

La cura que nadie receta: vencer la procrastinación en medicina



Paola Michelle Marín Suárez
SAESIC

paolamarinsuarez21@gmail.com

Estudiar medicina va más allá de aprender a salvar vidas; es comprometerse con uno mismo y con la carrera. Es un proceso largo, transformador y competente. Es mucho más que solo aprender nombres de fármacos o enfermedades raras. Afrontamos una carrera en donde no solo adquirimos conocimientos, sino también aprendemos a enfrentarnos mentalmente con nosotros mismos y con los que están a nuestro alrededor. Es enfrentar (lidar con) el cansancio físico y emocional que conlleva todo el esfuerzo de cada día y también es aprender a cuidar otras vidas, así como la de uno mismo.

A menudo los estudiantes de medicina solemos aplazar tareas importantes, estudiar en el último momento, distraernos con actividades poco relevantes o cuando los 5 minutos que dijimos que íbamos a estar en redes sociales se convierten en tres horas. Todos estos elementos se engloban en lo que se conoce como procrastinación, una conducta muy frecuente que presentamos los estudiantes de medicina y se vuelve parte de nuestro día a día a pesar de ser conscientes de las tareas pendientes.

¿Cómo luce la procrastinación en bata blanca?

A menudo la procrastinación suele estar presente en los estudiantes de medicina debido a la carga excesiva de trabajo durante la carrera, ya que no se trata de ser flojos o de no tener tiempo.

Este comportamiento oculta el miedo, el estrés, la autoexigencia y el agotamiento del estudiante de medicina.

La procrastinación se vuelve un ciclo que no podemos evitar; primero nos da miedo o no nos sentimos cómodos con las tareas pendientes y buscamos evitarlas al ocuparnos con alguna otra actividad, que no nos haga pensar en nuestros pendientes, y que sea más placentera y menos demandante. La mayoría de las veces lo que buscan los jóvenes es esconderse en lo ajeno a la escuela como las redes sociales. Posteriormente, nos sentimos culpables por no haber actuado o enfrentado nuestros deberes; esto trae consigo ansiedad y la incomodidad que nos causaba al inicio, solo que esta vez es más fuerte.

La carga académica y la falta de organización

La procrastinación es una tendencia que se presenta en el ser humano al postergar tareas prioritarias y dar preferencia a actividades menos urgentes o irrelevantes (1). La cantidad de contenidos que los estudiantes de medicina debemos comprender es enorme y la mayoría de las veces no estamos acostumbrados a organizar nuestro tiempo o tener un método de estudio que nos ayude y nos facilite el dominio de toda la información. Es por ello que a veces nos sentimos con la necesidad de evadir y de escapar de todo eso que nos preocupa.

Los primeros años de carrera, la carga de materias teóricas es infinita, mientras que en los últimos años lo son las prácticas clínicas. En todos los años estamos en constante enfrentamiento con la exigencia emocional y cansancio, lo que a menudo puede ocasionar que nuestra motivación, concentración y capacidad disminuyan, todo esto sin olvidar el agotamiento físico y emocional que nos lleva a la procrastinación. En general, también se presenta en personas que somos autoexigentes y que queremos ser perfeccionistas, sin ser conscientes de que nuestra salud debe estar siempre en primer plano.

Debemos de tener en cuenta que el procrastinar es un acto que nos puede llevar al bajo rendimiento académico así como bienestar emocional y físico; lo que trae consigo que los estudiantes de medicina tengamos una mala calidad de vida estudiantil, a cometer errores muy seguidos; y por consiguiente, empezar a dudar de nuestras propias capacidades y sentir que la carrera es una carga imposible de sostener. Muchos incluso llegan al punto de pensar en el abandono de la carrera por el miedo de continuar.

La procrastinación es un tema muy relevante entre la comunidad de los estudiantes de medicina; a veces se ve como algo normal, como una persona disfrazada que quiere hacerse pasar por el mejor compañero durante nuestra carrera. Debemos tener en cuenta muchos aspectos, debemos ser conscientes que este acto llamado "procrastinación" es un enemigo al que no hay que dejar que cruce las puertas de nuestra casa.

Por eso debemos ser lo suficientemente valientes para enfrentarnos a la carga de trabajo de nuestra carrera; hay que tener claras nuestras metas y tener en cuenta que lo que hacemos hoy nos ayudará a salir adelante en un futuro.

No hay fórmulas que nos resuelvan nuestra vida, ni manuales que nos ayuden a obtener las herramientas necesarias para salir adelante. Como universitarios, somos capaces de organizarnos y crear estrategias que nos ayuden a enfrentarnos a nuestra carrera y ver por nosotros. La carrera no es con los demás sino con uno mismo.