

Primer semestre y primeras batallas: afrontando la ansiedad en medicina



Sergio Alekzanders Saavedra López
ATLAS

sesaco2007@gmail.com



Jesús Emmanuel Pérez Nuño
ATLAS

pereznunojesusemanuel2045@gmail.com

Ansiedad en el primer semestre de medicina

La ansiedad en medicina se puede manifestar de diferentes formas. A causa de que la gran mayoría de estudiantes de primer semestre son foráneos y no están acostumbrados a vivir una vida así, esto puede ocasionar que el estudiante llegue a extrañar a su familia o simplemente la rutina a la que ya estaban acostumbrados, generando ansiedad o estrés en el mismo.

Hablando en el ámbito académico, los estudiantes pueden presentar estrés ya que están sometidos a una carga académica mayor. Se sabe que la carrera de medicina no es tan sencilla como algunos lo plantean, y lo que puede pasar es que el estudiante no esté acostumbrado a llevar esa carga académica mayor en su transición de preparatoria a una licenciatura como lo es medicina. Esto se puede presentar de diferentes maneras: una carga excesiva de tareas, un mal docente o simplemente falta de compromiso de parte del estudiante. Pero no podemos hablar de la ansiedad sin saber que es.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede presentarse cuando una persona se siente inquieta o ansiosa y puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se presenta un problema difícil en el trabajo o en la vida personal, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante (1).

Consecuencias

Esta problemática puede causar dificultad para concentrarse, bajo rendimiento académico, desmotivaciones físicas o emocionales.

Otra consecuencia puede ser que por la falta de tiempo para realizar actividades personales el estudiante se siente limitado.

En algunos estudiantes esto puede resultar en aislamiento, lo que puede llevar también a deterioros familiares o sociales y, en algunos casos extremos, autolesiones o suicidio.

Estrategias para manejar la ansiedad en medicina

Para manejar la ansiedad en la carrera de medicina es necesario planificar y gestionar el tiempo para todo tipo de actividades desde tareas académicas o pendientes académicos hasta otro tipo de actividades personales del estudiante. Es recomendable tener algún tipo de agenda o cronograma para apoyarse y poder organizar todo el tiempo disponible.

Tener una red de apoyo como familiares o amigos para compartir experiencias puede servir para desahogarse. Otra alternativa sería realizar algún tipo de actividad recreativa que sea del agrado del estudiante, que ayuda a mantener la mente distraída para llegar a evitar la ansiedad.

Otra recomendación para hacer que la carrera tenga una carga menor sería compartir ideas de temas con compañeros, ya sea que uno mismo los explique o reforzar el mismo tema escuchando o compartiendo opiniones, también es importante debatir de una manera de apoyo y corregir los errores que los compañeros presenten acerca del tema.

La ansiedad es un fenómeno significativo para los estudiantes de medicina, debido a la gran carga académica, la presión social y la exposición a situaciones emocionalmente intensas. Aunque en ciertos momentos puede motivar el estudio y la superación personal, cuando se convierte en un estado frecuente tiene graves consecuencias en la salud integral del estudiante y en su formación profesional, por eso es importante aplicar estrategias de manejo emocional y acudir a apoyo profesional, familiar o social, estas son acciones necesarias para que los futuros médicos puedan desarrollarse en un entorno más saludable y equilibrado.

Lector, muchas gracias por tomarte un tiempo para leer este ensayo. Como estudiantes de medicina de primer semestre hemos escuchado muchos mitos y realidades de la carrera y nos tocado aprender paso a paso.

Aunque el tema de la ansiedad sea algo repetitivo, tenemos que ser conscientes del impacto que genera en un estudiante que lo sufre porque uno nunca sabe que pasa en la mente de alguien más. Te invitamos a reflexionar el tema y si lo estas viviendo recuerda que la ansiedad no es una debilidad, es parte de la fuerza que te impulsa a dar lo mejor de ti.