



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Más allá del aula: Servicios universitarios para la
prevención y recuperación de la salud en
estudiantes de Medicina

Beyond the classroom: University services for
health prevention and recovery in medical
students

Autor

Daniel Ferreres Palacín

Directoras

Alba Gállego Royo
Nuria Val Jiménez

Facultad de medicina

2025

ÍNDICE

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Palabras clave.....	7
Keywords.....	7
1. Introducción.....	8
2. Hipótesis y objetivos.....	14
2.1. Hipótesis.....	14
2.2. Objetivos.....	14
1.2.1. Objetivo general.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.2.3. Objetivos didácticos.....	15
2.3. Pregunta PICO.....	15
3. Metodología.....	16
3.1. Revisión bibliográfica sobre los recursos recomendados para el apoyo a los estudiantes de medicina.....	16
3.2. Revisión de los recursos de apoyo para estudiantes en universidades españolas..	19
3.3. Revisión de recursos de apoyo para estudiantes de medicina ofrecidos por colegios de médicos y otras instituciones.....	22
3.4. Aspectos éticos.....	22
4. Resultados.....	23
4.1. Búsqueda bibliográfica sobre las actividades recomendadas para el apoyo a los estudiantes de medicina.....	23
Psicoeducación.....	23
Mindfulness.....	24
Ejercicio físico.....	25
Mentorización.....	26
Apoyo por pares.....	26
Atención en situaciones de riesgo.....	26
Consulta de psicología.....	27
Cribado de patología de salud mental.....	28

4.2. Búsqueda de recursos de apoyo de las universidades españolas.....	28
4.3. Búsqueda de recursos de apoyo de otras organizaciones.....	31
5. Discusión.....	33
5.1. Limitaciones.....	33
5.2. Discusión.....	34
5.3. Estrategias de mejora.....	39
5.4. Futuras líneas de investigación.....	41
5.5. Valoración final.....	41
6. Conclusiones.....	43
7. Bibliografía.....	44
8. Anexos.....	49
Anexo 1: correo electrónico enviado al CEICA y respuesta del mismo.....	49
Anexo 2: Resumen de características de los artículos obtenidos en la búsqueda en bases de datos bibliográficas.....	50
Anexo 3: servicios y recursos ofrecidos por universidades españolas.....	52

Resumen

Introducción: los estudiantes de medicina son un grupo poblacional vulnerable a sufrir diferentes enfermedades y trastornos, especialmente problemas de salud mental; como la ansiedad, la depresión y el burnout. Sin embargo, debido a su propia personalidad, tienden a minimizarlos y a intentar resolverlos por vías alternativas. Por ello, es importante que desde las universidades se conozca esta problemática y que se sea consciente de qué clase de servicios y recursos existen para ayudar a los estudiantes de medicina enfermos.

Metodología: se han realizado 3 búsquedas en bases de datos, 1 en Medline y 2 en Google Académico; y búsquedas en las páginas web de universidades españolas que imparten el grado en medicina y en páginas webs de otras organizaciones como el CEEM y los Colegios de Médicos.

Resultados: en las búsquedas en bases de datos se han encontrado 7 artículos acerca de diferentes intervenciones para mejorar la salud de los estudiantes de medicina; como las consultas de psicología, el apoyo por pares o el mindfulness. Entre las universidades españolas se ha encontrado que los servicios más ofertados son los de atención psicológica y apoyo a la diversidad funcional, siendo menos numerosos los servicios de prevención y promoción de la salud. El SAPEM; un servicio ofrecido en colaboración entre el CEEM, la Organización Médica Colegial y la Fundación para la Protección Social.

Conclusiones: existe evidencia de intervenciones que mejoran la salud mental del estudiantado de medicina como el mindfulness, las consultas de psicología, el apoyo por pares o la atención a situaciones de riesgo; el ejercicio físico también ha demostrado mejorar la salud física y mental de los estudiantes. Asimismo, desde las universidades se ofrecen principalmente servicios de atención psicológica y de apoyo a la diversidad funcional; en menor medida existen también servicios de promoción de la salud y de atención a patología física. No existen protocolos estandarizados de derivación al sistema sanitario.

Abstract

Introduction: medical students are a vulnerable group of people to suffer from different diseases and disorders, especially in respect to mental health disorders like anxiety, depression and burnout. However, due to their personality, they have a tendency to downplay their own health problems and try to resolve them by alternative ways. Because of that, it is important for universities to be aware of this problem and to know which kind of services and resources exist to help ill medical students.

Methodology: three database searches have been done, one in Pubmed and two in Google Scholar, also websites of Spanish Universities that have Medical Schools have been revised, searches in Spanish universities' websites in which the medicine degree can be studied and in other organizations' websites out of universities like CEEM and Colleges of Physicians.

Results: following the above mentioned searches in databases, 7 articles have been found about different interventions to improve medical students' health; some of them are psychology offices, peer support or mindfulness. Among Spanish universities, it has been found that the most offered services are psychological care and support to disability, with fewer health promotion and prevention services. SAPEM is a service offered in collaboration between CEEM, Organización Médica Colegial and Fundación para la Protección Social.

Conclusions: There is evidence of interventions that improve the mental health of medical students such as mindfulness, psychology offices, peer support, and attention to high-risk situations. Physical exercise has also been shown to enhance both the physical and mental health of students. Universities mainly offer psychological care services and support to disability; to a lesser extent, there are also services for health promotion and care for physical health. There are no standardized referral protocols to the healthcare system.

Palabras clave

- Estudiantes de medicina
- Sistemas de apoyo psicosocial
- Servicios de salud para estudiantes
- Facultades de Medicina
- Salud mental

Keywords

- Students, medical
- Psychosocial support systems
- Students health services
- Schools, Medical
- Mental health

1. Introducción

Se define la universidad como una institución académica de enseñanza superior e investigación que otorga títulos académicos en diferentes disciplinas. La Universidad es una institución fundamental en la actual sociedad del conocimiento. De la Universidad, y del sistema educativo en su conjunto, depende la educación avanzada de las personas, y su desarrollo y sostenibilidad son vitales para generar igualdad de oportunidades y desarrollo económico, científico y tecnológico en nuestra sociedad. Además, la comunidad universitaria ha constituido a través de la historia un espacio de libertad intelectual, de espíritu crítico, de tolerancia, de diálogo, de debate, de afirmación de valores éticos y humanistas, de aprendizaje del respeto al medio ambiente y de preservación y creación cultural; abierto a la diversidad de expresiones del espíritu humano (1).

En España, existen dos tipos de universidades, públicas y privadas; las universidades públicas son financiadas a través de fondos públicos aportados por el estado y las Comunidades Autónomas; en el caso de las universidades privadas, su financiación procede fundamentalmente del pago particular por prestación de servicios, aunque también pueden recibir subvenciones de instituciones públicas; además, elaboran y aprueban sus propias normas de organización y funcionamiento (2).

En España hay 44.666 estudiantes de medicina (3) repartidos en 51 universidades; 36 públicas y 15 privadas (4).

Las universidades además de entidades formativas, ofrecen servicios en diferentes ámbitos; deportivos, de apoyo al estudio, de acción social o de promoción y prevención de problemas de salud entre la comunidad universitaria. Todos ellos tienen el objetivo de garantizar una experiencia universitaria más satisfactoria y saludable para los estudiantes.

Por otro lado, es necesario indagar en cómo se sienten los estudiantes de medicina durante su etapa académica, en relación a la salud autopercebida, y qué factores pueden influir en esa valoración desde diferentes perspectivas como las universidades, los profesores y los propios estudiantes (5).

Para un estudiante de primer curso, el ambiente universitario constituye un escenario desconocido, que conlleva nuevas responsabilidades, con una reducción del tiempo destinado al ocio y la necesidad de cumplir con expectativas académicas y familiares, con el consiguiente estrés académico y potenciales riesgos psicosociales. Algunos posibles factores estresores para los estudiantes universitarios son: el excesivo número de horas dedicadas a las clases, los trabajos académicos y los exámenes (6).

Los estudiantes del área de la salud, por condicionantes propios de dichas profesiones, como el volumen de conocimiento a adquirir y las destrezas a desarrollar en prácticas clínicas, suelen estar sometidos en mayor magnitud a estos estresores (6).

Además, en el caso de los estudiantes de medicina, también hay que añadir que este periodo de estrés se extiende en el tiempo debido al largo periodo de formación hasta el poder ejercer la labor asistencial de forma autónoma y la elevada exigencia del contenido del programa formativo.

En cuanto a los rasgos positivos de personalidad de los estudiantes de medicina, son descritos en algunos estudios como extrovertidos, amables, responsables (7) y frecuentemente son vistos como los estudiantes más aplicados y ambiciosos, ya que han demostrado ser capaces de superar los duros requisitos existentes para entrar en la carrera y la presión de un ambiente académico competitivo (8). Por otro lado, tienden a controlar todos los ámbitos de su vida diaria, con dificultad para la adaptabilidad o la flexibilidad al cambio. Su nivel de entusiasmo es evidente en contextos sociales, con predisposición a ser espontáneos, expresivos y alegres. Son propensos a presentar autoestima alta y son seguros de sí mismos. Generalmente presentan niveles altos de tensión nerviosa, son impacientes y suelen mantenerse activos; aunque también son propensos a sentir frustración. Mayoritariamente son personas autosuficientes y les suele costar pedir ayuda a los demás. Son inteligentes; pueden captar, analizar y comprender rápidamente y con facilidad las ideas o conceptos que se les presentan; tienen tendencia a estar alertas la mayor parte del tiempo (9). Por el contrario, los rasgos negativos de la personalidad a considerar de los estudiantes de medicina suelen ser la tendencia a la inestabilidad emocional y la rápida frustración al encontrarse bajo condiciones no satisfactorias. Además, suelen poseer niveles muy bajos de creatividad (9).

Algunos de los rasgos de la personalidad mencionados anteriormente; como la tendencia a la inestabilidad nerviosa o la baja tolerancia a la frustración; pueden ser factores favorecedores de la aparición de determinadas patologías en relación a salud mental y a cómo afrontan el proceso formativo. Es importante destacar que en este grupo poblacional existe un aumento de patología de salud mental como la depresión, la ansiedad o la ideación autolítica con respecto a la población general de referencia (5).

Además, cabe destacar también el consumo de drogas entre los estudiantes de medicina, ya que su abuso puede favorecer la aparición de patología tanto física como mental. Según ChoqueZurita et al, un 23% de los estudiantes del primer año de medicina bebe alcohol y de ellos, un 51% tiene un consumo de riesgo, al aplicar la Escala Breve del Beber Anormal (EBBA); además, un 20% fuman en alguna ocasión; tanto en el caso del alcohol como del tabaco, siendo la edad promedio de inicio del consumo los 16 años (10).

Respecto a la alimentación, menos de la mitad de los estudiantes de medicina consumen 3 piezas de fruta y 3 raciones de verdura al día y solo el 53% consume algún tipo de fruta todos los días, el 73% afirma consumir carne roja más de tres veces a la semana y el 50% añaden sal a las comidas. Solo un 33,5% de los estudiantes de medicina beben al menos 8 vasos de agua al día (que son aproximadamente unos 2 litros, la mínima cantidad de agua al día recomendada por la OMS) (10).

En lo que concierne a la patología física, también se encuentran en este grupo de estudio prevalencias superiores a las de la población general; destacando la miopía, entre un 40 y un 70%; lumbalgia y cervicalgia, superior al 50%; la enfermedad de la articulación temporo-mandibular, con un 31,7% y el síndrome de intestino irritable, entre un 14,7% y un 29,3%; además, 4 de cada 5 estudiantes han padecido a lo largo de su periodo universitario episodios de cefalea tensional y migraña. Cabe destacar que los resultados de prevalencia son muy heterogéneos entre estudios (11).

Por otra parte, dentro del apartado de patología física se debe hacer mención especial a la diversidad funcional; históricamente, estas personas por sus limitaciones físicas, mentales, sensoriales y debido a las múltiples barreras impuestas por la sociedad han sido excluidas y marginadas al limitarse su libre acceso a la educación, empleo, protección social, salud, medios de transporte y de información (12). En España, los derechos de las personas con diversidad funcional están garantizados por el Real Decreto Legislativo 1/2013 de 29 de noviembre (13) y la ley 6/2022 de 31 de marzo (14), estos dos documentos legales recogen que: “Las personas con discapacidad tienen derecho a una educación inclusiva, de calidad y gratuita, en igualdad de condiciones con las demás”; además, la Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario menciona lo siguiente: “Las universidades favorecerán que las estructuras curriculares de las enseñanzas universitarias resulten inclusivas y accesibles. En particular, adoptarán medidas de acción positiva para que el estudiantado con discapacidad pueda disfrutar de una educación universitaria inclusiva, accesible y adaptable, en igualdad con el resto del estudiantado” (1). La ley recoge que las personas con diversidad funcional tienen derecho al acceso a estudios universitarios y por ello existen servicios en las propias universidades para fomentar el acceso e igualdad de oportunidades con respecto al resto del estudiantado. En el ámbito educativo este grupo poblacional es considerado vulnerable ya que, generalmente, presenta bajos índices de rendimiento académico; pero a pesar de las diversas problemáticas que deben enfrentar, tienen el derecho a recibir una formación de calidad que les permita realizar actividades de forma autónoma y que fomente su desarrollo integral en diferentes espacios con una adecuada accesibilidad (12). Los servicios de apoyo, ofrecidos por universidades, a la discapacidad son mucho más conocidos y utilizados por estudiantes universitarios (5); ya que las

estrategias de acción de las universidades están muy enfocadas a la ayuda y adaptación de personas con diversidad funcional y no tanto a prevención y promoción de la salud general.

No se puede hablar de salud en un grupo poblacional sin tener en cuenta los determinantes sociales (DSS); estos son los ejes en torno a los cuales se articulan las desigualdades sociales en salud. Ya han sido ampliamente estudiados su influencia sobre la salud; algunos ejemplos de determinantes sociales de la salud son el lugar de residencia, la raza, la ocupación, el género, el nivel educativo y el nivel socioeconómico (15). Los estudiantes de medicina también van a verse afectados por estos determinantes de la salud.

En relación a las actitudes específicas de los estudiantes de Medicina cuando aparece un proceso patológico que difieren de otros grupos de estudiantes, cabe destacar: el presentismo, la priorización de los estudios frente al autocuidado en la enfermedad, las vías de acceso al sistema sanitario extraoficiales (por ejemplo, consultar con un médico conocido en lugar de con el médico de familia de referencia) o el autodiagnóstico y el autotratamiento. Estas actitudes conducen a que; pese a su formación continuada en cuanto al cuidado, diagnóstico y tratamiento de pacientes; no acepten que ellos mismos puedan necesitar esos mismos cuidados. De la misma manera que muchos profesionales de la salud no suelen ser capaces de asumir el cambio de ser cuidador a ser cuidado, esta misma actitud se puede ver en estudiantes de medicina (5).

Los estudiantes de medicina se encuentran en un periodo en el que afianzan su madurez personal y se encuentran de lleno en proceso de adquisición de los conocimientos teóricos y prácticos básicos de su profesión. Puesto que no está ligado a un ámbito laboral, cabría esperar que su proceso de enfermar fuera similar al del resto de la población universitaria de su mismo nivel de exigencia y franja de edad. Sin embargo, la literatura existente refleja que los estudiantes de medicina son un grupo poblacional más vulnerable a los problemas de salud mental respecto al resto de la población estudiantil de la misma edad (5). Para ilustrar este punto, en la literatura existente, se muestra una prevalencia del 43,3 % de trastornos mentales (ansiedad, estrés, o síndrome de burnout) entre estudiantes de medicina. Si nos enfocamos en las Escalas de Ansiedad y Depresión de Goldberg a estudiantes de medicina, Monterrosa Castro et al destacó que el 62,5% presentan ansiedad, y en el 80,5%, depresión (6). Otras fuentes también muestran una prevalencia de ansiedad del 56,4%, de depresión del 34,7% y de trastorno por estrés postraumático del 17,9% (16).

Esta alta prevalencia en problemas de salud mental, lleva a los estudiantes de medicina a que sean más propensos al suicidio y a la ideación suicida; Goyal et al encontraron que la prevalencia global de ideación suicida en este grupo poblacional es del 53,6%, con un 2,7% que habían intentado suicidarse al menos una vez (17). Según Rotenstein et al la prevalencia de ideación suicida es del 11,1

% Sin embargo, pese a la elevada prevalencia apenas se han descrito estudios acerca de posibles intervenciones para prevenir el suicidio en esta población (18). Algunos estudios muestran cómo las mujeres son más propensas a la ideación suicida que los hombres, aunque existen otros estudios que no muestran diferencias en relación al género (17). También se han identificado los factores de riesgo para cometer suicidio; ser hombre, estar en los últimos años de la carrera (4º, 5º ó 6º) o tener una historia de problemas psiquiátricos o antecedentes de intentos autolíticos previos son algunos ejemplos de ellos (19).

La presencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) entre los estudiantes de medicina no son infrecuentes ya que estos tienen rasgos de personalidad predisponentes, como el perfeccionismo y la autoexigencia (7). La prevalencia global de este tipo de trastornos entre estudiantes de medicina es de aproximadamente 10,4% (20), muy superior a la prevalencia en la población general.

En cualquier caso, aunque en la literatura revisada se encuentren prevalencias diferentes para los mismos trastornos, todas las revisiones están de acuerdo en la alta prevalencia de patología a nivel de salud mental existente entre los estudiantes de medicina.

En la actualidad la salud mental ha tomado un indiscutible protagonismo, representando un importante reto para la salud pública en todo el mundo. Las medidas preventivas pueden ayudar a evitar el agravamiento y la progresión de los trastornos de salud mental, y una pronta intervención limita la gravedad de los mismos. Los estudiantes que satisfacen sus necesidades de salud mental, rinden de manera más eficaz en el ámbito académico respecto de aquellos cuyas necesidades no están siendo satisfechas. Además, la exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro de su productividad, generando falta de concentración, dificultad para memorizar y para la resolución de problemas, déficit en las habilidades de estudio y un menor rendimiento académico, entre otros. Los estudiantes universitarios, con el fin de mejorar sus síntomas, podrían llevar a cabo conductas promotoras de salud; como por ejemplo, buscar redes de apoyo, desarrollar aspectos relacionados con su autorregulación, buscar y usar sistemas de apoyo académico, expresar los sentimientos que le genera la actividad académica y compartirlo con sus círculo cercano y realizar actividades de ocio, entre otros (21).

Si se menciona la salud mental, no se puede dejar de hablar de actividad física; esta se define como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía" (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). La asociación entre actividad física y una mejora de la salud mental ha quedado ampliamente demostrada en la literatura científica; se ha observado, por ejemplo, que la actividad física previene o reduce el riesgo de desarrollar trastornos como

ansiedad o depresión, reduce los niveles de estrés, aumenta la resiliencia y previene el agotamiento físico, cognitivo y emocional; además también ha quedado demostrado que a mayor actividad física, mayores son estos beneficios (22).

Cabe destacar también, la figura de los Colegios de Médicos; los cuales se encargan de la defensa de los intereses profesionales de sus colegiados. En los colegios de médicos de toda España existe el PAIME (Programa de Atención Integral al Médico Enfermo), el cual ofrece asistencia especializada a los médicos colegiados afectados por trastornos mentales y/o adicciones; sin embargo, los estudiantes de medicina no pueden beneficiarse de sus servicios dado que estos no pueden colegiarse (23). Otra entidad que también vela por los intereses de los estudiantes de medicina es el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM) el cual se encarga de que los estudiantes de medicina puedan desarrollarse, formarse y adquirir las habilidades necesarias para llegar a ser el mejor futuro de la profesión médica posible (24).

En definitiva, los estudiantes de medicina son un grupo poblacional vulnerable a sufrir diferentes enfermedades y trastornos, especialmente en lo que se refiere a salud mental; por lo que es importante saber qué acciones se llevan a cabo desde las universidades, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes de medicina y qué recomienda la literatura científica a este respecto.

2. Hipótesis y objetivos

2.1. Hipótesis

Los recursos y servicios de promoción de la salud para estudiantes de medicina en España durante su formación universitaria no cumplen adecuadamente su función de satisfacer las necesidades de los estudiantes ni garantizar su bienestar global.

No existe una recomendación de mínimos recursos de apoyo para la prevención y promoción del bienestar global de los estudiantes de medicina dentro del ámbito universitario en España.

2.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Conocer qué recursos y servicios existen para los estudiantes de medicina en las universidades españolas y cuales son recomendados por la evidencia para promoción y fortalecimiento de la salud global.

1.2.2. Objetivos específicos

1. Identificar qué actividades están recomendadas por la evidencia científica para el apoyo a los estudiantes de medicina en su proceso de formación universitaria.
2. Analizar qué tipo de recursos de apoyo al estudiante ofrecen aquellas universidades que ofertan el grado en medicina y a que tipo de patologías están enfocados.
3. Analizar qué tipo de recursos de apoyo al estudiante ofrecen los Colegios de Médicos en España u otras organizaciones.
4. Proponer posibles estrategias de mejora en la atención a la salud de los estudiantes de medicina en el ámbito universitario.

1.2.3. Objetivos didácticos

1. Adquirir las habilidades y competencias para llevar a cabo un trabajo de revisión; incluyendo búsqueda bibliográfica, análisis de los resultados obtenidos e interpretación de los mismos.
2. Desarrollar habilidades para la evaluación de la calidad de los artículos científicos obtenidos en búsqueda bibliográfica.
3. Aprender a discernir las limitaciones que pueden aparecer a la hora de realizar un trabajo de investigación y cómo estas pueden afectar al resultado final del mismo.

2.3. Pregunta PICO

La pregunta PICO es una de las herramientas más utilizadas para elaborar las preguntas de investigación; permite desarrollar una pregunta estructurada que tenga los elementos básicos para, posteriormente, elaborar una estrategia de búsqueda de información bibliográfica lo más eficiente posible. Este modelo fue desarrollado inicialmente en el contexto de la Medicina Basada en la Evidencia (MBE) (25).

Según este modelo, una pregunta de investigación bien construida debe especificar cuatro elementos básicos; **P**: Población de estudio o participantes, **I**: Intervención, **C**: Comparación, y **O**: Resultado (Outcome, en inglés) esperado o efecto de la intervención (25).

Sin embargo, pese a que este es un trabajo de revisión; no se ha formulado ninguna pregunta PICO ya que no es un objetivo de este trabajo comparar los resultados de dos o más intervenciones concretas; sino que se busca averiguar qué intervenciones existen para mejorar la salud de los estudiantes de medicina; tanto las que ya están implementadas en universidades de España, como las que son recomendadas por la evidencia.

3. Metodología

3.1. Revisión bibliográfica sobre los recursos recomendados para el apoyo a los estudiantes de medicina

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica existente en relación con la hipótesis propuesta. La búsqueda se ha realizado en las bases de datos bibliográficas Medline y Google Académico.

En Medline se ha realizado la búsqueda utilizando los términos MESH (medical subject headings): “student health service”, “psychosocial support system”, “students, medical”, “schools, medical”, “intervention”, “mental health”. Se realizó la siguiente estrategia de búsqueda: [Student Health Services] OR [Psychosocial Support System] AND [Students, medical] OR [Schools, Medical] AND [Intervention] AND [Mental health]. Se utilizaron, además, los filtros “últimos 5 años”, “free full test”, “systematic review” y “meta-análisis”. Se obtuvieron 55 resultados. En la **tabla 1** se muestra la estrategia de búsqueda.

Tabla 1: estrategia de búsqueda realizada.

[Student health service] OR [Psychosocial Support System]	AND	[Students, medical] OR [Schools, medical]	AND	[Intervention]	AND	[Mental health]
--	-----	--	-----	----------------	-----	-----------------

Por otro lado, en Google Académico se realizó una búsqueda con los mismos términos MESH, pero en castellano: “servicios de salud para estudiantes”, “sistema de apoyo psicosocial”, “estudiantes de medicina”, “facultad de medicina”, “intervención”, “salud mental”. Se elaboró la siguiente estrategia de búsqueda: "estudiantes de medicina" OR "facultad de medicina" AND "sistemas de apoyo psicosocial" OR "Servicios de Salud para estudiantes" AND "intervención" AND "salud mental". La búsqueda se acotó a los últimos 5 años (intervalo de tiempo 2020-2025). La estrategia de búsqueda queda recogida y detallada en la **tabla 2**.

Tabla 2: estrategia de búsqueda realizada en castellano en Google Académico

“Servicio de salud para estudiantes” OR “Sistema de apoyo psicosocial”	AND	“Estudiante de medicina” OR “Facultad de medicina”	AND	“Intervención”	AND	“Salud mental”
--	-----	--	-----	----------------	-----	----------------

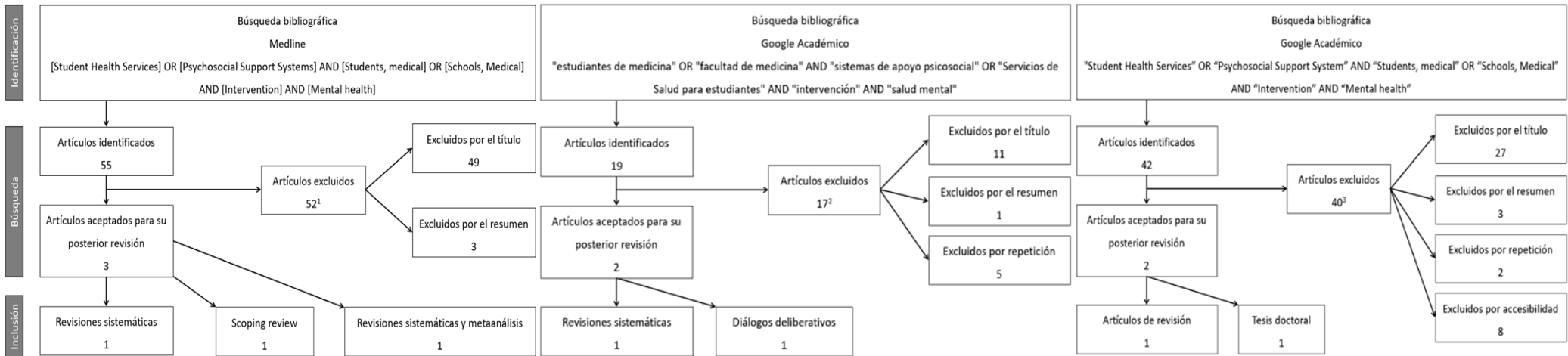
Por último, se realizó también una segunda búsqueda en Google Académico idéntica a la realizada en Pubmed en inglés y recogida en la **tabla 1**, la búsqueda también se acotó a los últimos 5 años (intervalo de tiempo 2020-2025).

Los filtros utilizados en ambas búsquedas tienen como objetivo obtener la información más actualizada y completa; por ello se buscaron artículos publicados los últimos 5 años, y para obtener esa información de manera sencilla, se utilizó el filtro “free full test”. La razón de limitar la búsqueda en Medline a artículos de revisión y metaanálisis fue debido a la excesiva cantidad de resultados que se obtenían sin utilizar este filtro; además, las revisiones sistemáticas son un tipo de artículo muy completo dado que contienen información de otros artículos publicados con anterioridad.

Por lo tanto, los criterios de inclusión utilizados para todas las búsquedas realizadas fueron los siguientes: artículos publicados en los últimos 5 años, acerca de intervenciones en salud, que se hayan llevado a cabo en estudiantes de medicina o estudiantes universitarios en general y escritos en inglés o en español; solamente en la búsqueda llevada a cabo en Medline se añadió como criterio de inclusión que los artículos fueran artículos de revisión o metaanálisis, tal y como se menciona anteriormente y por los motivos ya explicados. Como criterios de exclusión, se ha tenido en cuenta que estuvieran dirigidos a estudiantes de otros rangos formativos fuera del ámbito universitario.

En cuanto a las citas bibliográficas, estas aparecen al final del trabajo, siguiendo la numeración correlativa por orden de aparición. Las referencias bibliográficas se han realizado según las Normas Vancouver. En caso de que un artículo sea citado en más de una ocasión, conserva el número de la primera vez que ha sido aparecido en el texto.

Figura 1: árbol de desarrollo de la búsqueda



¹ 22 por ser revisiones en niños y adolescentes, 7 por ser estudios de prevalencia de patologías y 23 por tratar diversos temas no relacionados con el objetivo de este trabajo.

² 3 son estudios de prevalencia de patologías, 1 es un estudio realizado en sanitarios y 8 tratan diversos temas no relacionados con el objetivo de este trabajo; además, 5 son repetidos.

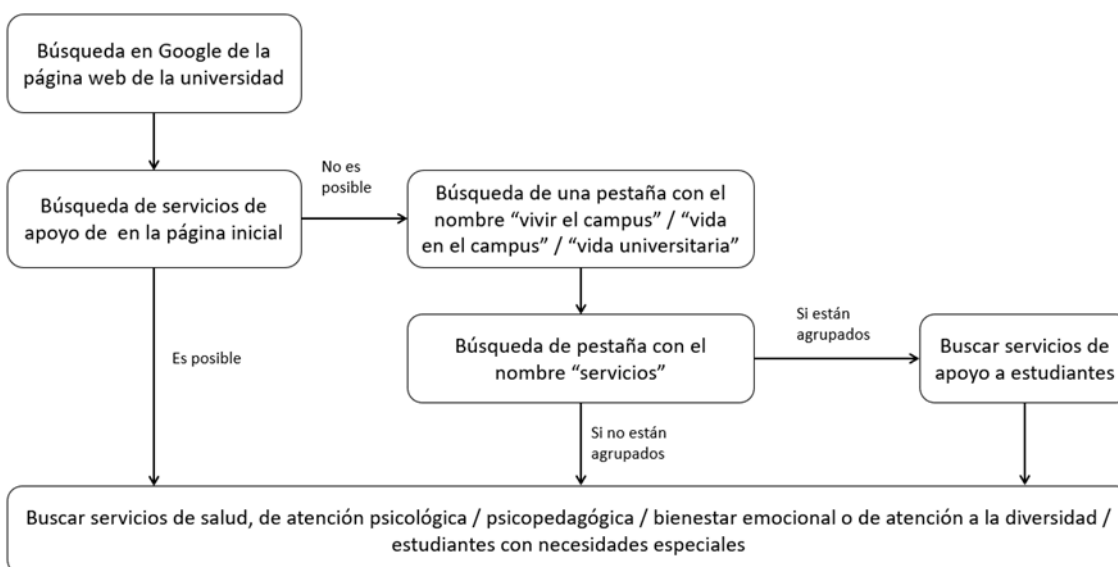
³ 8 no son accesibles, 2 son revisiones realizadas en otro tipo de estudiantes, 9, tratan acerca de factores que determinan el acceso a servicios de salud, 2 sobre el estigma en salud mental y 17 tratan diversos temas no relacionados con el objetivo de este trabajo; además, 2 son repetidos.

3.2. Revisión de los recursos de apoyo para estudiantes en universidades españolas

Algunas universidades han puesto en marcha diferentes recursos, mayoritariamente en forma de servicios de salud, para ayudar a los estudiantes enfermos y así puedan tener una experiencia universitaria lo más satisfactoria posible. Para conocer cuáles son estos servicios y abordar el objetivo número dos del proyecto, se ha realizado una revisión sistematizada de los recursos de apoyo, para ello, se llevó a cabo una búsqueda de manera manual en las páginas web de aquellas universidades españolas que ofertan el grado en medicina (4), la búsqueda se ha llevado a cabo tanto para recursos existentes a nivel global de cada universidad, como a nivel particular del grado en medicina.

Para obtener la información deseada acerca de los recursos y servicios de apoyo, se ha llevado a cabo el siguiente esquema de búsqueda: búsqueda en Google de la web de la universidad a buscar → Búsqueda de los servicios de apoyo de la misma en la página inicial o de una pestaña con el nombre “vivir el campus” / “vida en el campus” / “vida universitaria”, o similar → Búsqueda de una pestaña con el nombre “servicios” → Si los servicios están divididos por áreas (de información, de orientación laboral, deportivos, etc.) buscar dentro de “servicios de apoyo a estudiantes” o similar □ Buscar servicios de salud, de atención psicológica / psicopedagógica / bienestar emocional o de atención a la diversidad / estudiantes con necesidades especiales.

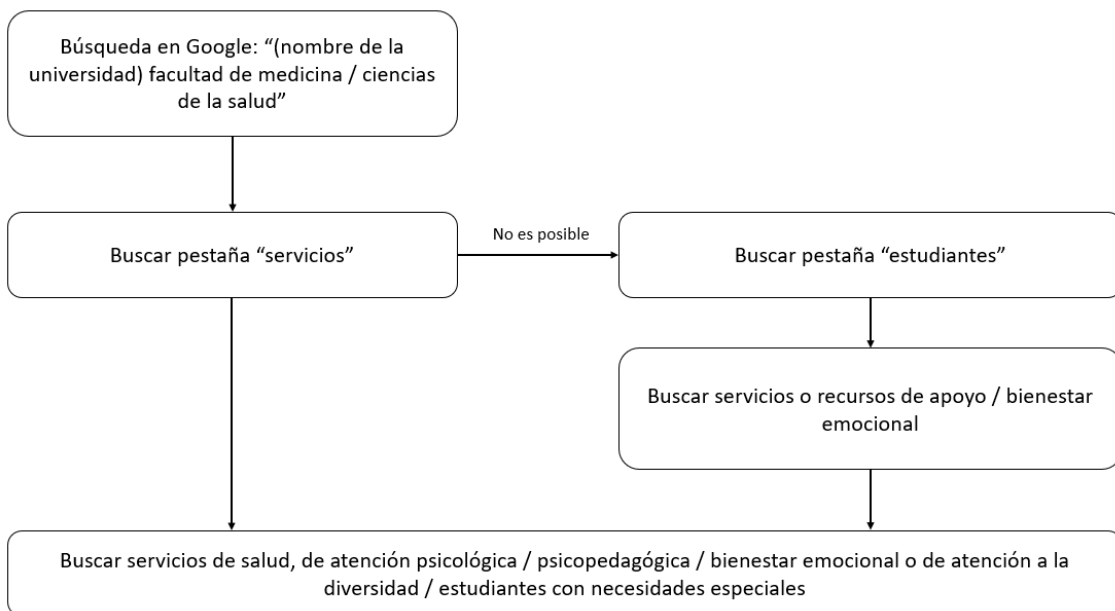
Figura 2: flujograma de búsqueda en las páginas webs de las diferentes universidades españolas en las que se puede cursar el grado en medicina



La razón de buscar en primer lugar una pestaña específicamente con el nombre “vivir el campus”, “vida en el campus” o “vida universitaria” fue porque al navegar por las diferentes páginas webs, estas suelen tener nombres similares para denominar lo mismo; en este caso esa pestaña contiene todos los servicios y recursos a los que un estudiante universitario tiene acceso por el hecho de serlo; entre ellos, los de apoyo, promoción y recuperación de la salud para estudiantes.

Además, también se ha realizado una búsqueda en las páginas webs de las diferentes facultades de medicina (o de ciencias de la salud), para conocer qué recursos existen y se ofrecen solo a estudiantes de medicina. El esquema de búsqueda para obtener esta información fue el siguiente: búsqueda en Google “(nombre de la universidad) facultad de medicina / ciencias de la salud” □ Buscar pestaña “servicios” / “estudiantes” □ Buscar servicios o recursos de apoyo / bienestar emocional □ Buscar servicios de salud, de atención psicológica / psicopedagógica / bienestar emocional o de atención a la diversidad / estudiantes con necesidades especiales. Cabe destacar que, en el caso de universidades que no cuenten con una facultad de Medicina propia, pero sí que ofertan el grado en medicina dentro de una facultad de ciencias de la salud, se buscó información en la página web de esa facultad de Ciencias de la Salud.

Figura 3: flujograma de búsqueda en las páginas webs de las diferentes facultades de medicina / ciencias de la salud que hay en España.



El motivo de buscar, dentro de la página web de la facultad de Medicina (o de Ciencias de la Salud en su defecto) de cualquier universidad, una pestaña con el nombre “estudiantes”, fue porque al realizar múltiples búsquedas en las diferentes webs, se vio que la información acerca de servicios y recursos para la promoción de la salud en estudiantes de medicina se encontraban en una pestaña con este nombre.

Con el objetivo de obtener la información más completa acerca de esta clase de recursos, se han tenido en cuenta las siguientes variables:

- *Universidad pública/privada:* En el contexto español existen las universidades públicas, cuya financiación se encuentra en base a fondos públicos con un sistema de acceso similar en todo el territorio; y las universidad privadas, cuya financiación proviene de particulares por la prestación de servicios y con un sistema de acceso propio y único en cada una de ellas (acceso mediante examen propio, entrevista personal, méritos, etc).
- *Servicio de apoyo al estudiante o promoción de la salud:* tipo de servicio que se ofrece para el apoyo o mejora de la salud de los estudiantes.
- *Descripción del servicio de apoyo o de promoción para la salud:* breve explicación de las acciones llevadas a cabo por el servicio correspondiente.
- *General o específico del grado en medicina:* dado el tema principal del trabajo, es importante saber si los servicios ofertados por las universidades se ofrecen a toda la comunidad universitaria o solamente para los estudiantes de medicina.
- *Gratuito o de pago:* si el estudiante debe o no abonar una tasa económica para utilizar el servicio correspondiente.

La elección de estas variables se ha llevado a cabo en base a la bibliografía previa y al consenso del equipo investigador (estudiante de TFG y tutoras); se diferenció entre universidad pública y privada para saber cual de los dos tipos de universidad ofrece más servicios o mayor variedad de los mismos. También se tuvo en cuenta si el servicio era ofrecido a todos los estudiantes universitarios o solo a los de medicina, ya que el trabajo se centra exclusivamente en estudiantes de medicina se consideró relevante este dato. Por último, se tuvo en cuenta si

los recursos son gratuitos o de pago, ya que esto puede suponer una barrera a la hora de acceder a cualquier recurso de apoyo.

3.3. Revisión de recursos de apoyo para estudiantes de medicina ofrecidos por colegios de médicos y otras instituciones

Se llevó a cabo una búsqueda de recursos y servicios de apoyo o de prevención y promoción de la salud para los estudiantes de medicina que sean ofertados por entidades diferentes a las universidades, poniendo especial atención en los colegios de médicos.

En primer lugar, se realizaron las siguientes búsquedas en Google: “recursos de apoyo para estudiantes de medicina”, “recursos de apoyo psicológico para estudiantes de medicina” y “recursos para la promoción y/o fortalecimiento de la salud de los estudiantes de medicina”.

Con el objetivo de obtener información más concreta acerca de qué recursos de apoyo para estudiantes de medicina ofrecen los diferentes colegios de médicos de España, se efectuó una búsqueda, también en Google, las búsquedas “recursos de apoyo para estudiantes de medicina colegios de médicos” y “recursos de apoyo psicológico para estudiantes de medicina colegios de médicos”.

3.4. Aspectos éticos

Con el fin de cumplir con los protocolos de buenas prácticas de investigación; para la realización de este proyecto se solicitó valoración por parte del Comité ético de investigación clínica de Aragón (CEICA) siendo su respuesta que no se necesitaba valoración; tal y como se refleja en el **Anexo 1**.

4. Resultados

4.1. Búsqueda bibliográfica sobre las actividades recomendadas para el apoyo a los estudiantes de medicina

Se obtuvieron en total 116 artículos entre todas las búsquedas realizadas; 55 en Medline, 19 en la primera búsqueda en Google Académico (con descriptores en castellano) y 42 en la segunda búsqueda en Google Académico (con descriptores en inglés). De todos los artículos encontrados se seleccionaron 7 artículos (3 de la búsqueda en Pubmed y 2 en cada búsqueda en Google Académico).

Entre los artículos seleccionados para el trabajo, 2 son revisiones sistemáticas, 1 es una revisión sistemática y metaanálisis, 1 es una scoping review, 1 es un diálogo deliberativo, 1 es un artículo de revisión y 1 es una tesis doctoral. 3 de los artículos se escribieron en Estados Unidos, 2 en Colombia, 1 en Brasil y 1 en Canadá. 5 de los artículos se redactaron en inglés y 2, en español. 2 de ellos también se centran en intervenciones llevadas a cabo durante la pandemia de COVID-19; mientras que los otros 5 no se focalizan en circunstancias concretas, sino que hablan de intervenciones en general. Las características de cada artículo se resumen en el **Anexo 2**.

Psicoeducación

De acuerdo con Zapata et al (2022), la educación en salud mental es una de las intervenciones que más se llevan a cabo en las universidades para garantizar el bienestar mental de la población universitaria. Se propone abordar la promoción de recomendaciones individuales para una adecuada salud mental, estas pueden ser para el bienestar general, el afrontamiento de estresores y el de situaciones extremas. Además, como menciona Zapata et al (2021), en el caso de que tuviera lugar una pandemia como la de COVID-19, también se aborda cómo sobrellevar el aislamiento y los periodos de cuarentena y los signos de alarma que requieren evaluación individualizada o incluso atención por urgencias.

Moore et al (2024) describe un ejemplo real de este tipo de intervención; el programa “Mental Health in Higher Education: A Theory-to-Practice Approach for Student Well-Being” creado por la Harvard Graduate School of Education en abril de 2024, este programa se encuentra centrado en elaborar y expandir los servicios de apoyo de salud mental, basados en la evidencia actual.

Cabe destacar como Moore et al (2024), también recomienda aumentar el gasto destinado a promoción de la salud mental por parte de las universidades para poder satisfacer con éxito las necesidades de la población universitaria. Otro aspecto en el que también insiste es en incentivar que las personas racializadas soliciten los recursos y servicios de salud mental ofrecidos por las universidades; ya que está demostrado que estas personas son menos propensas a solicitarlos.

Mindfulness

Tal y como menciona da Silva et al (2023) La meditación basada en mindfulness tuvo su origen en la tradición budista; en 1979 Jon Kabat-Zinn lo empezó a desarrollar en la Universidad de Massachusetts como una terapia para reducir el estrés, lo que se conoció como Terapia de Reducción de Estrés de Massachusetts (MBRS). En lo que respecta a intervenciones basadas en mindfulness llevadas a cabo en estudiantes de medicina, la mayoría siguen el programa original del MBRS, es decir una intervención de 8 semanas, aunque en ocasiones es menos tiempo; existen discrepancias respecto a cuántas horas dedicar al día. Las intervenciones basadas en mindfulness han arrojado los siguientes resultados:

Bienestar mental: según da Silva et al (2023) el entrenamiento en mindfulness no ha demostrado mejorar la percepción de bienestar mental entre estudiantes de medicina; no hay diferencias estadísticamente significativas entre grupos control y grupos de intervención. Sin embargo, hay estudios que sí que han demostrado una mejora de la percepción de bienestar mental a los 6 meses y al año de la intervención. La heterogeneidad entre estudios es alta. Por otro lado, Johnson et al (2023) Se ha demostrado el aumento de bienestar mental también en ensayos clínicos tanto con control activo como con control inactivo; aunque en este último, el beneficio observado era pequeño.

Estrés: da Silva et al (2023) relata que el mindfulness reduce la percepción de estrés entre los grupos de intervención, respecto a los grupos de control; aunque existen discrepancias en cuanto se puede reducir el estrés tras una intervención de mindfulness.

Ansiedad: de acuerdo con da Silva et al (2023) no hay datos suficientes para demostrar que las intervenciones basadas en mindfulness puedan reducir los niveles de ansiedad en estudiantes de medicina. Sin embargo, Johnson et al (2023) argumenta que algunos ensayos clínicos con control inactivo llevados a cabo en estudiantes universitarios sí que han demostrado reducir los niveles de ansiedad.

Depresión: da Silva et al (2023) menciona que no hay datos suficientes para afirmar que las intervenciones basadas en mindfulness puedan reducir los síntomas depresivos en estudiantes de medicina. Sin embargo, Johnson et al (2023) encontró que algunos ensayos clínicos con control inactivo llevados a cabo en estudiantes universitarios sí que han demostrado reducir los síntomas depresivos.

Empatía: da Silva et al (2023) encontró solamente un estudio que haya demostrado que el mindfulness aumenta la empatía entre estudiantes de medicina; por lo que el nivel de evidencia es muy bajo todavía para afirmar el efecto positivo del mindfulness sobre la empatía.

Resiliencia: de acuerdo con lo descrito por da Silva et al (2023), no existen datos suficientes para afirmar que el mindfulness aumenta el nivel de resiliencia; aunque sí que se ha demostrado su relación con la reducción del estrés y el aumento de bienestar mental por las intervenciones en mindfulness.

Ejercicio físico

Kell-Catrysse (2020) argumenta que el ejercicio físico ha demostrado ser igualmente efectivo que los fármacos o la psicoterapia para casos de depresión leve y moderada. Está recomendado como tratamiento según la Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT). A partir de la evidencia descrita nació el programa Mind in Motion (MIN), llevado a cabo por la Universidad de Columbia Británica (UBC). En este programa, para ser elegidos los participantes debían cumplir requisitos como tener un diagnóstico de depresión de leve a moderada (puntuación en la escala PHQ-9 entre 5 y 19) y ser estudiantes de la UBC, además, también se realizó el Get Active Questionnaire (GAQ) para garantizar que las sesiones de ejercicio físico no supusiera un riesgo para la salud de los participantes. El programa duró 6 semanas e incluía 2 sesiones a la semana de 2 horas cada una; llevadas a cabo por un estudiante del tercer o cuarto curso de kinesiología (lo que en España sería el grado en ciencias de la actividad física y el deporte), las sesiones contaban con entre 1 y 4 participantes por cada estudiante; el programa de ejercicio fue individualizado, incluyendo entrenamiento cardiovascular y de resistencia, según las habilidades y preferencias de los participantes. Tras la intervención de 6 semanas, los participantes reportaron menores niveles de síntomas depresivos y ansiosos (se midieron con las escalas PHQ-9 y GAD-7 antes y después de la intervención). También se demostró una mejora de la capacidad para realizar ejercicio físico, lo que también supone una mejora en la salud física de los participantes.

Mentorización

Moss et al (2021) usaron programas de mentores como método para promover el bienestar social entre estudiantes de medicina; estos consisten en un proceso interactivo para incentivar el aprendizaje y el conocimiento entre estudiantes. Han sido utilizados ampliamente en las escuelas de medicina de los Estados Unidos. Los mentores académicos son componentes clave para el bienestar social, inclusión, diversidad y profesionalidad de la educación médica. Los programas de mentoría integrados en el plan de estudio de las carreras pueden ser utilizados como guía para personas ya graduadas o desarrollar habilidades clínicas entre estudiantes de medicina y residentes. Además, aquellos programas de mentoría cuyo objetivo es el bienestar social reportar altos niveles de satisfacción, incrementan las habilidades clínicas y la seguridad de los pacientes.

Apoyo por pares

Como menciona Zapata et al (2021), esta intervención consiste en formar parejas de individuos en función de sus áreas, su experiencia y su antigüedad para que tengan conversaciones diarias que pueden incentivarse con algunas preguntas preestablecidas que aborden específicamente lo académico y aspectos de promoción de la salud general y, principalmente, la salud mental. Se incluye también el acompañamiento por un experto consultor para que apoye a los compañeros de un área determinada, realice discusiones para anticipar todos los estresores que se vayan dando y planear las acciones para hacerles frente y que esté disponible para consultas individuales como modo de detener si se dan situaciones graves. También recomienda propiciar la interacción social, que incluya temas más allá de lo académico. Tal y como destaca Zapata et al (2022) Esta intervención se consideró como una acción que las universidades deberían haber ofrecido durante la pandemia de COVID-19.

Atención en situaciones de riesgo

Según Zapata et al (2022), esta es una de las intervenciones más implementadas por universidades iberoamericanas durante la pandemia de COVID-19. Se propone conformar equipos de respuesta rápida ante situaciones de riesgo; Zapata et al (2021) menciona como situaciones de riesgo el duelo, la ideación y/o la conducta suicida y la violencia en el ámbito doméstico.

Duelo: Es necesario considerar intervenir con los primeros auxilios psicológicos cuando se trata de una reacción aguda e intensa, pero asimismo se debe trabajar la elaboración del duelo en el tiempo, pues es posible que afecte al rendimiento en la vida académica posterior.

Suicidio: Dado que los estudiantes universitarios suelen reportar un incremento de la conducta suicida respecto a la población general, es importante tener un protocolo para intervenir de manera eficaz en caso de ser necesario. La detección de conductas suicidas también puede hacerse con la observación indirecta mediante un programa de apoyo por pares, mencionado anteriormente. Además de la intervención psicológica telefónica o presencial, es necesaria la evaluación del riesgo suicida para definir la necesidad de hospitalización, lo que implica que exista una buena articulación con los servicios de salud para que la atención sea adecuada y precoz.

Violencia: Este tema puede ser motivo de campañas de prevención y socialización de rutas de atención por medio de la plataforma de comunicaciones de la universidad. La atención deberá incluir también la articulación con el sistema judicial y las organizaciones sociales para proteger a las víctimas, lo cual puede incluir el desplazamiento a residencias estudiantiles si la universidad cuenta con ellas. Otra forma de violencia que debe tenerse en cuenta es el ciberacoso, pues la migración a la vida digital aumenta la circulación de información sensible, de la que algunas personas, incluso externas a la universidad, pueden abusar.

Consulta de psicología

Es una de las acciones que se encontró con mayor frecuencia. Zapata et al (2021) recomienda que el propio servicio que ofrece la consulta pueda encargarse del diseño y la implementación del programa para la promoción de la salud mental y debe estar al tanto de los cribados y tener protocolos de respuesta a estos. De esta forma se busca ofrecer apoyo psicológico e incluso atención clínica por psicología y psiquiatría. Se observó en la literatura que muchas instituciones ya disponían de un centro de consultoría, pero en caso de no tenerlo, lo podrían estructurar con el personal de las áreas de salud mental de la universidad o ser independiente. También aconsejan que la intervención del centro de consultoría debe ser lo más temprana posible pues, está demostrado que las intervenciones tempranas previenen y minimizan los síntomas psicológicos.

Cribado de patología de salud mental

Según Zapata et al (2021), teniendo en cuenta la alta prevalencia de trastornos de salud mental entre estudiantes de medicina debería existir un cribado de síntomas depresivos y ansiosos, ideación y conducta suicida, insomnio, evaluación de eventos que producen estrés (en el ámbito familiar y económico), así como las estrategias de afrontamiento del estudiante. Los mismos autores mencionan que, una posibilidad para su implementación es el envío frecuente de test de cribado o por medio de los profesores en su interacción académica diaria.

Zapata et al (2021) también destaca la necesidad de una atención especial a estudiantes con un riesgo psicosocial previsible: aquellos de intercambio o alejados de su familia, de estratos socioeconómicos bajos, con antecedentes personales de trastornos mentales (incluido el consumo de alcohol y drogas), cuidadores de personas con enfermedad o discapacidad y residentes en áreas rurales o con hijos; también se podrían incluir a los estudiantes del área de la salud que realizan actividades asistenciales en hospitales.

4.2. Búsqueda de recursos de apoyo de las universidades españolas

Tras realizar la búsqueda manual tanto en las páginas web de las universidades españolas en las que se puede cursar el grado en medicina como en las páginas web de las facultades de Medicina (o facultad de Ciencias de la Salud en su defecto), se ha podido llegar a algunas conclusiones.

Tabla 3: recopilación de universidades públicas y privadas que ofrecen servicios/recursos para estudiantes universitarios enfermos.

		Número de universidades que ofertan el grado en medicina
Total		51
Según su financiación	Públicas	36
	Privadas	15
Ofrecen algún servicio o recurso de apoyo al estudiante enfermo	Públicas	29 (80,6%)
	privadas	13 (86,7%)

Tabla 4: tipo de recursos ofrecidos para estudiantes enfermos por cada universidad en la que se oferta el grado en medicina, dividido en universidades públicas y privadas.

		Universidades públicas	Universidades privadas
Total		36	15
Servicios y recursos	Asistencia psicológica	24 (66,7%)	10 (66,7%)
	Atención a personas con diversidad funcional	22 (61,1%)	8 (53,3%)
	Atención psiquiátrica	2 (5,6%)	1 (6,7%)
	Salud sexual	3 (8,3%)	-
	Odontología	1 (2,8%)	1 (6,7%)
	Podología	1 (2,8%)	1 (6,7%)
	Nutrición	1 (2,8%)	1 (6,7%)
	Ginecología	1 (2,8%)	-
	Óptica y optometría	1 (2,8%)	-
	Atención al estudiante en proceso oncológico o enfermedad grave	1 (2,8%)	-
	Asistencia médica general	1 (2,8%)	-
	Enfermería	1 (2,8%)	-
	Atención primaria y primeros auxilios	1 (2,8%)	-
	Urgencias	1 (2,8%)	-
	Prevención de adicciones	1 (2,8%)	1 (6,7%)
	Asesoramiento de actividad física	2 (5,6%)	-
	Fisioterapia	1 (2,8%)	-
Poseen servicios de pago		1 (2,8%)	2 (13,3%)
Poseen servicios que aceptan aportaciones de pago		-	1 (6,7%)
Ofrecen servicios o recursos solamente a estudiantes de medicina		1 (2,8%)	1 (6,7%)

En España existen 51 universidades en las que se pueda cursar la carrera de medicina; de ellas 36 son públicas (70,6%) y 15 privadas (29,4%). De esas 51 universidades, 42 (82,4%) cuentan con algún recurso de ayuda al estudiante enfermo o discapacitado; 29 públicas y 13 privadas.

En primer lugar, cabe destacar los servicios de asistencia médica, es decir, servicios de consulta en los que los estudiantes pueden pedir cita y acudir cuando consideren que lo necesiten; sobre el total de universidades españolas en las que se puede cursar el grado en medicina, estos servicios son ofertados por el 66,7% de las universidades públicas y el 73,3% de las universidades privadas. Dentro de los servicios de asistencia médica se encuentran servicios generales; enfermería, atención primaria, primeros auxilios, urgencias y asistencia médica general; y otros servicios específicos y centrados en patologías más concretas; atención psicológica, psiquiatría, odontología, podología, fisioterapia, óptica y optometría y ginecología. De todos estos servicios existentes, destacan, con diferencia, los servicios de atención psicológica como los más ofrecidos por las universidades españolas.

En segundo lugar, existen servicios cuya función principal es la promoción de la salud y prevención de patología; los estudiantes pueden acudir a ellos, no para tratar ninguna enfermedad o trastorno, sino para obtener información y mantener un buen estado de salud; del total de universidades españolas en las que se puede estudiar el grado en medicina, un 11,1% de las universidades públicas y un 6,7% de las universidades privadas cuentan con algún servicio de este tipo. Dentro de este apartado encontramos servicios de: atención nutricional, atención a la salud sexual, tratamiento de adicciones o asesoramiento sobre actividad física.

Los servicios de atención a personas con diversidad funcional, tanto física como mental, también son, junto con los servicios de atención psicológica mencionados anteriormente, de los más comunes dentro de las universidades; estos servicios buscan la inclusión de personas con diversidad funcional dentro de la comunidad universitaria. Son ofertados por un 61,1% de las universidades públicas y por un 53,3% de las universidades privadas; en ambos casos, sobre el total de universidades en las que se puede cursar el grado en medicina.

Por último, queda resaltar los servicios de acompañamiento; para estudiantes que padezcan una enfermedad de larga duración y necesiten adaptaciones. Aquí se incluiría la Oficina de Atención a la Discapacidad de la Universidad de Málaga, la cual, entre otras, tiene la función de acompañar al estudiante que esté atravesando un proceso oncológico o una enfermedad grave.

Un aspecto a tener en cuenta es el coste económico que puede suponer para los estudiantes solicitar estos servicios de asistencia médica o de promoción de la salud; de acuerdo con la búsqueda, 3 universidades (7,1%) cuentan con servicios de apoyo de pago (2 privadas y 1 pública), siendo estas la Universidad Católica de San Antonio (UCAM), en los servicios UCAM podológica y UCAM dental; la Universidad de Murcia (UMU), en su Centro de Medicina del Deporte y en su Clínica de Visión Integral; y la Universidad Pompeu Fabra (UPF) en el Centro Médico Psicológico de la Fundación Vidal i Barraquer (cabe destacar, que este último hace descuento a los estudiantes que consulten); el resto de universidades con algún servicio de apoyo a los estudiantes, estos son ofrecidos de forma gratuita, aunque la Universidad Francisco de Vitoria acepta aportaciones voluntarias de aquel que solicite los servicios de su Centro de Acompañamiento Integral a la Familia; el cual es un centro dentro de la universidad mencionada que ofrece consulta de psicología, psiquiatría y nutrición.

En lo que respecta a los recursos de apoyo ofrecidos solo a estudiantes medicina desde las facultades de medicina (o de ciencias de la salud en caso de no existir facultad de medicina), solo existen 2 universidades que cuenten con alguno; la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y la Universidad de Vic (UVIC). En el caso de la UAM, se ofrece un curso de regulación emocional en Mindfulness para la gestión emocional. En la UVIC se ofrece el Programa de Apoyo al Estudiante de la Facultad de Medicina (PSE-FM), el cual atiende de forma personalizada las necesidades de tipo académico, adaptativas o emocionales de los estudiantes de medicina.

La información obtenida en esta búsqueda se encuentra detallada en el **anexo 3**, según las variables citadas en el apartado 3.2. de este trabajo.

4.3. Búsqueda de recursos de apoyo de otras organizaciones

A la hora de buscar recursos de apoyo para el estudiante de medicina enfermo que sean ofrecidos por otras organizaciones ajenas a las universidades se encontró el SAPEM (Servicio telemático de Apoyo Psicológico a Estudiantes de Medicina), un servicio de atención y respuesta a los trastornos mentales y el malestar emocional relacionado con las actividades propias del período formativo por el que pasan los estudiantes de medicina; este servicio surgió como una colaboración entre el CEEM (Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina), la OMC (Organización Médica Colegial de España) y la FPS (Fundación para la Protección Social). Se dirige a todos los estudiantes de medicina de cualquier universidad del territorio español.

En lo que respecta a la búsqueda de recursos ofrecidos por los colegios de médicos; se ha visto que estos no ofrecen recursos de apoyo para el estudiante de medicina, más allá de ofrecer becas de ayuda al estudio. Las propias páginas webs de los colegios de médicos, y algunas de las facultades de medicina y ciencias de la salud, suelen redirigir al recurso mencionado en el párrafo anterior (el SAPEM). Desde los Colegios de Médicos, solo es mencionado el PAIME (Programa de Atención Integral para el Médico Enfermo) como un programa de apoyo para el médico enfermo ofrecido por los Colegios de Médicos e instaurado a nivel nacional; el programa está enfocado en problemas de salud mental y adicciones para médicos colegiados. Cabe destacar que en algunas provincias existe, la precolegialización para estudiantes que estén cursando 4º, 5º o 6º de medicina; sin embargo, no está definido si esta precolegialización deja entrar o no dentro del PAIME.

5. Discusión

5.1. *Limitaciones*

A la hora de realizar este trabajo, la validez de los resultados obtenidos se ha visto mermada por unas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta.

En primer lugar, la búsqueda en bases de datos (Medline y Google Académico), se ve limitada por los propios descriptores en ciencias de la salud y comandos utilizados, ya que, si se obtenía una búsqueda con demasiados resultados, estos serían imposibles de manejar y gestionar; lo cual lleva a que algunos artículos que podrían ser válidos para el trabajo, no hayan sido tenidos en cuenta. Además; los filtros, aunque necesarios para realizar una búsqueda más concreta del tema a tratar, también pueden contribuir a no considerar relevante información que sí que podría ser útil para el trabajo.

En segundo lugar, las búsquedas en las webs de universidades podrían también verse sesgadas; estas búsquedas se han realizados en páginas webs que podrían no estar correctamente actualizadas y, por tanto, la información que contengan acerca de servicios y recursos para estudiantes universitarios, tampoco lo estaría; podría contener información de servicios y recursos que ya no existen o que son diferentes a lo que se describe. Aquí cabe destacar también un caso concreto de este trabajo; al buscar información del programa “Fem Vía” de la Universidad de Barcelona, su página web daba error, por lo que ha sido imposible consultar información acerca de este programa más allá de una breve descripción que decía que es un programa de atención a personas con diversidad funcional.

En tercer lugar, mencionar la falta de homogeneización entre las páginas webs de diferentes universidades; aunque las figuras 2 y 3 recogen flujogramas de búsqueda con los que se ha intentado estructurar todas las búsquedas y englobar el 100% de las mismas, lo cierto es que estas páginas webs son muy diferentes entre sí y cabe la posibilidad de que haya habido búsquedas que no estén bien representadas por los flujogramas y de que se produjera una pérdida de información relevante para el trabajo.

Además, este trabajo se ha limitado a los servicios de apoyo al estudiante existentes en universidades españolas; puede ser que en universidades de otros países haya recursos y servicios que no existan en España y que resulten útiles para el trabajo; pero, como es lógico,

hacer una búsqueda exhaustiva como la que se ha hecho en este trabajo, pero en universidades de otros países, es completamente imposible.

Por último, la información obtenida en este trabajo se ha podido ver limitada por mis propios conocimientos acerca del tema a tratar; el estudiante de Medicina como paciente no es algo que se suele enseñar durante el grado, por lo que mis nociones acerca del tema eran escasas y venían más por experiencias de mis compañeros y propias que de lo aprendido en clase; por lo que esto a podido limitar el trabajo, al menos al inicio del mismo.

Todas las limitaciones mencionadas se han intentado minimizar lo máximo posible para que no afecten a la información obtenida y al trabajo en su conjunto, llevando a cabo una metodología replicable, valorando incluir el mayor número de bases de datos, tanto en base a evidencia científica indexada como la llamada literatura gris, debido a que muchas de las actividades pueden no haberse publicado (sesgo de publicación).

5.2. Discusión

Este trabajo surge a partir de la tesis doctoral titulada: “Análisis del proceso de enfermar de los estudiantes de medicina, de las cuestiones éticas y formativas y del impacto en su futuro desarrollo profesional” (5); la cual se centra en las características únicas que tiene el proceso de enfermar de los estudiantes de medicina y como difiere del proceso de enfermar que tiene el resto de la población. Debido a esas características únicas del proceso de enfermar de los estudiantes de medicina deben existir servicios desde los cuales se comprendan estas características únicas y se les pueda ayudar durante el proceso de enfermar y a la hora de prevenir enfermedades; este trabajo existe precisamente para conocer más acerca de estos servicios.

En la actualidad, en las universidades españolas existen más de 80 servicios de promoción y recuperación de la salud disponibles para los estudiantes de medicina, principalmente relacionados con salud mental y de apoyo a personas con diversidad funcional; los cuales también son los más recomendados por la evidencia científica y de los que más bibliografía descrita existe.

La salud mental es uno de los principales problemas en los estudiantes de Medicina al ser un grupo poblacional que muestra prevalencias de ansiedad, depresión, y otros problemas de salud mental muy altas (6, 16-18); por ello, es importante fomentar la prevención y promoción de una buena salud mental y la gestión emocional entre estudiantes de Medicina.

Algunas acciones que parece que pueden tener beneficios sobre patologías de salud mental, podrían ser: el fomento de asesorías de desarrollo personal, promocionar el apoyo de pares (entre estudiantes de cursos superiores e inferiores), realizar talleres de manejo del estrés y la ansiedad, talleres de técnicas de estudio; asegurando la presencia de un equipo profesional capacitado para contener, orientar y educar, dispuesto a otorgar un apoyo emocional, tutoría y relación de ayuda a los estudiantes durante toda su trayectoria universitaria (21). Sin embargo, aunque existen actividades e intervenciones para mejorar la salud mental del estudiantado de medicina, llama la atención que no haya apenas descrito intervenciones específicas para situaciones de riesgo; como el duelo, la violencia doméstica o la ideación suicida (18).

La actividad física se fomenta desde las universidades con servicios de actividades deportivas que suelen contar con espacios de gimnasio y pabellón polideportivo, ofrecer clases de diferentes disciplinas, organizar campeonatos, etc. (26). Además, la actividad física se ha relacionado con una mejora de la salud mental (reducción de síntomas ansiosos y depresivos, reducción de estrés, aumento del autoestima, etc.) y un mayor rendimiento a nivel académico (22). Peleias et al. mostró asociaciones significativas entre niveles moderados y altos de actividad física y una mejor calidad de vida (27). York et al. propone una intervención de 12 semanas con 3 grupos; uno realizaba actividad física en grupo 1 vez a la semana, otro actividad física individual 2-3 veces a la semana y el tercero no realizaba ningún tipo de actividad física; con el análisis pudieron concluir que la realización de actividad física en grupo condujo a un aumento estadísticamente significativo en la calidad de vida (física, mental y emocional) en comparación con el ejercicio regular por cuenta propia o la ausencia de ejercicio regular (27). Por todo ello, desde las universidades se debería fomentar la realización de actividad física por parte de los estudiantes; de hecho, en la actualidad ya existen universidades en España que cuentan con este tipo de servicios; sin embargo, no se han incluido en este trabajo como servicios de apoyo para la prevención y recuperación de la salud de los estudiantes ya que, aunque está demostrado que la actividad física mejora la salud física y mental; no son servicios que atiendan a personas con patologías, si no que son servicios utilizados por personas mayoritariamente sanas que desean realizar ejercicio físico con el objetivo de mantenerse en forma. El único servicio de promoción de la actividad física incluido es el “centro médico del deporte” de la Universidad de Murcia y la “Unidad de Salud” de la Universidad de Huelva ya que ambos servicios, según la descripción que figura en sus respectivas páginas web, son servicios que, entre otras cosas, asesora a quien lo solicite acerca de entrenamientos para la correcta progresión del estado físico; mientras que se desconoce si otros servicios de actividad física de otras universidades realizan esta misma función.

En cuanto a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se han llevado a cabo intervenciones en estudiantes de medicina que ayudan a mejorar su salud y prevenir la enfermedad; las técnicas de relajación, incentivar el apoyo social, la actividad física o la detección temprana de patología mental. Lo que más se ha descrito en la literatura científica en cuanto a este tema son intervenciones en salud mental y actividad física; de las que se habla en párrafos anteriores.

En lo que concierne a la prevención de adicciones, estas deben tener un carácter prioritario en las políticas públicas, por tanto, deberán establecerse estrategias de atención (28). En España se creó en 1985 el Plan Nacional sobre Drogas; una iniciativa gubernamental destinada a coordinar y potenciar las políticas que, en materia de drogas, se llevan a cabo desde las distintas Administraciones Públicas y entidades sociales en España. En lo que respecta al tema concreto de la prevención, el plan tiene una orientación básicamente centrada en las personas, que hay que equilibrar con otras dirigidas a reducir los factores de riesgo y promover los de protección en los entornos. Además de esto, es necesario aumentar la cobertura de los programas preventivos, garantizando la cobertura universal de aquellos avalados por la evidencia. Hoy en día, la prevención se enfrenta a nuevos retos; como las nuevas formas de adicción sin sustancia, especialmente el juego patológico (29). En España solo existen 2 universidades de entre las investigadas para este trabajo que ofrecen un servicio de prevención y tratamiento de adicciones; la Universidad de Girona con el “Servicio de atención psicológica, prevención de adicciones y sexualidad” y la Universidad Francisco de Vitoria con el “Centro de Acompañamiento Integral a la Familia”. Teniendo en cuenta la prevalencia de consumo de drogas que existe entre estudiantes de medicina (10); las universidades deben poner más recursos a disposición de un problema de salud pública tan importante como el consumo de drogas entre jóvenes universitarios. Además, otro tema a investigar podría ser adicciones entre estudiantes de Medicina diferentes de adicciones a drogas; por ejemplo, la adicción a los dispositivos electrónicos.

En ocasiones, los estudiantes de Medicina pueden verse afectados por un proceso oncológico; el cual puede afectar a la vida cotidiana de manera considerable y además provocar actitudes concretas en los afectados que no se suelen ver en otras personas; tanto los profesores como los propios estudiantes de medicina valoran que, tras un acceso a la carrera tan exigente, no toleran el disminuir su rendimiento académico o el fracaso. El equilibrio en mantener una enfermedad crónica estable, mediante la tolerancia del tratamiento, y un rendimiento académico competitivo aparece como un reto en el que se suele priorizar el rendimiento frente a la estabilidad (5). Respecto a la universidad, los estudiantes de Medicina

están de acuerdo en que es escaso el apoyo que reciben; no conocen si existen unidades de apoyo, cuáles son los protocolos en el caso de iniciar una enfermedad grave, o qué posibles beneficios podrían tener en caso de llegar a la universidad con una enfermedad crónica que requiera cierta adaptación (5). De entre las universidades buscadas, la única que se ha encontrado que ofrezca apoyo a estudiantes que padezcan una enfermedad crónica o cáncer es la Universidad de Málaga, en el resto de universidades no se especifica esta situación de manera concreta. Lo que queda claro es que las universidades no están poniendo los recursos necesarios para ayudar en lo académico a todos aquellos estudiantes que padezcan una enfermedad de larga duración o un proceso oncológico; lo cual contrasta con el tratamiento que se le da desde las universidades a otros problemas de salud, como puede ser la diversidad funcional, la cual si que hace enormes esfuerzos para que aquellos estudiantes con diversidad funcional puedan seguir con sus estudios universitarios de la manera más satisfactoria posible.

Respecto a la diferenciación entre universidades públicas y privadas en cuanto al tratamiento de la promoción y recuperación de la salud mediante servicios y recursos, por lo general, la proporción de universidades que ofrecen algún servicio de apoyo para el estudiante enfermo es similar en públicas y en privadas; especialmente en cuanto a los servicios más comunes entre universidades (atención psicológica y atención a personas con diversidad funcional). Sin embargo, entre universidades privadas destaca la poca variedad de recursos; ninguna universidad de este tipo cuenta con algún servicio de salud sexual, ginecología, óptica, prevención de adicciones, asesoramiento de actividad física o fisioterapia; mientras que si existen universidades públicas que cuenten con alguno de estos servicios, aunque son muy escasas. Cabe destacar especialmente los servicios de salud sexual; tres universidades públicas de entre las buscadas cuentan con un servicio de este tipo y ninguna privada. Como posible causa de esto, numerosas universidades de carácter privado están vinculadas a instituciones religiosas, lo que puede llevar a que el abordaje de la sexualidad sea considerado inapropiado o sensible, relegando así la salud sexual a un segundo plano dentro de sus prioridades académicas y formativas.

Existen tres universidades de entre las que se ha investigado para este trabajo que ofrecen servicios de pago de apoyo a los estudiantes, 1 pública y 2 privadas; además de 1 universidad, también privada, que acepta aportaciones voluntarias por parte de las personas que utilizan el servicio correspondiente; aunque en principio no parezca que haya una gran diferencia entre universidades públicas y privadas en este aspecto, lo cierto es que al haber en España más del doble de universidades públicas donde se puede estudiar el grado en Medicina que privadas (36 frente a 15), si que se hace notable esta diferencia; y tampoco es

sorprendente; la financiación de las universidades privadas depende de particulares, por lo que podrían utilizar estos servicios como una fuente más de ingresos.

Es importante destacar como solo en 2 universidades en toda España se ofrecen recursos o servicios de prevención y recuperación de la salud exclusivos para los estudiantes de medicina; como ya se ha reiterado a lo largo de este trabajo, los estudiantes de medicina son más propensos a padecer ciertas patologías respecto a la población general y respecto a otros tipos de estudiantes, por lo que resulta llamativo que le dé tan poca importancia a su bienestar. Las universidades españolas deberían trabajar en este aspecto puesto que mejorar la salud de los estudiantes de medicina es necesario tanto para la seguridad del paciente durante las prácticas, como para el futuro profesional de los médicos en activo, donde se encuentran tasas similares de enfermedad (30). Cada vez hay más evidencia que señala importantes consecuencias negativas de la mala salud de los médicos para los sistemas de salud, al afectar la productividad, eficiencia en el lugar de trabajo, seguridad del paciente y calidad asistencial (31); cuyos resultados dependen directamente de la labor de sus profesionales. Los médicos enfermos no atendidos suponen un riesgo para la salud de sus pacientes, ya que se produce una disminución de la competencia profesional con más errores, más confusiones, más solicitud de pruebas y más dudas; esto hace que la seguridad del paciente en el circuito asistencial se vea amenazada. Las dificultades a la hora de asumir y tratar la enfermedad del médico repercuten también en términos económicos, ya que se producen bajas laborales de duración inadecuada, incapacidades permanentes e inhabilitaciones profesionales evitables, mayor número de demandas por mala praxis, etc (32).

Un punto a tener en cuenta y del que se ha investigado al respecto es qué profesionales conforman cada servicio de apoyo en las universidades; sin embargo, apenas se ha encontrado información al respecto y son pocos los servicios que ofrecen información en sus páginas webs a este respecto. Las universidades deberían ser más transparentes en este aspecto y ofrecer esta información de manera accesible; al fin y al cabo los estudiantes que solicitan cualquier servicio de salud tienen derecho a saber qué tipo de profesional les están tratando.

Cabe destacar el hecho de que las universidades españolas deben adaptarse a las circunstancias del momento y poner en marcha programas o servicios específicos para situaciones concretas cuando sea necesario; por ejemplo, la Universidad de Valencia, tras la DANA que tuvo lugar el pasado 29 de octubre de 2024, puso en marcha el “Programa de atención psicológica” y el “Programa de atención podológica” (33) (34), ambos gratuitos,

disponibles para todos los estudiantes y trabajadores de la universidad que se hayan visto afectados por este temporal. Este es solo un ejemplo de cómo los servicios, recursos y programas de apoyo que ofrecen las universidades deben adaptarse continuamente y no permanecer estancos en el tiempo.

Algo que llama la atención a la hora de buscar en la literatura científica acerca de intervenciones en salud sobre estudiantes de Medicina es cómo algunos de los artículos se centran en el periodo de pandemia por COVID-19. Inicialmente el brote del SARS-CoV-2 en China causó alarma y estrés en la población general y el creciente número de pacientes y casos sospechosos suscitaron la preocupación del público por infectarse (35). La incidencia de síntomas mentales fue más alta aún en personas contagiadas y en los trabajadores de salud que se enfrentaron día a día a tratar personas con COVID-19 (36). La incertidumbre de aquel momento se relacionó con una mayor ansiedad, por lo tanto, se puede predecir un importante aumento de los trastornos relacionados con el trauma y los factores de estrés; como el trastorno de estrés postraumático depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de disociación o el abuso de sustancias (37). Un estudio de Santabarbara et al llevado a cabo con 45 estudiantes de primer año de medicina durante la pandemia de COVID-19, en los que se midió sus niveles de ansiedad con la escala GAD-7, reportó una prevalencia de ansiedad del 64,5%; mucho más alto que la prevalencia que reportó otro estudio realizado a 5216 estudiantes de medicina de toda España, que mostraba una prevalencia global de ansiedad de 25% (38), aunque al ser la muestra del primer estudio tan pequeña y, por ello, no se pueda afirmar con rotundidad que exista un aumento significativo de la prevalencia de ansiedad durante la pandemia de COVID-19, si que da una idea de que la prevalencia ha podido aumentar. Algunas de las intervenciones propuestas encontradas en la literatura, durante la pandemia de COVID-19, fueron las consultas de psicología, el apoyo por pares, el cribado de síntomas mentales o la atención a situaciones de riesgo (duelo, ideación suicida y violencia); las cuales son intervenciones que podrían extrapolarse a cualquier situación y no quedar relegadas únicamente al contexto de la pandemia por COVID-19; además hay universidades que ya han implementado de forma permanente algunas de estas estrategias.

5.3. Estrategias de mejora

Tras la realización de este TFG se propone a las universidades llevar a cabo algunas estrategias de mejora con el objetivo de incrementar la calidad de la atención a los estudiantes de medicina enfermos o para mejorar la labor de prevención y promoción de la salud; como por ejemplo, promocionar ampliamente la actividad física, ya que el ejercicio físico ha

demostrado mejorar la salud tanto física como mental de los estudiantes de medicina; esto sería posible mediante la creación de espacios en los que se pueda practicar deportes con la supervisión de profesionales para así mejorar de forma satisfactoria la salud del estudiantado (como es el caso de las Universidades de Murcia y Huelva; mencionadas anteriormente).

Otra posible estrategia de mejora podría ser poner el foco de atención en aquellos estudiantes que estén atravesando un proceso oncológico o una enfermedad de larga duración mediante adaptaciones curriculares, para así evitar que les lleve más tiempo del necesario acabar la carrera o incluso que deban abandonarla por ser incapaces de seguir el calendario académico habitual.

Siguiendo con posibles líneas de mejora por parte de las universidades; sería recomendable investigar acerca de la posible existencia de profesores “clave” a los que los estudiantes pueden acudir como referentes a las consultas médicas (sin que sean sus profesionales de referencia en el sistema sanitario), ya que esto supondría una posible vía de acceso alternativa al Sistema Nacional de Salud como las ya comentadas en la introducción de este trabajo.

En lo que respecta a prevención y promoción de la salud, las universidades podrían habilitar más servicios que ayuden a los estudiantes en este aspecto; tales como nutrición, atención a la salud sexual, tratamiento de adicciones o asesoramiento sobre actividad física; ya que son pocas las universidades que cuentan con estos servicios; además, también es importante que los servicios de consulta de cualquier tipo (psicología, psiquiatría, podología, ginecología, etc.) también hagan labores de prevención para evitar así que estos servicios se saturen por consultas de patologías que se podían haber evitado con la prevención.

Sería conveniente, además, dada la alta prevalencia de patología entre estudiantes de medicina, que todos puedan tener acceso a un médico de familia de referencia; como es obvio, los que no se han tenido que desplazar a otra ciudad a cursar el grado en medicina, tienen acceso a su médico de familia de referencia como el resto de los ciudadanos; sin embargo, muchos estudiantes de medicina para poder cursar el grado, tienen que mudarse desde otras ciudades, lo que hace que no tengan acceso a un médico de familia, si no se empadronan en la nueva ciudad, y pierdan la longitudinalidad con su anterior médico de familia. Enlazado con lo anterior, la derivación al Sistema Nacional de Salud (SNS) es otro asunto pendiente; a veces el primer contacto sanitario es con un profesor de medicina, debido entre otras cosas a la ausencia de la figura del médico de familia, y que no está establecido como debe ser esa derivación al SNS en estos casos, haciéndose habitualmente por vías extraoficiales como

compañeros del profesor, otros profesores universitario. La gestión de protocolos de acceso estipulados por cada universidad con su sistema sanitario autonómico es una vía a implementar en el futuro. Además, hay personas cuyo caso puede ser complejo, que puedan necesitar pruebas complementarias o incluso ingreso hospitalario; acciones que no se pueden llevar a cabo desde un servicio ofrecido por una universidad, si no que se deben realizar desde el SNS. Las universidades deberían ponerse de acuerdo para unificar un protocolo único de derivación al SNS para aquellos casos en los que el estudiante no cuente con un médico de familia de referencia o en los que el caso no se puedan resolver desde los servicios universitarios.

5.4. Futuras líneas de investigación

En cuanto a futuras líneas de investigación; aunque existe mucha literatura en cuanto a intervenciones en salud mental para patologías como la ansiedad, la depresión o el burnout; podrían existir futuras investigaciones que se centren en situaciones de riesgo como la ideación suicida, el duelo o las situaciones de violencia extrema; puesto que este tipo de situaciones pueden suponer un riesgo vital. También en cuanto al apartado de prevención de adicciones, aunque existen estrategias para prevenir la adicción a las drogas, no existe apenas literatura en la que se describan intervenciones o estrategias para prevenir otros tipos de adicciones; como a los dispositivos móviles, redes sociales o videojuegos; por lo que esta sería una posible e interesante línea de investigación futura. No está tampoco descrito de manera amplia como puede afectar una enfermedad crónica o un proceso oncológico a los estudiantes de medicina o qué repercusión puede tener en el ámbito académico, y qué tipo de ayuda y adaptaciones pueden necesitar para que puedan estudiar el grado en Medicina. Por último, cabe destacar la existencia de proyectos de innovación docente llevados a cabo por las universidades, de los cuales apenas hay información y/o esta es de difícil acceso; esta clase de proyectos podrían aportar información relevante acerca de nuevas líneas/experiencias de promoción y prevención de la salud en estudiantes de medicina y por tanto mejorar su salud.

5.5. Valoración final

Los estudiantes de medicina son un grupo poblacional más expuesto a determinadas patologías que el resto de la población de su misma edad y su forma de enfermar también es diferente; por lo que es necesario que cuenten con la posibilidad de recibir una atención en salud específica que les ayude a mejorar su salud tanto física como mental; además, desde las

universidades y teniendo conciencia de este problema, se podría poner a disposición de los alumnos los recursos necesarios para mejorar en salud.

En lo que respecta a literatura científica encontrada durante la realización del trabajo; en esta se describe qué intervenciones son útiles para mejorar la salud del estudiantado de Medicina; sin embargo, la inmensa mayoría se centra en la salud mental, dejando de lado las posibles intervenciones en salud física; la única intervención investigada que mejora la salud física es la actividad física y aún en este caso, los beneficios a nivel de salud mental han sido más ampliamente investigados, en la población universitaria, que los beneficios a nivel de salud física.

Por lo que, tal y como se ha reiterado anteriormente, es importante seguir líneas de investigación ya abiertas y abrir nuevas respecto al tema tratado en este trabajo, con el objetivo de diseñar estrategias que puedan mejorar la salud de los estudiantes de Medicina y prevenir la enfermedad.

6. Conclusiones

1. La evidencia científica recomienda intervenciones para mejorar la salud mental como mindfulness, consultas de psicología, apoyo por pares o atención a situaciones de riesgo. También se recomienda la actividad física.
2. La atención en salud a estudiantes de medicina se encuentra centralizada principalmente en el apoyo a la diversidad funcional y en la atención psicológica.
3. Otras organizaciones al margen de las universidades; como el CEEM y los colegios de médicos ofrecen el SAPEM, que surge como una colaboración entre el CEEM, la OMC y la FPS.
4. Como norma general, la proporción de universidades públicas y privadas que ofrecen algún tipo de servicio de promoción y recuperación de la salud es similar, sin embargo en las universidades privadas existe menor variedad de estos servicios.
5. No existen protocolos de derivación al sistema sanitario por parte de las universidades españolas cuando detectan a estudiantes de medicina enfermos.
6. Los estudios realizados acerca de la prevención de patología física en estudiantes de medicina son escasos, requiriendo nuevas líneas de investigación en esta materia.
7. La realización de este trabajo ha sido una experiencia formativa muy completa que ha incluido el aprendizaje de competencias; tales como la realización de una búsqueda bibliográfica, el análisis crítico de la calidad de los resultados obtenidos y la interpretación de los mismos.
8. Las limitaciones pueden hacer variar ampliamente los resultados obtenidos y ser consciente de su influencia es fundamental a la hora de realizar cualquier tipo de trabajo de investigación.

7. Bibliografía

1. Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario. (Boletín Oficial del Estado, número 70, de 23 de marzo de 2023).
2. Comisión Europea. Financiación de la educación superior [Internet]. Eurydice. 2024. Available from: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/es/national-education-systems/spain/financiacion-de-la-educacion-superior>
3. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Infografía Estudiantes en las Universidades Españolas [Internet]. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. 2024 [cited 2025 Feb 27]. Available from: <https://www.universidades.gob.es/catalogo-de-datos/>
4. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Oferta de plazas para el grado en medicina en el curso 2024-2025 [Internet]. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. 2024. Available from: <https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/06/Oferta-de-Odontologia.01.pdf>
5. Gallego Royo A. Análisis del proceso de enfermar de los estudiantes de medicina, de las cuestiones éticas y formativas y del impacto en su futuro desarrollo profesional. Aprendiendo a ser médico...y a veces paciente [Tesis doctoral]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2023.
6. Monterrosa-Castro Á, Ordosgoitia-Parra E, Beltrán-Barrios T. Anxiety and Depression Identified in University Students in the Health-care Field with the Goldberg Scale. MedUNAB. 2020;23(3):389–404.
7. Amorós E, Esquerda M, Agustí AM, Kiskerri A, Prat J, Viñas J, et al. Have millennials arrived at Medical School? Personality profile of medical students 1999- 2014. Educ Médica. 2020;21(6):370–6.
8. Sloan H, Clayman D. 'Just what the doctor ordered': Promoting wellbeing with medical students. J Aust New Zeal Student Serv Assoc. 2018;26(1):51–9.

9. Torres Valenzuela A, Velázquez Hernández GY, Martínez Luna AA, García García J, Gómez Rodríguez M, Jasso Jiménez LA, et al. Rasgos de personalidad en alumnos de reciente ingreso a la carrera de medicina. *Investig en Educ Médica*. 2018;7(25):27–35.
10. ChoqueZurita R, Daza Cazana L, Philco Lima P, Gonzáles L, Alanes Fernández, A. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA). *Revista médica Organo Oficial del Colegio Médico de La Paz*. 2018; 24(1): 5-12.
11. Gállego-Royo A, Pérez-Álvarez C, Marco-Gómez B, Sebastián Sánchez I, Astier-Peña M, Urbano Gonzalo O, Altisent Trota R, Delgado-Marroquín, M. Los problemas de salud más prevalentes en los estudiantes de Medicina: revisión de la literatura. *Educación Médica*. 2023; 24(1).
12. Paz-Maldonado, E. Inclusión educativa del alumnado en situación de discapacidad en la educación superior: una revisión sistemática. Ediciones Universidad de Salamanca. 2020; 1(32): 123-146.
13. Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. (Boletín Oficial del Estado, número 289, 4 de abril de 2013).
14. Ley 6/2022, de 31 de marzo, de modificación del Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, para establecer y regular la accesibilidad cognitiva y sus condiciones de exigencia y aplicación. (Boletín Oficial del Estado, número 78, 1 de abril de 2022).
15. Ruiz M, Aginagalde A, Llano J. Los determinantes sociales de la salud en España (2010-2021): una revisión exploratoria de la literatura. *Revista Española de Salud Pública*. 2022; 96(15): 1-58.
16. Soares SJB, Fernandes CFG, Tabalipa R, Kogima F, Jubini MAM, Dias IMV, et al. Common mental disorders among medical students: systematic review and meta-analysis of Brazilian studies. *Sao Paulo Med J*. 2022;140(4):615–22.

17. Mateen A, Kumar V, Singh AK, Yadav B, Mahto M, Mahato S. Suicide and Suicidal Ideation in Medical Students: A Systematic Review. *Cureus*. 2024;16(7):8–14.
18. da Silva CCG, Bolognani CV, Amorim FF, Imoto AM. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev* [Internet]. 2023;12(1):1–28. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>
19. Varshney K, Patel H, Panhwar MA. Risks and Warning Signs for Medical Student Suicide Mortality: A Systematic Review. *Arch Suicide Res* [Internet]. 2024;28(4):1058–76. Available from: <https://doi.org/10.1080/13811118.2024.2310553>
20. Jahrami H, Sater M, Abdulla A, Faris MAI, AlAnsari A. Eating disorders risk among medical students: a global systematic review and meta-analysis. *Eat Weight Disord* [Internet]. 2019;24(3):397–410. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-018-0516-z>
21. Mosqueda A, González J, Dahrbacun N, Jofre P, Castro A, Campusano E, et al. Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus* [Internet]. 2016;1:48–52. Available from: <http://www.sanus.uson.mx/revistas/articulos/1-art7.pdf>
22. Fouilloux C, Fouilloux-Morales M, Tafoya S, Petra-Micu I. Asociación salud mental y act. física en estudiantes de medicina en México. *Cuad Psicol del Deport* vol 21, 3,1-15 [Internet]. 2021;21(3):1–15. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-1-15.pdf>
23. Organización Médica Colegial de España. Servicio telemático de Apoyo a Estudiantes de Medicina [Internet]. Fundación para la Protección Social; 2022. [Consultado el 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.fpsomc.es/sapem>
24. Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina [Internet]; [Consultado el 3 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://ceem.org.es/>

25. Sánchez-Martín M, Pedreño Plana M, Ponce Gea AI, Navarro-Mateu F. Y, al principio, fue la pregunta de investigación ... Los formatos PICO, PECO, SPIDER y FINER. Espiral. Cuadernos Del Profesorado. 2023; 16(32): 126-136.
26. Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social. Servicio de Actividades Deportivas Universidad de Zaragoza [Internet]. [Consultado el 3 de marzo de 2025] Disponible en: <https://deportes.unizar.es/>
27. Nogueira Pires R, Mentz da Silva W, Piola da Silva R, Ribeiro Rossi E, Moraes Marques C, Meister Coelho I, Guetter Mello R. Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática. Revista Española de Educación Médica. 2022; 3(2): 65-79.
28. Castillejos López B. La salud mental y la prevención de adicciones en la educación superior de México. Revista de investigación educativa de la Rediech. 2024; 15: 1-14.
29. Ministerio de Sanidad. Portal Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. [Consultado 7 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/home.htm>
30. Sebastián-Sánchez I, Gállego-Royo A, Marco-Gómez B, Pérez-Álvarez C, Urbano Gonzalo O, Delgado-Marroquín MT, Altisent-Trota R, Astier-Peña MP. Gender analysis of Spanish National Questionnaire on behaviours and attitudes of doctors towards their own illness (CAMAPE). J Healthc Qual Res. 2023 May-Jun;38(3):165-179. doi: 10.1016/j.jhqr.2022.11.006. Epub 2022 Dec 20. PMID: 36549947.
31. Wallace J, Lemaire J, Ghali W. Physician wellness: a missing quality indicator. The Lancet. 2009; 374(9702): 1714-1721.
32. Marco-Gómez B, Pérez-Álvarez C, Gallego-Royo A, Martínez-Boyero T, Altisent R, Delgado-Marroquín T, Astier-Peña M. El proceso de enfermar de los médicos y sus consecuencias en el profesionalismo. Acta bioethica. 2018; 24 (2): 199-210
33. Suport psicològic per a l'estudiantat de la UV afectat per la DANA [Internet]. [Consultado el 24 de abril de 2025]. Universidad de Valencia. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/servei-informacio-dinamitzacio-sedi/ca/informacio-suport/a>

[sessories-uv-estudiants/assessories-uv-estudiants/suport-psicologic-dana-1286405254889.html](https://www.uv.es/uvweb/universitat/ca/universitat/programes-ajuda-recuperacio-post-dana/assistencia-quiropedica-gratu-ta-1286407074493.html)

34. Assistència en quiropèdia gratuïta [Internet]. [Consultado el 24 de abril de 2025] Universidad de Valencia. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/universitat/ca/universitat/programes-ajuda-recuperacio-post-dana/assistencia-quiropedica-gratu-ta-1286407074493.html>

35. Huarcaya-Victoria J. Mental health considerations about the COVID-19 pandemic. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 2020; 37(2): 327-334.

36. Quiñones M, Rodríguez-Castañeda J, Leticia M, Quiñones C, Esparza-Mantilla M. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del cuerpo médico del HNAAA*. 2022; 15(1): 42-45.

37. Martínez-Líbano J. Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por Covid-19: revisión bibliográfica. *Revista Educación las Américas*. 2020; 10(2).

38. Santabárbara J, Saravia-Bartra M, López-Antón R, Serreta P, Bueno-Notivol J. Ansiedad autorreportada en estudiantes de primer curso de Medicina de la Universidad de Zaragoza durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista Española de Educación Médica*. 2022; 3(2): 39-46.

8. Anexos

Anexo 1: correo electrónico enviado al CEICA y respuesta del mismo

12/5/25, 9:09

Gmail - RE: Evaluación de TFG



Daniel Ferreres <danielferpal.14@gmail.com>

RE: Evaluación de TFG

1 mensaje

Comite Etico de Investigacion Clinica de Aragon <ceica@aragon.es>
Para: 799980 799980 <799980@unizar.es>

16 de diciembre de 2024, 13:10

Hola Daniel,
no emitimos ese tipo de documento, puedes presentar este mail o simplemente hacer referencia a la legislación, puesto que lo que debe pasar por un CEI son los proyectos de investigación que involucren personas y este no es el caso.
Un saludo

María González Hinjos
Técnico de Área de Investigación
Secretaria Comité Ético de Investigación Clínica

Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS)
Centro de Investigación Biomédica de Aragón (CIBA)
Avda. San Juan Bosco, 13, planta 1. 50009 Zaragoza
Tfno. +34 976 71 5836
<https://www.iacs.es/investigacion/comite-de-etica-de-la-investigacion-de-aragon-ceica/>

De: 799980 799980 <799980@unizar.es>
Enviado: miércoles, 11 de diciembre de 2024 17:32
Para: Comite Etico de Investigacion Clinica de Aragon <ceica@aragon.es>
Asunto: Evaluación de TFG

Buenas tardes.

Mi nombre es Daniel Ferreres y les escribo porque estoy haciendo mi Trabajo de Fin de Grado. Tiene el siguiente título provisional "Promoción y recuperación: fortaleciendo la salud de los estudiantes de medicina a través de recursos universitarios". El trabajo pretende ser una revisión bibliográfica de aquellos recursos de apoyo a estudiantes con los que cuenta cada universidad de España con facultad de medicina y comparar unos recursos con otros; por ello, entiendo que no requiere evaluación por parte del CEICA; pero me gustaría, si fuera posible, que me faciliten algún tipo de documento en el que conste que he realizado esta consulta y que efectivamente, mi TFG no requiere ningún tipo de evaluación adicional por su parte.

Si fuera necesario aportar algún dato más o el trabajo si que requiriera finalmente algún tipo de evaluación por parte del CEICA, por favor, háganmelo saber.

Gracias de antemano y un saludo.

Anexo 2: Resumen de características de los artículos obtenidos en la búsqueda en bases de datos bibliográficas

Intervención	Artículo	Tipo de artículo	Institución	País	Resumen intervención
Psicoeducación	Zapata et al (2021)	Revisión sistemática	Universidad de Antioquia, Medellín	Colombia	Propone la promoción de acciones individuales y la difusión de pautas para un estilo de vida saludable.
	Zapata et al (2022)	Diálogo deliberativo	17 universidades iberoamericanas	Colombia	Indica que la psicoeducación fue muy implementada por universidades durante la pandemia de COVID-19.
	Moore et al (2024)	Artículo de revisión	New England Board of Higher Education	EEUU	Menciona un ejemplo real y que las universidades deben aumentar el gasto destinado a salud mental.
Mindfulness	da Silva et al (2023)	Revisión sistemática y metaanálisis	Escola Superior de Ciências da Saúde, Brasília	Brasil	El mindfulness ha demostrado mejorar el bienestar mental y reducir el estrés de los estudiantes.
	Johnson et al (2023)	Revisión sistemática	Universidad de Brown y Universidad de Connecticut	EEUU	Hay ensayos clínicos de control inactivo que demuestran cómo el mindfulness mejora la ansiedad y la depresión.
Ejercicio físico	Kell-Catrysse (2020)	Tesis	Universidad de Ontario Oeste	EEUU	El ejercicio físico mejora los síntomas ansiosos y depresivos de los estudiantes.
Mentorización	Moss et al (2021)	Scoping review	Cumming School of Medicine	Canadá	Intervención ampliamente implementada en EEUU que mejora las habilidades clínicas de los estudiantes.
Apoyo por pares	Zapata et al (2021)	Revisión sistemática	Universidad de Antioquia, Medellín	Colombia	Incluye formar parejas de personas del mismo área y el acompañamiento por un experto consultor.
	Zapata et al (2022)	Diálogo deliberativo	17 universidades iberoamericanas	Colombia	Una de las intervenciones en salud mental más llevadas a cabo por universidades durante la pandemia de COVID-19
Atención a Situaciones de riesgo	Zapata et al (2021)	Revisión sistemática	Universidad de Antioquia, Medellín	Colombia	El duelo, el suicidio y las situaciones violentas deben ser abordadas de forma más concretas.
	Zapata et al (2022)	Diálogo deliberativo	17 universidades iberoamericanas	Colombia	Una de las intervenciones en salud mental más llevadas a cabo por universidades durante la pandemia de COVID-19

Consulta de psicología	Zapata et al (2021)	Revisión sistemática	Universidad de Antioquia, Medellín	Colombia	Consultas en las que se abordan las principales causas de malestar psicológico de los estudiantes.
	Zapata et al (2022)	Diálogo deliberativo	17 universidades iberoamericanas	Colombia	Existen limitaciones a la hora de implementar acciones para mejorar la salud mental del estudiantado.
Cribado de síntomas mentales	Zapata et al (2021)	Revisión sistemática	Universidad de Antioquia, Medellín	Colombia	Para prevenir futuros problemas de salud mental en los estudiantes; también se debe atender a los estudiantes con riesgo psicosocial prevenible.

Anexo 3: servicios y recursos ofrecidos por universidades españolas

Universidad	Abreviatura	Pública/privada	Servicios o recurso de apoyo al estudiante	Tipo de apoyo	General o específico	Gratuito o de pago
Universidad Alfonso X el Sabio	UAX	Privada	Gabinete psicopedagógico	Servicio de apoyo al estudiante que ayuda en gestión emocional, mejora del rendimiento académico y atención a la diversidad.	General	Gratuito
Universidad Antonio de Nebrija	NEBRIJA	Privada	Gabinete de Orientación Psicopedagógica (GOPP)	Oferta la oportunidad a los estudiantes que lo deseen, de un asesoramiento integral e individualizado que favorezca un óptimo rendimiento académico y proporciona recursos para ayudar en gestión emocional.	General	Gratuito
Universidad Autónoma de Barcelona	UAB	Pública	Servicio Asistencial de Salud	Atención primaria, ginecología, odontología, psicología, psiquiatría y primeros auxilios.	General	Gratuito
			PIUNE	Desarrolla acciones para el apoyo académico de personas con necesidades especiales	General	Gratuito
Universidad Autónoma de Madrid	UAM	Pública	Unidad de equidad social	Acompañamiento de estudiantes con diversidad funcional.	General	Gratuito
			Unidad de escucha y acompañamiento	Ofrece herramientas y cursos para gestión emocional y acompañamiento para personas que estén atravesando momentos complicados, así como información en caso de necesitar ayuda profesional.	General	Gratuito
			Curso de regulación emocional en mindfulness	Curso online para entrenar la mente y gestionar un amplio espectro de emociones; ofrecido a estudiantes de medicina.	Medicina	Gratuito
			Centro de Psicología Aplicada (CPA)	Servicio dirigido a aquellas personas que desean obtener ayuda especializada sobre dificultades de carácter psicológico como ansiedad y estrés, relaciones interpersonales, alteraciones del estado de ánimo, miedos excesivos, dificultades sexuales o de pareja	General	Gratuito
Universidad Camilo José Cela	UCJC	Privada	Orientación y asesoramiento psicológico	Desde la universidad se ofrece asistencia psicológica a todos los estudiantes para cuestiones como adaptación a la vida universitaria, problemas de salud o dificultades académicas.	General	Gratuito
			Servicio de atención a la discapacidad	Se dirige a todos los miembros de la comunidad universitaria con diversidad funcional, temporal o permanente, derivada de una discapacidad o con necesidades educativas especiales que requieran de recursos y programas de apoyo	General	Gratuito
Universidad Cardenal Herrera CEU	UCHCEU	Privada	Servicio de Orientación Universitaria	Servicio de ayuda para mejorar el rendimiento académico, manejo de estrés y ansiedad y superación de situaciones complicadas.	General	Gratuito
			Unidad de atención a personas con discapacidad	Apoyo psicopedagógico, ayudas económicas y asesoramiento laboral para personas discapacitadas	General	Gratuito
Universidad Católica de Valencia	UCV	Privada	Servicio de Atención a Personas con Discapacidad (SAPD)	Apoyo a personas con discapacidad para promover la igualdad de oportunidades. También labores de formación y sensibilización.	General	Gratuito
Universidad Católica de San Antonio	UCAM	Privada	UCAM podología	Servicio a disposición del estudiante para la atención podológica.	General	De pago
			UCAM dental	Servicio a disposición del estudiante para la atención dental.	General	De pago
			Sevicio de evaluación y asesoramiento psicológico	Asesoramiento psicopedagógico y jurídico a disposición de los estudiantes, además de atención a la diversidad y a las necesidades educativas especiales derivadas de la discapacidad.	General	Gratuito
Universidad CEU San Pablo	UCEU	Privada				
Universidad Complutense	UCM	Pública	Psicall	Servicio de atención psicológica telefónica. También imparte talleres de regulación emocional y manejo de la ansiedad en época de exámenes.	General	Gratuito
			Programa de Atención a Personas con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo	Proporciona atención y seguimiento personalizado a todos los estudiantes que precisen necesidades especiales.	General	Gratuito
Universidad de Alcalá	UAH	Pública	Gabinete psicopedagógico	Servicio que ofrece asesoramiento y orientación a los alumnos para resolver dificultades psicológicas y/o pedagógicas que estén afectando a la vida académica, laboral y/o personal.	General	Gratuito
			Unidad de atención a la diversidad	Servicio que tiene por objeto el impulso, desarrollo, coordinación y evaluación de todas aquellas actuaciones que favorezcan la plena inclusión de las personas con diversidad (funcional, afectivo sexual, socio cultural...) en el ámbito universitario.	General	Gratuito
Universidad de Alicante	UA	Pública				
Universidad de Almería	UAL	Pública				

Universidad de Barcelona	UB	Pública	Programa "Fem via"	Programa para estudiantes con diversidad funcional	General	Gratuito
Universidad de Cádiz	UCA	Pública	Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica	Ayudar a comprender cualquier dificultad que se pueda estar experimentando, para poner en práctica un cambio real que permita cumplir con su potencial académico y personal.	General	Gratuito
			Secretariado de políticas de inclusión	Promover procesos, acciones y proyectos encaminados al avance en un tratamiento equitativo y la articulación de una efectiva igualdad de oportunidades para cualquier miembro de la comunidad universitaria.	General	Gratuito
Universidad de Cantabria	UC	Pública	Sistema de Orientación de la Universidad de Cantabria (SOUKAN)	Cuenta con talleres para el desarrollo de habilidades personales y con un servicio de atención psicopedagógica.	General	Gratuito
Universidad de Castilla-La Mancha	UCLM	Pública	Servicio de Orientación y Asesoramiento Psicológico y Psicopedagógico (SOAPP)	Servicio con la finalidad de Orientar y Asesorar en el ámbito Psicológico y Psicopedagógico a aquellas personas que lo necesiten y soliciten. También realiza talleres con el objetivo de prevenir problemas psicológicos y académicos.	General	Gratuito
			Servicio de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo	Tiene como finalidad garantizar la plena inclusión educativa del alumnado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, proporcionando los apoyos necesarios, tanto en el acceso como en la promoción de la enseñanza universitaria.	General	Gratuito
Universidad de Córdoba	UCO	Pública	Unidad de atención psicológica	Servicio que oferta asistencia psicológica a la comunidad universitaria, tiene el fin de ofrecer apoyo psicológico en sus distintas vertientes: prevención primaria o secundaria y/o asistencia psicológica no especializada.	General	Gratuito
Universidad de Deusto	DEUSTO	Privada	Servicio de acción social e inclusión	Servicio cuyo objetivo es garantizar la igualdad de oportunidades de todos los estudiantes. Dirigido a personas con diversidad funcional o neurodivergentes.	General	Gratuito
			Servicio de Orientación Universitaria (SOU)	Formado por un equipo de psicólogos y pedagogos que tienen como objetivo acompañar al estudiantes durante tu paso por la Universidad y adaptarse al entorno universitario	General	Gratuito
Universidad de Extremadura	UEX	Pública	Unidad de inclusión y atención educativa	Atención a estudiantes con discapacidad y necesidades de apoyo educativo y asesoramiento psicosocial y psicopedagógico.	General	Gratuito
			Red de bienestar emocional	Órgano con los objetivos de: facilitar información sobre los recursos disponibles, sensibilizar sobre la importancia del bienestar mental y fomentar la creación de redes de apoyo.	General	Gratuito
Universidad de Girona	UDG	Pública	Servicio de atención psicológica, prevención de adicciones y sexualidad	Ofrece apoyo emocional, orientación sobre salud sexual y adicciones, y ayuda para gestionar el estrés.	General	Gratuito
			Área de inclusión	Trabaja a fin de que las personas que tienen alguna discapacidad puedan vivir y participar de la vida universitaria en las mismas condiciones como lo hace cualquier otro estudiante.	General	Gratuito
Universidad de Granada	UGR	Pública	Gabinete psicopedagógico	Ofrece a los estudiantes de Grado y Posgrado, información, asesoramiento y formación que engloba dimensiones personales, académicas y/o vocacional-profesionales.	General	Gratuito
Universidad de Huelva	UHU	Pública	Unidad de salud	Unidad de promoción de la salud mediante consejos en alimentación, actividad física, salud sexual y salud emocional	General	Gratuito
			Oficina de atención a la diversidad	Atienden a cualquier persona de la comunidad universitaria que pueda presentar necesidad de atención personalizada en cualquiera de los ámbitos que aborda la Oficina.	General	General
Universidad de Jaén	UJA	Pública	Gabinete de psicología	Servicio de atención psicológica cuyo objetivo principal es responder a las demandas de carácter psicológico que se plantean en la comunidad universitaria, a través de tres líneas de trabajo: ofrecer asistencia psicológica sanitaria; promover la formación de estudiantes y profesionales en las habilidades básicas para el ejercicio de la psicología, y favorecer la investigación en el ámbito de la psicología aplicada.	General	Gratuito
			Necesidades específicas de apoyo educativo	Conjunto de recursos, tanto humanos como técnicos, que se ponen a disposición de quien lo necesite para contribuir a paliar las posibles dificultades que surjan durante su vida académica en nuestra universidad.	General	Gratuito
Universidad de La Laguna	ULL	Pública	Unidad de servicios psicológicos y logopédicos	Presta de asistencia psicológica, de logopedia y de promoción de la salud de los miembros de la comunidad universitaria.	General	Gratuito
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	UPGC	Pública				
Universidad de Les Illes Balears	UIB	Pública				

Universidad de Lleida	UDL	Pública	Programa UdLxTothom	Su objetivo es promover la participación y la inclusión de las personas con diversidad funcional, en base a los principios de igualdad de oportunidades, inclusión y responsabilidad social.	General	Gratuito
Universidad de Loyola	ULOYOLA	Privada	Clínica Universitaria de Psicología Loyola	Clínica que ofrece atención psicológica tanto a miembros de la comunidad universitaria como a personas ajenas a ella.	General	Gratuito
Universidad de Málaga	UMA	Pública	Oficina de atención a la discapacidad	Se dirige a orientar y atender a la comunidad universitaria con necesidades específicas de apoyo educativo o por causa de discapacidad. También ofrece atención psicológica y acompañamiento a personas que estén pasando por un proceso oncológico o enfermedad grave. También ofrece un interprete de lengua de signos.	General	Gratuito
Universidad de Murcia	UM	Pública	Servicio de atención a la diversidad y voluntariado	Servicio de apoyo a estudiantes con discapacidad. También ofrece cursos e información sobre salud comunitaria.	General	Gratuito
			Oficina de atención social	Brinda recursos y ayuda a aquellos estudiantes que estén pasando por situaciones complicadas.	General	Gratuito
			Centro de medicina del deporte	Ofrece reconocimientos médico deportivos, consulta de fisioterapia y orientación nutricional, así como planificación del entrenamiento para la correcta progresión del estado físico. Tanto a miembros de la comunidad universitaria como a personas ajenas a ella.	General	De pago
			Programa de orientación psicológica a estudiantes	Programa de atención psicológica a estudiantes universitarios.	General	Gratuito
			Clínica universitaria de visión integral	Clínica optométrica - oftalmológica cuya función es la atención visual integral, tanto en su faceta preventiva como terapéutica. Ofrece sus servicios a todas las personas que lo necesiten.	General	De pago
Universidad de Navarra	UNAV	Privada				
Universidad de Oviedo	UNIOVI	Pública	Oficina de Atención a Personas con Necesidades Específicas (ONEO)	Servicio de ayuda y apoyo a la comunidad universitaria y, de manera especial, al alumnado con necesidades específicas para facilitarle el acceso, la inclusión y la participación en los diversos ámbitos académicos, culturales, deportivos	General	Gratuito
Universidad de Salamanca	USAL	Pública	Servicio de Asuntos Sociales	Servicio que ofrece atención psicológica y psiquiátrica, atención a la diversidad afectivo-sexual, y promoción de la salud.	General	Gratuito
Universidad de Santiago de Compostela	USC	Pública	Servicio de asistencia psicológica gratuita	Servicio asistencial gratuito para estudiantes que enfrentan problemas psicológicos que interfieren en su rendimiento académico, mediante el acompañamiento y el aprendizaje de estrategias que les permitan asentar su bienestar y equilibrio emocional.	General	Gratuito
			Inclusión y participación social	La USC le ofrece los apoyos necesarios para la inclusión de carácter personalizado o técnico. Los apoyos personalizados se prestan por profesionales especializados: asistentes personales, intérpretes de lengua de signos.	General	Gratuito
Universidad de Sevilla	US	Pública	Servicio de asistencia a la comunidad universitaria (SACU)	Servicio que ofrece atención psicológica, atención a las necesidades especiales, asesoramiento jurídico o ayuda a la conciliación.	General	Gratuito
Universidad de Valencia	UV	Pública	Asesoría psicológica para estudiantes	Incluye 2 sesiones iniciales de asesoría que se pueden completar con 4 sesiones más de asistencia psicológica. Estas 6 sesiones están subvencionadas por la Universitat de València y son gratuitas para el estudiantado.	General	Gratuito
			Programa de atención psicológica gratuita	Da atención psicológica gratuita para todas aquellas personas de la comunidad universitaria afectadas por la DANA. Ofertado por la clínica psicológica de la UV	General	Gratuito
			Programa de atención podológica gratuita	Da atención podológica gratuita para todas aquellas personas de la comunidad universitaria afectadas por la DANA. Ofertado por la clínica podológica de la UV	General	Gratuito
Universidad de Valladolid	UVA	Pública				
Universidad de Vïc	UVIC	Privada	Servicio de apoyo al estudiante	Ofrece atención psicológica, orientación psicopedagógica y atención a la diversidad funional. Dirigido a todos los estudiantes. También ofrece talleres y recursos online.	General	Gratuito
			Programa de apoyo al estudiante de la facultad de medicina (PSE-FM)	Atiende de forma personalizada las necesidades de tipo académico, adaptativas o emocionales de los estudiantes de medicina.	Medicina	Gratuito
Universidad de Zaragoza	UZA	Pública	Gabinete psicosocial	Ofrece información y asesoramiento psicológico a todos los miembros de la comunidad universitaria. También organizan talleres y labores de divulgación.	General	Gratuito
			Oficina universitaria de atención a la diversidad (OUAD)	Servicio que fomenta el apoyo a estudiante discapacitados en sus estudios universitarios, el respeto a la diversidad afectivo-sexual, la promoción de las tecnologías accesibles y la atención a problemas de salud mental.	General	Gratuito

Universidad del País Vasco	UPV/EHU	Pública	Servicio de Atención a Personas con Discapacidades	Garantiza el principio de igualdad de oportunidades y facilita el acceso del alumnado con necesidades educativas especiales a los estudios universitarios, así como su plena participación en la vida universitaria.	General	Gratuito
			Servicio de atención psicológica	Oferta consultas de psicología en distintas modalidades: presencial, online y bimodal, intentando adecuarse a las necesidades de los estudiantes. También realiza talleres de gestión emocional y de prevención del suicidio.	General	Gratuito
Universidad Europea de Madrid	UEM	Privada	Unidad de Orientación Educativa, Diversidad e Inclusión	Unidad que trabaja en adaptaciones curriculares para alumnos con necesidades especiales. También realiza labores de concienciación de la diversidad	General	Gratuito
Universidad Fernando Pessoa Canarias	UFPC	Privada	Psicovegueta	Clínica universitaria de psicología dirigida a toda la comunidad universitaria y al resto de la sociedad. Ofrece asistencia para tratar diferentes patologías mentales.	General	Gratuito
Universidad Francisco de Vitoria	UFV	Privada	Centro de Acompañamiento Integral a la Familia	Centro que cuenta con servicio de psicología, psiquiatría, nutrición y tratamiento de adicciones	General	Gratuito (aport voluntaria)
Universidad Internacional de Cataluña	UIC	Privada	Servicio de apoyo educativo	Servicio que atiende al alumnado con necesidades educativas o algún tipo de discapacidad, con el fin de favorecer el derecho a los estudios en igualdad de oportunidades.	General	Gratuito
Universidad Jaume I	UIJ	Pública				
Universidad Miguel Hernández	UMH	Pública				
Universidad Pompeu Fabra	UPF	Pública	Servicio de asesoramiento psicológico	Servicio que tiene como objetivo favorecer la adaptación del estudiante al mundo universitario, facilitando su estabilidad personal y también el rendimiento académico. Ayudar al estudiante a entender, pensar y cambiar ante su nueva realidad.	General	Gratuito
			UPF inclusión	Ofrece apoyo a los estudiantes con necesidades educativas especiales.	General	Gratuito
			Centro médico psicológico de la Fundación Vidal i Barraquer	Centro con el que la UPF ha llegado a un acuerdo para ofrecer descuentos a los estudiantes que deseen solicitar este servicio.	General	De pago
Universidad pública de Navarra	UPNA	Pública	Asistencia sanitaria y psicológica	Servicio de asistencia médica, psicológica, de enfermería, o de urgencia dirigido a alumnos y trabajadores de la universidad.	General	Gratuito
Universidad Rey Juan Carlos	URJC	Pública	Unidad de atención a personas con discapacidad y necesidades educativas especiales	La unidad tiene como objetivo principal que los miembros de la comunidad universitaria que presenten cualquier tipo de diversidad funcional o necesidad educativa especial, puedan gozar de las mismas oportunidades que el resto para el desarrollo de sus estudios universitarios.	General	Gratuito
Universidad Rovira I Virgili	URV	Pública	Servicio de atención a las personas con diversidad funcional	El objetivo de este servicio es dar respuesta a las diferentes peticiones de los estudiantes con diversidad funcional y adaptar las instalaciones, los medios tecnológicos, las cuestiones normativas o el desarrollo y evaluación de sus asignaturas a su vida universitaria, con normalidad.	General	Gratuito
			Servicio de atención psicológica	Servicio de asesoramiento confidencial y gratuito, destinado a los estudiantes que tiene como objetivo favorecer la adaptación en el ámbito universitario, facilitar la estabilidad emocional, mejorar tu rendimiento académico y asesorar sobre la conveniencia de iniciar algún tipo de tratamiento. Ofrece un máximo de 3 consultas.	General	Gratuito