



CUIDAR A QUIENES CUIDARÁN: EL DESAFÍO DE LA SALUD MENTAL EN LA FORMACIÓN MÉDICA CHILENA

CARING FOR THOSE WHO WILL CARE FOR THEM: THE CHALLENGE OF MENTAL HEALTH IN CHILEAN MEDICAL EDUCATION

Ignacio Moreno Moreno^{a*}
Martín Lacassie Hasbún^a
Carolina del Pilar Barcoj Roa^a

^aEstudiante de Medicina, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 8 de noviembre, 2025. Aceptado en versión corregida el 26 de marzo, 2026.

DOI: 10.52611/confluencia.2026.1672

Estimada Editora:

La salud mental de los estudiantes de medicina es un tema que ha ido ganando espacio en la discusión académica y en el colectivo social, tanto en Chile como en el resto del mundo. No se trata solo de un asunto personal, sino de un problema que afecta directamente la formación de los futuros médicos y la calidad de la atención que estos entregarán a los pacientes. Se ha descrito que altos niveles de estrés reducen la empatía, aumentan la probabilidad de cometer errores y deterioran la capacidad de aprendizaje¹. En otras palabras, cuidar la salud mental de los estudiantes es también cuidar la salud de los pacientes que ellos atenderán mañana. Como estudiantes de medicina, nos parece necesario generar una reflexión sobre esta problemática, motivados tanto por la experiencia cotidiana dentro de la carrera como por la lectura de artículos recientes que destacan el desgaste emocional y los síntomas ansioso-depresivos que afectan a los estudiantes de carreras de la salud.

En Chile, la evidencia disponible muestra cifras preocupantes. Un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica (UC) reportó que más de un tercio de los estudiantes de medicina presentó síntomas depresivos, cerca de un 30% síntomas ansiosos y un 7% riesgo suicida². Investigaciones posteriores confirmaron que durante la pandemia por COVID-19 los síntomas ansiosos, depresivos y de estrés se vieron aumentados, reflejando el impacto de factores externos sobre el bienestar mental³. Estas cifras son concordantes con estadísticas internacionales que señalan que los estudiantes de esta carrera tienen tasas más altas de *burnout* y problemas de salud mental en comparación con otros grupos universitarios⁴. Lo anterior no responde a un fenómeno aislado, sino a un patrón que se repite en distintos países y contextos.

Más allá de los números, lo que resulta evidente para quienes cursan medicina es que la salud mental se ve afectada de manera progresiva. En los primeros

años predominan la sobrecarga académica, largas horas de estudio y evaluaciones frecuentes, lo que se traduce en ansiedad, insomnio y una constante sensación de exigencia. La situación se intensifica en los años de internado, cuando se suman turnos, contacto con pacientes graves y exposición a situaciones emocionalmente complejas, además de las dificultades personales que cada estudiante arrastra previamente. Todo esto se traduce en un mayor agotamiento, síntomas depresivos más intensos y, en algunos casos, desmotivación hacia la carrera.

El problema es que la mayoría de los estudios disponibles son de tipo transversal, lo que limita evaluar cómo evolucionan los síntomas a lo largo de la formación. Algunos reportes internacionales sugieren que los cuadros pueden intensificarse en los años de internado, pero aún se requiere investigación longitudinal que lo confirme con mayor evidencia³. En Chile tampoco contamos con estudios de este tipo, lo que dificulta diseñar intervenciones específicas para cada etapa de la carrera.

Diversos factores han sido identificados como responsables de esta problemática en Chile: la sobrecarga académica, la presión constante de las evaluaciones, la competencia entre pares, la incertidumbre laboral y la exposición a la enfermedad y la muerte en los años de internado. A esto se suma la falta de apoyo institucional. Aunque existen programas de consejería o acompañamiento, no siempre son accesibles o confidenciales, lo que lleva a que muchos de estos alumnos eviten utilizarlos por miedo al estigma de ser percibidos como “débiles”¹.

Es recomendable avanzar en al menos tres aspectos. Primero, fortalecer los programas de apoyo psicosocial en las facultades de medicina. No basta con ofrecer consultas esporádicas con psicólogos; se requiere de redes estables de acompañamiento, profesionales especializados en salud estudiantil, docentes capacitados y empáticos, y espacios donde los estudiantes puedan hablar sin temor a ser

juzgados. Segundo, incorporar estrategias de autocuidado y manejo del estrés dentro de la formación médica. La formación no puede centrarse únicamente en lo técnico. Tercero, impulsar una investigación nacional de carácter longitudinal y multicéntrico. Seguir a los alumnos, desde el inicio de la carrera hasta el internado, permitirá entender mejor cómo evoluciona el problema y en qué momentos se necesitan intervenciones específicas.

Algunos podrían pensar que estas propuestas son difíciles de implementar en un contexto universitario con recursos limitados. Sin embargo, se trata de una inversión a largo plazo. Un alumno que recibe apoyo, que aprende a cuidarse y que siente que su bienestar importa, será un profesional más competente y empático con su entorno. Por último, la salud mental estudiantil no debe seguir tratándose como un problema individual. Es un desafío colectivo que involucra a universidades, docentes, autoridades y estudiantes.

En conclusión, la salud mental de los estudiantes de medicina en Chile sigue siendo un tema pendiente. La evidencia confirma que el problema es real y con consecuencias profundas para los futuros médicos y para los pacientes que atenderán. Es tiempo de dar un paso más; generar políticas claras, incorporar la discusión bioética de la salud mental de manera sistemática en la formación profesional desde pregrado, y un cambio cultural que reconozca a las personas con diagnósticos de salud mental como sujetos de derecho pleno⁵. Invitamos a que futuras publicaciones de la Revista Confluencia explore este fenómeno, especialmente el rol del estigma y la evaluación de programas de prevención.

De esta manera podremos avanzar hacia una formación que combine excelencia académica con bienestar personal integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cotobal Rodeles S, Martín Sánchez FJ, Martínez-Sellés M. Physician and Medical Student Burnout, a Narrative Literature Review: Challenges, Strategies, and a Call to Action. *J Clin Med* [Internet]. 2025 [citado el 8 de noviembre 2026];14(7):2263. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/jcm14072263>
2. Kobus V, Calletti MJ, Santander J. Prevalencia de síntomas depresivos, síntomas ansiosos y riesgo de suicidio en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr* [Internet]. 2020 [citado el 8 de noviembre 2026];58(4):314-23. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000400314>
3. Carvacho R, Morán-Kneer J, Miranda-Castillo C, Fernández-Fernández V, Mora B, Moya Y, et al. Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Rev Med Chile* [Internet]. 2021 [citado el 8 de noviembre 2026];149(3):339-47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
4. Di Vincenzo M, Arsenio E, Della Rocca B, Rosa A, Tretola L, Toricco R, et al. Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results from a Systematic Review. *Medicina (Kaunas)* [Internet]. 2024 [citado el 8 de noviembre 2026];60(4):575. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/medicina60040575>
5. Serrano Silva Y. Directrices anticipadas en salud mental en Chile: Desafíos y urgencias de una conversación postergada. *Rev Conflu* [Internet]. 2025 [citado el 1 de marzo 2026];8. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2025.1502>

Cómo citar:

Moreno-Moreno I, Lacassie-Hasbún M, Barcoj-Roa C. Cuidar a quienes cuidarán: El desafío de la salud mental en la formación médica chilena. *Rev Conflu* [Internet]. 2026 [citado el 31 de marzo 2026];9. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2026.1672>