

Cuando la Excelencia Pesa: Ser Estudiante y No Romperse en el Intento



Valeria Medina Rodríguez

SAESIC

04valmedina@gmail.com

¿Cuántas veces te has sentido insatisfecho con tu propio rendimiento académico?

En lo personal, es un sentimiento que me acompaña con frecuencia, quizá a diario.

Existen jornadas en las que resulta inevitable sentirse agotada, abrumada, desbordada por las exigencias. Sabes que hay una lista interminable de pendientes que crece sin piedad, pero en ocasiones no logras encontrar el aliciente necesario para comenzarlos. No es desinterés ni pereza; es simplemente que la mente y el cuerpo claman, casi con desesperación, por un respiro. El cansancio mental es real, y se convierte, además, en el mejor aliado de la procrastinación: esa sombra que ofrece una falsa sensación de control del tiempo mientras, en realidad, lo dejamos escapar.

He vivido en carne propia esa percepción de que la arena del reloj corre con una velocidad implacable, que cada segundo que pasa es más valioso que el anterior y que, al sentirlo desperdiciado, resuenan en la mente gritos silenciosos e insistentes, recordándote que alguien más está aprovechando mejor ese mismo reloj, mientras que, a ti, parece estar consumiéndose.

Como estudiantes de medicina —sin pretender generalizar— hemos sido formados, de manera explícita o implícita, para asociar el sinónimo de “alumno ejemplar” a aquel que pasa día y noche

sumergido en los libros, es instructor o instructora en algún laboratorio de la facultad, que participa en incontables actividades académicas y extracurriculares, y ocupa el primer lugar en cada una de ellas, con las mejores calificaciones, el rostro sereno, la mente en paz y la bata impoluta. Todo ello, con un único propósito: ser la mejor competencia, convertirse en el número uno.

No niego que dichas cualidades sean valiosas; por el contrario, es el modelo que yo lucho por mantener, y quien afirme que no desearía encarnar ese arquetipo del estudiante modelo, sin duda, se engaña a sí mismo.

Sin embargo, ¿dónde queda la posibilidad de que ese estudiante ejemplar no se sienta diariamente en su elemento?, ¿en qué parte se reconoce que los factores externos pueden influir en su desempeño y sería normal?, ¿acaso dejamos de ser competentes por el burnout al que, inevitablemente, puede conducirnos esta carrera? Me pregunto si en realidad comprendemos lo que implica ser un estudiante “ejemplar”, y lo poco que se nos enseña sobre el autocuidado, indispensable para convertirnos, en el futuro, en instrumentos útiles al servicio de los demás.

Escribo estas líneas para recordarle a quien se identifique con ellas que es legítimo sentirse sobrepasado en ocasiones; es algo más común de lo que solemos admitir.

Con demasiada frecuencia callamos nuestras vulnerabilidades y momentos de desgaste emocional por temor a ser vistos como débiles o menos capaces que los demás. Al mismo tiempo, no pretendo dar a entender que debemos permanecer en ese estado ni justificar con él un mal desempeño académico. Por el contrario, es fundamental reconocer estas situaciones para aprender a afrontarlas y evitar las posibles consecuencias que pudiera traer. En mi caso, ha sido Dios quien me ha brindado el apoyo más valioso en esos momentos en que nada ni nadie parecía comprenderme, motivarme o aliviar mi carga emocional. De algún modo, aprovecho estas palabras para agradecer la infinita cantidad de veces que me ha ayudado a mantener la cordura y la esperanza.

Y nuevamente quiero enfatizar, NO eres sólo tú. Al final, reconocer nuestra fragilidad no nos hace menos capaces, sino más humanos. Aprender a escucharnos, a pedir ayuda y a buscar aquello que nos devuelve la calma es tan necesario como cualquier conocimiento académico. Solo así podremos seguir avanzando con la mente clara, el corazón firme y la certeza de que cuidar de nosotros mismos es el primer paso para poder cuidar de los demás.