

El síndrome del estudiante perfecto: el costo invisible de la autoexigencia



Jimena Luna Carcini
ACEM UNE
a186882@une.edu.mx

¿Por qué celebrar una noche sin dormir parece más reconfortante que celebrar una noche de buen descanso? ¿En qué momento descansar comenzó a sentirse como una pérdida de tiempo? ¿Qué significa realmente ser un buen estudiante de medicina? Para gran parte de los estudiantes de medicina, estas preguntas, más que reflexiones, son parte constante de su formación médica (1).

En una carrera como la Licenciatura en Medicina, donde el conocimiento científico, cultural, clínico y humanístico parece siempre ser insuficiente y la responsabilidad personal y colectiva de un futuro profesional exitoso pesa incluso antes del ingreso a la carrera, es fácil, para un estudiante que apenas comienza, caer en la idea de que el sacrificio constante e intenso es la única forma de alcanzar el éxito (2).

Sin embargo, con el paso del tiempo, dormir pocas horas, posponer eventos recreativos y descuidar la salud personal dejan de percibirse como una señal de alerta y comienzan a verse como una necesidad o, peor aún, como una muestra de compromiso con la profesión y con el ideal de convertirse en el médico que prometimos ser. Sin darnos cuenta, como estudiantes, hemos contribuido a perpetuar una cultura en la que el cansancio se confunde con pasión, la

inseguridad con motivación y el estrés con realización (3).

Desde mi perspectiva, esta forma de concebir la formación médica merece ser cuestionada. La vocación no debería medirse puesto que es cualitativa y no cuantitativa. No deberíamos promover estilos de vida poco saludables ni valorar nuestro compromiso por la capacidad de soportar el cansancio, la frustración o las horas sacrificadas. Al contrario, ser médico implica reconocer nuestros propios límites como seres humanos antes que como profesionales y comprender que cuidar nuestra salud mental no es un signo de debilidad, sino una necesidad (4).

Esta realidad guarda una estrecha relación con el síndrome de burnout, una problemática que afecta tanto a estudiantes como a médicos adscritos. El burnout se caracteriza por un estado de agotamiento físico y emocional, acompañado de despersonalización y disminución de la percepción del logro personal. Diversos trabajos de investigación evidencian que el estrés crónico, la exigencia constante y la mala calidad del sueño favorecen el desarrollo de este síndrome, convirtiéndolo en una problemática de salud cada vez más frecuente (1,4).

Quizá lo más preocupante del síndrome de

burnout es que no suele aparecer de un día para otro como ocurre con una infección aguda; se instala de manera gradual y silenciosa, disfrazado de responsabilidad y disciplina.

Comienza con una noche de preparación intensa antes de un examen final, continúa con la idea de que "siempre se puede dar más" y termina convirtiendo el agotamiento mental en parte de la rutina. Lo que comenzó como una simple excepción se convierte en la norma. Llegamos un momento en el que descansar genera más culpa que tranquilidad.

No pretendo afirmar que la formación médica debería ser un camino sencillo, sin tropiezos, puesto que es una carrera que requiere disciplina, compromiso y una actualización continua. No obstante, considero que existe una gran diferencia entre aceptar la exigencia propia de la carrera y normalizar la prevalencia de hábitos que conscientemente permitimos que deterioren nuestra salud mental (5). Por ello, creo que ha llegado el momento de cambiar la conversación. En lugar de interesarnos por quién soporta más presión dentro de nuestra aula, rotación o ambiente laboral, podríamos comenzar a preguntarnos cómo construir entornos donde sea posible aprender sin entregar a cambio nuestro bienestar.

Al final, un buen estudiante de medicina no se define por una calificación sobresaliente, una mayor asistencia, la participación en eventos o la capacidad de memorizar grandes cantidades de información, sino por su capacidad de mostrar empatía, de reconocer cuándo es

necesario hacer una pausa y de comprender que el cuidado de uno mismo es tan necesario como el cuidado de nuestros pacientes. Un médico extraordinario no solo salva vidas; también es capaz de preservar la suya.

REFERENCIAS

1. Sócola DGG, Muñoz ANP, Cabrera KYB, Nieto RMS. Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina. *Rev Ecuat Psicol.* 2025;8(20):243-256. Disponible en: <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/251> [citado 2026 Jul 23].
2. Sinval J, Oliveira P, Novais F, Almeida CM, Telles-Correia D. Exploring the impact of depression, anxiety, stress, academic engagement, and dropout intention on medical students' academic performance: a prospective study. *J Affect Disord.* 2025;368:665-73. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724016057> [citado 2026 Jul 23].
3. Morente KAA. Síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Rev Cienc Multidiscip CUNORI.* 2025;9(2):1-14. Disponible en: <https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/353> [citado 2026 Jul 23].
4. Ramirez SAC. Factores asociados al síndrome de burnout en estudiantes de Medicina Humana de una universidad privada-Huancayo, 2024 [Internet]. 2025. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/f13abb74-4116-4a95-a968-6727df3b93e3/content> [citado 2026 Jul 23].
5. Hernández Acapana ME. Calidad de sueño y Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma – 2024 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2024. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9bcd4a3a-1803-450e-a75b-5bcfb69f2e9e/content> [citado 2026 Jul 23].

"La medicina comienza con el cuidado de los demás, pero se sostiene con el cuidado de uno mismo."