

La bata más pesada: la presión invisible del estudiante de medicina



Andrea Lemus Cerna
SAESIC
2215448A@umich.mx

La formación en medicina siempre se presenta como un camino lleno de retos y aprendizajes. Y sí, lo es. Pero hay algo que casi nunca se menciona: además de los desvelos, los exámenes y las guardias, cargamos con otra presión que no se ve fácilmente, esa exigencia silenciosa de “ser perfectos” en todo. No basta con estudiar y aprobar materias. También se espera que hagamos investigación, participemos en voluntariados, construyamos un currículum impecable, hagamos ejercicio, comamos saludable, durmamos lo suficiente y al mismo tiempo, mantengamos una vida social activa. La lista parece interminable y, a veces, imposible de cumplir.

Esta presión multidimensional genera una paradoja. Por un lado, motiva a los estudiantes a crecer más allá de lo académico y convertirse en individuos completos. Pero por otro, alimenta una sensación constante de insuficiencia como que sin importar lo que logremos, siempre hubiera algo más que deberíamos estar haciendo. La búsqueda de la “perfección” puede convertirse en un proceso agotador y deshumanizante.

Lo más complejo es que esta exigencia no siempre viene de los profesores o de la institución, sino que también surge entre los propios estudiantes.

La comparación constante entre quién tiene mejores calificaciones, más publicaciones, quién asiste a más congresos o rota en más hospitales va creando un ambiente competitivo que deja en segundo plano la cooperación y la empatía. El ideal del “médico completo” se convierte en una meta que casi nadie se atreve a cuestionar, porque parecer menos ocupado o con menos actividades puede generar la idea de estar “quedándose atrás”. Al final, muchos terminan acumulando compromisos no porque realmente lo deseen, sino para no sentirse menos que los demás, lo que provoca una saturación que difícilmente se puede sostener.

En mi experiencia personal, muchas veces me he sentido dividida entre múltiples obligaciones. Después de una semana llena de clases y guardias, me pregunto: ¿debería ir al gimnasio, leer otro artículo, pasar tiempo con mi familia o simplemente descansar? Cualquiera que sea la elección, a menudo viene acompañada de culpa. Este desgaste emocional refleja una realidad compartida por muchos compañeros: intentar cumplir todas las expectativas al mismo tiempo puede ser abrumador.

El problema no es solo el cansancio o el burnout académico. Poco a poco, esta presión también puede afectar nuestra salud mental e incluso nuestra identidad. Si los futuros médicos crecen en una cultura donde todo debe ser perfecto, ¿qué tipo de profesionales estaremos formando?

Aquí es donde las instituciones juegan un papel clave. Las universidades podrían fomentar una cultura más saludable con tutorías personalizadas o espacios de acompañamiento psicológico, no como medidas opcionales, sino como parte integral de la formación médica. Iniciativas así ya se aplican en otras facultades del mundo, donde se promueve el equilibrio y se enseña a los alumnos a reconocer sus límites. Un estudiante que aprende a cuidarse también aprende a cuidar mejor de los demás.

Quizá la verdadera excelencia no esté en hacerlo todo, sino en aprender a reconocer nuestras capacidades, priorizar y recordar que también somos humanos. Como médicos en formación, debemos recordarnos que nuestro valor no se mide únicamente por los logros plasmados en un currículum. Lo que realmente importa es nuestra capacidad de mantenernos empáticos, resilientes y conectados con los demás y con nosotros mismos. Solo al buscar el equilibrio, en lugar de la perfección, podremos cuidar nuestra salud y proteger la vocación que nos llevó a elegir esta profesión.

La pregunta que deberíamos hacernos no es si podemos con todo, sino si realmente deberíamos intentarlo. Porque la excelencia médica no se mide por la cantidad de actividades realizadas, sino por la calidad del cuidado, incluyendo el cuidado de nosotros mismos.