



UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA.

CLAVE DE INCORPORACION A LA UNAM 8889-25

**“SALUD MENTAL DENTRO DE LA ESCUELA
MILITAR DE MEDICINA”.**

T E S I S.

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.**

P R E S E N T A:

EMILIA ALEJANDRA PEÑA ROMERO

ASESOR DE TESIS:

**LIC. EN PSICOLOGÍA MARIA GADALUPE
BERNAL CONDE.**

OZUMBA, ESTADO DE MÉXICO, ABRIL 2025



Universidad Nacional
Autónoma de México

Biblioteca Central

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

"La vida no es fácil para ninguno de nosotros. Pero debes tener perseverancia y sobre todo confianza en ti mismo. Tienes que creer que estás dotado para algo, y que tienes que lograrlo a toda costa."

-Marie Curie.

Dedicatorias

A todas las mujeres que han contribuido con sus acciones y palabras cada uno de mis pasos hasta el día de hoy, a todas aquellas del pasado que lucharon hasta el final por mi voz y voto dentro de esta sociedad, a las que ya no están, aquellas que buscan, las que se buscan a sí mismas y las próximas que vendrán.

-Emilia Alejandra Peña Romero.

En especial dedicatoria a:

Lic. María Guadalupe Bernal Conde, Dra. Karen Liliana Ramírez García, Cap. 2/o. Psic. Roció Mérida López, Lic. Grisel Madariaga De La Cruz y Lic. Adriana Reyes Flores. Las cuales contribuyeron a la elaboración de este trabajo y de igual manera a mi vida profesional y personal, a todas ustedes les agradezco su confianza y paciencia durante este periodo, resaltando mi admiración y respeto a su trabajo y su persona.

En memoria a

Maricarmen Castellanos Hernández.

Sé que estas en un lugar mejor, pero no sé cuándo te veré,
pero de lo que estoy segura es que nunca te olvidare y te
prometo a que cada día que pase contribuiré a que no
vuelva a ocurrir lo mismo.

Agradecimientos

José Manuel Peña Rodríguez. Gracias por darme una parte de tu vida, aunque nunca te vi siento que te conozco mejor que a nadie Papá.

Jazmín Romero Hernández. Te agradezco que seas tú quien me mantiene a flote en los momentos que he querido rendirme y me hayas enseñado a ser libre e independiente en mi camino, sin temer a pasar en los lugares más horribles del planeta, por eso y muchas cosas más, gracias Mamá

Juanita Hernández Ramos. Este logro es para ti, todo el amor y lo que has hecho para mí persona no tendrá comparación con ningún objeto, halago o escritura que alguien pueda ofrecer, tú me has dado todo y lo único que deseo es poder regresarte, aunque sea una parte del mundo que me ofreciste.

José Romero Espíndola. Gracias por tomar el papel de mi padre, por tomar mi mano y guiar mi camino, por reírte de cada una de mis historias y por compartir tus aventuras conmigo, te aseguro que cada una de tus anécdotas las escuche atentamente y las he platicado como las grandes hazañas del hombre que con orgullo puedo decir que es mi Padre.

Guillermina Rodríguez Cruz. Usted es mi tesoro más brillante, la risa más hermosa del mundo y la verdadera razón por la que creo que la belleza existe. Gracias por ser mi alegría, por ser usted mi confidente y el abrazo cálido que he recibido cuando más lo necesito. De igual manera soy afortunada de haber obtenido su valentía y coraje para hacer las cosas.

Andrés Peña Faustianos. Es un gran honor llevar su apellido, el cual he prometido ponerlo en alto, tanto que espero que algún día usted se sienta orgulloso de mí. Gracias por todo su amor y comprensión, por ser mi padre, amigo y compañero de muchas locuras y comidas raras.

Imelda Hernández Ramos y Nelly Edna Ramos Hernández. Soy afortunada en tener dos miembros de mi familia que fueron mi inspiración para seguir estudiando

y concluir mis estudios académicos. Gracias por enseñarme, cuidarme, alentarme y estar siempre a mi lado.

Jhoana Alexia García Moreno. Te agradezco por ser mi compañera en los momentos más difíciles, y también en los más felices, por seguirme en mis acciones y ser mi cómplice en todo momento. Eres sin duda la mejor amiga y compañera que pude pedir.

Karen Liliana Ramírez García. Gracias por darme el mejor regalo que he recibido, bien lo dijo usted una vez “quien te regala la paz te regala la vida” y sin duda fue el mejor detalle que alguien me pudo dar. Le agradezco por ser una de las mejores docentes que he tenido y no solo dentro de la universidad. Soy afortunada de tener a una persona tan especial en mi vida. Muchas gracias Doctora.

Roció Mérida López. Mi Capitán. Usted llegó a mi vida cuando más la necesitaba, gracias por su confianza, su cariño, su paciencia, su amistad, por escucharme, por cuidarme en todo momento y por hacerme una mejor Psicóloga, no me alcanzara la vida para poder regresarle todo lo que usted hizo por mí.

Lic. María Guadalupe Bernal Conde. En lo largo de mi trayectoria académica he contado con diversos profesores que han impulsado ciertas acciones importantes en mi vida y usted sin duda es y será siempre aquella persona que me motivo a tomar otro tipo de camino, tanto en mi vida profesional y personal. Gracias por todo profesora, en verdad no tengo palabras para describir la gran Docente, Psicóloga y la gran persona que es.

Lic. Grisel Madariaga De La Cruz. He aprendido mucho de usted. Le agradezco me enseñara la importancia de la paciencia tanto en la licenciatura como en mi vida diaria. Gracias por cada consejo y cada momento que ha compartido conmigo profesora.

Lic. Adriana Reyes Flores. Gracias por enseñarme la perseverancia en todos los aspectos de mi vida, por mostrarme que debo continuar y terminar todo lo que comienzo y no dejar las cosas a medias. Le agradezco por toda profesora.

Xóchitl Osiris Moreno Arias y Jorge Alberto García Barrón. Gracias por abrirme las puertas de su hogar y permitirme ser parte de su familia, sin duda me he sentido perteneciente de todas sus aventuras y en verdad espero seguir siendo parte de sus vidas. Les agradezco sus palabras en los momentos donde me he querido rendir y apoyarme en cada uno de mis proyectos.

Ernesto Peña, Irma Tamayo, Benito Romero, Carmen Chávez, Renato Romero y Imelda Flores. Dicen que los tíos son como tus segundos padres y sin duda ustedes fueron el claro ejemplo de eso. Gracias por compartir tantas cosas conmigo, por cuidarme y apoyarme.

Lic. Miguel Eduardo Martínez García. Muchas gracias Licenciado por darme la oportunidad de cumplir mi más grande sueño, por ser una persona espectacular y un amigo maravilloso. Le agradezco a la vida por darme la oportunidad de ponerme con un profesional y una persona tan increíble como usted.

Lic. Noel Morales Sosa. Le agradezco su paciencia y comprensión en cada momento durante mi estancia en la universidad, sin duda soy afortunada de haber tenido a un profesional tan dedicado en su trabajo. Debo agradecer de igual manera el gran favor de haberme permitido tener uno de los mejores momentos de mi vida con mi Mamá, por eso y más muchas gracias

Mis amigos: Mildred, Susana, Berenice, Yamiily, Karla, Claudia, Guadalupe y Owen. Son los mejores amigos que uno puede tener, sin duda les agradezco todo su apoyo, sus risas y todos los momentos que hemos compartido.

Índice

Resumen	11
Introducción.....	12
Planteamiento del problema.....	13
Justificación	14
Objetivos	15
General	15
Específicos.....	15
Hipótesis.....	16
Metodología.....	17
Capítulo 1	18
Contexto Histórico De La Escuela Militar De Medicina.....	18
1.1. Historia de la Institución	18
1.2. Misión.....	19
1.3. Visión	19
1.4. Tipo de institución	20
1.5. Población	20
1.6. Cobertura	20
1.7. Organigrama	21
1.7.1. Capitán 2/o del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana	22
1.7.2. Teniente y Subteniente del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana	23
1.8. Descripción del organigrama.....	24
1.9. Actividades Realizadas por el Personal de Servicio Social.....	25
1.10. Aplicación de pruebas	26

1.11. Objetivos de las áreas de evaluación.....	28
1.11.1. Personalidad.....	28
1.11.2. Inteligencia.....	28
1.11.3. Motricidad.....	29
1.11.4. Depresión.....	29
1.11.5. Ansiedad.....	29
1.11.6. Comportamiento y habilidades en el área laboral.....	29
1.11.7. Consumo de alcohol.....	29
1.11.8. Consumo de sustancias nocivas para la salud.....	29
1.11.9. Riesgo de agresión en la pareja.....	30
1.11.10. Riesgo de suicidio.....	30
Capítulo 2.....	31
Salud Mental.....	31
2.1. Definición de Salud Mental.....	31
2.2. Factores que intervienen en la Salud Mental.....	32
2.2.1. Biológicos individuales.....	33
2.2.2 Sociológicos alterables.....	34
2.2.3. Psicológicos.....	35
2.3. La consecuencia de una mala Salud Mental.....	36
2.4. Salud Mental en México.....	38
Capítulo 3.....	41
Salud Mental en la Escuela Militar de Medicina.....	41
3.1 Importancia de la Salud Mental en los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.....	41

3.2 Factores de Riesgo de Salud Mental en los Discentes de la Escuela Militar de Medicina.....	43
3.2.1. Exigencias académicas del programa.	44
3.2.2. Entrenamiento Militar	45
3.2.3. Aislamiento	45
3.2.4. Estigma de la Salud Mental	45
3.2.5. Factores Biológicos.	45
3.3 Principales problemas de la Salud Mental dentro de la Escuela Militar de Medicina.....	46
3.3.1. Estrés	47
3.3.2. Ansiedad.....	49
3.3.3. Depresión	51
Capítulo 4.....	54
Estrategias de Apoyo y Prevención en la Escuela Militar de Medicina.	54
4.1. Instituciones que Brindan el Acceso a Servicios de Salud Mental en la Escuela Militar de Medicina.....	54
4.1.1. Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas de México (ISSFAM).	57
4.1.2. Dirección General de Sanidad	58
4.1.3. Universidad del Ejército y Fuerza Aérea.....	58
4.2 Estrategias de prevención en la Escuela Militar de Medicina.....	59
4.2.1. Actividades de prevención realizadas en la Escuela Militar de Medicina.	63
4.3. Estrategias de intervención en la escuela Militar de Medicina.	65
4.3.1. Actividades de intervención realizadas en la Escuela Militar de Medicina.	67

4.4. Elaboración del “Manual para personal de Salud Mental, enfocado en la prevención y atención de Estrés, Ansiedad y Depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.....	70
Introducción	70
Misión	70
Visión	70
Objetivo General	71
Cuerpo del Manual.....	71
Conclusión del manual.....	72
Conclusión general.....	74
Anexos	76
Anexo A	76
Anexo B	80
Anexo C	82
Anexo D	85
Referencias Bibliociberograficas	139

Resumen

La Salud Mental es esencial en la preparación de los próximos Médicos Militares en la Escuela Militar de Medicina (EMM), gracias a su riguroso sistema disciplinario y una adaptación constante al entorno militar. Estas circunstancias pueden provocar elevados grados de Estrés, Ansiedad y Depresión en los Cadetes, impactando su rendimiento y bienestar general. El propósito de este trabajo es examinar la relevancia de la Salud Mental en los Discentes de la EMM, identificando los factores de riesgo principales, las dificultades psicológicas con mayor presencia dentro de la institución y las estrategias institucionales enfocadas en su prevención y tratamiento de las mismas. Por lo cual, es esencial la creación de un Manual para los expertos en Salud Mental para poder aplicar actividades y proporcionar herramientas a los cadetes de manera adecuada.

Introducción.

La Escuela Militar de Medicina (EMM), fundada en 1917, ha desempeñado un papel crucial en la formación de Médicos Militares en México. Su plan de estudios, además de la estricta disciplina, puede generar problemas de Salud Mental en los Cadetes. Por lo cual la Salud Mental es un pilar fundamental en la formación de los Cadetes o Discentes de la EMM ya que influye en su desempeño académico, físico y emocional. La alta exigencia dentro del entorno militar y su característica principal de una elevada carga de responsabilidad, demanda que los Discentes desarrollen una gran capacidad de adaptación y afrontamiento ante situaciones de alta presión.

Durante el servicio social, realizado durante seis meses como estudiante de Psicología en la EMM, se logró observar las principales problemáticas de Salud Mental descritas en el presente trabajo, las cuales fueron el estrés, ansiedad y depresión, generadas por diversos factores, como la carga académica, la presión por el rendimiento, la adaptación al régimen Militar, el alejamiento de la familia y la exposición a eventos críticos, como desastres naturales o emergencias sanitarias, por lo cual se elaborará un Manual para los profesionales del área de la Salud Mental para poder implementar diversas estrategias a los Discentes de la mencionada institución.

Para poder enfrentar de manera adecuada estas problemáticas, la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA) cuenta con diversas instancias que proporcionan un apoyo adecuado ante las necesidades de Salud Mental como el Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (ISSFAM) y la Dirección General de Sanidad (Dir. Gral. Snd), las cuales son instituciones que proporcionan atención Médica y Psicológica especializada a los miembros de las Fuerzas Armadas.

Es importante señalar que, en el presente trabajo, se hará referencia a la Secretaría de la Defensa Nacional bajo el acrónimo SEDENA, llamado de esa forma durante el periodo de realización del servicio social, ya que esta era la denominación oficial utilizada en la documentación y en el ámbito institucional. En

fechas recientes, la SEDENA ha comenzado a ser referida de manera oficial simplemente como DEFENSA en distintos actos y documentos gubernamentales. No obstante, para mantener coherencia con la experiencia vivida durante el periodo de seis meses y la documentación revisada, en este estudio se conservará el término SEDENA.

Planteamiento del problema

La formación dentro la EMM exige a los Discentes un alto nivel de disciplina, rendimiento académico y destreza física y mental. A diferencia de otras escuelas de educación superior, esta institución combina la exigencia de una carrera en medicina con la vida militar, lo que genera un ambiente de constante presión. Los estudiantes deben adaptarse a un sistema estricto, con horarios demandantes, mantener un desempeño académico de acuerdo a los lineamientos académicos y desarrollar habilidades en un ambiente de jerarquía y exigencia permanente.

Estos factores pueden afectar la Salud Mental de los estudiantes, generando altos niveles de Estrés, Ansiedad y Depresión. La falta de espacios para la libre expresión emocional, el miedo al estigma por buscar apoyo Psicológico y la carga de trabajo intensa pueden contribuir al desarrollo de problemas psicológicos que, si no son atendidos a tiempo, impactan su bienestar y su desempeño.

La Salud Mental ha cobrado mayor relevancia en distintos ámbitos, sin embargo, dentro del contexto militar, sigue predominando una resistencia a estas problemáticas, ya sea por la cultura dentro de las instituciones o pensamientos críticos del personal, por lo cual esto dificulta que los discentes expresen sus emociones y busquen ayuda de manera oportuna.

Además, el Estrés y la carga académica de la carrera de medicina, combinados con la exigencia física y mental del entrenamiento militar, pueden generar una sobrecarga en los Cadetes, por lo cual es fundamental la evaluación constante de la Salud Mental en la EMM ya que proporciona un amplio conocimiento de los desafíos que enfrentan los Cadetes y por ende ayuda a

establecer estrategias que les permitan desarrollar herramientas de afrontamiento adecuadas. Una buena Salud Mental no solo impacta su rendimiento académico, sino que también influye en su preparación para enfrentar situaciones de alta presión en su vida profesional como médicos militares.

Pregunta de investigación

¿Cuáles la importancia de la Salud Mental en los Cadetes dentro de la Escuela Militar de Medicina?

Justificación

La formación profesional dentro de EMM implica un proceso de preparación que demanda un alto rendimiento por parte de los Cadetes, que pueden generar una presión significativa en los Discentes. Estas condiciones pueden favorecer la aparición de problemas de Salud Mental, como Estrés, Ansiedad y Depresión, afectando tanto su desempeño como su bienestar general. Sin embargo, aún existe una brecha en la identificación y atención de estos trastornos dentro de la institución, lo que hace necesario un análisis más profundo de su impacto y la implementación de estrategias de intervención adecuadas.

A pesar de la importancia del bienestar mental en el ámbito militar, aún existe un margen de mejora en la identificación, prevención y manejo de los Trastornos Psicológicos dentro de la Institución. Si bien existen protocolos y estrategias de atención, es crucial evaluar si estas son suficientes y adecuadas para abordar las problemáticas emocionales de los Cadetes. En este contexto, surge la necesidad de determinar si el Estrés, Ansiedad y Depresión son condiciones frecuentes en este grupo, así como establecer estrategias de intervención eficaces.

El presente trabajo busca analizar la presencia de estos trastornos en los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina y, con base en los hallazgos, desarrollar un manual dirigido al personal de Salud Mental. Este material servirá como una herramienta práctica para la detección, manejo y prevención de estas condiciones,

proporcionando lineamientos claros y estrategias adaptadas al entorno militar. La creación de este manual contribuirá a mejorar la atención psicológica dentro de la Institución, optimizando el bienestar de los Cadetes y promoviendo un enfoque integral de Salud Mental que impacte positivamente en su desempeño académico, profesional y personal.

De esta manera, este trabajo no solo busca generar conocimiento sobre la Salud Mental en este contexto específico, sino también ofrecer soluciones concretas que refuercen el sistema de apoyo Psicológico dentro de la EMM, fortaleciendo la formación de futuros profesionales de la salud con un enfoque integral y humanista.

Objetivos

General

Identificar la importancia de la Salud Mental de los Cadetes dentro de la Escuela Militar de Medicina.

Específicos

1. Identificar los principales problemas psicológicos que se presentan en los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.
2. Proponer un manual para el cuidado de Salud Mental que proporcione herramientas de acuerdo a las necesidades de los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.

Hipótesis

Los principales problemas de la Salud Mental en los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina son los trastornos de Ansiedad, Estrés y Depresión.

Metodología

La investigación documental cualitativa es un método de investigación que implica el análisis detallado de documentos para obtener una comprensión más profunda de un tema. En este caso, el tema es la Salud Mental dentro de EMM.

La metodología de esta investigación implica la recopilación y análisis de documentos relevantes para la Salud Mental en la EMM. Esto puede incluir políticas de Salud Mental o cualquier otro documento que pueda proporcionar información sobre el tema antes mencionado en este contexto, sin embargo, por la relevancia del lugar donde se realizó la investigación los documentos que se analizarán pueden ser tanto públicos como privados, siempre y cuando se respeten conforme a las leyes de privacidad y confidencialidad. Los documentos públicos pueden incluir políticas de Salud Mental e informes de incidentes, mientras que los documentos privados pueden incluir planes y programas para la materialización de estrategias para el cuidado de la Salud Mental.

Los datos recopilados de estos documentos se interpretarán utilizando técnicas de análisis de contenido cualitativo. Esto implica identificar temas y patrones en los datos, y utilizar estos para obtener una comprensión más profunda de la Salud Mental en el plantel educativo antes mencionado.

Capítulo 1

Contexto Histórico De La Escuela Militar De Medicina

Actualmente la EMM está focalizada en brindar una educación de vanguardia a los Discentes de la licenciatura en Medicina, para formar especialistas capacitados para ejercer funciones de Médicos Cirujanos dentro y fuera del Ejército y Fuerza Aérea Mexicana. Siendo la mejor Universidad en la licenciatura de Medicina a nivel Nacional y una de las mejores Universidades para la formación de mencionada especialidad a nivel mundial.

1.1. Historia de la Institución

La SEDENA (2022) menciona que la EMM es una Institución Educativo-Militar de nivel superior, la cual se encuentra localizada dentro de la actual Ciudad de México en la primera región y zona Militar del Ejército Mexicano. La institución inicia sus funciones en el año de 1881, fundada por el coronel Francisco Montes de Oca, durante la presidencia del General Manuel del Refugio Gonzales de 1833 - 1893. En un inicio fue llamada Escuela Práctica Médico Militar, la cual se instaló funciones en el San Lucas hasta su cierre temporal en 1914 debido a la lucha Revolucionaria Mexicana comprendida de 1910-1917, al término de dicho acontecimiento, la Institución, fue inaugurada simbólicamente el 12 de octubre de 1916 en el Hospital Militar de Instrucción; El primero de enero de 1917 el Jefe del Ejército José Venustiano Carranza de la Garza la promulgó como “Escuela Constitucionalista Médico Militar” donde finalmente se retoma la cátedra bajo la administración del Coronel Guadalupe García García. Posteriormente el edificio antes mencionado sufrió un derrumbe en 1930 cambiando el establecimiento de la Escuela y del Hospital General Militar al antiguo Convento Mercedario de la iglesia de Nuestra Señor de la Merced en el periodo de 1931-1945 adquiriendo el nombre con el que se le conoce actualmente “Escuela Militar de Medicina”; Fue hasta este acontecimiento que la institución educativa y la de salud se separaron, trasladando en 1942 al Hospital General Militar a su actual dirección de Lomas de Sotelo y

durante el sexenio del Presidente y General de división Manuel Ávila Camacho, que se instauraron los edificios en las orillas de la actual Ciudad de México, prestando asistencia médica de 1946 a 1975; Después de 30 años de actos interrumpidos el complejo de edificios fue demolido para la creación de nuevas instalaciones, dando servicio desde 1976-2015. El 5 de febrero del 2015 nuevamente desalojó sus instalaciones para la demolición y construcción de las actuales instalaciones las cuales fueron inauguradas el 15 de marzo del 2016 por el entonces presidente de la República Mexicana Enrique Peña Nieto.

1.2. Misión

La Escuela Militar de Medicina es una Institución de educación Militar de nivel superior comprometida con la formación de Médicos Cirujano Militar es de excelencia, competentes para desempeñarse en el primer nivel de atención médica del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos, bajo los principios científicos, éticos, humanísticos y de doctrina Militar contenidos en el Modelo Educativo Militar, con las destrezas y habilidades que les permitan continuar con su ruta profesional, en cualquier rama de la Medicina y realizar actividades de investigación técnica y científica en la área de la ciencia médica, así como participar en las tareas de auxilio a la población civil en caso de necesidades públicas en el ámbito nacional e internacional

1.3. Visión

Consolidarse como una institución líder en educación médica, vanguardista y generadora de investigación científica, formadora de Médicos Cirujanos Militares comprometidos con la salud de los integrantes del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos y sus familias bajo los principios científicos, éticos y humanísticos que rigen la profesión, ejerciéndola con calidad y calidez en el primer nivel de atención médica y como asesores para toma de decisiones en el sistema de salud a nivel nacional e internacional.

1.4. Tipo de institución

La Escuela Militar de Medicina (EMM) es una institución educativa de nivel superior, la cual es la encargada de la formación de Médicos Cirujanos Militares de excelencia, competentes para desempeñarse en el primer nivel de atención médica del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos.

1.5. Población

Militar, refiriéndose al personal discente y oficiales en instrucción del Ejército y Fuerza Aérea Mexicana dentro de la institución de nivel superior “Escuela Militar de Medicina”.

1.6. Cobertura

Corresponde a la oferta psicopedagógica la cual se encarga de la valoración psicométrica de los Discentes.

Dentro de las instalaciones de la EMM y de las áreas administrativas que conforman la institución se encuentra la Subsección de Psicopedagogía, la cual tiene la finalidad de brindar apoyo y atención Psicológica y Pedagógica al personal Militar dentro de la institución en el ámbito educativo y emocional, Algunas de estas funciones son:

- Evaluación e identificación: evaluaciones psicométricas para identificar las necesidades educativas y emocionales del personal. Esto puede incluir la evaluación de habilidades de aprendizaje, dificultades académicas o problemas de adaptación.
- Intervención y seguimiento psicológico: actuación a Discentes en casos de que se requieran contención u orientación psicológica, para su pronta evaluación y seguimiento del escalón correspondiente.
- Orientación y apoyo académico: brindar a los Cadetes orientación con el fin de desarrollar estrategias de estudio efectivas, establecer metas educativas y superar dificultades académicas.

- Diseño e implementación de programas de intervención: realizar programas de intervención para abordar las necesidades específicas de los Discentes y personal de apoyo a la educación, como la atención a la diversidad, la prevención del acoso escolar y la promoción de la Salud Mental.

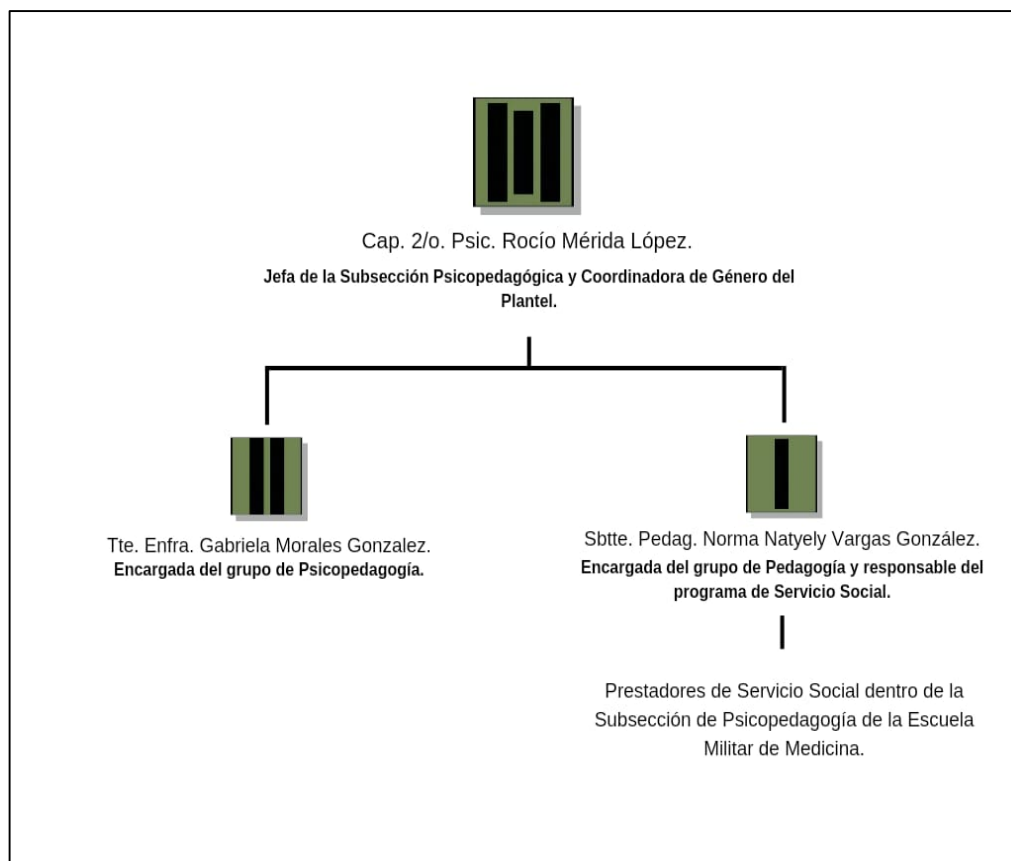
Es importante tener en cuenta que esta información se basa en la comprensión general de la función del Organigrama de la Subsección Psicopedagógica.

1.7. Organigrama

El siguiente organigrama presenta la estructura compuesta por el personal que presta sus servicios en la Subsección Psicopedagógica hasta el momento de la conclusión del servicio en la Escuela Militar de Medicina.

Figura 1-1.

Organigrama de la Subsección de Psicopedagogía de la EMM.



EL organigrama antes presentado en la figura1-1, muestra diversos símbolos los cuales equivalen a los grados Militares del personal dentro de la Subsección de Psicopedagogía de la EMM.

1.7.1. Capitán 2/o del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana

Figura 1-2. *Grado de Capitán Segundo (Cap. 2/o), dentro del Ejército Mexicano y la Fuerza Aérea Mexicana.*



Tres barras en posición horizontal, siendo la del medio más corta que las dos que se encuentran a los extremos, a lo que corresponde al grado de Cap. 2/o, dentro del Ejército Mexicano y la Fuerza Aérea Mexicana. No obstante, es importante señalar que este es el penúltimo nivel en el rango de Oficiales.

El artículo 84 del Reglamento General de Deberes Militares enmarca que el Cap. 2/o, tienen la función de familiarizarse con las responsabilidades de sus

superiores hasta el rango de coronel. Deberán ser fieles cumplidores de las leyes y reglamentos en vigor, y ser un ejemplo para sus subordinados. (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2024)

En el periodo de realización del servicio social, este era el rango más alto dentro de la Subsección de Psicopedagogía, ejerciendo dentro de la Cap. 2/o. Psic. Roció Mérida López.

1.7.2. Teniente y Subteniente del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana

Figura 1-3. *Grado de teniente (Tte.) dentro del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana. Dos barras en posición horizontal.*



Figura 1- 4. *Grado de Subteniente (Subtte.), dentro del Ejército Mexicano y Fuerza Aérea Mexicana. Una barra en posición horizontal.*



EL Reglamento General de Deberes Militares enmarca que los grados de teniente y Subteniente, deberán ejercer los siguientes artículos:

Artículo 81- Deberán reconocer como su superior jerárquico, ya sea un teniente o un Capitán Segundo, hasta llegar al rango de General de División, y seguirán todas las órdenes del servicio que reciban de aquellos a quienes reportan directamente. También se asegurará de que sus subordinados actúen de la misma manera, fomentando en ellos el amor por su profesión y demostrando un comportamiento ejemplar. (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2024)

Artículo 82.- Estarán en contacto directo con el personal de tropa, ya que serán el canal a través del cual recibirán las órdenes superiores. Por lo tanto, deberán mostrar un gran respeto y amabilidad hacia sus subordinados, al mismo tiempo que ejercen su autoridad con determinación y firmeza. Además de conocer a profundidad su arma, también deberán estar familiarizados con los principios Militares generales que les corresponden, y conocerán las responsabilidades y obligaciones de sus superiores hasta el rango de Capitán 1/o. (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2024)

Además de los niveles jerárquicos existen especialidades que enmarcan las funciones del personal, siendo colocadas después del grado y antes del nombre. Las preparaciones del personal dentro del organigrama (imagen 1.0) son Psicóloga (Psic), Enfermería (Enfra) y Pedagogía (Pedag).

1.8. Descripción del organigrama

- Cap. 2/o. Psic. Rocío Mérida López. Jefa de la Subsección de psicopedagogía y coordinadora de género del plantel.
- Tte. Enfra. Gabriela Morales González. Encargada del grupo de psicopedagogía.
- Subte. Pedag. Norma Natyely Vargas González. Encargada del grupo de pedagogía y responsable del programa de servicio social.
- Prestadores de servicio social dentro de la subsección de Psicopedagogía en la Escuela Militar de Medicina.

Además del personal de Tropa dentro de la Subsección de Psicopedagogía, los civiles dentro del servicio social, desempeñan un papel fundamental en el apoyo a las actividades dentro de la EMM. Este equipo está conformado por pasantes de Psicología y Pedagogía, los cuales colaboran en diversas actividades como se desglosa a continuación:

1.9. Actividades Realizadas por el Personal de Servicio Social.

- Composición de “Perfiles de Egreso” de la Escuela Militar de Medicina, con el objetivo de informar a la superioridad los criterios de los oficiales que salen de tan mencionada institución.
- Aplicación de baterías psicológicas a personal de discente, docente y planta de la Escuela Militar de Medicina, con el fin de evaluar diversas áreas de riesgo que pongan en peligro la integridad de dicho personal.
- Capacitación del escalafón de “Primeros Auxilios Psicológicos”, con el fin de concientizar al personal de planta de la Escuela Militar de Medicina, ante situaciones estresantes y la implementación en casos emergentes.
- Creación de material para capacitación a personal de la planta de la Escuela Militar de Medicina, con el propósito de brindar información apropiada de los programas solicitados por la institución.
- Redacción del programa de “Hostigamiento y Acoso Sexual”, con la finalidad de brindar información a Discentes y personal de planta de la Escuela Militar de Medicina, con el objetivo de crear conciencia de los riesgos ante situaciones de “Hostigamiento y Acoso Sexual”.
- Redacción y corrección de informes psicológicos de Discentes de nuevo ingreso.
- Impartición de clases de la materia de “Psicología Médica” a Cadetes de 2do. año.
- Elaboración de base de datos del personal discente de la Escuela Militar de Medicina, con el objetivo de agilizar el proceso de intervención en las áreas de Psicología y Pedagogía.

- Creación de material para capacitación a personal de la planta de la Escuela Militar de Medicina, con el propósito de brindar información apropiada de los programas solicitados por la institución.
- Redacción de informes de capacitaciones, con la finalidad de crear evidencias de los programas solicitados por la institución.
- Redacción de notas de evolución de Discentes en seguimiento psicológico, con el propósito de proporcionar apoyo a los Cadetes y proseguir con un seguimiento psicológico adecuado.
- Redacción de formatos de Evaluación Psicopedagógica de Discentes en seguimiento por cuestiones de puntos de demérito.
- Creación del taller “Plan de vida”, a personal discente, con la finalidad de brindar herramientas para la toma de decisiones a largo plazo.
- Aplicación de pruebas psicométricas y tamizajes de riesgo a personal de planta de la Escuela Militar de Medicina, con el fin de evaluar diversas áreas de riesgo que pongan en peligro la integridad del dicho personal.
- Calificación de pruebas psicométricas y tamizajes de riesgo a personal de planta de la Escuela Militar de Medicina, con la finalidad detectar rasgos significativos que pongan en riesgo la integridad de dicho personal.

1.10. Aplicación de pruebas

Las Pruebas psicológicas y tamizaje de riesgo aplicadas al personal discente, docente y apoyo a la educación de la Escuela Militar de Medicina, con el fin de detectar anormalidades dentro del personal antes mencionado y brindar un acompañamiento psicológico en caso de ser requerido.

Tabla 1-1. *Pruebas aplicadas en la EMM para seguimiento psicológico.*

Pruebas psicológicas.			
No.	Nombre.	Autor.	Área de evaluación
1	Figura bajo la lluvia	Arnold Abrams.	Personalidad
2	Figura humana	Karen Machover.	
3	Mmpi	Starke R. y J. C. McKinley.	
4	Test 16 fp	Raymond Cattell.	
5	frases incompletas	Joseph M. Sacks.	
6	Raven	John C. Raven	Inteligencia
7	D-70	Edgard Anstey	
8	Otis	Arthur S. Otis	
9	Bender	Lauretta Bender,	Motricidad
10	Beck	Aaron T. Beck	Depresión
No.	Nombre.	Autor.	Área de evaluación
11	Idere	Martín M, Grau JA, Ramírez V y Grau R.	Depresión.
12	Idare	Dr.Charles, D. Spielberger y Dr Rogelio Díaz Guerrero	Ansiedad.
13	Clever	JP Cleaver y cols	Comportamiento y habilidades en el área laboral.

Tamizaje			
No.	Nombre.	Autor.	Área de evaluación
14	Phq 2	Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke.	Depresión.
15	Phq 9		
16	Audit	Organización Mundial de la Salud (OMS).	Consumo de alcohol.
17	Assist		Consumo de sustancias.
18	Tamizaje de riesgo	Secretaria de la Defensa Nacional.	Riesgo de agresión en la pareja.
19	Plutchik	Plutchik & Van Praag.	Riesgo de suicidio.

1.11. Objetivos de las áreas de evaluación

1.11.1. Personalidad.

Dentro de la EMM estas pruebas evalúan aspectos relevantes de la personalidad de los Discentes y como está pueden influir en su desempeño a los futuros profesionales Médicos Militares.

1.11.2. Inteligencia.

Estas evaluaciones permiten observar la capacidad cognitiva de los estudiantes, con el fin de proporcionar información valiosa sobre la capacidad de razonamiento, la resolución de problemas, la toma de decisiones y los aspectos fundamentales para que los cadetes de desempeñen de manera adecuada.

1.11.3. Motricidad.

Estas pruebas de motricidad tienen como objetivo evaluar las habilidades físicas y motoras. siendo oportunas para determinar la aptitud física y la habilidad para un desempeño adecuado en el ámbito Militar y Médico.

1.11.4. Depresión.

Estas pruebas tienen la finalidad de identificar y abordar posibles problemáticas de Salud Mental en una etapa temprana. Permitiendo evaluar los síntomas y el estado de ánimo de los Cadetes, lo que contribuye a identificar aquellos con patrones asociados con la depresión

1.11.5. Ansiedad.

Esta herramienta cuenta con la finalidad de identificar y abordar adecuadamente los síntomas de ansiedad que presenten los Cadetes, con el objetivo de proporcionar el apoyo necesario.

1.11.6. Comportamiento y habilidades en el área laboral.

La finalidad de estas pruebas es identificar las habilidades donde los cadetes sobresalgan, con el objetivo de hacer asignaciones de los roles dentro de su profesión Médico Militar, para contribuir de manera eficaz en su área de trabajo.

1.11.7. Consumo de alcohol.

Estas pruebas contribuyen a la identificación y prevención del consumo de alcohol entre los Discentes, promoviendo un ambiente seguro y saludable dentro de la institución.

1.11.8. Consumo de sustancias nocivas para la salud.

Dentro de la EMM, estas evaluaciones permiten identificar y prevenir el consumo de drogas y sustancias ilícitas entre el personal Discente, promoviendo un ambiente saludable y seguro dentro de la mencionada institución.

1.11.9. Riesgo de agresión en la pareja.

La finalidad de esta área es identificar y prevenir situaciones de abuso y violencia en las relaciones de pareja, promoviendo un ambiente seguro y saludable dentro de la institución.

1.11.10. Riesgo de suicidio.

Permiten evaluar y detectar de manera temprana rasgos en los cadetes que propicien una situación de suicidio, lo cual es fundamental para proporcionar una atención inmediata y brindarles el apoyo necesario.

La aplicación de estas pruebas dentro de la EMM, permite que los profesionales del área de la Salud Mental logren identificar diversas anomalías, por lo cual las labores antes mencionadas por el personal Pasante, bajo la supervisión de los Oficiales de la subsección, contribuye al cumplimiento de las actividades solicitadas por la institución y a colaborar adecuadamente a la atención de los discentes que requieran apoyo.

Capítulo 2.

Salud Mental.

2.1. Definición de Salud Mental.

La Salud Mental, como referencia a un aspecto esencial de nuestro bienestar general, nuestro estado psicológico, emocional y cómo nos relacionamos con nosotros mismos ante los demás. Abarca una amplia gama de aspectos, desde el manejo del estrés y la ansiedad hasta la prevención, tratamiento de trastornos mentales graves y la promoción de la misma, la cual implica tomar medidas para fortalecer nuestra resiliencia emocional, aprender a manejar el estrés y buscar apoyo cuando sea necesario.

La Salud Mental puede ser definida desde diferentes perspectivas dentro de sus áreas de especialidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), define a la Salud Mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La Universidad Nacional Autónoma de México (2019), define que la Salud Mental es el “estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. Es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad”.

El Dr. Ramón de la Fuente Muñiz (2004, pág. 169) define a la Salud Mental como un “aspecto de la salud integral e inseparable del resto”. No es únicamente la ausencia de enfermedades y trastornos, sino el desarrollo óptimo de las potencialidades para la vida.

Si bien la definición de Salud Mental varía de la perspectiva de cada autor o institución, es importante señalar que todas las definiciones tienen la particularidad de proporcionar a la persona un bienestar emocional dentro y fuera de su ámbito social.

Podemos referir la Salud Mental en propias palabras cómo el “Conjunto de cualidades que fortalecen la interacción interpersonal e intrapersonal, con el fin de expresar o comprender sensaciones y emociones, de manera coherente y armoniosa”.

2.2. Factores que intervienen en la Salud Mental

La Salud Mental es un estado complejo que se ve influenciado por una variedad de factores interrelacionados, siendo esta el resultado de una interacción compleja.

De la Fuente y Heinze (2017, pág. 6), redactan que las causas y los factores de riesgo de la Salud Mental han sido una prioridad de investigación dentro de su campo, existiendo los factores biológicos y psicosociales, estos últimos se promueven como modificables en el amplio aspecto de los sucesos variados de la vida; de igual manera trata de entender el papel que tiene la guerra, la migración, la violencia, la pobreza y los desastres naturales en el desarrollo de la Salud Mental.

Por otra parte, la OMS enmarca que las interacciones de los factores de la Salud Mental pueden tener un impacto positivo y negativo en nuestra vida. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022)

Los factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas a las afecciones de Salud Mental. Además, la exposición a circunstancias desfavorables en los ámbitos social, económico, político y ambiental, como la pobreza, la violencia y la desigualdad, también incrementa este riesgo. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022)

De igual manera, la OMS determina que los factores de protección están presentes a lo largo de la vida y ayudan a aumentar la resiliencia. Entre estos factores se incluyen las habilidades, atributos sociales y emocionales de cada individuo, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el empleo digno, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022)

Tanto los riesgos para la Salud Mental como los factores de protección se manifiestan en la sociedad en diferentes niveles. Cada uno de estos factores, ya sean de riesgo o de protección, tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan problemas de Salud Mental a pesar de estar expuestas a un factor de riesgo, y muchas personas que no están expuestas a riesgos conocidos también pueden desarrollar afecciones de Salud Mental. En cualquier caso, los determinantes de la Salud Mental, que están interrelacionados, pueden contribuir a mejorar o perjudicar la Salud Mental.

Adicional a esto y en propias palabras los factores que alteran la Salud Mental se dividen en tres clasificaciones de impacto:

2.2.1. *Biológicos individuales.*

Son aquellos que se adquieren por medio de la genética y perspectivas propias de un individuo. Dentro de esta clasificación encontramos los siguientes:

2.2.1.1. *Biológicos:*

Influencia mayor por las características fisiológicas y/ o biológicas de una persona, observado cómo éstas alteran a cada uno del constructo personal del individuo, ejemplo el sexo como una predisposición a enfermedades evoca una alta preocupación a padecimientos que solo están relacionados con la parte física/sexual de un individuo.

2.2.1.2. *Genéticos:*

Durante la gestación, los genes guían la formación del cerebro, lo que puede resultar en una estructura cerebral única y altamente organizada. No

obstante, circunstancias externas como la mala nutrición, enfermedades, abuso de sustancias o exposición a radiaciones de los progenitores pueden interrumpir este proceso, afectando así la Salud Mental del individuo.

2.2.2 Sociológicos alterables

Dentro de esta clasificación se estudian las alteraciones que tiene el individuo en la esfera social, es decir a nivel personal, grupo o colectivo, siendo estos factores alterables o susceptibles a cambios ya que dependen de la acción humana y de las políticas que se implementen para mejorar las condiciones de vida y el bienestar de las personas, en los cuales podemos encontrar:

2.2.2.1. Económicos:

La alteración del estilo de vida, dejando a sectores de la población en vulnerabilidad y falta de atención a la Salud Mental.

2.2.2.2. Ambientales o degradación del medio ambiente:

Son factores que tienen un impacto significativo en la Salud Mental de las personas. La exposición a contaminantes, especialmente durante la infancia, se ha relacionado con un aumento en el riesgo de desarrollar problemas de Salud Mental en la edad adulta, como la depresión y la ansiedad.

2.2.2.3. Geopolíticos:

Los cuales alteran en gran medida el estilo de vida de un grupo de personas, por los conflictos que se pueden generar entre diplomáticos o geográficos.

2.2.2.4. Violencia:

La interacción con este factor favorece la alteración de la Salud Mental y el incremento a padecer estrés, ansiedad, depresión o conductas antisociales.

2.2.3. Psicológicos

Dentro de esta clasificación podemos encontrar los aspectos cognitivos, afectivos y emocionales del ser humano que se ven alterados, es importante destacar que estos factores psicológicos pueden interactuar con factores biológicos y sociales, creando un panorama complejo que determina la Salud Mental de un individuo. Los principales elementos que convergen son:

2.2.3.1. Estrés:

La exposición prolongada a situaciones estresantes, como problemas laborales, conflictos familiares o dificultades económicas, puede llevar a la aparición de ansiedad y depresión principalmente.

2.2.3.2. Experiencias traumáticas, durante el desarrollo del ser humano:

Como abuso físico o emocional, los cuales pueden tener efectos duraderos en la Salud Mental.

2.2.3.3. Baja Autoestima:

Las personas con baja autoestima son más vulnerables a situaciones estresantes y pueden tener dificultades para enfrentar desafíos, como la falta de apoyo social o entablar conexiones interpersonales satisfactorias.

2.2.3.4. Patrones Cognitivos Negativos:

Son pensamientos distorsionados, como el pesimismo y la rumiación, que pueden perpetuar ciclos de ansiedad y depresión.

2.2.3.5. Historia Familiar:

Los antecedentes Heredo-Familiares del individuo (genéticos) y los patrones de comportamiento aprendidos inadecuados o gestados en el hogar pueden aumentar el riesgo de trastornos mentales.

En conclusión, la variedad de los factores de riesgo que afectan la Salud Mental no se encuentra limitada a una sola circunstancia, aumentando de manera significativa la posibilidad de presentar dificultades o problemas mentales.

Comprender estos factores es esencial para abordar y tratar adecuadamente los problemas de Salud Mental.

2.3. La consecuencia de una mala Salud Mental

Es importante analizar y dar a conocer las consecuencias de una mala Salud Mental con el fin de abordar este problema adecuadamente, hay que entender que Salud Mental es un componente crucial del bienestar general de las personas, sin embargo, se pasa por alto en comparación con la salud física, su impacto es profundo y duradero, afectando nuestro bienestar emocional, psicológico, social y físico, influyendo en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Para poder entender este tema, tenemos que establecer que las principales Consecuencias de una Mala Salud Mental se van a manifestar por medio de una enfermedad, según Ramón de la Fuente “la enfermedad es vista como un mal funcionamiento de los procesos biológicos y psicofisiológicos sin incluir el conjunto de reacciones personales y culturales ante la enfermedad”. (De la Fuente, 2004, pág. 199)

Por otra parte, Eva Reyes Gómez (2009, pág. 136) indica que:

Potter (2003) define a la enfermedad como “un estado en donde el funcionamiento físico, emocional intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona, está disminuido o alterado en comparación con la experiencia previa”.

Es decir, la enfermedad es el proceso de un desequilibrio derivado de factores biológicos, sociales y psicológicos, que afectan el bienestar de los individuos, desencadenando consecuencias y/o afecciones físicas y/o mental, ya sea a corto, mediano o largo plazo a la exposición, mismos que deterioran la Salud Mental.

Las enfermedades mentales plantean desafíos contundentes en nuestra actualidad, siendo uno de los principales retos ante el sector salud. Estas afecciones se caracterizan por la alteración dentro del origen orgánico de la conducta y las emociones.

Elena Rodríguez Seoane (2012) resalta como ven a la Enfermedad Mental los siguientes modelos de Estudio:

Modelo médico: si bien es el modelo orgánico, este entiende a las enfermedades mentales como consecuencias de la alteración bioquímica del cerebro, afecciones de los sistemas metabólico o endocrino, desórdenes genéticos, infecciones o traumatismos. (Rodríguez Seoane, 2012, pág. 55)

Modelo conductista: este es establecido por las conductas irregulares que son adquiridas desde la infancia, analizando la conducta como el resultado del conocimiento adquirido. (Rodríguez Seoane, 2012, pág. 55)

Modelo psicodinámico o psicoanalítico: refiere bien que el origen es por medio de traumas infantiles relacionados con el deseo o el impulso sexual haciendo diferencia entre las distintas etapas del crecimiento. (Rodríguez Seoane, 2012, pág. 55)

Modelo sociológico: postula que el origen se da por medio de lo social e imputa a la psiquiatría tradicional de perpetuar el estado del paciente psíquico (Rodríguez Seoane, 2012, pág. 56)

Los diferentes modelos hacen énfasis en cada uno de sus estudios, la mayoría de ellos refiere la falta de formación en la niñez. Evitar los factores que causan estas enfermedades propician a que una persona en su edad adulta no tenga una estadística mayor a un padecimiento mental.

Dentro de la presente investigación se hará referencia a enfermedad mental como aquellos trastornos mentales; estos, descritos por la CIE-11 (2019/2021) como “síndromes que se caracterizan por una alteración clínicamente significativa en la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo que refleja una disfunción en los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen al funcionamiento mental y comportamental. Estas perturbaciones están generalmente asociadas con malestar o deterioro significativos a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes del funcionamiento”

Si bien en esta investigación nos enfocaremos en Las enfermedades mentales más comunes, las cuales son:

- Ansiedad
- Estrés
- Depresión

La consecuencia de una mala Salud Mental puede acarrear efectos devastadores tanto a nivel personal como social. En el ámbito individual, se puede traducir en una reducción de la calidad de vida, afectando las relaciones con los demás, el desempeño en el trabajo y la habilidad para realizar tareas diarias. Además, puede facilitar el surgimiento de problemas físicos, como enfermedades del corazón y trastornos del sistema inmunológico, agravando la situación

2.4. Salud Mental en México

La Salud Mental en México es un asunto cada vez más importante, ya que impacta a una gran parte de la población teniendo efectos significativos en su bienestar. A pesar de los progresos en la sensibilización sobre su importancia, aún existen estigmas y obstáculos que dificultan el acceso a atención psicológica. A lo largo de la historia muchas personas al solicitar este tipo de atención han llegado a considerar como un signo de debilidad, lo que impide que busquen ayuda en situaciones que requieren acompañamiento de profesionales de la Salud Mental. Desde el siglo XVI se han establecido en el país diversas instituciones que representan los primeros pasos en la formalización de los servicios psicológicos y reflejan una evolución en la comprensión y abordaje de estos problemas en el contexto social y médico de cada época.

El gobierno de México (Análisis, s.f., pág. 3). Enmarca que el primer antecedente dentro del territorio mexicano se presenta en el año 1566, cuando Fray Bernardino Álvarez Herrera fundó el Hospital de San Hipólito en la actual Ciudad de México. Este hospital es considerado uno de los primeros espacios dedicados de manera específica a la atención de personas con enfermedades mentales en el continente americano. Posteriormente, en 1698, José Sáyo fundó el Real

Hospital del Divino Salvador, reforzando la atención institucional hacia este sector de la población. Ambas instituciones operaron durante más de tres siglos, evidenciando la permanencia de la preocupación por el bienestar mental, aunque las condiciones de atención reflejaban las limitaciones y paradigmas médicos de su tiempo.

De la misma manera y durante mucho tiempo fueron creados diversos hospitales con la capacidad de atender las preocupaciones de Salud Mental. Fue hasta el siglo XX, donde México vivió una importante expansión en el ámbito de la atención Psicológica y Psiquiátrica, tanto en instituciones públicas como privadas. Un evento clave para este avance fue la inauguración en 1910 del Manicomio General "La Castañeda" en la Ciudad de México por el entonces presidente Porfirio Díaz. Este hospital se convirtió en un símbolo de la atención psiquiátrica de la época, caracterizado por prácticas que, si bien buscaban atender a los pacientes, también reflejaban los prejuicios y limitaciones del conocimiento científico del momento (Análisis, s.f., pág. 3)

Posteriormente, se impulsaron iniciativas para profesionalizar y mejorar los servicios. En 1942 se estableció el servicio de psiquiatría en el Hospital Español, y en 1952, el Departamento de Salud Mental en el Hospital Infantil de México. A finales de los años cuarenta, se puso en marcha el primer programa institucional para la atención de la salud mental, que buscó organizar los servicios, capacitar a profesionales y establecer lineamientos para una atención más integral (Análisis, s.f., pág. 4)

Durante las décadas de 1970 y 1980, se consolidaron avances importantes. La creación del Instituto Mexicano de Psiquiatría en 1979 y del Consejo Nacional contra las Adicciones en 1986 marcó un paso fundamental para fortalecer la investigación y la atención en este campo. Además, se inició la descentralización de los servicios de salud mental, transfiriendo responsabilidades a las entidades federativas. (Análisis, s.f., pág. 4)

En años recientes, los esfuerzos se han centrado en integrar la salud mental al sistema de salud general. En 2011 se estableció el Programa Nacional de Salud Mental, con el propósito de fortalecer la atención en todos los niveles. En 2016, la reforma a la Ley General de Salud buscó garantizar un enfoque más integral y respetuoso de los derechos de las personas con trastornos mentales. (Análisis, s.f., pág. 5)

A pesar de los avances, persisten desafíos importantes, como la desigualdad en el acceso a los servicios, la persistencia del estigma y la necesidad de una mayor inversión en prevención y tratamiento. La historia de la salud mental en México demuestra un esfuerzo continuo por construir un sistema más justo y humano, aunque aún queda mucho camino por recorrer para garantizar una atención equitativa y de calidad para todas las personas.

Capítulo 3.

Salud Mental en la Escuela Militar de Medicina.

3.1 Importancia de la Salud Mental en los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.

La Salud Mental dentro del ámbito Militar es un asunto cada vez más importante que ha comenzado a recibir la atención adecuada en los últimos años. Los integrantes de las fuerzas armadas se enfrentan a retos específicos que pueden afectar de manera significativa su bienestar emocional. El estrés generado por las misiones de combate, la exposición a situaciones traumáticas, la adaptación de la vida civil a la formación Militar y la adaptación tras salir del servicio, son solo algunas de las vivencias que pueden influir en la Salud Mental del personal activo.

Con el avance de la Salud Mental en la sociedad, resulta crucial investigar de qué manera el entorno Militar puede impactar la mente de quienes están al servicio, así como las estrategias que existen para fomentar su bienestar emocional.

El psicólogo José Carlos García en (2020), dentro de su publicación “Salud Mental en las Fuerzas Armadas”. Destaca que este tema, a menudo reprimido y estigmatizado, genera un rechazo que impide a los Militares buscar ayuda y apoyo psicológico. García enfatiza que la Salud Mental es un aspecto fundamental que debe ser atendido para garantizar el bienestar del personal activo dentro de las fuerzas armadas y su capacidad operativa. Además, menciona que las situaciones de estrés y las experiencias traumáticas a las que se enfrentan los miembros del Ejército pueden tener un impacto significativo en su Salud Mental. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias de prevención y apoyo que fomenten un ambiente donde se pueda hablar abiertamente sobre estos problemas sin miedo a un estigma.

La Salud Mental ha cobrado un papel vital en la vida Médico-Militar, desde los inicios en la formación de soldados e incluso en la formación de los futuros

Médicos Militares en México, los cuales deben de presentar un perfil psicológico de ingreso con el fin de seleccionar a las y los aspirantes que posean estructuras de personalidad, inteligencia y valores adaptativos para las exigencias del Sistema Educativo Militar. El examen psicológico estará sujeto a los lineamientos que establezca la Sección de Salud Mental de la Dirección General de Sanidad de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), con la finalidad de que el personal seleccionado cuente con características adecuadas para el medio, especialmente considerando lo desafiante y dinámico que puede ser la combinación de un entorno académico y profesional. En la Escuela Militar de Medicina, no se trata solo de aprender técnicas y adquirir conocimientos clínicos referentes a sus áreas de estudios; es igualmente importante cuidar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

La vida dentro de la EMM puede estar llena de presión, estrés y altas expectativas, lo que hace esencial que se implementen estrategias que fomenten una buena Salud Mental, puesto que es un elemento esencial que afecta de manera directa el desempeño académico de los Cadetes, así como su bienestar en general y su habilidad para afrontar situaciones de alta presión. La formación tanto Militar como médica conlleva desafíos importantes que pueden repercutir en la salud emocional de los Discentes. Por ello, es vital entender la importancia de cuidar la Salud Mental y poner en práctica estrategias que la promuevan.

La carga académica en la EMM es muy exigente y rigurosa. Los Cadetes deben manejar una gran cantidad de información, participar en prácticas clínicas y cumplir con entrenamientos físicos y militares que requieren considerable esfuerzo. Este entorno, caracterizado por la competencia y la evaluación continua, si no se gestionan correctamente, pueden desencadenar problemas de Salud Mental, como la depresión, ansiedad y estrés.

Es fundamental que tanto los Cadetes como el personal de apoyo a la educación, comprendan que cuidar de la Salud Mental no solo es beneficioso para el bienestar personal, sino que también juega un papel crucial en el rendimiento académico. Al implementar estrategias que ofrezcan apoyo emocional y fomentar

un ambiente de aprendizaje positivo, se puede generar un impacto significativo en la vida de los Cadetes. Esto les permitirá enfrentar los desafíos de su formación con más fortaleza y éxito.

La Salud Mental de los Cadetes está íntimamente ligada a su rendimiento académico. Un cadete que enfrenta problemas emocionales puede tener dificultades para concentrarse, recordar información y rendir adecuadamente en los exámenes.

Esto no solo afecta sus calificaciones, sino que también puede repercutir en su autoestima y motivación. Por lo tanto, es esencial prestar atención a la Salud Mental y promover su prevención para asegurar el éxito académico de los Discentes. Si bien no solo se trata de mejorar el rendimiento académico; se trata de preparar a los futuros Médicos para enfrentar los retos que surgirán en situaciones de crisis y conflicto.

Al comprender y valorar la importancia de la Salud Mental, la EMM tiene la oportunidad de formar profesionales más completos y resilientes. Estos Médicos no solo estarán equipados para brindar atención de calidad a sus pacientes, sino que también lo harán desde un lugar de respeto y empatía, con mejor entendimiento en cada diagnóstico y tratamiento. Así, se construye un futuro en el que la Salud Mental es una prioridad, contribuyendo a una atención médica integral y compasiva.

3.2 Factores de Riesgo de Salud Mental en los Discentes de la Escuela Militar de Medicina.

Durante mi periodo de servicio social en la EMM tuve la oportunidad de observar de cerca la vida cotidiana de los Cadetes que se preparan para convertirse en profesionales de la salud en el ámbito Militar. Esta experiencia me permitió identificar diversos factores de riesgo que afectan su Salud Mental, los cuales son cruciales para entender el contexto en el que se desenvuelven. La formación en la EMM es notoriamente exigente, combinando una rigurosa carga académica con

estrictos entrenamientos físicos y militares. Esta dualidad crea un ambiente de alta presión que puede impactar negativamente en el bienestar psicológico de los Cadetes.

Además, se pudo observar cómo el aislamiento social, la falta de redes de apoyo y el estigma asociado a la Salud Mental influyen en la manera en que los Cadetes manejan el estrés y la ansiedad. La cultura Militar, muchas veces centrada en la fortaleza y la resiliencia, puede dificultar que los jóvenes busquen ayuda, exacerbando problemas que podrían ser tratados de manera efectiva. Es evidente que es fundamental abordar estos factores de riesgo para promover un entorno más saludable y sostenible para los futuros Médicos Militares, garantizando así su bienestar y capacidad para servir a la sociedad.

La Salud Mental, es un componente esencial del bienestar general, especialmente en entornos de alta presión como las instituciones militares. En México, la EMM juega un papel crucial en la formación de profesionales de la salud que atenderán a las Fuerzas Armadas y a la población civil. Sin embargo, los Cadetes enfrentan diversas situaciones que pueden poner en riesgo su Salud Mental. Este trabajo examina los factores de riesgo antes mencionados que fueron observables en los Cadetes de la EMM, considerando aspectos psicológicos, sociales y estructurales.

3.2.1. Exigencias académicas del programa.

La carga académica dentro de la institución es intensa. Los Cadetes deben cumplir con un riguroso plan de estudios que incluye tanto teoría como práctica médica, junto con entrenamiento militar. Esta dualidad puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. La presión por mantener un rendimiento académico sobresaliente y la competencia entre compañeros pueden contribuir a la sensación de insuficiencia y a un aumento en la ansiedad.

3.2.2. Entrenamiento Militar

El entrenamiento Militar implica una disciplina estricta y un acondicionamiento físico riguroso. Este estilo de vida puede ser estresante para muchos Cadetes, especialmente aquellos que no están acostumbrados a este tipo de exigencias. Las actividades como marchas largas, maniobras y formación en combate pueden generar no solo estrés físico, sino también emocional. La cultura del "no quejarse" en el ámbito Militar puede llevar a que los Cadetes no expresen sus dificultades, lo cual agrava su situación mental.

3.2.3. Aislamiento

El entorno militar puede ser propenso al aislamiento social. Los Cadetes, al estar lejos de sus familias y amigos, pueden experimentar soledad. Este aislamiento puede verse agravado por la falta de tiempo para establecer relaciones interpersonales significativas dentro de la EMM. La camaradería es fundamental en el ámbito Militar, pero la presión del entrenamiento físico y las horas largas de estudio puede limitar las interacciones sociales. La falta de redes de apoyo puede hacer que los Cadetes se sientan desamparados y vulnerables a problemas de Salud Mental.

3.2.4. Estigma de la Salud Mental

El estigma en torno a los problemas de Salud Mental es un factor significativo que afecta a los Cadetes de la EMM. La creencia de que buscar ayuda es un signo de debilidad puede impedir que los Cadetes reconozcan sus problemas y busquen apoyo. Esta cultura de silencio puede llevar a que los problemas de Salud Mental se agraven, ya que los Cadetes pueden optar por lidiar con su sufrimiento en soledad en lugar de buscar intervención profesional.

3.2.5. Factores Biológicos.

Cada cadete es un individuo con su propia historia personal, que puede incluir antecedentes de problemas de Salud Mental en su familia. Factores como la predisposición genética, experiencias previas de trauma o ansiedad, y rasgos de

personalidad pueden influir en la manera en que un cadete enfrenta las presiones del entorno militar. Aquellos con antecedentes de trastornos mentales pueden ser más susceptibles a desarrollar problemas de Salud Mental durante su formación en la EMM.

Los factores antes mencionados en el capítulo uno, sobre la Salud Mental, no se pueden dejar de lado dentro de este apartado, puesto que cada una de ellos se pueden ver involucrados dentro del personal discente y causar afectaciones que promuevan un desequilibrio en los ámbitos sociales, físicos y psicológicos en los Cadetes.

En resumen, es crucial reconocer y abordar estos factores de riesgo por medio de estrategias de prevención y promoción de la Salud Mental dentro de la institución, como parte de una cultura de Salud Mental que incluyan el fomento de redes de apoyo, la reducción del estigma y la creación de espacios para la expresión emocional. Abordar estos factores es esencial para garantizar no solo la Salud Mental de los Cadetes, sino también su rendimiento académico y su capacidad para servir a la comunidad en el futuro.

3.3 Principales problemas de la Salud Mental dentro de la Escuela Militar de Medicina

Los Cadetes que ingresan a la EMM enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar su Salud Mental, ya que se ha observado que los principales problemas de esta índole se ven aumentados a partir del adiestramiento al ámbito militar y durante el internado en los primeros años de estudio, como consecuencia a la falta de adaptación al medio.

En la relación de calificaciones de la Evaluación Psicológica de Ingreso (EPI) del 2023, la cual fue aplicada en 97 Discentes recién ingresados a la EMM, fueron detectados 5 Cadetes con alguna problemática emocional considerada como alteraciones significativas, la cual pudiera influir en el proceso de adaptación al medio Militar. Curso de Ambientación al Sistema Educativo Militar (CASEM) del 2023 se les brindó seguimiento a los 5 alumnos citados con anterioridad, sin

observarse una mejoría en las áreas detectadas, dando como resultado la deserción de 4 miembros del personal en control Psicólogo, dejando a un discente que continuó su formación académica con acompañamiento psicológico, dejando un total de 93 Cadetes en el CBFM.

Es importante señalar que de los 93 Discentes que siguieron con su CASEM 11 estudiantes solicitaron su baja, por la alta exigencia del ámbito Militar y la falta de adaptación al medio.

Al aplicar la evaluación y entrevista psicológica posterior al CASEM a los 82 Cadetes que fueron reinsertados a sus deberes académicos dentro de la EMM, se detectaron en la misma generación del 2023, 5 Cadetes con significativos niveles de riesgo, es decir, con afectaciones psicológicas, siendo estas ansiedad, estrés y depresión. Dando como resultado 6 Cadetes en control psicológico para el tratamiento para una mejora de su Salud Mental.

En esa misma evaluación también se detectaron 14 estudiantes con dificultades en las áreas de oportunidades académicas, sin contar a los Discentes del mismo curso que solicitaron atención por motivos externos al medio o por acumular 200 o más puntos de demérito.

La aplicación trimestral de la Evaluación que Guarda el Estado de Moral (EGEM) del Personal aplicada en el primer trimestre del ciclo escolar 2023-2024 a 564 Cadetes de 2/o, 3/o, 4/o, 5/o y 6/o año, puntúa a 25 Cadetes con riesgos significativos para su Salud Mental, dónde de igual manera se presentan una alta persistencia en estrés, ansiedad y depresión en Cadetes de 2/o y 3/o.

Cómo efecto consecuente a lo antes señalados en la EPI y EGEM, es importante señalar que las problemáticas principales dentro de la EMM son:

3.3.1. Estrés

El estrés es una respuesta emocional y física que surge ante situaciones que se consideran desafiantes o amenazantes. Los desencadenantes del estrés pueden ser variados. A menudo provienen de factores externos, como las dificultades en el

trabajo, problemas en nuestras relaciones o preocupaciones sobre las finanzas. Pero también pueden surgir de nuestros pensamientos, como la autocrítica constante o la presión que nos imponemos a nosotros mismos para cumplir con ciertas expectativas.

El DSM-V (2014), señala que: “El trauma y los trastornos relacionados con factores de estrés son trastornos en los que la exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, como un criterio diagnóstico. Estos trastornos son el trastorno de apego reactivo, el trastorno de relación social desinhibida, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno de estrés agudo y los trastornos de adaptación. (pág. 265)

Es importante enfatizar que, dentro de este trabajo manejaremos únicamente el TEPT, para los criterios diagnósticos relacionados a los factores enfrentados por los cadetes de la EMM.

3.3.1.1. Criterios Diagnósticos del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-V.

El estrés prolongado puede llevar a una serie de síntomas físicos y emocionales, enmarcados de la siguiente manera por el DSM-V (2014, págs. 271-272):

- Problemas de sueño.
- Exposición directa al suceso
- Hipervigilancia.
- Incapacidad para recordar el evento.
- Síntomas disociativos.
- Cambios de humor.
- Dificultades para concentrarse.

3.3.1.2. Causas del Estrés en los Cadetes de la EMM.

Carga Académica: La formación en Medicina, implica un alto grado de dificultad, con una gran cantidad de información que aprender y evaluar. Esto puede generar ansiedad sobre el rendimiento y el miedo a no cumplir con las expectativas.

Entrenamiento Físico: La preparación física es intensa y puede ser extenuante. Los Cadetes están sometidos a rutinas exigentes que pueden causar fatiga física y mental, contribuyendo al estrés.

Expectativas Sociales: Los Cadetes sienten la presión de tener que demostrar habilidades de liderazgo y destrezas militares, lo que puede ser abrumador.

Es crucial, por lo tanto, que se implementen estrategias efectivas de manejo del estrés y se brinde apoyo psicológico adecuado. Facilitar un espacio donde los Cadetes puedan expresar sus emociones y desarrollar herramientas de afrontamiento puede ser fundamental para ayudarles a navegar este desafiante proceso y asegurar que puedan alcanzar su máximo potencial, tanto en su formación como en su futuro profesional.

3.3.2. Ansiedad

La ansiedad se puede experimentar en diferentes momentos de nuestras vidas. Se presenta como una sensación de inquietud, preocupación o miedo, sobre todo cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos amenazantes o complicadas. De igual manera puede interpretarse como una reacción adaptativa, la cual nos mantiene en estado de alerta y listos para responder ante posibles amenazas. Sin embargo, cuando esta reacción se vuelve excesiva o difícil de controlar, puede afectar nuestra vida cotidiana, convirtiéndose en un trastorno que impacta a nuestra Salud Mental y bienestar general.

Los trastornos de ansiedad según el DSM-V (2014) “Son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad la enmarca como una respuesta anticipatoria a una amenaza futura”. (pág. 189)

De igual manera el DSM-V enmarca que los “trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los períodos de desarrollo apropiados. Se distinguen de la

ansiedad o el miedo transitorio, a menudo inducido por el estrés, por ser persistentes con una duración de 6 meses o más”. (pág. 189)

Dentro del siguiente trabajo solo de utilizar el trastorno de ansiedad generalizada para lograr sinterizar los criterios diagnósticos de los Discentes.

3.3.2.1. Criterios diagnósticos de la Ansiedad Generalizada según el DSM-V.

Los síntomas de ansiedad generalizada, estos pueden variar en intensidad y pueden incluir los siguientes criterios de evaluación descritos por el DSM-V (2014, pág. 222):

- Preocupación excesiva y difícil de controlar.
- Tres o más de los siguientes síntomas:
 - Sudoración excesiva.
 - inquietud.
 - Pensamientos intrusivos.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Problemas del sueño.
 - Fatiga.
 - Tensión muscular.
- Resistencia o evitación.

3.3.2.2. Causas de la Ansiedad en Cadetes de la EMM.

Evaluaciones Académicas: La ansiedad de desempeño es común en ambientes académicos rigurosos. La preocupación por los exámenes y evaluaciones prácticas puede llevar a niveles elevados de ansiedad.

Interacciones Sociales: La adaptación a un nuevo entorno y la creación de relaciones interpersonales pueden ser estresantes, lo que puede desencadenar ansiedad social.

Miedo al fracaso: La presión para sobresalir y cumplir con las expectativas de superiores y compañeros puede generar un temor constante al fracaso.

3.3.3. Depresión

La depresión es una experiencia emocional que puede ser realmente abrumadora. Se manifiesta como una tristeza profunda y persistente, a menudo acompañada de una sensación de vacío o desesperanza que parece no tener fin. Esta condición afecta no sólo cómo nos sentimos, sino también nuestra forma de pensar y actuar, dificultando incluso las tareas más simples de la vida diaria.

Las personas que sufren de depresión pueden notar que han perdido el interés en cosas que antes disfrutaban, como salir con amigos, practicar un hobby o simplemente disfrutar de un buen libro. También pueden experimentar cambios en el apetito y el sueño, sentirse constantemente cansadas, y tener dificultades para concentrarse. Es común que surjan pensamientos de inutilidad o culpa, y la energía y la motivación pueden disminuir significativamente.

Los desencadenantes de la depresión son variados y pueden incluir eventos estresantes en la vida, como la pérdida de un ser querido o problemas laborales, así como desequilibrios químicos en el cerebro o antecedentes familiares de trastornos de Salud Mental. Es crucial entender que la depresión no es solo una tristeza que se puede superar con un cambio de actitud.

La CIE-11 (2019/2021), describe que los trastornos depresivos se caracterizan por un estado de ánimo depresivo (por ejemplo, tristeza, irritación, sensación de vacío) o pérdida de placer, acompañado por otros síntomas cognitivos, conductuales o neurovegetativos que afectan significativamente la capacidad del individuo de funcionar.

Como ya se ha descrito la depresión es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar gravemente el funcionamiento diario de los Cadetes. Las exigencias del entorno militar, así como la separación de familiares y amigos, pueden contribuir al desarrollo de esta condición.

En este caso se hará mención al trastorno depresivo mayor, el cual, es caracterizado por el DSM-V (2014), “por episodios determinados de al menos dos semanas de duración (aunque la mayoría de los episodios duran bastante más)

que implican cambios claros en el afecto, la cognición y las funciones neurovegetativas, y remisiones interepisódicas. Se puede realizar un diagnóstico basado en un solo episodio, aunque en la mayoría de los casos el trastorno suele ser recurrente. (pág. 155)

3.3.3.1. Criterios Diagnósticos del Trastorno de Depresión Mayor según el DSM-V:

- Sentimientos persistentes de tristeza y/o desesperanza, casi todos los días.
- Pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.
- Pérdida de peso.
- Cambios en el apetito.
- Fatiga casi todos los días.
- Falta de concentración.
- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Pensamientos de muerte.

3.3.3.2. Causas de la Depresión:

Aislamiento Social: La vida Militar puede ser solitaria, especialmente durante períodos de entrenamiento intenso. La falta de apoyo social puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión.

Presión Académica y de Rendimiento: Las constantes evaluaciones y la necesidad de sobresalir en el cuadro de honor pueden llevar a sentimientos de desesperanza y frustración, que son características de la depresión.

Cambios en el Estilo de Vida: La transición a la vida militar implica cambios significativos en la rutina diaria, lo que puede causar desubicación y malestar emocional.

Es importante señalar que los diversos criterios diagnósticos antes señalados pueden llegar a ser alterables debido a que existen diversos trastornos de los antes señalados y estos solo son enmarcados de manera general.

Los problemas de Salud Mental, como la ansiedad, el estrés y la depresión, son preocupaciones críticas para los Cadetes de la EMM en México. La naturaleza exigente de este entorno puede llevar a un deterioro del bienestar psicológico si no se abordan adecuadamente. Es imperativo que las instituciones militares reconozcan la importancia de la Salud Mental y trabajen para implementar estrategias efectivas que brinden apoyo a los Cadetes. Al hacerlo, no solo se mejorará la calidad de vida de estos jóvenes, sino que también se fortalecerá el desempeño y la eficacia de futuras generaciones de profesionales de la salud en el ámbito militar.

Para abordar estos problemas de Salud Mental, es fundamental implementar estrategias efectivas que puedan brindar apoyo a los Cadetes. Algunas recomendaciones incluyen:

- Programas de Concientización
- Acceso a Servicios de Salud Mental
- Entrenamiento en Manejo del Estrés
- Fomento de Redes de Apoyo

Estas Intervenciones y Estrategias de Apoyo ayudan promover un ambiente donde los Cadetes puedan compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente, llegando a ser beneficioso en su incorporación y seguimiento académico, como también en su ámbito social. Además, la disponibilidad de servicios de Salud Mental confidenciales y accesibles es esencial ya que los Cadetes pueden sentirse seguros al buscar apoyo psicológico sin temor a repercusiones.

Capítulo 4.

Estrategias de Apoyo y Prevención en la Escuela Militar de Medicina.

La Salud Mental en el ámbito Militar se observa como un componente esencial para el bienestar y el rendimiento de los miembros de las fuerzas armadas. En la EMM, donde los estudiantes enfrentan un entrenamiento riguroso que combina exigencias académicas y físicas, los desafíos emocionales y psicológicos son una realidad que requiere atención constante. Conscientes de la importancia de este aspecto, la EMM, junto a diversas instituciones militares como el Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (ISSFAM) y La Dirección General de Sanidad (Dir. Gral. Snd.), han implementado una serie de estrategias para prevenir, detectar y atender los problemas de Salud Mental entre los Cadetes. Estas estrategias incluyen programas de evaluación temprana, talleres de manejo emocional, acceso a servicios de atención psicológica, y la promoción de una cultura de apoyo y bienestar. A través de estas iniciativas, la EMM no sólo busca fortalecer la resiliencia entre los Discentes, sino también brindarles las herramientas necesarias para enfrentar de manera saludable las exigencias en su formación. Estas medidas representan un avance significativo en la protección y mejora de la Salud Mental en el contexto Militar, creando un precedente para la implementación de modelos de apoyo en otras instituciones similares. La intervención temprana y el apoyo psicológico continuo son aspectos fundamentales para evitar que los problemas de Salud Mental se agraven, ayudando así a los estudiantes a mantener un equilibrio entre su vida académica y su bienestar emocional.

4.1. Instituciones que Brindan el Acceso a Servicios de Salud Mental en la Escuela Militar de Medicina

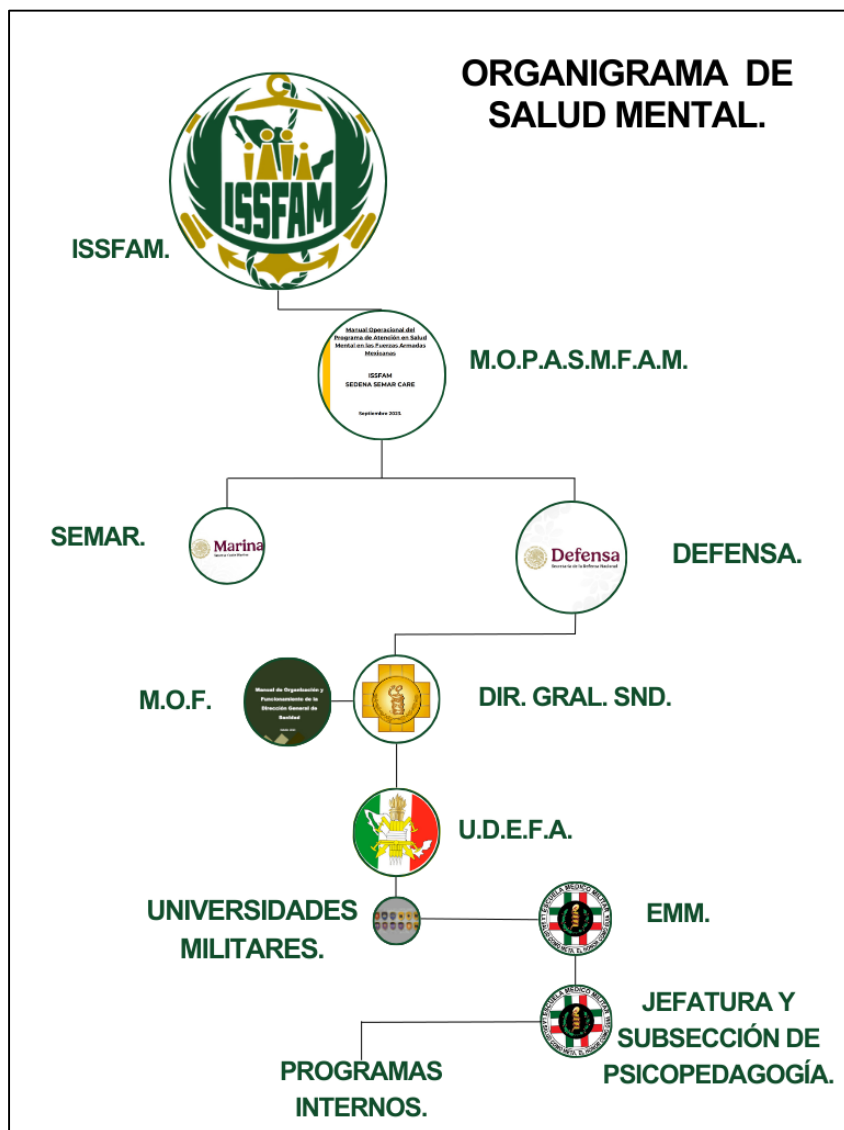
Las instituciones dedicadas a ofrecer atención psicológica juegan un papel esencial para garantizar que los Estudiantes de la EMM, puedan enfrentar los retos emocionales y psicológicos que conlleva su labor. Estas organizaciones han diseñado programas especializados que responden a las demandas únicas de la

vida militar. Más allá de tratar trastornos psicológicos, estas instituciones se esfuerzan por prevenir problemas de Salud Mental, detectar señales de alerta a tiempo y promover el bienestar general. Sus servicios incluyen desde terapias individuales y grupales hasta talleres prácticos para manejar el estrés y actividades educativas que ayudan a fortalecer la resiliencia y el equilibrio emocional.

Para entender cómo funcionan las instituciones militares que brindan atención psicológica, es útil crear un organigrama que colabora a visualizar de manera clara las diferentes áreas, niveles y funciones que forman parte de estas instituciones, mostrando cómo trabajan en conjunto para ofrecer servicios de calidad.

Figura 4-1

Organigrama de Salud Mental.



En este esquema se organizan las instituciones desde la primera instancia que realiza la planeación de estrategias y la gestión de recursos, a continuación, se hace una breve descripción de cada una de ellas.

4.1.1. Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas de México (ISSFAM).

El ISSFAM ofrece servicios especializados en Salud Mental para miembros activos de la SEDENA como también a la Secretaría de Marina (SEMAR), al igual que a retirados y sus familias. Estos servicios incluyen atención psicológica y psiquiátrica, así como apoyo terapéutico, con el objetivo de atender problemas como ansiedad, depresión, estrés postraumático y otras afecciones. Esta institución cuenta con profesionales de la Salud Mental y espacios específicos dentro de hospitales y clínicas Militar para brindar consultas, terapias y seguimiento de casos. Mencionada organización tiene como misión proporcionar prestaciones sociales y económicas a los miembros de las Fuerzas Armadas Mexicanas y sus beneficiarios, así como de salud al personal Militar retirado, pensionistas y derechohabientes, para contribuir a su bienestar social, mediante capital humano con identidad institucional y vocación de servicio, herramientas tecnológicas y procesos eficientes con apego a derecho. El ISSFAM desempeña un papel crucial en la EMM, al brindar apoyo integral en materia de Salud Mental y el bienestar de los Cadetes.

El ISSFAM no solo garantiza atención médica de alta calidad, sino que también se enfoca en la Salud Mental por lo que ha creado el 2023 el Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas ISSFAM-SEDENA-SEMAR-CARE.

4.1.1.1. Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas.

En septiembre del 2023 el ISSFAM publica el “Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas” (2023). Con el objetivo de “Mejorar el bienestar mental de la población derechohabiente de las Fuerzas Armadas Mexicanas, a través de servicios de salud oportunos, continuos y de calidad basados en la Atención Primaria a la Salud Integral, con efectividad, eficiencia y equidad, para

reducir la morbilidad, mortalidad y la discapacidad atribuida a los trastornos mentales y el consumo de sustancias” (pág. 24)

4.1.2. Dirección General de Sanidad

La Dir. Gral. Snd., es la institución responsable de cuidar la salud física y mental del personal de la SEDENA. A través de hospitales, clínicas especializadas y programas enfocados en la prevención y el tratamiento de trastornos emocionales, esta entidad trabaja para atender las necesidades particulares de cada unidad e individuo con posibles enfermedades mentales, los cuales aplican diversos planes para atender debidamente a cada unidad y su personal responsable. De modo que para establecer lineamientos y acciones adecuadas crea el:

4.1.2.1. Manual de Organización y Funcionamiento de la Dirección General de Sanidad

El Manual de Organización y Funcionamiento de la Dirección General de Sanidad (2015), mencionar que el Sistema Militar de Sanidad (SMS) tiene como “función principal la prevención de enfermedades y conservación de la salud del personal Militar y sus derechohabientes, valorar aptitud médica de ingreso y de retiro, formación y capacitación de su personal, manejo de recursos materiales y de veterinaria” (pág. 39).

Este material es implementado a cada organismo dependiente de la SEDENA y menciona el papel fundamental del encargado de la Jefatura de la Subsección de Salud Mental.

4.1.3. Universidad del Ejército y Fuerza Aérea.

La SEDENA (2025) desglosa que la U.D.E.F.A, “representa uno de los pilares fundamentales de la eficiencia operativa del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos, la base para el correcto encauzamiento de la educación Militar son las premisas y normas contenidas en el plan nacional de educación, las cuales brindan un firme sustento para la evolución y desarrollo”.

Hablando en materia de Salud Mental, es la encargada de proporcionar y verificar la implementación de los planes y programas en cada uno de los planteles militares, en este caso la EMM. A la cual interviene por medio de la Jefatura de la subsección de Psicopedagogía.

4.1.4. Jefatura y Subsección de Psicopedagogía de la EMM.

- El jefe de la Jefatura será necesariamente un Psicólogo y será quien efectúe los programas que proporcione el ISSFAM, la Dir. Gral. Snd, y la U.D.E.F.A, para el conocimiento del personal de la subsección y tropa en general, con el fin de implementar los lineamientos establecidos. Además, deberá de diseñar nuevas actividades y supervisar las acciones que buscan prevenir, detectar y atender problemas en cuestiones de Salud Mental, con el fin de garantizar que cada integrante de su unidad reciba el apoyo necesario, con atención profesional y adaptada a los desafíos únicos que enfrentan en su vida diaria.
- La subsección de Psicopedagogía de la EMM desempeña un papel crucial en el apoyo académico, personal y emocional de los Cadetes. Su objetivo principal es facilitar el proceso de adaptación y aprendizaje de los Discentes, abordando sus necesidades educativas y psicológicas.

Este organigrama de las instituciones militares que brindan atención psicológica, muestra cómo el trabajo en conjunto es fundamental para atender las necesidades emocionales y mentales de los Cadetes de la EMM. Cada área dentro del organigrama desempeña un papel clave, asegurándose que se implementen las estrategias adecuadas a cada personal que lo requiera.

4.2 Estrategias de prevención en la Escuela Militar de Medicina.

Las diversas instituciones para la salud en la EMM han desarrollado estrategias enfocadas en prevenir problemas de Salud Mental y promover un equilibrio emocional entre los Cadetes. Estas acciones buscan crear conciencia de cualquier situación que pueda poner en riesgo su bienestar, fortalecer su capacidad

para afrontar las demandas diarias y brindarles herramientas para gestionar de forma positiva las presiones de su formación.

El objetivo principal es no solo evitar que surjan problemas más graves, sino también crear un entorno donde los Cadetes se sientan apoyados y puedan alcanzar su máximo potencial, tanto profesional como personal. A través de programas prácticos, espacios de apoyo emocional y actividades diseñadas para fomentar el bienestar, la escuela reafirma su compromiso de cuidar integralmente a quienes se preparan para servir al país.

La SEDENA (2012), considera como un campo de acción la Prevención de Salud Mental en el cual considera que “Las acciones de prevención incluyen la promoción de la Salud Mental y la prevención de adicciones (tabaquismo, alcoholismo y farmacodependencia), abuso sexual y violencia familiar” (pág. 58). Además de la creación constante de diversos programas, dependiendo las necesidades que surjan.

Además, la SEDENA (2012), describe las Actividades de prevención en materia de Salud Mental, organizándolas en 5 secciones:

1. Promoción de la Salud Mental

La principal estrategia utilizada para promover la Salud Mental ha sido la realización de conferencias que abordan una variedad de temas relacionados. (Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), 2012, pág. 60)

2. Prevención y combate de adicciones

En el ámbito Militar, la prevención y el combate de las adicciones son estrategias fundamentales para garantizar el bienestar y la operatividad del personal. Estas acciones incluyen la implementación de programas educativos que sensibilizan sobre los riesgos del consumo de sustancias, la promoción de hábitos de vida saludables, y el fortalecimiento de factores de protección como el trabajo en equipo y el apoyo psicológico. Asimismo, se desarrollan campañas informativas y talleres que fomentan la toma de

decisiones responsables, mientras que se establecen protocolos para la detección temprana y el tratamiento oportuno en casos de adicción. Estas iniciativas no solo protegen la salud de los individuos, sino que también refuerzan la cohesión, disciplina y eficiencia dentro de las fuerzas armadas.

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023), ha creado tres objetivos en relación a las dos actividades antes mencionadas, teniendo como objetivo general “Mejorar el bienestar mental de la población derechohabiente de las Fuerzas Armadas Mexicanas, a través de servicios de salud oportunos, continuos y de calidad basados en la Atención Primaria a la Salud Integral, con efectividad, eficiencia y equidad, para reducir la morbilidad, mortalidad y la discapacidad atribuida a los trastornos mentales y el consumo de sustancias”. (pág. 24)

Los objetivos para la implementación de estrategias de Salud Mental y prevención de adicciones por medio de capacitaciones del Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas por parte del ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023):

1. “Promover los programas, acciones, directivas y lineamientos Institucionales de salud y estrategias que coadyuven a la difusión e implementación de atención primaria integral en Salud Mental”. (pág. 24)
2. “Impulsar actualización y educación continua a través de capacitaciones vinculadas con la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las personas con problemas de Salud Mental y adicciones”. (pág. 25)
3. “Fomentar la difusión de acciones que tiendan a la disminución de los riesgos asociados con la generación de problemas de Salud Mental y adicciones entre la población derechohabiente de las Fuerzas Armadas Mexicanas”. (pág. 25)

Estos objetivos implementados por el ISSFAM, reflejan un profundo compromiso con el bienestar integral del personal Militar. Estas acciones no solo

buscan prevenir y atender problemas relacionados con la Salud Mental y el consumo de sustancias psicoactivas, sino también fortalecer la cohesión y la capacidad operativa de cada individuo.

3. Prevención de suicidios.

El Programa Permanente de Prevención del Suicidio en el Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos tiene como finalidad principal prevenir y eliminar el riesgo de suicidio, además de identificar de manera temprana casos de depresión entre los Militares y sus familias. Para ello, se llevan a cabo actividades enfocadas en la prevención, la educación y la investigación. Asimismo, se han incorporado herramientas novedosas para evaluar y detectar riesgos suicidas dentro del personal Militar. (Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), 2012, pág. 61)

4. Protocolo de autopsia Psicológica

La SEDENA (2012) resalta que esta estrategia tiene la finalidad de “explorar con mayor profundidad los aspectos emocionales, psicosociales, familiares y laborales vinculados al fenómeno suicida, el protocolo de autopsia psicológica explora los eventos más relevantes ocurridos en el último año de vida de quienes han cometido suicidio consumado, así como particularmente en las últimas semanas” (pág. 61), teniendo como objetivo principal conocer los factores que intervinieron en la decisión del sujeto.

5. Prevención de violencia familiar y equidad de género

Trabajar para prevenir la violencia familiar y promover la equidad de género es esencial para construir un ambiente de respeto y armonía. Esto se logra mediante programas que buscan crear conciencia y capacitar a todo el personal sobre la importancia del diálogo, el manejo adecuado de conflictos y el trato respetuoso entre compañeros y en sus familias. (Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), 2012, pág. 61)

Estas iniciativas no solo buscan identificar y prevenir problemas emocionales y sociales, sino también fomentar un ambiente de respeto y comprensión. A través de programas educativos, el fortalecimiento del trabajo en equipo y la implementación de protocolos especializados, se crea una cultura de apoyo, diálogo y prevención. Este enfoque asegura que los miembros de las fuerzas armadas reciban el acompañamiento necesario para enfrentar los retos personales y profesionales, contribuyendo a una institución más fuerte, cohesionada y respetuosa de los derechos y necesidades de cada individuo.

4.2.1. Actividades de prevención realizadas en la Escuela Militar de Medicina.

En la EMM, cuidar de la Salud Mental de los Cadetes no solo es una prioridad, sino una responsabilidad. Los Discentes que se preparan aquí enfrentan retos constantes que pueden afectar su estado emocional y es por esa razón que la institución ha desarrollado diversas actividades para prevenir problemas de Salud Mental y fomentar el equilibrio emocional.

Estas actividades no solo están diseñadas para ayudar a cada cadete a manejar el estrés, la ansiedad o la depresión, sino también para construir una comunidad saludable y resiliente. A través de talleres, programas educativos y espacios de apoyo, se busca preparar a los futuros Médicos Militares para enfrentar los desafíos de su formación y su carrera profesional con herramientas sólidas que les permitan cuidar tanto de su Salud Mental como de la de los demás.

La EMM, cuenta con una subsección en Psicopedagógica, para atender índoles de Salud Mental, se encuentra a cargo del jefe en turno, el cual, tiene como principal tarea coordinar y supervisar todas las actividades relacionadas con el bienestar emocional y psicológico del personal Militar, asegurando que se brinde una atención integral y efectiva. Entre sus responsabilidades está dirigir y verificar el funcionamiento adecuado de la sección, garantizando que cada área cumpla con su misión de manera eficiente. (Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), 2015, pág. 103)

El titular de la jefatura, tiene como desafío principal planear y supervisar los programas de Salud Mental en la escuela, enfocándose en la prevención, detección y tratamiento de problemas psicológicos. Con el fin de realizar las actividades ordenadas por las diversas instituciones la Subsección ha creado e implementado planes y programas como lo son:

4.2.1.1. Plan anual del trabajo psicopedagógico. (Anexo A)

Objetivo General:

Proporcionar atención psicopedagógica al personal de Discentes, docentes y personal de apoyo a la educación, a fin de coadyuvar en el proceso enseñanza aprendizaje, con el propósito de formar Militares Médicos Cirujanos de excelencia.

4.2.1.2. Plan de desarrollo humano. (Anexo B)

Objetivo General:

Fortalecer en el desarrollo de las habilidades humanísticas de los Discentes que les permitan desempeñarse profesionalmente atendiendo las necesidades de la institución, aplicando en todo momento los valores universales y los fundamentales del Ejército y Fuerza Aérea en el ejercicio del mando y liderazgo Militar.

4.2.1.3. Plan de prevención de hostigamiento y acoso sexual (HAS). (Anexo c)

Objetivos:

- A. Promover una cultura en la Escuela Militar de Medicina libre de Hostigamiento Sexual o Acoso Sexual.
- B. Evitar la revictimización de las personas que presenten una queja de Hostigamiento Sexual y/o Acoso Sexual.
- C. Prevenir, orientar y atender las quejas que puedan presentarse de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual en el plantel.

Por medio de estos planes, bajo el respaldo de la subsección Psicopedagógica, y bajo la dirección de profesionales capacitados, se garantiza que los Cadetes tengan acceso a herramientas, orientación y atención que les permitan enfrentar los retos de su formación. Estas iniciativas no solo ayudan a los futuros Médicos Militares a fortalecer su equilibrio emocional, sino que también promueven valores como el respeto, la empatía y el compromiso ético, esenciales para su desempeño profesional y humano.

Los esfuerzos de la EMM, no solo impactan positivamente en la vida de los Cadetes, sino que también reflejan una visión integral del bienestar. Este enfoque demuestra que cuidar de la Salud Mental es esencial para formar líderes comprometidos con su misión y con el bienestar de quienes los rodean.

4.3. Estrategias de intervención en la escuela Militar de Medicina.

Los Militares experimentan diversos desafíos que complican tanto su vida laboral como personal. Estas vivencias pueden generar problemas como ansiedad, depresión o estrés postraumático, los cuales no solo impactan la vida personal de los Militares, sino también su capacidad para desempeñarse en el servicio.

Por esta razón, cuidar la Salud Mental en el ámbito militar no es solo importante, es indispensable. Las estrategias de intervención buscan no solo tratar los problemas cuando aparecen, sino también prevenirlos y crear un entorno en el que las personas se sientan apoyadas y comprendidas. Esto incluye desde brindar herramientas para manejar el estrés, hasta contar con programas que ayuden a detectar a tiempo cualquier signo de malestar emocional.

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023), resalta que la SEMAR al igual que la SEDENA “realiza intervención directa con él o la paciente, mediante evaluaciones clínicas, en la cual se valora el estado mental, se realiza observación del aspecto físico conductual e historia clínica correspondiente para referir en dado caso al área de Psiquiatría y/o Psicología”. (pág. 19)

De igual manera el ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023), resalta que esta intervención será por medio del Tamizaje Psicológico, el cual indica:

- la OMS como se citó él (Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas, ISSFAM, 2023) es marcado como “el uso de una prueba sencilla en una población saludable, para identificar a aquellos individuos que tienen alguna patología, pero que todavía no presentan síntomas”. (pág. 18)

De igual manera, el ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023, pág. 25), desglosa en su segundo objetivo de su programa, como una acción puntual, la realización del curso de “Intervención para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias” (mhGAP) para todos aquellos profesionales dentro del área de la Salud Mental, con el fin de cerrar la brecha en la atención de la Salud Mental y el consumo de sustancias psicoactivas es una iniciativa impulsada por la OMS, la cual tiene como propósito es brindar herramientas y estrategias a los profesionales de la salud Militar que trabajan en el primer nivel de atención, para que puedan ofrecer un apoyo más integral y accesible en estas áreas clave. De igual manera, se considera la implementación de la Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada (GI-mhGAP).

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023) menciona que la mh-GAP “es una guía modelo y es esencial que sea adaptada a las situaciones nacionales o locales específicas. Los usuarios pueden seleccionar una parte de los trastornos prioritarios o de las intervenciones para adaptarlas e implementarlas conforme al contexto”. (pág. 54) Esto con el fin de considerar el procedimiento de las actividades a realizar según el orden establecido.

4.3.1. Actividades de intervención realizadas en la Escuela Militar de Medicina.

En la EMM, el cuidado de la Salud Mental es un pilar para la educación de los Cadetes, conscientes de esto la institución y demás organizaciones adjuntas, han desarrollado estrategias de intervención diseñadas para ofrecer apoyo emocional en los momentos que más lo necesitan. Estas acciones buscan no solo atender problemas que puedan surgir, sino también proporcionar herramientas para que los Cadetes puedan manejar sus emociones y superar las dificultades que se presentan durante su formación.

Las estrategias de intervención incluyen atención psicológica personalizada, programas de seguimiento y espacios donde los Cadetes pueden expresarse y encontrar soluciones a sus problemas emocionales. Más que un recurso adicional, estas acciones son un respaldo esencial que garantiza que los Cadetes tengan el apoyo necesario para mantenerse en equilibrio, tanto personal como profesionalmente. Con el propósito de intervenir de manera oportuna para prevenir complicaciones mayores, fortaleciendo así su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los retos de su formación.

Uno de los programas más importantes para la intervención a Cadetes es el “plan de trabajo de la Subsección de Psicopedagogía (anexo A), el cual incluye la evaluación continua de Discentes, la calificación de pruebas, y tamizajes de riesgo y la atención correspondiente a la problemática.

4.3.1.1. Evaluación a Cadetes:

La evaluación de los Cadetes de la EMM, se lleva a cabo de manera integral, considerando tanto su rendimiento académico como su bienestar físico, emocional y psicológico. La aplicación de las Pruebas y Tamizaje de Riesgo (tabla 1), permite identificar las fortalezas y las áreas en las que necesitan apoyo, para garantizar que estén preparados para las exigencias de su formación como Médicos Militares. Esta evaluación no solo mide su progreso, sino que también permite implementar estrategias de apoyo personalizadas, asegurando que los Discentes puedan

desarrollarse plenamente y afrontar con éxito su futuro como Médicos al servicio de las fuerzas armadas.

4.3.1.2. Calificación de evaluaciones:

La calificación de pruebas y tamizajes de riesgo aplicados en Cadetes de EMM son un paso clave para garantizar su bienestar físico, mental y emocional. Este proceso ayuda a identificar cualquier factor de riesgo que pueda afectar su desempeño o salud, permitiendo actuar de manera preventiva y promover su desarrollo integral. Estos tamizajes permiten implementar medidas personalizadas para cuidar tanto su salud como su rendimiento, asegurando que los Cadetes puedan afrontar con éxito los desafíos de su formación.

Por medio de las evaluaciones constantes (anexo A). En el periodo de realización del servicio social, fue posible detectar las anomalías que presentaban en los Discentes, por lo cual eran llamados de manera inmediata para la pronta valoración detallada del área de dificultad y la entrevista psicológica, para una valoración más exacta y en caso de ser requerida la canalización al escalón correspondiente según la afección del sujeto.

4.3.1.3. Atención Psicológica a Cadetes:

En la EMM, la atención psicológica es un pilar clave para ayudar a las demandas y mantener un equilibrio entre su desarrollo personal y profesional. El psicólogo de la Subsección Psicopedagógica desempeña un rol fundamental en este proceso, brindando apoyo y orientación para que los Cadetes puedan gestionar el estrés, adaptarse a las dinámicas del entorno Militar y afrontar los retos de su preparación con confianza.

Más allá de atender problemas emocionales o de conducta, su trabajo se centra en prevenir dificultades y fomentar herramientas que les permitan alcanzar su máximo potencial. Este acompañamiento no solo contribuye a su éxito académico y profesional, sino también a su crecimiento como individuos resilientes y emocionalmente saludables. Estas intervenciones suelen ser personalizadas a cada situación que el individuo o grupo detectado requiera.

4.3.1.3.1. Tipos de acompañamientos psicológicos.

1. Atención personalizada: A través de entrevistas y pruebas, identifica problemas emocionales, de comportamiento o de aprendizaje, diseñando estrategias específicas para cada cadete.
2. Acompañamiento emocional: Ofrece orientación individual o en grupo, ayudando a los Cadetes a gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales propios de su preparación Militar y académica.
3. Promoción del bienestar: Organiza talleres y actividades para fortalecer la Salud Mental, el manejo de emociones y las habilidades interpersonales, fomentando un entorno positivo y solidario.
4. Atención en momentos críticos: Proporciona apoyo inmediato a Cadetes que enfrentan situaciones difíciles, ayudándolos a recuperar su estabilidad emocional y enfocarse en sus metas.
5. Seguimiento continuo: Mantiene un monitoreo constante para evaluar el progreso de los Cadetes, ajustando las estrategias de intervención según sus necesidades.

A través de este trabajo, los Cadetes cuentan con un respaldo emocional que les permite afrontar sus desafíos con mayor seguridad y construir herramientas para su éxito académico, profesional y personal.

Estas estrategias son esenciales para apoyar el desarrollo de los Cadetes, ayudándolos a superar los desafíos académicos, físicos y emocionales que surgen durante su formación. Esto no solo les permite que los Discentes tengan un buen aspecto académico, sino también contribuye a que los estudiantes tengan las herramientas necesarias para ser emocionalmente equilibradas y comprometidas con su propósito de servir. Así, las intervenciones buscan cuidar integralmente a cada cadete, preparándolos para ser líderes fuertes y preparados para afrontar los desafíos del futuro.

4.4. Elaboración del “Manual para personal de Salud Mental, enfocado en la prevención y atención de Estrés, Ansiedad y Depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.

Introducción

El "Manual para Personal de Salud Mental, enfocado en la Prevención y Atención de Estrés, Ansiedad y Depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina" surge como una herramienta práctica para el personal de Salud Mental que trabaja con los Cadetes. Su objetivo es proporcionar estrategias efectivas para la prevención y atención de estos problemas, permitiendo que las actividades puedan realizarse de manera individual o en grupos reducidos de hasta 25 Cadetes.

Además, cuando este material se utilice con un cadete de manera individual, los ejercicios podrán reforzar su proceso terapéutico con el personal de psicología, brindándole herramientas que favorezcan su bienestar emocional y su adaptación a las exigencias del entorno militar.

Más allá de ser un manual de apoyo, este documento busca fortalecer la cultura de Salud Mental dentro de la institución, promoviendo el autocuidado, resiliencia y el reconocimiento del bienestar psicológico como un pilar fundamental en la formación de los futuros médicos militares.

Misión

Promover el bienestar emocional y psicológico de los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina mediante estrategias efectivas de apoyo, detección temprana, intervención oportuna y prevención del estrés, ansiedad y depresión, fortaleciendo su desarrollo personal y profesional para afrontar con éxito los desafíos de su formación Militar y académica.

Visión

Ser un referente en el desarrollo y aplicación de estrategias integrales de Salud Mental dentro del ámbito Militar, logrando una comunidad estudiantil

resiliente, emocionalmente equilibrada y comprometida con el bienestar colectivo, garantizando el máximo desempeño y excelencia en su formación.

Objetivo General

Proporcionar herramientas y estrategias a los profesionales de la Salud Mental, con el fin de brindar atención y prevención psicológica enfocadas en la gestión de estrés, ansiedad y depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.

Cuerpo del Manual

- Introducción.
- Misión.
- Visión.
- Objetivo.

1. Estrés.

1.1. ¿Qué es el estrés?

1.2. Signos y Síntomas de Estrés.

1.2.1 Estrés Postraumático.

1.3. Factores que detonan el estrés en los Cadetes.

1.4. Estrategias para el manejo del estrés.

1.4.1. Respiración profunda.

1.4.2. Relajación muscular progresiva.

1.4.3. Meditación guiada.

1.4.4. Ejercicios de atención plena (MINDFULNESS).

1.4.5. Establecimiento de prioridades.

1.4.6. Creación de horarios.

2. Ansiedad:

2.1. ¿Qué es ansiedad?

2.2 Signos y Síntomas de ansiedad

2.2.1. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

2.3. Factores que detonan ansiedad en los Cadetes

2.4. Estrategias para el manejo de la Ansiedad

2.4.1. Identificación de pensamientos negativos.

2.4.2. Diario de ansiedad.

2.4.3. Apoyo entre compañeros.

2.4.4. Sesiones de intercambio emocional.

3. Depresión:

3.1. ¿Qué es la depresión?

3.2. Signos y Síntomas de depresión

3.2.1. Trastorno de depresión mayor

3.3. Factores que detonan depresión en los Cadetes

3.4. Estrategias para el manejo para la depresión

1.3.1. Diálogo y escucha activa.

1.3.2. Talleres creativos.

1.3.3. Hábitos de sueño saludables.

1.3.4. Identificación y celebración de logros.

➤ Recomendaciones.

➤ Anexos

➤ Conclusión.

➤ Referencias.

Conclusión del manual

Este manual permite abordar de manera grupal e individual los desafíos de Salud Mental que enfrentan los Cadetes en la Escuela Militar de Medicina, ofreciendo un enfoque detallado para el manejo y atención del estrés, la ansiedad y la depresión.

La combinación de demandas académicas, físicas y psicológicas que implica su formación requiere de estrategias específicas que fomenten su bienestar emocional, fortalezcan su resiliencia y les permitan alcanzar un óptimo rendimiento.

Implementar estas estrategias de forma sistemática y fomentar una cultura de apoyo mutuo y comunicación abierta son pasos fundamentales para proteger la Salud Mental de los Cadetes. El acceso a los recursos de apoyo, la identificación temprana de síntomas, y la adopción de prácticas de autocuidado y prevención pueden contribuir significativamente a que los Cadetes enfrenten sus desafíos de manera saludable y efectiva.

Se recomienda al personal de Salud Mental que mantenga consciente a cada Cadete de su propio estado emocional, utilizar los recursos de apoyo disponibles, y mantener un equilibrio entre las exigencias de su formación y su bienestar personal. Con el respaldo de profesionales capacitados, un entorno de apoyo y una mentalidad de crecimiento, los Cadetes podrán desarrollar las habilidades necesarias para superar sus retos de manera positiva y construir una base sólida para su futuro profesional en el ámbito Militar y de la Medicina.

Conclusión general

Al realizar un análisis documental detallado de los principales problemas psicológicos que afectan a los Cadetes de la EMM. Se ha identificado que el estrés es una de las principales afecciones, derivado de la carga académica, las largas jornadas de estudio y la constante evaluación del desempeño. Asimismo, la ansiedad y la depresión han sido reconocidas como trastornos frecuentes, asociados a la presión por el éxito académico, la adaptación a las normas militares y la posible falta de un adecuado manejo emocional ante la exigencia del entorno. Estas problemáticas pueden generar efectos negativos en la vida personal y profesional de los Discentes, como dificultades en la concentración, desmotivación, alteraciones en la conducta, bajo rendimiento académico e incluso el abandono de la carrera.

Si bien la EMM cuenta con la Subsección de Psicopedagogía y el área de Psicología como instancias de apoyo, es necesario fortalecer su alcance y garantizar que los Cadetes reciben un seguimiento adecuado para prevenir y tratar de manera eficaz las problemáticas, que desencadenan los factores de riesgo que incrementan su vulnerabilidad de los Cadetes ante los problemas de Salud Mental, entre ellos destacan la falta de espacios de recreación y descanso adecuados, la exigencia constante de disciplina y rendimiento, y la limitada disponibilidad de apoyo psicológico accesible y oportuno.

Finalmente, se ha propuesto la creación de un manual de apoyo dirigido al personal de Salud Mental de la EMM, enfocado en la prevención y atención del estrés, la ansiedad y la depresión en los Cadetes.

Este documento busca proporcionar herramientas prácticas para la detección temprana de síntomas, el fortalecimiento de la resiliencia y la implementación de estrategias de intervención eficaces. La inclusión de protocolos específicos dentro del manual permitirá a los profesionales de la Salud Mental actuar de manera oportuna y adecuada en el manejo de estos trastornos, asegurando un tratamiento eficaz y la promoción de un entorno más saludable para los Cadetes.

Además, la implementación de estrategias de prevención, como campañas de sensibilización, programas de bienestar psicológico y acceso a recursos de Salud Mental dentro de la institución, resultará clave para la reducción de los casos de estrés, ansiedad y depresión. La colaboración con instituciones Militares como el ISSFAM y la Dir. Gral. Snd. también representa un factor fundamental en la consolidación de un sistema de apoyo efectivo, que garantice la atención psicológica de los Discentes y refuerce su bienestar a lo largo de su formación.

En conclusión, este trabajo resalta la necesidad de reconocer la Salud Mental como un eje prioritario dentro de la EMM. La formación de los futuros Médicos Militares debe ir acompañada de estrategias integrales que garanticen su estabilidad emocional y psicológica, permitiéndoles enfrentar los desafíos de su preparación de manera efectiva. La identificación de los principales problemas psicológicos, el fortalecimiento de los servicios de apoyo y la implementación del manual propuesto son pasos esenciales para mejorar la calidad de vida de los Cadetes y optimizar su desempeño dentro de la institución. Es imperativo que la EMM continúe promoviendo una cultura de Salud Mental en la que los Discentes tengan acceso a los recursos necesarios para cuidar su bienestar psicológico, asegurando así su éxito académico y profesional en el contexto Militar.

Anexos

Anexo A

Plan anual de Trabajo Psicopedagógico.

I. Propósito.

Organizar y planear todas aquellas actividades de índole psicológica, pedagógica y administrativas y de capacitación que realiza la Subsección Psicopedagógica.

II. Alcance.

Dirigido al personal discente de 1/o. - 5/o. año, este programa forma parte de las actividades de apoyo educativo, involucra directamente a la Subsección psicopedagógica, Comandancia del Cuerpo, Sección Académica y Sección sanitaria con el personal docente, discente y de apoyo a la educación, se pretende prevenir problemas de índole psicopedagógico y psicológico para con ello mantener y/o mejorar el proceso educativo.

III. Metodología de trabajo.

Se proporcionará atención de acuerdo a la problemática que presente el personal discente y personal de apoyo a la educación, empleando para ello técnicas psicopedagógicas y psicológicas que se requieran para la atención oportuna de manera individual o grupal.

IV. Procedimiento de evaluación.

A. Se llevará a cabo un seguimiento psicopedagógico individual y grupal según se requiera.

B. Se aplicarán baterías psicológicas y/o pedagógicas para detectar y/o evaluar aspectos psicopedagógicos o psicológicos de acuerdo a la naturaleza de la situación que se presente.

Secretaría de la Defensa Nacional	
Dirección General de Educación Militar y Rectoría de la U.D.E.F.A	Escuela Militar de Medicina
Plan Anual de Trabajo psicoterapéutico	
Año Escolar 2023 - 2024	Vigencia Anual
Objetivo General. Proporcionar atención de acuerdo a la problemática del personal, docentes, discentes y personal de apoyo a la educación, a fin de coadyuvar en el proceso enseñanza-aprendizaje, con el propósito de formar militares médicos cirujanos de excelencia.	

Programa de Actividades psicopedagógicas ciclo lectivo 2023 - 2024

Actividad.	Objetivo	Carga horaria.	Lugar.
Evaluación Psicopedagógica de ingreso (E.P.I).	Evaluación psicopedagógica al personal de discentes de nuevo ingreso con el fin de obtener un diagnóstico psicoeducativo.	Primera y segunda semana de septiembre.	Auditorio del plantel
Calificación de la EPI.	Califica la batería psicopedagógica aplicada al personal de discentes de primer año.	Durante los meses de septiembre y octubre.	Subsección Psicopedagógica
Integración de expedientes.	Integra el expediente psicopedagógico del personal discente de 1/er. Año		
Elaboración de programas.	Elabora los programas de Tutoría, Asesoría y Remedial Académico y Disciplinario, y de Desarrollo Humano.	Anual	Auditorio del plantel y/o Aula Magna.
Pláticas y Conferencias.	Imparte pláticas y/o conferencias de su especialidad para coadyuvar en el proceso enseñanza aprendizaje del personal docente.	Permanente	
	Imparte pláticas y/o conferencias de su especialidad al personal de apoyo a la educación para		

	coadyuvar en su desarrollo profesional y personal.		
Evaluación Psicológica	Evaluación psicológica al personal de aspirantes a causar alta en el ejército y fuerza aérea mexicanos.	Permanente	Subsección Psicopedagógica.
	Evaluación psicológica al personal de aspirantes a causa alta como docentes en el plantel.		
Evaluación Psicológica.	Evaluación psicológica al personal de discentes de sexto año próximo egresar de la carrera.	Anual.	Aula Magna.
	Evaluación psicológica de seguimiento al personal de discentes de 2/o, 3/o, 4/o y 5/o año.		Auditorio del plantel.
Actividad.	Objetivo	Carga horaria.	Lugar.
Evaluación que guarda el estado de la Moral del personal.	Evaluación el estado de moral del personal de discentes de 1/o, 2/o, 3/o, 4/o, 5/o y 6/o año.	Trimestral	Auditorio y/o Aula Magna
	Evaluar el estado de moral del personal de apoyo a la educación.		
Seguimiento de Egresados.	Recabar información del personal egresado del plantel sobre la situación laboral y valorar su desempeño como profesional de la salud.	Anual	Subsección Psicopedagógica.
Cultura para la Salud	Coordina con la sección sanitaria, el programa de conferencias y periódico mural de prevención contra las adicciones, violencia familiar, equidad de género y de cultura para la salud.	Permanente	Instalaciones de la escuela militar de Medicina.
Atención Pedagógica.	Atiende al personal de discentes que presenten bajo rendimiento académico.	Permanente	Subsección Psicopedagógica.
Atención	Atiende al personal de		

Psicológica	discentes que presenten indicadores psicoemocionales o cambios de conducta que afecten su rendimiento escolar.		
Elaboración de Informes	Elabora el informe semanal, quincenal, mensual, trimestral y anual de las actividades psicopedagógicas desarrolladas dentro del plantel.		

Anexo B

Programa de Desarrollo Humano

I. Introducción.

El Desarrollo Humano tiene su fundamento en la Teoría Humanista, la considera como la potenciación del hombre a ser humano en todas sus dimensiones (Biológica, Psicológica, Social, Trascendente y Espiritual). Se enfatiza la promoción de la conciencia, la autorrealización, el cultivo de los valores y la conciencia de unidad.

II. Fundamentación.

De conformidad a lo estipulado en la Directiva de Sistematización Pedagógica, en relación al Programa de Desarrollo Humano, que a la letra dice: “el Desarrollo Humano se entiende como el desarrollo integral, a partir del fortalecimiento de sus cualidades y la superación de sus limitaciones personales”.

III. Objetivo General del programa.

Fortalecer en el desarrollo de las habilidades humanísticas de los discentes que les permitan desempeñarse profesionalmente atendiendo las necesidades de la institución, aplicando en todo momento los valores universales y los fundamentos del Ejército y Fuerza Aérea en el ejercicio del mando y liderazgo militares.

Personal de apoyo a la educación.		Asignatura: Desarrollo Humano		
Contenidos temáticos.				
Temas y subtemas.	Objetivo.	Actividad	Carga horaria	Responsable
I. Discriminación y violencia de género.	Sensibilizar al personal en relación a la perspectiva de género, evitando realizar conductas de discriminación y violencia.	Dinámica reflexiva.	60 min.	Pelotón de Sanidad.
II. Relación entre el control de peso y la salud mental.	Mostrar la importancia que tiene la salud mental en el proceso de control de peso	Análisis de caso	60 min.	Subsección Psicopedagógica .
III. Corresponsabilidad.	Sensibilizar al personal en relación a la perspectiva de género, identificando las	Dinámica de grupo	60 min.	Pelotón de Sanidad.

	actividades de corresponsabilidad.			
IV. Causas de la obesidad.	Exponer los factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad.	Representación	60 min.	Directivos del Plantel.
Personal de apoyo a la educación.		Asignatura: Desarrollo Humano		
Contenidos temáticos.				
V. Brechas de desigualdad de género	Sensibilizar al personal identificando las acciones del E. y F.A.M. para disminuir la brecha de género.	Dinámica de grupo.	60 min.	Directivos del Plantel.
VI. Uso y abuso del alcohol.	Conocer y diferenciar el uso del abuso de alcohol y otras sustancias.	Difusión de material audiovisual.	60 min	Pelotón de Sanidad
VII. Autoestima y autoconcepto.	Incentivar el autocuidado y aportar recomendaciones sobre hábitos saludables.	Dinámica vivencial.	60 min	Subsección Psicopedagógica
VIII. Profesionalismo en el desempeño de mis funciones.	Analiza la importancia del profesionalismo como militares para lograr promover mayor coincidencia en las acciones realizadas.	Plática de concientización.	60 min	Directivos del Plantel.
IX. Las conductas del militar y su vocación.	Define que es una conducta militar apropiada y el vínculo que esta tiene en su vocación, con la finalidad de conducirse de manera correcta, mostrando en todo momento la vocación militar con la que cuentan.		60 min	Directivos del Plantel.
X. Señales de adicción al alcohol.	Identificar los síntomas del alcoholismo para su prevención y atención.	Dinámica metacognitiva.	60 min	Pelotón de Sanidad
Suma parcial de horas			10 Hrs.	

Anexo C

Plan de prevención de Hostigamiento y Acoso Sexual (HAS)

I. Objetivos

- A. Promover una cultura en la Escuela Militar de Medicina libre de Hostigamiento Sexual o Acoso Sexual.
- B. Evitar la revictimización de las personas que presenten una queja de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual.
- C. Prevenir, orientar y atender las quejas que puedan presentarse de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual en el plantel.

II. Persona coordinadora y/o sub coordinadora de género:

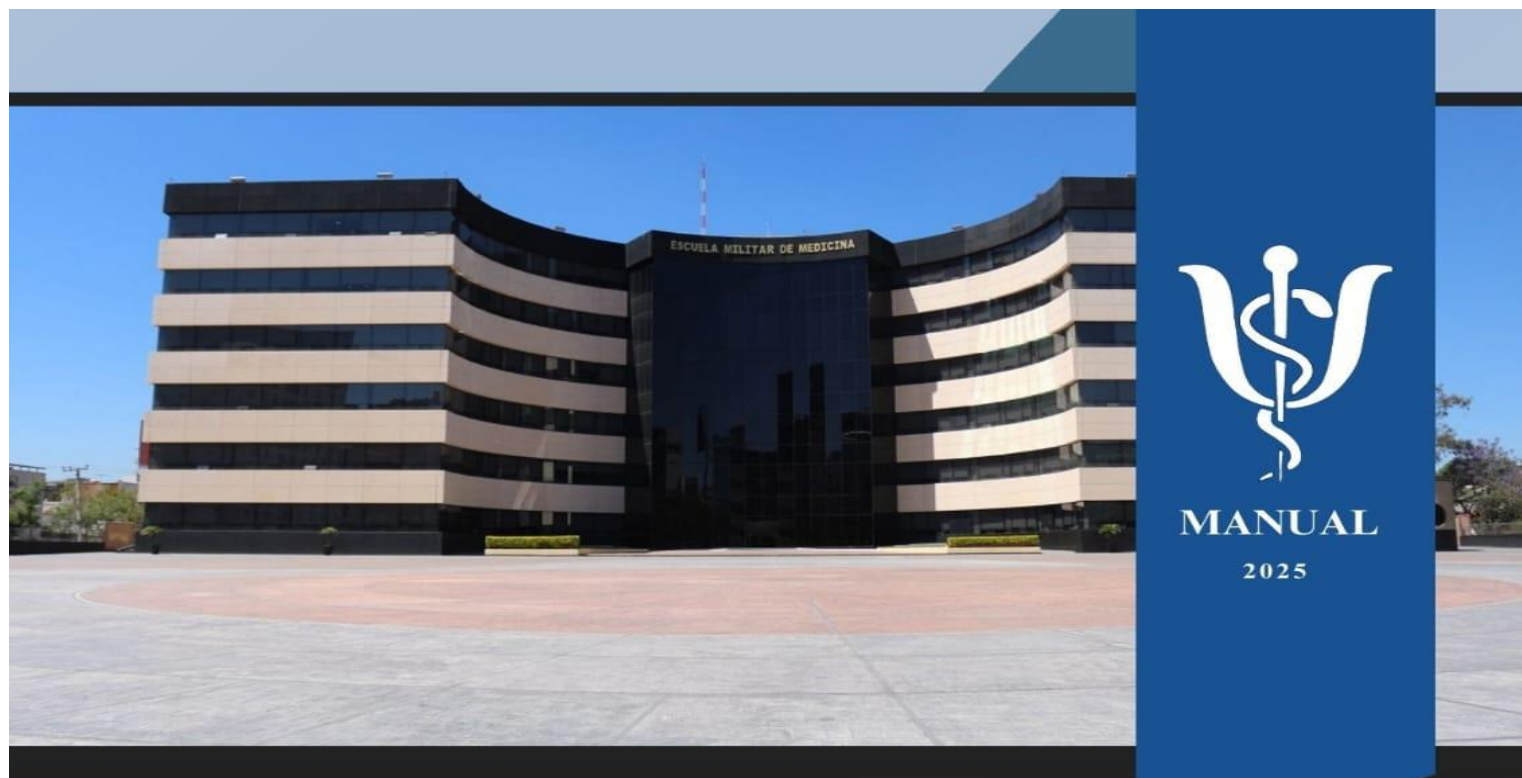
Es la persona responsable de realizar acciones para prevenir cualquier forma de discriminación, hostigamiento sexual y acoso sexual, estereotipos y violencia de género mediante la elaboración de programas de capacitación y su materialización dirigidos al personal militar de su adscripción; además de proponer acciones innovadoras para crear ambientes igualitarios, libres de estereotipos de género y de cualquier forma de violencia contra las mujeres y los hombres de la misma forma, asesorar al mando y al personal de su Organismo de otra materia.

III. Metodología:

- A. Implementación de pláticas de prevención, atención y asesoría en caso de presunto caso de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual para la comunidad de la Escuela Militar de Medicina, dirigida a los jefes, Oficiales, oficiales en instrucción, cadetes y de apoyo a la Educación en la materia, a través de la realización de una serie de actividades teóricas y prácticas tales como encuestas, preguntas y respuestas.
- B. Aplicar encuestas al personal de jefes, oficiales en instrucción, cadetes y de apoyo a la Educación en la materia de Hostigamiento Sexual / Acoso Sexual.
- C. Orientar, atender y proporcionar la información necesaria para que la probable víctima pueda tomar decisiones respecto al curso legal que deberá seguir su caso según sea su conveniencia y deseo, conforme a lo establecido en el P.S.O. de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual, en el apartado Recepción y atención de la queja.

- a. Con apoyo de coordinación de Género del plantel, se elaborará un informe por escrito de los hechos señalados por la persona quejosa, el cual contendrá los datos necesarios para conocer las circunstancias del lugar, tiempo, modo y ocasión en que ocurrieron los mismos, así como los testigos o cualquier otro medio de prueba con los que pueda sustentar los hechos referidos.
- b. El o la coordinadora de género proporcionará atención a las personas quejas que le sean referidas o que se presenten directamente por ellas.
- c. Elaborar el acta del primer contacto (Anexo "C" del P.S.O. de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual).
- d. Analizar la información aportada por la persona quejosa, y elaborar los documentos que correspondan relacionados con hostigamiento sexual y acoso sexual descritas en la Regla de Integridad 13 del "Compartimiento Digno" para abrir la atención de manera inmediata.
- e. Evaluar psicológicamente a la persona quejosa en caso de considerarse necesario conforme al acta respectiva.
- f. Requerir un informe por escrito a las personas señaladas como testigos por la persona quejosa, el cual deberá elaborarse de manera inmediata.
- g. Llamar a la persona señalada como agresora por la persona quejosa y hacer de su conocimiento quien, y de qué se le señala, requiriéndole un informe por escrito, que deberá rendir de manera inmediata, manifestando lo que a su derecho convenga, incluyendo las pruebas con las que cuente.
- h. Así mismo se le hará saber que puede acudir de forma voluntaria a recibir atención psicológica en caso de que así lo desee.
- i. Requerir un informe por escrito al personal de testigos que en su caso haya señalado la persona señalada como agresora, que deberán elaborar de manera inmediata.

- j. Desahogar las acciones dentro de los 3 días siguientes de haber tenido conocimiento de los hechos.
- k. Remitir a la Dirección General de Derechos Humanos, con copia a la Sección Primera (Recursos Humanos), dentro de las 24 horas siguientes la información de las acciones de mando adoptadas, e incluir las consideraciones y opinión de quien funja como director, adjuntando las pruebas recabadas.



**MANUAL PARA LA PREVENCIÓN
Y ATENCIÓN DE ESTRÉS,
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN
CADETES DE LA ESCUELA
MILITAR DE MEDICINA.**

Emilia Alejandra Peña Romero

"LOS SERVICIOS DE LA SALUD MENTAL VAN MAS ALLÁ DE LA APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS; REPRESENTAN TAMBIÉN LA RESPUESTA OPORTUNA Y EFICIENTE QUE LA SOCIEDAD OFRECE A SUS MIEMBROS EN EL MOMENTO OPORTUNO PARA LOGRAR LA REINCORPORACIÓN INMEDIATA, CONSIENTE POSITIVA EN EL DESEMPEÑO DE LAS LABORES QUE CORRESPONDAN A CADA QUIEN".

-Gral. Div. DEM. Antonio Riviello Bazár. Ex Secretario de la Defensa Nacional.

INDICE

04	Introducción
05	Misión
05	Visión
05	Objetivo
06	Estrés
19	Ansiedad
28	Depresión
38	Recomendaciones
43	Conclusión
44	Anexos
53	Referencias

INTRODUCCIÓN

El "Manual para Personal de Salud Mental, enfocado en la Prevención y Atención de Estrés, Ansiedad y Depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina" surge como una herramienta práctica para el personal de salud mental que trabaja con los cadetes. Su objetivo es proporcionar estrategias efectivas para la prevención y atención de estos problemas, permitiendo que las actividades puedan realizarse de manera individual o en grupos reducidos de hasta 25 cadetes.

Además, cuando este material se utilice con un cadete de manera individual, los ejercicios podrán reforzar su proceso terapéutico con el personal de psicología, brindándole herramientas que favorezcan su bienestar emocional y su adaptación a las exigencias del entorno militar.

Más allá de ser un manual de apoyo, este documento busca fortalecer la cultura de salud mental dentro de la institución, promoviendo el autocuidado, la resiliencia y el reconocimiento del bienestar psicológico como un pilar fundamental en la formación de los futuros médicos militares.



Misión

Promover el bienestar emocional y psicológico de los cadetes de la Escuela Militar de Medicina mediante estrategias efectivas de apoyo, detección temprana, intervención oportuna y prevención del estrés, ansiedad y depresión, fortaleciendo su desarrollo personal y profesional para afrontar con éxito los desafíos de su formación militar y académica.

Visión

Ser un referente en el desarrollo y aplicación de estrategias integrales de salud mental dentro del ámbito militar, logrando una comunidad estudiantil resiliente, emocionalmente equilibrada y comprometida con el bienestar colectivo, garantizando el máximo desempeño y excelencia en su formación.

Objetivo

Proporcionar herramientas y estrategias a los profesionales de la Salud Mental, con el fin de brindar atención y prevención psicológica enfocadas en la gestión de estrés, ansiedad y depresión en Cadetes de la Escuela Militar de Medicina.



ESTRÉS



01

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

02

SIGNOS Y SÍNTOMAS

03

FACTORES DETERMINANTES DEL
ESTRÉS

04

ESTRATÉGIAS PARÁ EL MANEJÓ DEL
ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una respuesta emocional y física que surge ante situaciones que se consideran desafiantes o amenazantes. Los desencadenantes del estrés pueden ser variados. A menudo provienen de factores externos, como las dificultades en el trabajo, problemas en nuestras relaciones o preocupaciones sobre las finanzas. Pero también pueden surgir de nuestros pensamientos, como la autocrítica constante o la presión que nos imponemos a nosotros mismos para cumplir con ciertas expectativas.

El DSM-V (2014), señala que: "El trauma y los trastornos relacionados con factores de estrés son trastornos en los que la exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, como un criterio diagnóstico. Estos trastornos son el trastorno de apego reactivo, el trastorno de relación social desinhibida, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno de estrés agudo y los trastornos de adaptación. (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) 5a ED., 2014, pág. 265)

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023, pag.14) desglosa al estrés como, "una enfermedad en Salud Mental desencadenada por una situación aterradora, ya sea que se les haya experimentado o presenciado. Los síntomas pueden incluir reviviscencia, pesadillas, angustia grave, así como pensamientos incontrolables sobre la situación".





SIGNOS Y SINTOMAS

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO SEGÚN EL DSM-V.

El DSM-5 no contempla el estrés como un diagnóstico independiente, pero puede estar relacionado con diferentes trastornos y respuestas adaptativas, como el trastorno por estrés posttraumático (TEPT).

El TEPT puede llevar a una serie de síntomas físicos y emocionales, enmarcados de la siguiente manera por el DSM-V (2014, págs. 271-272):

- Problemas de sueño.
- Exposición directa al suceso
- Hipervigilancia.
- Incapacidad para recordar el evento.
- Síntomas disociativos.
- Cambios de humor.
- Dificultades para concentrarse.

LO SIGNOS Y SÍNTOMAS ANTES MENCIONADOS, NO SON UNA EVALUACIÓN, PARA ESTO, SE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE PRUEBAS PSICOMÉTRICAS Y LA DEBIDA CANALIZACIÓN AL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL. SE REQUIERE LA INTERVENCIÓN ADECUADA PARA SABER EL TIEMPO Y DETERMINAR UN DIAGNÓSTICO.

FACTORES DE ESTRÉS EN CADETES



La formación en la Escuela Militar de Medicina combina exigencias académicas, físicas y psicológicas que crean importantes factores estresantes para los cadetes. Estos incluyen la alta carga académica, la presión por sobresalir en un entorno competitivo, las exigencias físicas del entrenamiento y la adaptación a un sistema disciplinado y jerárquico. Estas condiciones aumentan el riesgo de estrés y otros problemas de salud mental. Comprender estos factores estresantes es fundamental para implementar estrategias de apoyo que promuevan el bienestar y el desempeño.

Es crucial, por lo tanto, que se implementen estrategias efectivas de manejo del estrés y se brinde apoyo psicológico adecuado. Facilitar un espacio donde los cadetes puedan expresar sus emociones y desarrollar herramientas de afrontamiento puede ser fundamental para ayudarles a navegar este desafiante proceso y asegurar que puedan alcanzar su máximo potencial, tanto en su formación como en su futuro profesional.



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE ESTRES

RESPIRACIÓN PROFUNDA	01
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA	02
MEDITACIÓN GUIADA	03
ACTIVIDAD DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)	04
ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES	05
CREACIÓN DE HORARIOS	06

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Objetivo

Reducir el nivel de estrés de los cadetes mediante una técnica de respiración profunda que favorezca la relajación, disminuya la tensión muscular y promueva el enfoque mental.

Actividad

1. Preparación:

El instructor solicita a los cadetes sentarse cómodamente en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados firmemente en el suelo, posteriormente se les pide cerrar los ojos, para minimizar distracciones.

2. Ejercicio de respiración profunda:

Indicar a los cadetes que coloquen una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.

Dar las siguientes instrucciones:

- Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, llevando el aire hacia el abdomen (la mano sobre el abdomen debe moverse más que la del pecho).
- Retén el aire durante 4 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos, dejando salir todo el aire de forma controlada.
- Pausa 2 segundos antes de volver a inhalar.

Repetir el ciclo completo durante 5 minutos.

3. Cierre:

Una vez completado el ejercicio, se pide a los cadetes abrir lentamente los ojos y reflexionar sobre cómo se sienten física y emocionalmente.

Tiempo de la actividad

Total: 10 minutos.

- 2 minutos de introducción y preparación.
- 5 minutos de práctica.
- 3 minutos de cierre y reflexión.

Número de sesiones

Número de sesiones:

3 sesiones semanales durante un mes.

Se puede ajustar según la disponibilidad y los resultados observados.

Materiales o recursos

- Un espacio tranquilo y cómodo (puede ser un salón o área abierta sin ruido).
- Cronómetro o aplicación móvil para controlar los tiempos.
- Opcional: música instrumental relajante a bajo volumen.

Número de participantes

1-25 personas

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Objetivo

Reducir la tensión muscular acumulada y promover un estado de relajación física y mental mediante la técnica de relajación muscular progresiva.

Actividad

1. Preparación:

El instructor solicita a los cadetes que se sienten o recuesten cómodamente en un lugar donde puedan relajarse sin interrupciones y se les pide cerrar los ojos

2. Ejercicio de relajación muscular:

Inicio del ejercicio: El instructor guía a los cadetes verbalmente, indicando cada grupo muscular a trabajar.

Secuencia:

A.- Manos y brazos:

- Inhalar mientras se aprietan los puños con fuerza y tensar los brazos durante 5 segundos.
- Exhalar mientras se suelta la tensión, dejando las manos y brazos completamente relajados.

B.- Hombros y cuello:

- Inhalar mientras se encogen los hombros hacia las orejas durante 5 segundos.
- Exhalar mientras se bajan los hombros y se relajan.

C.- Cara:

- Inhalar mientras se tensan los músculos faciales (cerrar los ojos con fuerza, fruncir el ceño).
- Exhalar mientras se relajan los músculos de la cara.

D.- Abdomen:

- Inhalar mientras se contrae el abdomen durante 5 segundos.
- Exhalar mientras se suelta la tensión.

E.- Piernas y pies:

- Inhalar mientras se tensan las piernas (estirándolas o levantándolas ligeramente) y se doblan los dedos de los pies durante 5 segundos.
- Exhalar mientras se relajan las piernas y los pies.

Repetición opcional: Si algún cadete nota que un área sigue tensa, se puede repetir el ciclo para ese grupo muscular.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

3. Cierre:

Pedir a los cadetes que mantengan los ojos cerrados por un momento, respiren profundamente y noten cómo se siente su cuerpo ahora.

Gradualmente, se les pide abrir los ojos y reincorporarse lentamente.

Tiempo de la actividad

Total: 15 minutos.

- 3 minutos de introducción y preparación.
- 10 minutos para realizar la técnica.
- 2 minutos de cierre y reflexión.

Número de sesiones

2 sesiones semanales durante un mes, con posibilidad de ajuste según las necesidades del grupo o individuo.

Materiales o recursos

- Un espacio tranquilo y cómodo.
- Colchonetas si los cadetes prefieren recostarse.
- Cronómetro para controlar los tiempos de tensión y relajación.
- Opcional: música instrumental relajante o una grabación guiada.

Número de participantes

1-25 personas

Nota: Esta técnica puede combinarse con ejercicios de respiración profunda para potenciar sus efectos relajantes.

Objetivo

Reducir el estrés y mejorar su claridad mental mediante una meditación guiada enfocada en la relajación y el manejo de pensamientos intrusivos.

Actividad

1. Preparación:

Los cadetes se sientan cómodamente con la espalda recta, manos en las piernas y pies apoyados en el suelo, o se recuestan si prefieren. Se les invita a los discentes a cerrar los ojos, con el fin de favorecer la concentración dentro de la actividad.

2. Instrucción inicial:

Explicar brevemente que la meditación guiada es una práctica en la que se sigue una serie de instrucciones para alcanzar un estado de relajación y enfoque. de igual manera recordar que no deben preocuparse si su mente se distrae, ya que es normal; simplemente deben regresar al ejercicio.

3. Meditación guiada:

Inicio:

1. Pedir a los cadetes que tomen diez respiraciones profundas: inhalar por la nariz durante 5 segundos, sostener el aire por segundos y exhalar por la boca.

Visualización:

1. Imaginen un lugar tranquilo y seguro, como un bosque, la orilla de un lago o una montaña.
2. Describa lentamente este lugar, guiándolos para que visualicen los colores, olores, sonidos y sensaciones físicas (por ejemplo, la brisa en la piel).

Cuerpo y mente:

1. Pedirles que imaginen una luz cálida que recorre su cuerpo, empezando por la cabeza y descendiendo lentamente hacia los pies, relajando cada parte al pasar.
2. Invitar a los cadetes a repetir mentalmente una frase breve y positiva, como "Estoy en calma", "Estoy seguro y tranquilo" o "estoy en mi lugar seguro".



MEDITACIÓN GUIADA

Regreso:

1. Guiarlos para que regresen lentamente al presente, tomando conciencia de su cuerpo y del entorno.
2. Pedir que abran los ojos cuando estén listos.

4. Cierre:

Reflexionar sobre la experiencia y cómo se sienten ahora. Opcionalmente, se puede invitar a compartir en grupo

Tiempo de la actividad

Total: 15 minutos.

- 2 minutos de preparación.
- 10 minutos de meditación guiada.
- 3 minutos de cierre y reflexión.

Número de sesiones

3 sesiones semanales durante un mes.

Materiales o recursos

- Espacio tranquilo.
- Música instrumental suave (opcional).
- Grabación de meditación guiada o instrucciones preparadas por el instructor.

Número de participantes

1-25 personas

ACTIVIDAD DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Objetivo

Mejorar la práctica de la atención plena para aumentar su capacidad de mantenerse en el momento presente, reduciendo la ansiedad y el estrés.

Actividad

1. Preparación:

Solicitar a los cadetes que se sienten cómodamente, con la espalda recta y las manos sobre las piernas, o se coloquen de pie si prefieren y pedirles que cierren los ojos.

2. Ejercicio de atención plena:

Respiración consciente:

1. Pedir a los cadetes que lleven su atención a la respiración.
2. Guiarlos para que sientan cómo el aire entra y sale por la nariz, notando el movimiento del abdomen o el pecho.
3. Si la mente se distrae, invitarles a regresar a la respiración suavemente.

Escaneo corporal (opcional):

1. Guiar a los cadetes para que dirijan su atención a diferentes partes del cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies.
2. Pedirles que noten cualquier sensación sin intentar cambiarla.

Atención a los sentidos:

1. Pedirles que se concentren en un sentido específico (por ejemplo, los sonidos del ambiente).
2. Invitarles a observar cada sonido sin etiquetarlo como "agradable" o "desagradable".

3. Cierre:

Pedir a los cadetes que regresen lentamente al presente, moviendo los dedos de las manos y los pies antes de abrir los ojos.

Reflexionar sobre cómo se sintieron durante el ejercicio.

Tiempo de la actividad

Total: 10 minutos.

- 2 minutos de preparación.
- 7 minutos de práctica.
- 1 minuto de cierre.

Número de sesiones

4 sesiones semanales durante dos semanas.

Materiales o recursos

- Un espacio tranquilo y cómodo.
- Cronómetro o aplicación móvil para controlar los tiempos

Número de participantes

1-25 personas

CREACIÓN DE HORARIOS

Objetivo

Fomentar la organización y la eficiencia mediante la creación de un horario personalizado que incluya actividades académicas, entrenamientos y tiempo para el descanso.

Actividad

1. Introducción:

Explicar la importancia de estructurar el día para evitar la sensación de caos y estrés.

2. Diseño del horario:

- Entregar una plantilla de horario semanal Anexo1.1.
- Instruir a los cadetes a:
 1. Incluir actividades fijas (clases, entrenamientos).
 2. Bloquear tiempo para estudiar, descansar y actividades recreativas.
 3. Dejar espacios flexibles para tareas imprevistas.

3. Revisión:

Analizar el horario con un compañero o el instructor para asegurarse de que sea realista y equilibrado.

4. Cierre:

Reflexionar sobre los beneficios de tener un horario y comprometerse a seguirlo durante la semana.

Tiempo de la actividad

30 minutos.

Número de sesiones

1 sesión al inicio de cada mes.

Materiales o recursos

- Plantillas de horarios impresas o digitales Anexo 1.1.
- Lápices o bolígrafos.

Número de participantes

1-25 personas

ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES

Objetivo

Conocer, identificar y organizar las tareas más importantes, reduciendo la sobrecarga y mejorando la gestión del tiempo.

Actividad

1. Introducción:

Conocer las estrategias de establecimiento de actividad y tareas prioritarias para disminuir el estrés asociado al exceso de responsabilidades.

2. Ejercicio práctico:

Proporcionar a los cadetes una hoja dividida en cuatro cuadrantes según la Matriz de Eisenhower Anexo 1.2.

1. Urgente e importante: Hacerlo de inmediato.

2. Importante pero no urgente: Planificarlo.

3. Urgente pero no importante: Delegarlo.

4. No urgente ni importante: Eliminarlo.

Pedir que escriban sus tareas y las clasifiquen en los cuadrantes.

3. Reflexión:

Discutir cómo priorizar reduce la presión y permite enfocarse en lo esencial.

Tiempo de la actividad

20 minutos.

Número de sesiones

1 sesión al inicio de cada semana.

Materiales o recursos

- Hoja de trabajo Anexos 1.2.
- Bolígrafo

Número de participantes

1-25 personas

ANSIEDAD



01

¿QUÉ ES ANSIEDAD?

02

SIGNOS Y SÍNTOMAS

03

FACTORES DETERMINANTES DE
ANSIEDAD

04

ESTRATÉGIAS PARÁ EL MANEJÓ DE
ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



La ansiedad es una emoción que surge cuando enfrentamos algo que percibimos como incierto o amenazante. Es importante reconocer que sentir ansiedad de forma ocasional es completamente normal, sobre todo en momentos de mucha exigencia. Sin embargo, cuando esta sensación se vuelve persistente y afecta las actividades diarias, podría tratarse de un trastorno de ansiedad que requiere atención especializada.

El DSM-V (2014), enmarca que los “trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los períodos de desarrollo apropiados. Se distinguen de la ansiedad o el miedo transitorio, a menudo inducido por el estrés, por ser persistentes con una duración de 6 meses o más”. (pág. 189)

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023, pag.13) considera a la ansiedad como "un estado mental que se caracteriza por gran inquietud, intensa excitación y una extrema inseguridad, mantiene tanto componentes fisiológicos como cognitivos. Es una reacción normal ante situaciones amenazantes para el individuo, sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven cotidianas y perturbadoras, se deben evaluar para identificar su connotación patológica.



SIGNOS Y SINTOMAS



CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA SEGÚN EL DSM-V.

Los síntomas de ansiedad generalizada, estos pueden variar en intensidad y pueden incluir los siguientes criterios de evaluación descritos por el DSM-V (2014, pág. 222):

1. Preocupación excesiva y difícil de controlar.
2. Tres o más de los siguientes síntomas:
 - Sudoración excesiva.
 - Inquietud.
 - Pensamientos intrusivos.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Problemas del sueño.
 - Fatiga.
 - Tensión muscular.
3. Resistencia o evitación.

LO SIGNOS Y SÍNTOMAS ANTES MENCIONADOS, NO SON UNA EVALUACIÓN, PARA ESTO, SE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE PRUEBAS PSICOMÉTRICAS Y LA DEBIDA CANALIZACIÓN AL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL. SE REQUIERE LA INTERVENCIÓN ADECUADA PARA SABER EL TIEMPO Y DETERMINAR UN DIAGNÓSTICO.

FACTORES DE ANSIEDAD EN CADETES



La ansiedad en los cadetes de la Escuela Militar de Medicina suele derivarse de múltiples factores relacionados con el entorno académico y militar. Las exigencias de un cronograma riguroso, la presión por cumplir con responsabilidades simultáneas y la necesidad de tomar decisiones rápidas bajo situaciones de estrés pueden generar altos niveles de tensión. Asimismo, el miedo al fracaso, la competencia interna y la expectativa de demostrar un desempeño impecable pueden intensificar el estado de alerta constante, afectando su bienestar emocional y rendimiento general.

Evaluaciones Académicas:

La ansiedad de desempeño es común en ambientes académicos rigurosos. La preocupación por los exámenes y evaluaciones prácticas puede llevar a niveles elevados de ansiedad.

Interacciones Sociales:

La adaptación a un nuevo entorno y la creación de relaciones interpersonales pueden ser estresantes, lo que puede desencadenar ansiedad social.

Miedo al fracaso:

La presión para sobresalir y cumplir con las expectativas de superiores y compañeros puede generar un temor constante al fracaso.

Para abordar la ansiedad, es esencial promover actividades que permitan a los cadetes desarrollar habilidades de autorregulación emocional, técnicas de relajación y estrategias para afrontar situaciones de alta presión. Estas iniciativas no solo ayudarán a reducir los niveles de estrés en el día a día, sino que también prepararán a los cadetes para manejar de manera eficaz los retos inherentes a su formación y desempeño en el ámbito militar, garantizando su estabilidad emocional y profesional.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE ANSIEDAD

**IDENTIFICACIÓN DE
PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

01

DIARIO DE ANSIEDAD.

02

APOYO ENTRE COMPAÑEROS

03

**SESIONES DE INTERCAMBIO
EMOCIONAL**

04

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Objetivo

Fomentar la capacidad de los cadetes para reconocer y cuestionar pensamientos negativos automáticos, promoviendo un diálogo interno más adaptativo y constructivo.

Actividad

1. Introducción (5 minutos):

- Explica qué son los pensamientos automáticos negativos, cómo afectan emociones y comportamientos, y su importancia en el manejo del estrés y la ansiedad.

2. Ejercicio individual (20 minutos):

- Proporciona hojas blancas en la cual barran una situación que les provocó ansiedad.
- Detrás de la narración, dibujarán la situación antes escrita.

3. Práctica guiada (15 minutos):

- Entrega una hoja con situaciones comunes Anexos 2.1, en la cual cada Cadete escribe cual sería su sentimiento a cada acontecimiento.

4. Discusión grupal (10 minutos):

- Comparte ejemplos anónimos en grupo para normalizar la experiencia y generar estrategias colectivas.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

2 sesiones:

1. Introducción y práctica inicial.
2. Seguimiento y refuerzo con situaciones reales experimentadas por los cadetes.

Materiales o recursos

- Hojas de trabajo con ejemplos de situaciones que generan Ansiedad
- Pizarrón o rotafolio para registrar ideas compartidas.

Número de participantes

1-25 personas

DIARIO DE ANSIEDAD.

Objetivo

Identificar patrones de ansiedad, factores desencadenantes y estrategias de manejo efectivas a través del registro diario de sus experiencias.

Actividad

1. Introducción (10 minutos):

Explica la utilidad de registrar emociones y síntomas para comprender mejor la ansiedad.

2. Entrega de formato de diario Anexo 2.2 , explicar la estructura y como sera llenado cada sección (5 minutos):

Cada formato debe incluir :

- Fecha y hora.
- Situación (¿qué estaba pasando?).
- Pensamientos/creencias.
- Nivel de ansiedad (escala del 1 al 10).
- Respuesta emocional y física.
- Acciones tomadas.

3. Práctica inicial (10 minutos):

Los cadetes completan un ejemplo guiado en la sesión.

4. Seguimiento semanal (10 minutos):

Al inicio de cada semana, revisan el diario con el facilitador para identificar patrones y discutir estrategias de mejora.

Tiempo de la actividad

40 minutos.

Número de sesiones

1 sesión inicial, más seguimiento semanal durante 4 semanas.

Materiales o recursos

- Formatos prediseñados de diario (Anexo 2.2).
- Ejemplos rellenos como guía.

Número de participantes

1-25 personas

APOYO ENTRE COMPAÑEROS

Objetivo

Fomentar la cohesión grupal y la creación de redes de apoyo emocional entre los cadetes para reducir el aislamiento y el estrés.

Actividad

1. Introducción (10 minutos):

- Explica los beneficios del apoyo entre compañeros en contextos de alta exigencia como el militar.

2. Dinámica de confianza (15 minutos):

- En grupo, establecen reglas para fomentar el apoyo continuo y fomentar un ambiente de confianza (p. ej., respeto, confidencialidad, no juzgar)
- Cada miembro del grupo anotara en una hoja blanca las reglas y la firmara.

3. Generación de acuerdos grupales (15 minutos):

- Divide al grupo en parejas y pide que compartan situaciones de ansiedad recientes, mientras el otro escucha sin interrumpir.

4. Actividades continuas (10 minutos por sesión):

- Se organiza un sistema de “compañeros de apoyo” que cambia semanalmente para garantizar que todos interactúen con diferentes personas del grupo.

Tiempo de la actividad

20 minutos para la sesión inicial, con 5 minutos de seguimiento en cada encuentro posterior.

Número de sesiones

1 sesión inicial, más seguimiento semanal durante 6 semanas.

Materiales o recursos

- Hoja para reglamento (Anexo 2.3).
- Hojas blancas
- Pizarrón para registrar los acuerdos grupales

Número de participantes

1-25 personas.

SESIONES DE INTERCAMBIO EMOCIONAL

Objetivo

Brindar un espacio seguro donde los cadetes puedan expresar y procesar emociones, fortaleciendo su bienestar emocional.

Actividad

1. Introducción (5 minutos):

- Explica la importancia de compartir emociones y establece normas de respeto y confidencialidad.

2. Dinámica inicial (10 minutos):

- Realiza una actividad rompehielos enfocada en emociones (p. ej., "Describe cómo te sientes hoy en una palabra").

3. Intercambio emocional (30 minutos):

- Formar parejas para fomentar de diálogo donde cada participante tiene la oportunidad de hablar sobre un tema emocional personal o relacionado con su entrenamiento.

4. Cierre reflexivo (10 minutos):

- Pide a los cadetes que compartan una lección aprendida o un sentimiento positivo del intercambio.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

4 sesiones mensuales (1 por semana) para fomentar la continuidad y el desarrollo de confianza grupal.

Materiales o recursos

- Fichas con preguntas guía (Anexo 2.4).
- Ambiente cómodo.

Número de participantes

1-25 personas.

DEPRESIÓN



01

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

02

SIGNOS Y SÍNTOMAS

03

FACTORES DETERMINANTES DE
DEPRESIÓN

04

ESTRATÉGIAS PARÁ EL MANEJÓ DE
DEPRESIÓN

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?



La depresión va más allá de sentirse triste; es un trastorno emocional que puede manifestarse como una sensación constante de vacío, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban y una notable falta de energía. Si no se aborda, puede afectar gravemente el bienestar y la calidad de vida, por lo que es esencial identificarla y buscar ayuda a tiempo.

El ISSFAM (Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas, 2023, pag. 12) define a la depresión como "trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia persistente de tristeza y una pérdida de interés en actividades que las personas normalmente disfrutaban, acompañada de una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias, para diagnosticar los signos y síntomas deben perdurar durante 14 días o más. Además, las personas con depresión normalmente padecen varios de los signos y síntomas siguientes: pérdida de energía o sensación de cansancio, trastornos del sueño (dormir más o menos) y del apetito, ansiedad, concentración reducida, indecisión, inquietud, sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza, falta de autoestima y pensamientos de automutilación o suicidio"

SIGNOS Y SÍNTOMAS

La depresión, específicamente el Trastorno Depresivo Mayor, tiene criterios bien definidos en el DSM-5. Para un diagnóstico, es necesario que cinco o más de los siguientes síntomas hayan estado presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día (sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza).
- Disminución del interés o placer en casi todas las actividades (anhedonia).
- Cambios significativos en el peso corporal (pérdida o ganancia de peso sin una dieta específica) o en el apetito.
- Insomnio o hipersomnia.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio (o intentos de suicidio).





FACTORES DE Depresión EN CADETES

La depresión en los cadetes de la Escuela Militar de Medicina puede originarse a partir de una combinación de factores académicos, sociales y personales. La alta exigencia académica, la presión por cumplir con estándares de excelencia y la adaptación a un entorno disciplinado pueden generar sentimientos de aislamiento, desesperanza o frustración. Además, la falta de tiempo para el descanso adecuado y la desconexión de sus redes familiares pueden aumentar la vulnerabilidad emocional, convirtiéndose en detonantes de esta condición si no se identifican y abordan oportunamente.

En el caso de la depresión, resulta fundamental implementar actividades que fomenten la identificación temprana de síntomas, el manejo adecuado de emociones y la construcción de redes de apoyo entre los cadetes. Estas acciones no solo ayudarán a prevenir el agravamiento de esta condición, sino que también contribuirán a generar un ambiente más empático y solidario dentro de la institución, permitiendo que los futuros profesionales de la salud militar desarrollen una mayor capacidad de resiliencia y bienestar integral.

Aislamiento social

La vida militar puede ser solitaria, especialmente durante períodos de entrenamiento intenso. La falta de apoyo social puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión.

Presión Académica y de rendimiento

Las constantes evaluaciones y la necesidad de sobresalir en el cuadro de honor pueden llevar a sentimientos de desesperanza y frustración, que son características de la depresión.

Cambios de estilo de vida

La transición a la vida militar implica cambios significativos en la rutina diaria, lo que puede causar desubicación y malestar emocional.

Resulta fundamental implementar actividades que fomenten la identificación temprana de síntomas, el manejo adecuado de emociones y la construcción de redes de apoyo entre los cadetes. Estas acciones no solo ayudarán a prevenir el agravamiento de esta condición, sino que también contribuirán a generar un ambiente más empático y solidario dentro de la institución, permitiendo que los futuros profesionales de la salud militar desarrollen una mayor capacidad de resiliencia y bienestar integral.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE DEPRESIÓN

DIÁLOGO Y ESCUCHA ACTIVA 01

TALLERES CREATIVOS 02

**HÁBITOS DE SUEÑO
SALUDABLES 03**

**IDENTIFICACIÓN Y CELEBRACIÓN
DE LOGROS 04**

DIÁLOGO Y ESCUCHA ACTIVA

Objetivo

Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y empatía, mejorando las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

Actividad

1. Introducción (10 minutos):

Explica los componentes de la escucha activa (atención, no interrumpir, validar sentimientos).

2. Ejercicio de parejas (20 minutos):

Cada cadete escucha a su compañero hablar sobre una situación cotidiana durante 2 minutos, luego repite lo que escuchó para validar el mensaje. Cambian roles.

3. Reflexión grupal (10 minutos):

Los cadetes comparten cómo se sintieron al ser escuchados y al escuchar.

4. Práctica grupal (10 minutos):

Realiza un ejercicio de solución de conflictos ficticios, aplicando el diálogo y la escucha activa.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

3 sesiones

Materiales o recursos

Guías con preguntas para practicar (p. ej., “¿Cómo te sentiste al lograrlo?”, “¿Qué aprendiste de la experiencia?”).

Número de participantes

2-25 personas.

TALLERES CREATIVOS

Objetivo

Fomentar la expresión emocional y mejorar el bienestar mediante actividades artísticas y creativas.

Actividad

1. Introducción (10 minutos):

Explica cómo la creatividad puede ser una herramienta para gestionar emociones y fomentar la relajación.

2. Actividad creativa (30 minutos):

Opciones:

Pintura o dibujo libre sobre "Cómo me siento hoy".

Escritura de una carta para expresar emociones.

3. Reflexión grupal (10 minutos):

Cada cadete comparte su obra, si lo desea, y reflexiona sobre la experiencia.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

4 sesiones mensuales, diferentes temas creativos en cada una.

Materiales o recursos

- Materiales de arte (papel, colores, pintura, revistas, tijeras, pegamento).
- Ejemplos visuales de proyectos.

Número de participantes

1-25 personas.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES

Objetivo

Promover rutinas que mejoren la calidad del sueño y reduzcan los efectos del insomnio o fatiga en los cadetes.

Actividad

1. Sesión educativa (15 minutos):

Explica la importancia del sueño, factores que lo afectan y consejos prácticos (p. ej., establecer horarios fijos).

2. Plan personalizado (20 minutos):

Cada cadete diseña en una hoja blanca su rutina nocturna adaptada a su horario y preferencias.

3. Seguimiento (15 minutos):

Revisión grupal de avances y ajustes en las rutinas.

4. Proporcionar el Anexo 3.1, a fin de llevar un registro de las horas de sueño y utilizarlos en la próxima sección. Colocaran el día, descripción breve de su sueño, ahora aproximada de dormir, hora de levantarse y horas totales del sueño.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

1 sesiones inicial más, 2 sesiones de seguimiento quincenales.

Materiales o recursos

- Hojas blancas.
- Formatos para registrar hábitos de sueño (Anexo 3.1).

Número de participantes

1-25 personas.

IDENTIFICACIÓN Y CELEBRACIÓN DE LOGROS

Objetivo

Fortalecer la autoestima y la motivación al reconocer los esfuerzos y logros personales y grupales.

Actividad

1. Introducción (5 minutos):

Explica la importancia de celebrar logros como refuerzo positivo y hacer notar los logros diario en su vida.

2. Registro de logros (15 minutos):

- Proporcionar el formato de "mis logros semanales" Anexo 3.2.
- Los cadetes reflexionan y escriben dentro del Anexo 3.2, sus logros personales recientes, grandes o pequeños.

3. Dinámica grupal (25 minutos):

Cada cadete comparte un logro y el grupo le brinda retroalimentación positiva.

4. Cierre (5 minutos):

Realiza una actividad simbólica, como otorgar diplomas o aplausos grupales.

Tiempo de la actividad

50 minutos.

Número de sesiones

1 sesión mensual.

Materiales o recursos

- Hojas de registro de logros (Anexo 3.2).
- Diplomas simbólicos o tarjetas de reconocimiento.

Número de participantes

1-25 personas.

RECOMENDACIONES

Por medio de las siguientes recomendaciones, se busca brindar un apoyo individual y grupal para los cadetes, a fin de mejorar las situación de Salud Mental dentro de la Escuela Militar de Medicina. Dentro de las siguientes sugerencias, es necesaria la canalización al experto en cada campo indicado.

01 | Ejercicios físicos.

Objetivo:

Promover el movimiento corporal como una estrategia para disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y mantener un equilibrio emocional.

Recomendaciones prácticas:

- Se sugiere realizar actividades físicas sencillas y agradables, como caminar, trotar o practicar un deporte, durante 20-30 minutos al día.
- No es necesario que sean ejercicios intensos. Actividades como caminar al aire libre o estirarse durante la jornada son suficientes para iniciar.
- En caso de sentir tensión o exceso de energía, puede ser útil realizar movimientos como planchas, saltos o estiramientos básicos.
- Es importante respetar los límites del cuerpo y no forzarlo más allá de sus capacidades. Lo más relevante es mantener una rutina constante, más que la intensidad de las actividades.

Nota:

Es necesario consultar a un entrenados, para realizar la actividad física deseada, con el fin de no obtener lesiones y realizar el ejercicio de manera satisfactoria.

RECOMENDACIONES

02 Buena alimentación

Objetivo:

Fomentar hábitos alimenticios saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional, sin necesidad de seguir un plan dietético especializado.

Recomendaciones prácticas:

- Se recomienda realizar comidas en horarios regulares para evitar la fatiga o la irritabilidad.
- Se aconseja incluir variedad en los alimentos, como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos en proporciones adecuadas.
- Mantenerse hidratado es clave; beber suficiente agua durante el día puede mejorar la concentración y reducir la sensación de cansancio.
- Es preferible evitar un consumo excesivo de productos procesados y azúcares refinados, ya que pueden incrementar la sensación de agotamiento después de ingerirlos.

Nota:

Se enfatiza que no es necesario ser estricto o buscar perfección en la alimentación; un balance a largo plazo es suficiente para ver beneficios. Si se considera esta alternativa es fundamental acudir con el profesional de la alimentación, para no alterar el estado físico y anímico del interesado.

RECOMENDACIONES

03 | Buen hábito del sueño

Objetivo:

Establecer una rutina de sueño que permita un descanso reparador, favoreciendo la recuperación mental y física.

Recomendaciones prácticas:

- Es ideal mantener horarios regulares para dormir y despertar, incluso los fines de semana.
- Antes de dormir, se sugiere evitar el uso de dispositivos electrónicos durante al menos 30 minutos, ya que la luz azul puede dificultar la relajación.
- En caso de dificultad para conciliar el sueño, se recomienda realizar actividades relajantes como leer, practicar respiraciones profundas o escuchar música tranquila.
- Crear un ambiente adecuado para dormir es importante; se sugiere mantener la habitación oscura, fresca y silenciosa.

Nota:

Si no se logra dormir después de varios minutos, se recomienda levantarse, realizar una actividad relajante y regresar a la cama cuando se sienta más tranquilo. En caso de alguna alteración del sueño, es importante acudir es importante con el medico o con el especialista adecuado, para llevar un tratamiento en conjunto.

RECOMENDACIONES

04 | Manejo emocional

Objetivo:

Identificar y gestionar las emociones para reducir el estrés, la ansiedad y evitar que interfieran en el desempeño cotidiano.

Recomendaciones prácticas:

- La práctica de respiraciones profundas puede ser una herramienta eficaz. Se sugiere inhalar por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire por otros 4 segundos y exhalar lentamente por 6 segundos.
- Escribir pensamientos y sentimientos en un diario puede servir como una forma de liberar la mente y organizar ideas.
- Hablar con alguien de confianza (compañeros, familiares o superiores) puede ser útil para aliviar la carga emocional.
- Tomar pequeños descansos durante el día para despejar la mente es recomendable en momentos de estrés intenso.

Nota:

Es importante normalizar las emociones negativas, entenderlas como parte de la experiencia humana y buscar apoyo cuando sea necesario. Es necesario llevar un acompañamiento de algún especialista de la Salud Mental.

RECOMENDACIONES

05 | Apoyo social

Objetivo:

Fortalecer las relaciones interpersonales como una fuente de soporte emocional y respaldo ante momentos de dificultad.

Recomendaciones prácticas:

- Se sugiere fomentar la comunicación abierta entre compañeros, compartiendo preocupaciones o emociones de manera sincera.
- Participar en dinámicas grupales o actividades recreativas puede fortalecer el sentido de comunidad y confianza.
- Es importante normalizar la conversación sobre salud mental para combatir estigmas y generar un ambiente de apoyo mutuo.

Nota:

Se recomienda aprovechar el entorno social como una red de apoyo, valorando las conexiones interpersonales como un recurso clave para el bienestar emocional.

Para brindar una mejor atención a los Cadetes dentro de la Escuela Militar de Medicina es importante señalar que además de las actividades y recomendaciones antes mencionadas es fundamental llevar una atención psicológica adecuada a cada caso y sus seguimiento correspondientes, basados en los lineamientos militares establecidos en cuestión de Salud Mental, a fin de favorecer a los Discentes de mencionada institución en sus diversos ámbitos de estudios, sociales y militares.

CONCLUSIÓN

Este manual permite abordar de manera grupal e individual los desafíos de Salud Mental que enfrentan los Cadetes en la Escuela Militar de Medicina, ofreciendo un enfoque detallado para el manejo y atención de estrés, ansiedad y depresión.

La combinación de demandas académicas, físicas y psicológicas que implica su formación requiere de estrategias específicas que fomenten su bienestar emocional, fortalezcan su resiliencia y les permitan alcanzar un óptimo rendimiento. A fin de Implementar estas estrategias de forma sistemática y fomentar una cultura de apoyo mutuo y comunicación abierta son pasos fundamentales para proteger la Salud Mental de los Discentes.

El acceso a los recursos de apoyo, la identificación temprana de síntomas, y la adopción de prácticas de autocuidado y prevención pueden contribuir significativamente a que los Cadetes enfrenten sus desafíos de manera saludable y efectiva.

Se recomienda al personal de Salud Mental que mantenga consciente a cada Cadete de su propio estado emocional, utilizar los recursos de apoyo disponibles, y mantener un equilibrio entre las exigencias de su formación y su bienestar personal. Con el respaldo de profesionales capacitados, un entorno de apoyo y una mentalidad de crecimiento, los Cadetes podrán desarrollar las habilidades necesarias para superar sus retos de manera positiva y construir una base sólida para su futuro profesional en el ámbito Militar y de su carrera de Medicina.

Anexos

Horario semanal

HORA	L	M	M	J	V

TAREAS DEL FIN DE
SEMANA

MATRIZ DE

EISENHOWER:

CLASIFICA TUS TAREAS DE LA SIGUIENTE MANERA:

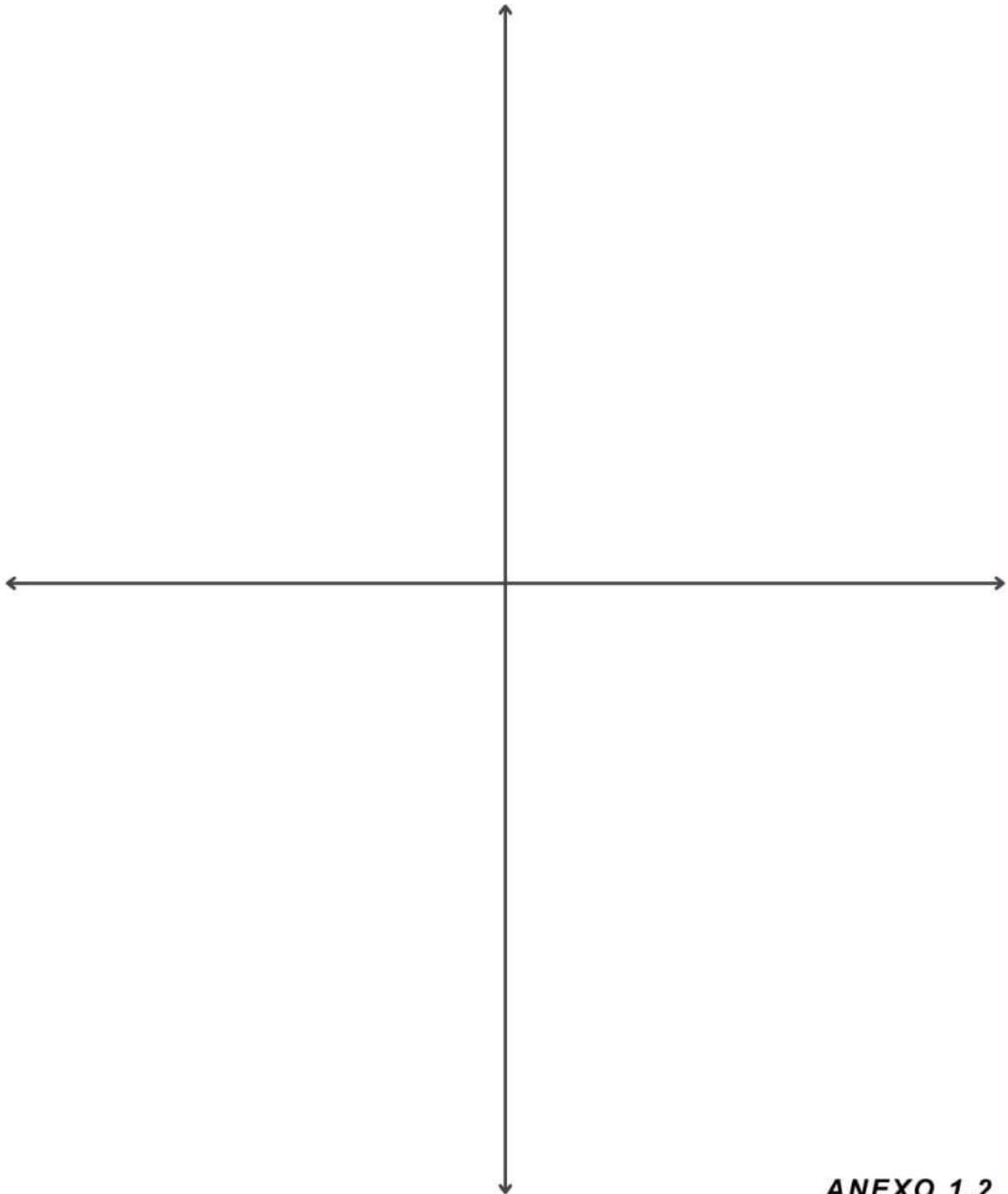
1. URGENTE E IMPORTANTE: HACERLO DE INMEDIATO.
2. IMPORTANTE PERO NO URGENTE: PLANIFICARLO.
3. URGENTE PERO NO IMPORTANTE: DELEGARLO.
4. NO URGENTE NI IMPORTANTE: ELIMINARLO.

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

NO IMPORTANTE



IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Datos personales

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____
SEXO ☒ M ☐ F Estado civil _____
Religión _____ Año _____ Grupo _____

INSTRUCCIONES

Acontinuación se encuentran diversas situaciones, en las cuales deberás escribir la reacción que tendrías al exprimentarlas:

Ejemplo:

reprobé una materia: me sentí enojado, porque estudie mucho.

1.- El profesor se molestó conmigo:

2.- Llegué tarde a una case:

3.- No pude salir el fin de semana:

4.- Perdí mi libreta de estudios:

5.- Mi amigo no me habla:

5.- Me castigaron por no cumplí una orden:

DIARIO

Nombre:

Fecha:

L M X J V S D

A continuación anota las situaciones que te generaron ansiedad durante el día y las acciones que tomaste.

Mi nivel de Ansiedad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mis prioridades

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Respuestas físicas y emocionales

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

pensamientos y creencias

Notas



PREGUNTAS PARA GUIAR UNA CONVERSACIÓN.

Nombre _____

¿Qué te puso feliz esta semana? ¿Por qué?

¿Cuál fue el momento más difícil de la semana? ¿Por qué?

¿En qué momento has experimentado ansiedad? ¿Porque?



PREGUNTAS PARA GUIAR UNA CONVERSACIÓN.

Nombre _____

¿Qué te puso feliz esta semana? ¿Por qué?

¿Cuál fue el momento más difícil de la semana? ¿Por qué?

¿En qué momento has experimentado ansiedad? ¿Por qué?

REGLAS DEL AULA

○
○
○
○

○
○
○
○

○ ○ ○ ○

REGISTRO DE SUEÑO

MES:

DÍA	DESCRIPCIÓN BREVE DE MI SUEÑO	ME DORMÍ:	ME DESPERTÉ :	HORAS TOTALES
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	
		:	:	

MIS LOGROS SEMANALES

FECHA DE INICIÓ: _____

LUNES

☐

☐

☐

☐

MARTES

☐

☐

☐

☐

MIÉRCOLES

☐

☐

☐

☐

JUEVES

☐

☐

☐

☐

VIERNES

☐

☐

☐

☐

SÁBADO

☐

☐

☐

☐

DOMINGO

☐

☐

MI MAYOR LOGRO FUE:

PUEDO MEJORAR
EN:

Referencias:

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual Diagnostico y Estadistico de los Trastornos Mentales (DSM-5) 5a ED. Arlington VA: Asociación Americana de Psiquiatría.

Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas, ISSFAM. (2023). Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas. Obtenido de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/876172/manual_salud_mental.pdf



MANUAL PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE MEDICINA.

Emilia Alejandra Peña Romero.

Este manual ofrece herramientas para el ámbito militar, específicamente para los Cadetes de la Escuela Militar de Medicina, con la finalidad de proporcionar una atención efectiva en cuestiones de Salud Mental.



Referencias Bibliociberograficas

Analisis. (s.f.). Gobierno de Mexico. Obtenido de

https://salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_cap1.pdf

Andres, R. M. (2008). *Locura y encierro psiquiatrico en Mexico: el caso del*

Manicomio La Castañeda, 1910. Antípoda. Revista De Antropología Y

Arquitectura, 73-90. Obtenido de <https://doi.org/10.7440/antipoda6.2008.04>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnostico y Estadistico de*

los Trastornos Mentales (DSM-5) 5a ED. Arlington VA: Asociación

Americana de Psiquiatría.

De la Fuente, R. (2004). *Psicología Médica*. México: Fondo de Cultura Economica.

García, J. C. (28 de mayo de 2020). La Salud Mental en las Fuerzas

Armadas. Psico Network. Obtenido de [https://www.psiconetwork.com/la-](https://www.psiconetwork.com/la-salud-mental-en-las-fuerzas-armadas/)

[salud-mental-en-las-fuerzas-armadas/](https://www.psiconetwork.com/la-salud-mental-en-las-fuerzas-armadas/)

Gomez, E. R. (2009). *Fundamentos de Enfermería: Ciencia, Metodología y*

Tecnología. México: Manual Moderno.

Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas, ISSFAM.

(2023). *Manual Operacional del Programa de Atención en Salud Mental en las Fuerzas Armadas Mexicanas*. Obtenido de

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/876172/manual_salud_mental.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019/2021). *Clasificación Internacional de*

Enfermedades, 11.a revisión. Obtenido de <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/es#334423054>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (3 de junio de 2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=Nota%20para%20los%20redactores,los%20trastornos%20de%20salud%20mental%C2%BB.>

Ramón de la Fuente, G. H. (2017). *Salud Mental y Medicina Psicológica*. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education.

Rodríguez Seoane, E. (2012). *Conocer La Enfermedad Mental (Salud Mental para el siglo XXI: Cuidar, Rehabilitar e Integrar)*. España: Diaz De Santos.

Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA). (2015). *El Manual de Organización y Funcionamiento de la Dirección General de Sanidad*. Obtenido de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48576/M.O.F. Dir Gral Snd.pdf>

Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA). (enero de 16 de 2025). Gobierno de México. Obtenido de <https://www.gob.mx/defensa/es/articulos/sistema-educativo-militar-31103?idiom=es>

Secretaría de la Defensa Nacional. (28 de 02 de 2022). Gobierno de México . Obtenido de <https://www.gob.mx/defensa/acciones-y-programas/historia-de-la-escuela-medico-militar>

Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA). (2012). *Servicio de Salud al Personal*

Militar y Derechohabientes, (SDN-MD-21). Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://transparencia.sedena.gob.mx/pdf/Memorias_doc/SDN-MD-21.pdf&ved=2ahUKEwj0-K2u55uMAxXXLkQIHkWJKgIQFnoECC4QAQ&usq=AOvVaw38HCT2U3zZO21N9MmTGCZN

Suprema Corte de Justicia de la Nación. (13 de junio de 2024). Suprema Corte de Justicia de la Nación. Obtenido de <http://legislacion.scjn.gob.mx/Buscador/Paginas/wfArticuladoFast.aspx?q=7kRzIRZznngVsNidaZKZM1KKHAmE7E5Z4yf7c28JW6BUUvD7bsxi0ul6Si3GYBR3seyUi3UaKiHKC4iUZQILoQ==>

Universidad Nacional Autonoma de México. (20 de agosto de 2019). Fundacion UNAM. Obtenido de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>