

La iniciativa hacia la resiliencia



Celeste Denisse Cabrera Vicente
ADHME

Celeste.cabrera@iest.edu.mx



Paola Guadalupe Fernandez Leal
ADHME

paola.fernandez@iest.edu.mx

Con el paso del tiempo he abandonado la idea de tener un “balance”. Es natural que, en determinado momento, la carrera me absorba por completo y descuide otros aspectos de mi vida, o viceversa. Muchas veces tendré que hacer sacrificios y debo entender que no puedo tener todo al mismo tiempo. Debo aprender a vivir con el malestar que esto genera, comprender que es normal y canalizar mi energía en una cosa a la vez. No es necesario hacer mil cosas a medias, sino elegir prioridades y enfocar en ellas mi esfuerzo, energía y tiempo.

El salto de la preparatoria a la universidad, en especial hacia nuestra carrera, es un cambio para el que casi nadie está realmente preparado. No importa cuántas advertencias hayamos recibido, nada se compara con reprobar un examen parcial o pasar el primer día sin dormir. Son experiencias que la mayoría de los que cursamos la carrera comprendemos bien. No es fácil, resulta agotador tanto en el plano físico como en el mental, y es en ese momento cuando surge la desmotivación. El esfuerzo parece insuficiente, las dudas sobre nuestra vocación se hacen más presentes que nunca y la idea de continuar parece más pesada.

Se puede sobrellevar aceptando que es complicado, haciéndolo manejable y funcional a nuestra manera, siempre teniendo en cuenta la importancia de preservar nuestra esencia, lo cual es posible con ayuda de otras personas, aunque depende de nosotros tomar la iniciativa para

cambiar lo que sea necesario en nuestra vida y en nuestra carrera.

Cabe destacar que a lo largo de nuestra formación tenemos diversas vivencias sumamente desmotivadoras, pero no deberían marcar un fin; más bien debemos manejarlas como recordatorios de que este camino, aunque complejo y desgastante, también puede sobrellevarse con ayuda mutua, redes de apoyo genuinas y con la fuerza de voluntad para seguir adelante.

Hay momentos en los que siento que quienes deberían comprenderme no lo hacen, y esa falta de entendimiento me empuja poco a poco al aislamiento. Cuando me encierro en mí y dejo de expresar lo que siento, todo comienza a volverse más pesado. La situación empeora porque no solo cargo con las exigencias de la carrera, sino también con el silencio de no compartir lo que me pasa. En este panorama, cada día se siente más repetitivo y monótono, como si todo perdiera sentido.

Las tareas se vuelven un peso, el estudio una obligación vacía, y yo empiezo a cuestionarme si realmente vale la pena seguir. Es en esos momentos cuando aparece la tentación de dejarlo todo y fingir que nada ocurre, pero sé que esa decisión no afectaría únicamente mi vida académica, también terminaría alcanzando mi bienestar personal y emocional.

El aislamiento no resuelve nada; al contrario, multiplica las dudas y la desesperanza.

No hay una solución inmediata ni una receta perfecta para salir de ese estado. He notado cómo, al llegar a ese punto, algunos deciden abandonar la carrera, mientras que otros terminan recurriendo a formas de afrontamiento que, lejos de ayudar, resultan dañinas. Por ello, una vez que reconocemos que no estamos bien y buscamos ayuda, comenzamos a reconstruirnos. Es fundamental comprender que, aunque es necesario esforzarse y rendir en la carrera, no solo somos estudiantes de medicina: también somos hijos, hermanos, parejas y amigos.

Debemos recordar que también tenemos hobbies, y despejarnos con ellos no tiene nada de malo. Para lograrlo, la organización es esencial. Una agenda puede ser nuestro mejor aliado, y contemplar imprevistos será de gran ayuda. Así podremos ser buenos estudiantes sin perder nuestra esencia y, en el futuro, disfrutar de una vida que vaya más allá del hospital.

Lo que me sostuvo a lo largo de los días más difíciles de la carrera fue llegar a casa exhausta y que mi familia me recibiera con una sonrisa cálida y comida caliente después de un examen final. El ser consciente de la gran responsabilidad que tendré en mis manos es lo que me da el impulso de poder seguir adelante a pesar de todo.

Recuerdo que el primer día de la carrera una doctora habló con nosotros. Nos narró sus experiencias más complejas durante la carrera y ya ejerciendo, pero con lo que yo me quedé fue la importancia de atender a cada paciente como si fuera mi familia. Pensar en cómo trataría a mi hermano me llevó a internalizar que todos mis pacientes merecen la mejor atención posible.

Esa reflexión me motiva hoy en día a estudiar con empeño, recordando que “no me gustaría que un doctor mediocre atendiera a mi hermano”. Y como no lo deseo, no me convertiré en eso.

Pero no todos tenemos ese enfoque ni esa realidad. Muchas veces el apoyo está frente a nosotros, pero por estar en nuestra espiral de ideas estamos cegados a buscarlo. Nuestra responsabilidad, en ese caso, es reconocer que la estamos pasando mal y, después, pedir ayuda.

Por otra parte, lo que realmente me sostuvo fue encontrar a alguien que comprendiera lo que estaba atravesando. Pero antes tuve que aceptar que no tenía sentido cargar con todo en mi soledad; entender que abrirme y compartir, aunque fuera una pequeña parte de mí, con otra persona podía hacer la diferencia. Al hacerlo sentí un alivio que, aunque ligero, me permitió respirar.

Escuchar la perspectiva de alguien en quien confío me mostró que no siempre necesito respuestas perfectas, sino simplemente alguien dispuesto a escuchar. Esa amistad cercana me hizo reconocer que siempre existe una manera de avanzar, incluso cuando parece que no hay salida.

No se trata de un cambio repentino ni de transformar mi vida de un día para otro, pero sí de empezar a dar pequeños pasos que marcan la diferencia. Al menos, el simple hecho de querer mejorar ya representa un cambio importante en sí mismo.

Encontrar el apoyo de un compañero es un salvavidas. No solo es alguien con un entorno y un enfoque afín al mío, es alguien con quien tengo la confianza y la capacidad de permitirme ser quien realmente soy en esencia. Abrirse para formar un apoyo mutuo da sentido a las redes de apoyo. Algunos las encuentran en sus familias, amistades y, en ocasiones, en profesores o mentores. De ahí surge la importancia de no perder la esperanza de llegar a la meta con un recorrido satisfactorio, recordando siempre que estudiamos medicina para vivir, no vivimos para medicina.