueño interfiere con la consolidación de la memoria, lo que afecta la capacidad de aprendizaje y la resolución de problemas (Novo, 2012).
- **Plasticidad Sináptica:** La falta de sueño reduce la capacidad del cerebro para adaptarse a nuevas situaciones, limitando la flexibilidad cognitiva (Lira y Custodio, 2018).

Efectos Físicos

- **Sistema Cardiovascular:** La falta de sueño crónica se asocia con hipertensión, aumento de riesgo de infartos y otros problemas cardiovasculares (Novo, 2012).
- **Sistema Inmunológico:** La privación de sueño disminuye la respuesta inmunitaria, aumentando la susceptibilidad a infecciones (Lira y Custodio, 2018).

Turnos Prolongados y Sueño de Día

En el personal de salud, dormir de día o no dormir lo suficiente afecta los ritmos circadianos, lo que puede provocar fatiga crónica, deterioro del estado de ánimo y alteraciones metabólicas. Estudios demuestran que turnos nocturnos prolongados incrementan los errores médicos y disminuyen la calidad de la atención (Lira y Custodio, 2018).



Prevención y Estrategias de Autocuidado

Aunque el impacto de la privación de sueño es significativo, existen estrategias efectivas para mitigarlo. Estas recomendaciones están dirigidas especialmente al personal de salud, cuya calidad de vida y desempeño profesional dependen de un sueño reparador.

Higiene del sueño



- Establecer horarios regulares para acostarse y despertarse, incluso después de turnos nocturnos.
- Crear un ambiente oscuro, silencioso y fresco para dormir durante el día, utilizando cortinas blackout y dispositivos de reducción de ruido.

Siestas Estratégicas



- Cortas siestas (20-30 minutos) durante las guardias pueden mejorar la alerta y el rendimiento cognitivo sin causar inercia del sueño

Reducción de Estímulos Nocturnos



- Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir para minimizar la exposición a la luz azul.
- Establecer rutinas de relajación, como meditación o lectura.

Apoyo Organizacional



- Implementar horarios rotativos que permitan un descanso adecuado entre turnos.
- Fomentar un ambiente laboral que valore el descanso como parte esencial del desempeño profesional.

Consulta Médica



- En casos de insomnio severo o fatiga crónica, buscar ayuda profesional para explorar terapias específicas, como fototerapia o tratamiento farmacológico

El sueño no es un lujo, sino una necesidad fundamental para la salud integral y el óptimo desempeño tanto en la vida cotidiana como en el entorno laboral. En el personal de salud, donde la calidad del trabajo está estrechamente vinculada con el bienestar de los pacientes, garantizar un descanso adecuado es una prioridad que no puede ser ignorada.

Implementar estrategias de prevención y adoptar hábitos de higiene del sueño puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida y el desempeño profesional. Si bien el autocuidado personal es un primer paso importante, en algunos casos puede ser necesario un enfoque más estructurado y personalizado.

En Scholae Psychology, nuestro servicio de neuropsicología puede ser un aliado clave para trabajar aspectos relacionados con la calidad del sueño. Desde la identificación de patrones perjudiciales hasta la implementación de estrategias prácticas basadas en evidencia científica, este servicio brinda apoyo en áreas como la gestión del estrés, la regulación emocional y el establecimiento de hábitos saludables.

Si estás experimentando dificultades relacionadas con el sueño, **no dudes en contactarnos**. Estamos aquí para ayudarte a recuperar el equilibrio y garantizar que el sueño sea una fuente de energía y bienestar, tanto para ti como para quienes dependen de tu cuidado. ¡Tu salud mental y física lo vale!

Referencias

- Chata, J., y López, E. (2024). *Efecto de la privación del sueño en el rendimiento cognitivo*. [Tesis de grado] Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud.
- Jiménez, B., Arana, Y., y Terán, G. (2019). La importancia del sueño en la vida cotidiana. *Contactos, Revista de educación en ciencias e ingeniería*. 112: 62-68.
- Lira, D., y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista Neuropsiquiatría*, 81(1): 20-23.
- Novo, C. (2012). Efectos de la privación del sueño en la esfera neurológica y del comportamiento. *NeuroScopic: Integral Neurodiagnostics*
- Tenajas, R., y Miraut, D. (2023). Sin bajar la guardia: el impacto de la privación del sueño en los futuros médicos. *Rev Med Hered*, 34: 182-183.

PSICOTRAUMATOLOGÍA DESGASTE PROFESIONAL Y AUTOCUIDADO: CLAVES PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO CLÍNICO

Por: Dtte. Lizette Salcedo González



El autocuidado del personal de salud es un factor esencial para garantizar tanto su bienestar físico y emocional como la calidad de la atención brindada a los pacientes. Este artículo explora la relación entre el autocuidado y la prevención del desgaste profesional, las estrategias para promover el equilibrio entre la vida laboral y personal. A través de una revisión de literatura y recomendaciones prácticas, se enfatiza la urgencia de priorizar el autocuidado.

El personal de salud enfrenta una carga laboral emocional y física significativa debido a la naturaleza de su trabajo. Las jornadas extensas, el contacto constante con el sufrimiento humano y las altas demandas laborales contribuyen a niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento, lo que se conoce como síndrome de burnout (Maslach & Jackson, 1981). En este contexto, el autocuidado surge como una estrategia indispensable para preservar la salud integral de los trabajadores del sector y, por ende, optimizar la calidad del servicio proporcionado a los pacientes.



¿Qué desafíos físicos y psicológicos puede vivir el personal de salud?

A continuación, se describen algunas de las problemáticas más comunes:

1 Fatiga por compasión

- **Definición:** Un estado de agotamiento emocional y físico causado por la exposición prolongada al sufrimiento de los demás.
- **Síntomas:** Dificultad para empatizar, insensibilidad hacia el dolor ajeno, y sensación de vacío emocional.
- **Causa:** Ocurre cuando los profesionales invierten altos niveles de empatía y energía emocional sin recibir suficiente recuperación o apoyo.

2 Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

- **Definición:** Una respuesta emocional severa que puede surgir tras la exposición a eventos traumáticos en el entorno laboral, como la muerte de pacientes, emergencias médicas intensas o desastres.
- **Síntomas:** Flashbacks, hipervigilancia, insomnio y evitación de situaciones asociadas al trauma.
- **Causa:** La exposición repetida a eventos traumáticos sin procesar adecuadamente las emociones puede desencadenar este trastorno.

3

Estrés moral

- **Definición:** La tensión emocional que surge cuando un profesional de salud siente que no puede actuar en línea con sus valores éticos debido a restricciones externas, como recursos limitados o presiones organizacionales.
- **Síntomas:** Culpa, vergüenza, frustración y un sentimiento persistente de haber fallado a los pacientes.
- **Causa:** Conflictos éticos en la toma de decisiones, como priorizar pacientes en situaciones de recursos escasos.

4

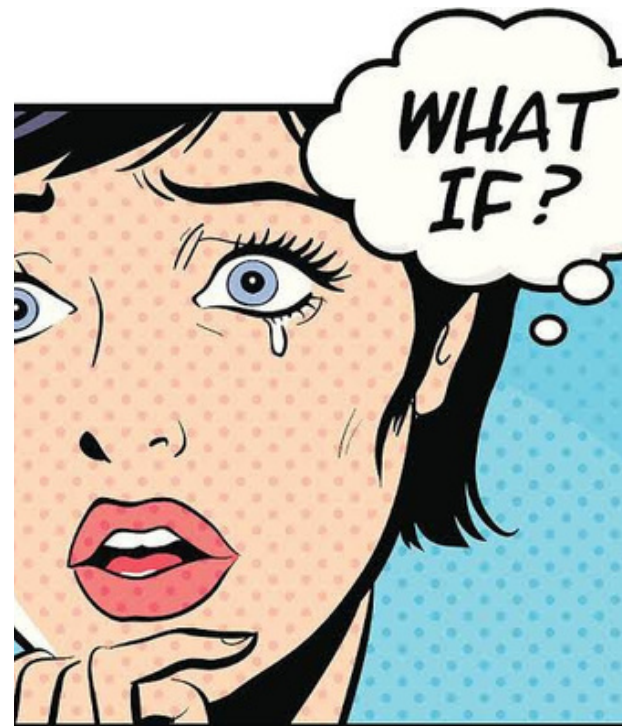
Despersonalización

- **Definición:** Un mecanismo de defensa que lleva al profesional a desvincularse emocionalmente de sus pacientes como forma de protección contra el estrés.
- **Síntomas:** Tratar a los pacientes como “casos” o números, pérdida de conexión emocional y apatía hacia el trabajo.
- **Causa:** La exposición continua al sufrimiento sin oportunidades de descanso o apoyo.

5

Ansiedad anticipatoria

- **Definición:** Un estado de preocupación constante por situaciones futuras, como posibles emergencias, demandas legales o fallos en la atención.
- **Síntomas:** Nerviosismo, dificultad para concentrarse, irritabilidad y problemas de sueño.
- **Causa:** Alta carga laboral, incertidumbre constante y expectativas de perfección en el desempeño.





6

Fatiga crónica

- **Definición:** Una sensación persistente de agotamiento físico y mental que no mejora con el descanso.
- **Síntomas:** Cansancio extremo, dolores musculares, falta de energía y dificultad para completar tareas cotidianas.
- **Causa:** Jornadas laborales largas, falta de sueño reparador y exigencias físicas constantes.

7

Depresión

- **Definición:** Un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés y dificultad para funcionar.
- **Síntomas:** Desmotivación, aislamiento social, pensamientos negativos y desesperanza.
- **Causa:** Exposición constante a situaciones estresantes, percepción de falta de apoyo o éxito profesional.

8

Culpa profesional

- **Definición:** Un sentimiento de responsabilidad excesiva por los resultados de los pacientes, especialmente cuando estos no son favorables.
- **Síntomas:** Autorreproche, dudas sobre las propias capacidades y obsesión por posibles errores.
- **Causa:** Alta presión por cumplir expectativas, así como la sensación de que no se hizo “lo suficiente” por el paciente.

- **Definición:** La desconexión de relaciones personales debido a las demandas del trabajo o el agotamiento.
- **Síntomas:** Dificultad para mantener vínculos, pérdida de interés en actividades sociales y sensación de soledad.
- **Causa:** Falta de tiempo, cambios en los horarios laborales y priorización del trabajo sobre la vida personal.

- **Definición:** Uso excesivo de sustancias o comportamientos compulsivos como mecanismo para enfrentar el estrés.
- **Síntomas:** Abuso de alcohol, medicamentos, cigarrillos o el uso excesivo de tecnología para desconectarse.
- **Causa:** Intentos de automedicación o evasión emocional frente al estrés crónico.

Acciones preventivas: Autocuidado

El autocuidado no debe entenderse únicamente como responsabilidad individual, sino como un proceso multidimensional que involucra aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales (Watson, 1985). Algunas estrategias clave incluyen:

- **Gestión del tiempo:** establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.
- **Promoción de la salud física:** realizar ejercicio regular, mantener una buena relación la alimentación y priorizar el sueño-descanso.
- **Apoyo emocional:** buscar supervisión, terapia o grupos de apoyo entre colegas. Amistades sanas.
- **Prácticas de mindfulness:** técnicas como meditación y atención plena ayudan a reducir el estrés.

La promoción del autocuidado en el personal de salud no solo beneficia a los trabajadores, sino también a las instituciones y a los pacientes. Es crucial que tanto los profesionales como las organizaciones asuman un compromiso conjunto para fomentar un entorno laboral que priorice el bienestar integral. Este enfoque preventivo permite no solo reducir el desgaste profesional, sino también garantizar una atención de calidad, ética y humanizada.

Referencias

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Shanafelt, T. D., et al. (2015). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18), 1377-1385.
- Watson, J. (1985). *Nursing: The philosophy and science of caring*. University Press of Colorado.



Autocuidado

DORMIR BIEN

Dormir entre 7-9 horas
(Dormir menos de 7 horas puede generar problemas de concentración, memoria, hormonales y salud física en general)

MEDITACIÓN

Es una práctica mental y espiritual que consiste en entrenar la mente para lograr un estado de atención plena, concentración y relajación.

ALIMENTACIÓN

Tener una relación sana con la comida significa que puedes disfrutar de consumir alimentos variados para garantizar la ingesta de nutrientes esenciales y cuidando el sistema digestivo

EJERCICIO

Realizar actividades físicas que implican movimiento de cuerpo con el objetivo de mejorar la salud. Levantar pesas, running, calistenia, yoga, pilates son solo algunas opciones.

RESPIRACIÓN

Realizar una respiración profunda, eficiente y consciente que permita al cuerpo obtener suficiente oxígeno para sus funciones, ayuda a regular el sistema nervioso, reduce el estrés y mejora el bienestar en general

REFLEXIÓN

Implica contemplar de manera consciente y profunda diversos aspectos de la vida, la mente y la realidad. Esta práctica tiene como objetivo desarrollar sabiduría y entendimiento a la naturaleza de la existencia

www.scholaepsychology.com

AÑO NUEVO, ¿DIETA NUEVA?

Por: Dra. Liliana G. Magallanes Reyes



A medida que se acerca el fin de año, muchas personas se plantean con entusiasmo propósitos de Año Nuevo y para gran parte de ellas, esos propósitos giran en torno a la salud y cambios físicos; sin embargo, en medio de la emoción de los nuevos comienzos, existe una tendencia a aferrarse a las dietas de moda que prometen resultados rápidos y que pueden llegar a ser peligrosos como dietas restrictivas y suplementos de moda; sin embargo, a pesar de su popularidad, estos enfoques a menudo conducen a resultados a corto plazo e incluso pueden causar daños a mediano y largo plazo.

Entonces, **¿cuál es la clave para lograr mejoras sostenibles en la salud?** La respuesta se encuentra en un principio simple: **una nutrición equilibrada.**

Adoptar hábitos de alimentación conscientes es la verdadera base para un estilo de vida saludable que perdure más allá del 31 de enero.

Las dietas de moda que prometen transformaciones rápidas generalmente no son lo que prometen. A menudo aseguran una pérdida de peso y mejor salud de una manera que parece sencilla, lo que puede resultar atractivo cuando se busca una solución rápida, sin embargo, estas tendencias pueden ser engañosas.

Muchas dietas de moda promueven patrones alimentarios restrictivos, eliminando grupos enteros de alimentos o haciendo hincapié en un tipo de alimento, lo que a menudo conduce a deficiencia de ciertos nutrientes, son de difícil sostenibilidad y puede conllevar a un alto riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

A diferencia de estas dietas de moda, el enfoque más eficaz y sostenible para la salud se basa en principios nutricionales básicos basados en evidencias.

Tips para unos hábitos alimenticios saludables:



- Incluye todos los días frutas y verduras de colores diferentes
- Prioriza las carnes blancas (pollo y pescados) y limita la ingesta de carnes rojas
- Incluye en tu dieta diaria leguminosas, granos y cereales integrales
- Limita tu ingesta de sal
- Asegúrate de mantenerte bien hidratado
- Disfruta tus tiempos de comida



Si te centras en nutrir tu cuerpo en lugar de cambiarlo, los resultados tienden a ser más consistentes y duraderos.

CONOCE NUESTROS PRODUCTOS

THE BRAIN
WELLNESS STORE
By Scholae Psychology



PERSPECTIVA EN FORMACIÓN

CRISIS EN EL ENARM: (Y CÓMO SOBREVIVIR PARA CONTARLO)

Por: Viviana P. Castañeda. Estudiante de psicología



Introducción:

El ENARM, el jefe final que nadie pidió de los videojuegos



Si el ENARM fuera un videojuego, sería ese jefe final que te lanza mil ataques a la vez mientras tú intentas encontrar el botón de pausa (spoiler: no hay). Si eres neurodivergente (o no) como muchos de nosotros, quizá también sientas que estás jugando en modo experto con un control roto.

Entre los plazos imposibles, la montaña de información y el “¿ya te inscribiste al curso?”, el ENARM no solo desafía tus conocimientos, sino también tu capacidad de no perder la cabeza. Pero, tranquilo(a): si el caos es tu idioma, este manual es tu traductor oficial.

Aquí no hay reglas mágicas ni promesas vacías, pero sí herramientas probadas para que sobrevivas a este circo sin que te coma el león (o el perfeccionismo, o las ganas de tirar la toalla). Neurodivergente o no, este artículo está pensado para que encuentres la forma que mejor se adapte a tu cerebro, mientras te recordamos algo importante: no, no eres un robot, y sí, dormir es esencial.



Spoiler alert: incluso el cerebro más brillante necesita un descanso de vez en cuando (y un buen meme para sobrevivir).

Crisis emocional: ¿estás bien, doctor?

Las crisis emocionales no son exclusivas de los estudiantes de medicina, pero con el nivel de exigencia que enfrentan, las probabilidades de sentirte "en el hoyo" aumentan.



¿Cómo se manifiestan estas crisis?

- ▶ **Físicas:** Dolores de cabeza, insomnio, taquicardia.
- ▶ **Emocionales:** Cambios de humor, irritabilidad o ganas de llorar sin razón aparente.
- ▶ **Cognitivas:** Pensamientos como "No soy suficiente" o "Nunca voy a pasar este examen"

Si te identificas con estos síntomas, no te alarmes. No eres el único, y definitivamente hay formas de salir adelante.

Prevención: Evita el desastre antes de que suceda

Evitar una crisis emocional no significa "ser fuerte" todo el tiempo. Significa implementar pequeños cambios en tu rutina para mantener tu mente y cuerpo en equilibrio.

Aquí van algunos consejos:





Organiza tu tiempo con la técnica Pomodoro: Divide tu estudio en bloques de 25 minutos con descansos de 5 minutos. Esto no solo mejora tu concentración, sino que evita la temida “parálisis por análisis”. Después de cuatro ciclos, date un respiro más largo de 15-30 minutos.



Sé realista con tus metas: No intentes estudiar todo el manual en un día. Divide los temas según su peso en el ENARM y asigna más tiempo a los más complejos.



Dale prioridad a tu cuerpo: Dormir menos de 6 horas por noche no te hace más disciplinado, solo más propenso a equivocarte. Haz ejercicio ligero, come alimentos que te den energía y mantente hidratado (sí, con agua, no solo café).

Crisis en curso: ¿Qué hago cuando todo explota?

Si ya te encuentras en medio de una crisis, ¡tranquilo! Es momento de activar tu plan de emergencia:

1

Toma una pausa: Sal del lugar donde estés estudiando. Camina, respira o incluso grita en una almohada si lo necesitas. Tu cerebro necesita un momento para reiniciar.



2

Redirige tus pensamientos: Identifica ideas negativas como “voy a reprobado” y sustitúyelas por afirmaciones más realistas: “Estoy haciendo mi mejor esfuerzo” o “Este tema se ve difícil, pero puedo con él”.

3

Busca apoyo: Hablar con un compañero o amigo puede hacer maravillas. Y si sientes que necesitas ayuda más profunda, no dudes en buscar orientación psicológica. Aquí no hay que ser héroe. Si la ansiedad te está ganando, buscar ayuda profesional es un acto de autocuidado, no una señal de debilidad. Y si tu círculo cercano no puede ayudarte, recuerda que hay líneas de ayuda disponibles, como el 800-911-2000 en México, o contactar con tu universidad. La ayuda está ahí, solo hace falta dar el paso.



Recuperación: Aprende de la experiencia

Una vez que la crisis pasa, reflexiona sobre lo ocurrido:



Lleva un registro: Escribe qué causó la crisis y cómo reaccionaste. Así podrás identificar patrones y anticiparte en el futuro.



Haz ajustes: Si estudiar de madrugada te está afectando, cámbialo. Si cierto tema te genera mucha ansiedad, busca recursos adicionales o divide el contenido en partes más manejables.

El ENARM no es invencible (y tú tampoco)

Sí, el ENARM es difícil, pero tú eres más fuerte de lo que crees. Con estrategias prácticas como la técnica Pomodoro, pausas activas y una buena dosis de humor, puedes pasar esta etapa sin perder la cordura ni el enfoque.



Recuerda: no se trata solo de pasar un examen, sino de aprender a gestionar los desafíos que la vida (y la medicina) te van a presentar.

Llamado a la acción claro (porque todos necesitamos un empujón)

Recuerda que no estás solo(a) en esto. Si las cosas se ponen realmente difíciles, busca ayuda profesional. No tienes que ser el “médico perfecto” ni el “estudiante brillante”, solo alguien que reconoce sus límites. Si te sientes abrumado(a), habla con un psicólogo o acude a las líneas de ayuda. ¡Tu salud mental es lo primero!

¡Todo está listo para que te enfrentes al ENARM! Y aunque este jefe final puede ser aterrador, con las estrategias adecuadas y un poco de humor, ¡saldrás victorioso!



Referencias (porque somos serios, aunque suene chistoso)

- American Psychological Association. (2023). Academic stress in medical students: Interventions that work. Recuperado de <https://www.apa.org>
- Cirillo, F. (2020). The Pomodoro technique: The acclaimed time-management system that has transformed how we work. Random House.
- Espinoza-Hernández, G., & Vásquez-García, L. (2022). Factores psicosociales asociados al rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Psicología y Salud*, 32(1), 45-60. <https://doi.org/10.22201/psisal.v32n1>
- Gómez, R. E., & López, M. F. (2022). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina frente a exámenes de alta exigencia. *Medicina y Educación*, 34(2), 15-28. <https://doi.org/10.2134/meded.v34n2>
- National Institutes of Health. (2023). Stress management techniques for healthcare students. Recuperado de <https://www.nih.gov>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Estrategias de manejo del estrés en jóvenes adultos. Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Salas-Pilco, S., & Ortega-Tapia, D. (2021). Intervenciones psicoeducativas para la gestión del estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicología Educativa*, 12(3), 77-89. <https://doi.org/10.12345/riped.123456>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2020). Resiliencia y salud mental en estudiantes universitarios. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 125-132. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01257-1>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2020). Mindfulness-based interventions in medicine and healthcare. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 123-155. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045054>
- Zambrano-Vélez, W. A., González-Cabrera, J. M., & Torres-Cruz, M. A. (2023). Estrategias psicoeducativas para reducir el estrés en estudiantes de medicina. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 15(4), 89-96. <https://doi.org/10.37843/rcm.v15i4.322>

ALGUNAS APPS RECOMENDADAS PARA GESTIÓN DE ESTRÉS



**Meditaciones guiadas
para principiantes y
expertos**



**Registra tu estado
emocional y recibe mini
sesiones de TCC**

CONCLUYE LA 7° GEN DE NUESTRO DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA

OPINIONES DE NUESTROS ALUMNOS

Con gran orgullo, celebramos la finalización de la séptima generación de este diplomado, un espacio que ha permitido a nuestros alumnos adquirir herramientas esenciales para su práctica profesional. Agradecemos profundamente la confianza y dedicación de cada participante, quienes, con su compromiso, han enriquecido este programa.

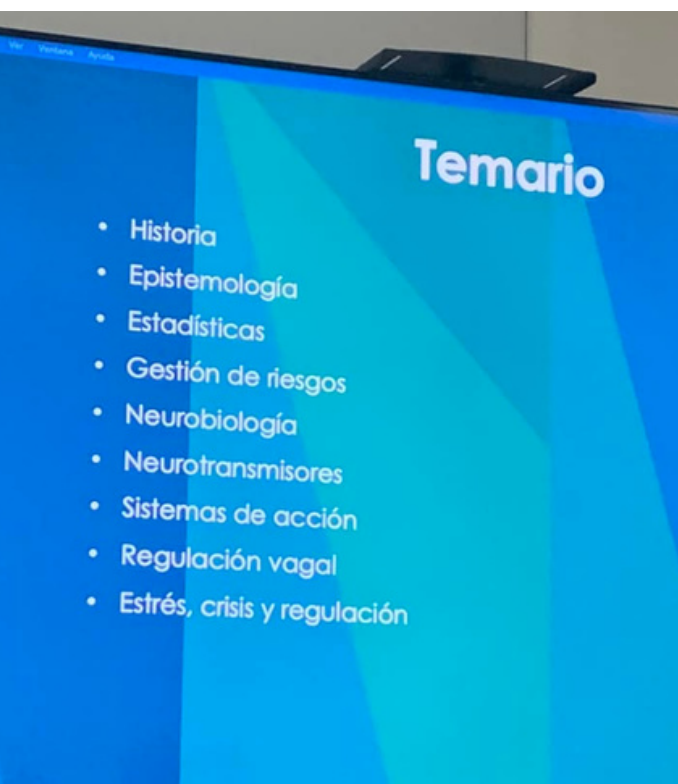


A continuación, compartimos la opinión de Erika Belmontes Guerrero, alumna de nuestra séptima generación, que refleja el impacto positivo de este diplomado en su desarrollo profesional y personal. ¡Gracias por ser parte de esta experiencia!



Es una fortuna pertenecer a la 7ª generación del diplomado, porque no existe un diplomado así en todos los Estados de la República, y, fue desde el año 2009 – 2010 que me empecé a interesar por la psicología de Emergencias, y me fue posible hasta ahora tomar este diplomado, agradecida por la oportunidad de ser alumna.

Este diplomado, me ha dado herramientas profesionales desde la psicoterapia breve de Emergencias, pero también como ser humano que nos encontramos en un constante cambio, evolución y procesos de la vida; ya que como el mismo nombre del diplomado lo dice, es intervenir en situaciones críticas ya sea por causas del ciclo vital o causas sociales; y, es a través de la intervención en crisis que podemos apoyar, acompañar a la o las personas que lo necesiten y permitan este tipo de intervención en un momento disruptivo de sus vidas.



Esta Psicoterapia breve, trabaja para atender la crisis y/o la emergencia psicológica-emocional, donde la situación que se presenta pudo haber sido de manera repentina, donde puede existir una alta probabilidad de riesgo de pérdida de la vida y que requiere atención inmediata; o una situación por la que se ha estado viviendo constantemente con altos grados de estrés y, que por consecuencia de estos tipos de crisis pueda llevar a un desequilibrio físico, emocional, conductual, relacional, cognitivo, etc.

Por ello, es que lo maravilloso de la psicoterapia breve, es que toma en cuenta que la intervención sea desde un enfoque bio-psico-neuro-socio-cultural, teniendo en cuenta las necesidades prioritarias como algún tipo de riesgo en el que pueda estar la persona, necesidades fisiológicas, detección de su red de apoyo, derivación hacia otras áreas para una intervención integral, entre otros aspectos y, con base a ello, ir planeando la intervención primaria.

Y, bueno, el comprender que sea cual sea la crisis, cada persona responde de una manera distinta y particular según sus recursos de afrontamiento; pero lo que sí, nos hace similares a las personas ante una situación crítica, es que el cuerpo se somete a un proceso de hiperactivación o sea, se somete a un proceso de estrés como respuesta al estímulo crítico de la situación, que nos puede llevar a luchar, huir o en algunos casos a paralizarnos; entonces, por ejemplo, las técnicas de respiración diafragmática o la técnica de arriba-abajo / abajo-arriba, que se refiere a que a la vez se va realizando la respiración diafragmática y activando la función cognitiva que nos ayude a crear una respuesta de relajación, como traer a la mente alguna imagen, sonido o mantra que genere tranquilidad con el objetivo de llevar a cabo una intervención mente-cuerpo y viceversa para compensar los efectos fisiológicos causados por el estrés y, también habrá en algunos casos la necesidad de poder descargar la energía del estrés a través del movimiento, de la expresión personal y/o la conexión social; para una autorregulación lo mayormente posible, porque la finalidad de la intervención en crisis es, aliviar el impacto inmediato del evento estresante y, apoyar – acompañar a reactivar sus funciones cognitivas – emocionales, para que las estrategias de afrontamiento dentro del proceso vayan siendo idealmente posible adaptativas, porque también hay que reconocer y expresarlo, que no somos omnipotentes y será hasta donde la necesidad, los recursos del paciente y la alianza terapéutica lo hagan posible.

Gracias por todo maestras y maestros de este diplomado, fue muy grato y nutricia cada clase.

Atte. Erika Belmontes Guerrero
10/11/2024



DIPLOMADO INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA 8ª GENERACIÓN



PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS

- ✓ Duración 7 meses
- ✓ Clases presenciales sábados de 16:00 a 20:00 cada 15 días
- ✓ Módulo de práctica con asesoría de caso en psicoterapia breve de emergencia

Estudia con nosotros

Aprende estrategias avanzadas y técnicas innovadoras en el campo de la salud mental y neuropsicología. Desarrolla habilidades prácticas con un enfoque integral, impartido por especialistas en el tema. ¡Impulsa tu carrera al siguiente nivel!

Diplomado: inicio de clases 1 de febrero 2025

DESCUENTO EN INSCRIPCIÓN

Diplomado Intervención en crisis y psicoterapia breve de emergencia, 8a G.

15% OFF

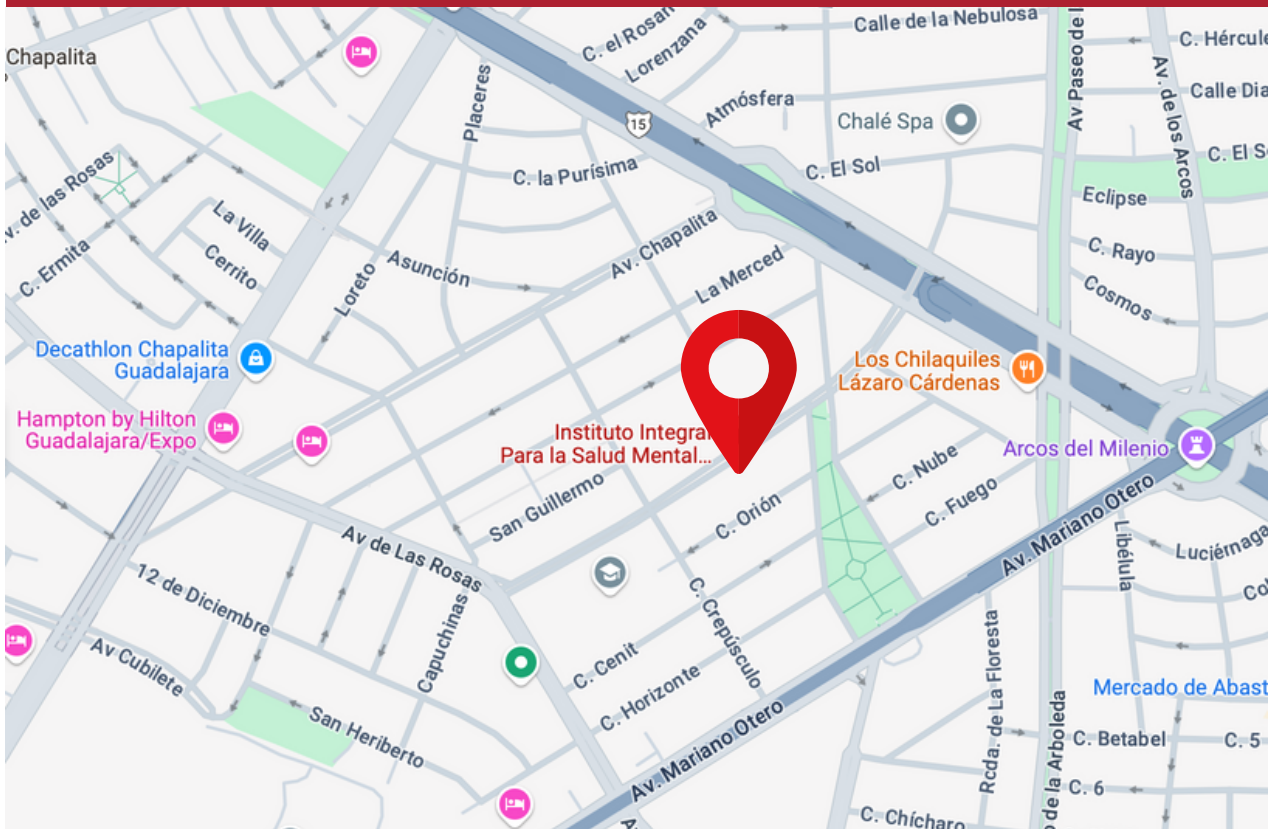
Válido hasta el 15 de enero 2025

INSCRÍBETE



 **SCHOLAE PSYCHOLOGY**
Educación y prevención en salud mental

CONTÁCTANOS



Dirección

Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, Gdl, Jal.



SCHOLAE PSYCHOLOGY

Educación y prevención en salud mental



Whatsapp

3323709878



Facebook

@scholaepsychology



Página web

www.scholaepsychology.com