



CARTA AL DIRECTOR

Oportunidades para el desarrollo académico y personal de los estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19



Opportunities for academic and personal development of medical students during the COVID-19 pandemic

Actualmente muchos estudiantes de medicina vienen recibiendo educación a distancia. Esto genera varios retos por la modalidad, horarios y carga lectiva de las clases. Presentamos alternativas para adaptarse y mejorar nuestro desempeño como estudiantes desde nuestro hogar.

Aprendiendo a aprender: Las materias presentan diferentes niveles de dificultad lo que hace necesario la capacitación en estrategias de aprendizaje (tabla 1), que permitan hacer uso de diferentes herramientas para lograr una adecuada experiencia académica. También existen aplicativos móviles y páginas web como ANKI, Quizlet y RemNote

que mediante la técnica de «repeticón espaciada» permiten mejorar la memoria a largo plazo¹.

Capacitación académica continua: Los estudiantes de medicina organizan actividades académicas a través de organizaciones como la Sociedad Científico Médico Estudiantil Peruana (SOCIMEP) y la International Federation of Medical Student's Associations-Peru (IFMSA-Peru). También podemos capacitarnos en aspectos clínicos-patológicos del COVID-19 con MOOC².

Aprender a tomar decisiones basadas en evidencia: Existe una preocupación latente por las recomendaciones emitidas por organismos oficiales y que no cuentan con argumentos sólidos para la recomendación de ciertas medidas terapéuticas³. A través del curso Evidence Essentials elaborado por Cochrane, los estudiantes pueden aprender los conceptos principales de la medicina basada en la evidencia.

Ser productivo: Existen aplicaciones para mantener un correcto seguimiento de las tareas a realizar como ToDoist, ClickUp™ y TickTick, y otras que ayudan a reducir las distracciones y enfocarse en el trabajo como Forest y Focus-ToDo. Finalmente, cabe resaltar a Notion como un lugar de trabajo todo en uno para organizar tareas, tomar notas, generar bases de datos, etc.

Tabla 1 Cursos en estrategias de aprendizaje

Título en español	Institución (país)	Idiomas disponibles	Duración (horas)	Nivel
Aprender a aprender para los jóvenes (https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn-youth)	Arizona State University (EE. UU.)	Inglés, español	6	Principiante
Aprender (https://www.coursera.org/learn/aprendo)	Universidad Nacional Autónoma de México (México)	Español	10	Principiante
Aprendiendo a aprender (https://www.coursera.org/learn/aprendiendo-a-aprender-ie)	IE Business School (España)	Español	11	Principiante
MindShift (https://www.coursera.org/learn/mindshift-transforma-mente)	McMaster University (EE. UU.)	Inglés, español	12	Principiante
Aprendiendo a aprender (https://www.coursera.org/learn/aprendiendo-a-aprender)	University of California San Diego	Inglés, español	21	Principiante
Introducción al aprendizaje universitario	McMaster University (EE. UU.) Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile)	Español	7	Intermedio

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.10.002>

1575-1813/© 2020 Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Salud mental: La técnica de *mindfulness* ayuda a reducir los niveles de ansiedad que durante la cuarentena puede incrementarse severamente⁴.

Financiación

Los autores declaran no haber recibido financiación para la realización de este trabajo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Larsen DP, Butler AC, Iii HLR. Repeated testing improves long-term retention relative to repeated study: A randomised controlled trial. *Med Educ*. 2009;43:1174–81.
2. Quijano-Escate R, Rebatta-Acuña A, Garayar-Peceros H, Gutierrez-Flores KE, Bendezu-Quispe G. Aprendizaje en tiempos de aislamiento social: cursos masivos abiertos en línea sobre la COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*. 2020;37:375–7.
3. Chirinos JA, Corrales-Medina VF, Heresi-Davila G, Hernandez AV, Malaga G, Mallea JM, et al. Sobre las recomendaciones del Ministerio de Salud para el tratamiento farmacológico de la COVID-19 en el Perú. *Acta Méd Peru*. 2020;37 [consultado 24 Jul 2020] Disponible en: <https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/article/view/1030>.
4. Oro P, Esquerda M, Viñas-Salas J, Soler-González J, Pifarré J. Mindfulness en estudiantes de medicina. *FEM* (Ed. impresa). 2015;18:305–12, <http://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000600003> [consultado 26 Sep 2020] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322015000600003&lng=es.

Milton A. Romero-Robles^{a,c,*} y Andrés Pacherras-López^{b,c}

^a *Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional del Santa (SOCEMUNS), Nuevo Chimbote, Ancash, Perú*

^b *Centro de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú*

^c *Association for the Study of Medical Education (ASME), Reino Unido*

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: milton.romero.robles.09@gmail.com (M.A. Romero-Robles).