

Todo lo que debes saber sobre la **gestión psicosocial en** **el internado médico**



El internado médico es una etapa esencial en la formación del talento humano en salud, en la que se integra el aprendizaje académico con la práctica en escenarios reales. En este proceso, **los internos pueden enfrentar altas exigencias emocionales, físicas y organizacionales** que, si no se gestionan a tiempo, pueden afectar no solo su bienestar sino también su desempeño y la seguridad en la atención.

Por eso, **promover la salud mental y gestionar los riesgos psicosociales es fundamental.** Esto se logra con acciones articuladas entre la empresa, la institución educativa y el estudiante interno de medicina, entendiendo que el bienestar es una responsabilidad compartida.

En esta guía **encontrarás herramientas prácticas que buscan fortalecer los recursos personales de los de los estudiantes internos de medicina para afrontar con confianza los retos en esta etapa académica y práctica de la formación en medicina,** brindar a las instituciones educativas estrategias de acompañamiento académico y psicosocial, y orientar a las empresas en la creación de entornos de práctica seguros, saludables y respetuosos.

Condiciones psicosociales a las que puede estar expuesto durante el internado médico



- **Exigencias emocionales** frente a la atención de pacientes.
- Jornadas laborales **extensas y tiempos limitados de descanso.**
- **Falta de claridad** en funciones y responsabilidades.
- **Estilos de liderazgo** poco adecuados.
- **Poco apoyo** del equipo de trabajo.
- Dificultad **para equilibrar el estudio y la vida personal.**
- **Cansancio** acumulado o fatiga.
- **Uso frecuente de bebidas o estimulantes** para compensar el agotamiento.

¿Qué puede hacer el interno para cuidar su salud mental en esta etapa?



Reconocer sus límites
y buscar apoyo cuando lo necesite.



Priorizar el descanso
y mantener hábitos saludables.



Implementar estrategias **para manejar el estrés.**



Evitar el consumo excesivo **de energizantes y estimulantes.**



Mantener una **conducta ética y responsable.**



Darle un lugar importante a su salud mental.

¿Qué pueden hacer las empresas?

- ✔ **Organizar turnos que favorezcan el descanso** y la recuperación del interno.
- ✔ **Definir y comunicar con claridad** el rol del interno.
- ✔ Asegurar la **supervisión y el acompañamiento permanente**.
- ✔ Promover un **liderazgo respetuoso y cercano**.
- ✔ Implementar **canales confidenciales para reportar** situaciones inadecuadas.
- ✔ Brindar **acompañamiento psicosocial** cuando sea necesario.
- ✔ Sensibilizar sobre **manejo del estrés, prevención de la fatiga y consumo de sustancias**.



¿Qué pueden hacer las instituciones educativas?



- ✔ **Ajustar las exigencias académicas** a la carga del internado.
- ✔ **Garantizar acompañamiento** docente o tutorías.
- ✔ Fortalecer **habilidades sociales, cognitivas y emocionales**.
- ✔ Activar rutas de **apoyo psicosocial y académico**.
- ✔ Realizar seguimiento **al proceso y la experiencia del estudiante**.

¿Cómo los acompañamos desde ARL SURA?

Ponemos a disposición, tanto para las empresas como para los internos, herramientas y canales que les ayudarán a gestionar emociones, fortalecer hábitos y contar con apoyo cuando lo necesiten:



Programa de Prevención en Salud Mental: fortalece habilidades para manejar el estrés, potenciar factores protectores y promover entornos saludables.



Línea de atención en salud mental: recibe orientación psicológica, contención emocional y acompañamiento.

➤ **01 8000 511 414**, opción 1 y 4.

➤ **604 444 4578**, opción 1 y 4.



Atención por WhastApp: siguiendo la ruta ARL SURA - Personas - Salud mental o también puedes ingresar por la opción, Urgencias en salud - Salud mental.

➤ **315 275 7888**

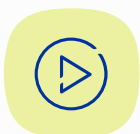


Sitio especializado en salud mental: consulta guías, herramientas y recomendaciones para cuidar su bienestar. [Clic aquí](#)



Plataforma Longevo: encuentra contenidos prácticos para fortalecer hábitos, como el descanso, la alimentación, la actividad física y la salud mental.

Disponible en la App Seguros SURA.



Canal de Youtube ARL SURA: accede a contenidos educativos sobre manejo del estrés, autocuidado y salud mental.



Plan de Educación para Empresas: accede a contenidos formativos para fortalecer la gestión de la salud mental y los riesgos psicosociales. [Clic aquí](#)



Cuidar la salud mental y anticiparse a los riesgos, permite que los internos avancen con mayor confianza, que las instituciones educativas fortalezcan su acompañamiento académico y psicosocial, y que las empresas garanticen entornos de práctica seguros y saludables.

En este esfuerzo conjunto, la responsabilidad es compartida, **y en ARL SURA estamos para acompañarlos en este proceso.**

