

Editorial

La gestión del tiempo y la resiliencia como habilidades fundamentales en la educación médica

Time management and resilience as fundamental skills in medical education

Carlos Miguel Ríos-González¹ ¹Universidad Nacional de Caaguazú, Facultad de Ciencias Médicas. Cnel. Oviedo, Paraguay.

La formación médica constituye un proceso complejo y desafiante que demanda a los estudiantes la adquisición de diversas habilidades y conocimientos. Entre estas habilidades, la gestión eficiente del tiempo y la resiliencia son fundamentales para el éxito tanto académico como profesional de los residentes y futuros médicos⁽¹⁾.

La gestión del tiempo implica la capacidad de organizar y planificar actividades de manera efectiva, una destreza esencial para los estudiantes de medicina, quienes deben lidiar con múltiples tareas y responsabilidades, como clases, prácticas clínicas, exámenes y proyectos. La gestión del tiempo eficaz contribuye a prevenir el estrés y la sobrecarga, permitiendo a los estudiantes disponer de más tiempo para dedicarse a sus estudios y desarrollo personal⁽²⁾.

La resiliencia, por su parte, representa la habilidad para enfrentar y superar adversidades, siendo crucial para los médicos que enfrentan situaciones difíciles y estresantes en su práctica diaria. La resiliencia capacita a los médicos para mantener la calma y concentración bajo presión, así como adaptarse a los cambios⁽³⁾.

Ambos aspectos, manejo del tiempo y resiliencia, pueden ser abordados desde una perspectiva de políticas de educación médica. Las instituciones educativas en medicina deben implementar programas de capacitación que fomenten el desarrollo de estas habilidades entre estudiantes y residentes^(2,3).

Todo esto, está altamente relacionado a los trastornos mentales, una problemática de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, pueden tener un impacto significativo en el rendimiento académico y profesional, así como en la salud física y mental de estudiantes y profesionales de la salud⁽⁴⁾. Entre los trastornos mentales más comunes en este grupo se encuentran la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y los trastornos de abuso de sustancias.



Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de [Licencia de Atribución Creative Commons](#), que permite uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se acredite el origen y la fuente originales.

Como citar este artículo: Ríos-González CM. La gestión del tiempo y la resiliencia como habilidades fundamentales en la educación médica. Rev. Nac. (Itauguá). 2023;15(2):001-003.

Estos trastornos pueden afectar el desempeño académico y profesional de diversas maneras, dificultando la concentración, la memoria, el aprendizaje y la interacción con compañeros, profesores y pacientes^(2,4).

Además, los trastornos mentales pueden tener consecuencias negativas en la salud física, aumentando el riesgo de desarrollar problemas cardíacos, enfermedades respiratorias y diabetes.

En esta edición, es posible encontrar un estudio titulado " Nivel de resiliencia y su relación con factores de riesgo cardiovascular en médicos residentes del Hospital de Clínica" revela que los médicos residentes con mayor resiliencia tienen un menor riesgo de desarrollar factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, diabetes y obesidad. La resiliencia puede ayudar a los médicos residentes a hacer frente al estrés y los desafíos de la carrera médica, reduciendo así el riesgo de estos problemas cardiovasculares.

Asimismo, en el estudio "Manejo del tiempo en estudiantes de medicina paraguayo", indica que los estudiantes utilizan diversas estrategias de manejo del tiempo, aunque muchas de ellas no resultan efectivas. A pesar de que la planificación, la organización y la delegación son las estrategias más comunes, no siempre son suficientes para enfrentar la carga de trabajo y el estrés académico que enfrentan los estudiantes de medicina.

En última instancia, la clave para lograr una gestión efectiva del tiempo y la resiliencia en la educación médica radica en la planificación efectiva, la organización y la capacidad para adaptarse y superar los desafíos inherentes al proceso de aprendizaje.

Los resultados de estos estudios sugieren que el manejo del tiempo y la resiliencia son dos factores importantes para el éxito académico y profesional de los estudiantes y residentes de medicina. Sin embargo, es importante enfatizar que estos factores adquieren una mayor relevancia en el contexto del aumento de los trastornos mentales en este grupo poblacional.

Es importante que las instituciones de educación médica tomen medidas para abordar el aumento de los trastornos mentales en estudiantes y profesionales de salud. Estas medidas pueden incluir:

- Implementar programas de capacitación en manejo del tiempo y resiliencia.
- Ofrecer servicios de salud mental a los estudiantes y profesionales de salud.
- Promover la cultura de la salud mental en las instituciones de educación médica.

Estas medidas pueden ayudar a garantizar que los estudiantes y profesionales de salud tengan las habilidades y el apoyo que necesitan para tener éxito en su carrera y para mantener su salud mental.

Carlos Miguel Ríos-González

Universidad María Auxiliadora
Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería
Asunción, Paraguay

REFERENCIAS

1. Cutrer WB, Miller B, Pusic MV, Mejicano G, Mangrulkar RS, Gruppen LD, Hawkins RE, *et al.* Fostering the development of master adaptive learners: a conceptual model to guide skill acquisition in medical education. *Acad Med.* 2017;92(1):70-75. doi: 10.1097/ACM.0000000000001323.
2. Vizehfar F, Rakhshan M, Shirazi F, Dokooohaki R. The effect of time management education on critical care nurses' prioritization: a randomized clinical trial. *Acute Crit Care.* 2022;37(2):202-208. doi: 10.4266/acc.2021.01123.
3. Kötter T. Ansatzpunkte für Resilienzförderung im Medizinstudium – was hält angehende Ärztinnen und Ärzte gesund? [Starting points for resilience promotion in medical education: What keeps future doctors healthy?]. *Aktuelle Urol.* 2019;50(2):190-194. German. doi: 10.1055/a-0834-5954.
4. Thomas M, Bigatti S. Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *Int J Med Educ.* 2020;11:201-213. doi: 10.5116/ijme.5f54.c8f8.