

**Especial  
 Admisión 2025**

"Me daba tiempo para cantar, salir a bailar, carretear, hacer deporte", cuenta Fiorella Bertolotto

# Cómo maneja el estrés la mejor egresada de Medicina de Chile

**Explica que es esencial mantener actividades que te definan como individuo, más allá de dedicarse exclusivamente al estudio.**

WILHEM KRAUSE

**F**iorella Bertolotto Leonelli -26 años, oriunda de Temuco- fue reconocida como la mejor egresada de Medicina de Chile durante el pasado Día Internacional del Médico. Este galardón, que entrega el Colegio Médico, destaca el desempeño académico y compromiso social en la profesión.

Graduada de la Universidad de la Frontera en enero de 2024, Bertolotto hoy divide su tiempo entre turnos en centros de atención primaria y sus aspiraciones de especialización.

El estrés en la carrera no es algo menor, pero aprendió a manejarlo: desde el principio, cuenta, tuvo claro que no quería limitarse a estudiar todo el tiempo. "Siempre le hice el quite. Creo que eso me ayudó a estar más tranquila o al menos no tan estresada. Me daba tiempo para cantar, salir a bailar, carretear, hacer deporte. Todas esas cosas hacen que uno esté más relajado, que baje los niveles de estrés, porque estar todo el rato pensando en lo que hay que estudiar te desgasta".

**¿Cómo aprendió a organizar su tiempo durante la carrera?**

"Siempre me ha gustado hacer muchas cosas: si no era organizada, no iba a poder mantenerme en la universidad. Básicamente anotaba lo que tenía que hacer durante el día, estudiaba cuando podía, pero también me daba tiempo para hacer ejercicio y participar en actividades de la carrera. Sentía que no podía ser sólo una estudiante de Medicina que está todo el día estudiando; eso no era lo que quería para mí. Me parecía súper importante hacer cosas que me mantuvieran siendo yo".

**¿Cómo se maneja el estrés en Medicina?**

"Antes manejaba muy mal el estrés. Antes de las pruebas me manda-



Bertolotto hoy divide su tiempo entre turnos en atención primaria y cursos de especialización.

ba algún llantito, fue difícil. Después llega un momento donde te das cuenta de que hay tanto por estudiar, sabes que hiciste todo lo posible y que aunque te hubieras esforzado más no podrías haber dado más. Ahí empiezas a soltar un poco y entiendes que está bien fallar, que todos nos vamos a equivocar. Estudiar con tiempo, no dejar las cosas a última hora, programarse: creo que todo eso me ayudó mucho. También digo que en la carrera uno no está solo; compartes con muchos compañeros, haces lazos de

amistad y entre todos se apoyan. Lo que a uno se le hace más fácil se lo explica al otro, y eso ayuda mucho a bajar los niveles de estrés".

**¿Hubo algún momento de inflexión en el manejo del estrés?**

"Más que el estrés, diría que fueron las emociones. En el internado, que es cuando haces la práctica laboral antes de egresar, vives situaciones muy difíciles, como convivir con la muerte o ver las reacciones de las familias. Eso te hace crecer como persona, pero te remueve profundamen-

## Todo se conecta

¿Es tanto lo que hay que estudiar en Medicina? "Sí, es harto, porque en los libros aparece algo, pero en las clases profundizan mucho más. Además, estás viendo un ramo como si fuera el único, pero al mismo tiempo tienes otras especialidades y materias. Es profundo todo lo que hay que estudiar y se va acumulando. Lo que aprendiste el año anterior te sirve para el próximo, y todo se conecta. Sí, es mucho", responde Fiorella.

te. Aprendí que el estrés es una respuesta fisiológica; no es malo, pero no debe mantenerse todo el tiempo. No se trata de evitar el estrés, sino de que no nos domine. Hay que aprender a usarlo a favor".

**¿Observó ese comportamiento en algunos compañeros?**

"Sí, en primer año muchos llegan con miedo. Dicen 'no quiero tomar ninguna actividad, quiero ver cómo es la universidad'. Es entendible, porque algunos vienen con vacíos en ciertas materias, ya que no todas las escuelas enseñan lo mismo. Recién en segundo año empiezan a asumir más responsabilidades o actividades".

**¿Cuándo comenzó a manejarlo mejor?**

"Soy ansiosa y acelerada por naturaleza, así que obviamente me preocupaba no tener todo listo o no alcanzar a estudiar. Creo que fue a fines de segundo año cuando dije 'ya, no alcancé a estudiar esto, no importa, voy con lo que sé'. Ahí me di cuenta de que una nota no mide cuánto sabes. Lo importante es entender la materia, más que preocuparse por lo que mide una prueba".

**¿Cree que uno puede cambiar?**

"Sí, he visto cómo la gente cambia, definitivamente. En la medicina a veces se dan situaciones muy estresantes y ves cómo las personas cambian de actitud o personalidad, para bien o para mal. Pero diría que sí, yo era mucho más estresada antes y he aprendido a manejarlo".