

Entre el aula, el comité y la vida: Liderazgo estudiantil y autocuidado en medicina



Alison Samantha Rangel Hernández

CAEM UAEH

ra356168@uaeh.edu.mx

Ser estudiante de medicina ya es un reto enorme: clases, prácticas, exámenes y la presión constante. Pero cuando se suma un puesto de liderazgo en un comité, la carga se multiplica. Ser oficial local no solo significa organizar actividades, también implica representar a un equipo, pensar en la comunidad y mantener un buen desempeño académico sin descuidar la vida personal.

En mi caso, además de cursar la carrera de medicina, desempeño dos cargos que han marcado profundamente mi formación: ser Oficial Local de Salud Pública y Directora de Marketing de Hipocraticum, la revista científica de CAEM UAEH. Ambos han sido un reto constante, pero también una oportunidad invaluable para crecer. Como LPO he vivido lo que significa liderar un comité, planear proyectos, coordinar actividades y buscar impacto real en la comunidad. En Hipocraticum descubrí la comunicación científica, un reto que consiste en difundir conocimiento de forma clara y atractiva sin perder el rigor.

Llevar ambos cargos en paralelo me ha mostrado que el liderazgo no se trata únicamente de cumplir tareas, sino de inspirar, comunicar y construir equipos. Y, sobre todo, me ha recordado que para cuidar y guiar a otros, primero debo aprender a cuidarme yo misma.

Al final, AMMEF no se construye sola. Somos una red de estudiantes que compartimos los mismos desafíos. Conversar con quienes también lideran me permitió descubrir que, aunque nuestras historias son distintas, los aprendizajes suelen ser los mismos. Por ello, quise entrevistar a varias personas, desde quienes ocupan un puesto nacional, hasta oficiales locales y coordinadores, porque cada historia importa y todas juntas reflejan la esencia de AMMEF.

A nivel nacional, los retos adquieren otra magnitud. Armando Uranga, Oficial Nacional de Salud Pública, lo resume así: “Ha sido una travesía muy linda que no cambiaría por nada”. Reconoce que en lo nacional la exigencia es mucho mayor porque se coordinan más responsabilidades y el impacto de cada acción es más grande. Aun así, lo que más valora es ver cómo las ideas se convierten en proyectos reales gracias al trabajo en equipo: “No solo soy un MIP y no solo soy NPO, también soy una persona. Así que siempre hay que reservar tiempo para uno, para descansar, hacer deporte o estar con la familia”. Su consejo es confiar en el equipo, delegar y recordar siempre la motivación inicial.

Esa misma motivación aparece en las palabras de Kike Riva, LPO de OEPSA y coordinador de marketing en SCOPH nacional, quien recuerda que su primer Teddy Bear Hospital coincidió con un aniversario doloroso y que esa actividad le permitió transformar la experiencia en algo positivo para los niños y la comunidad. También relata con emoción su regreso a la secundaria donde había enfrentado discriminación, ahora desde un lugar distinto: "Poder decirles a los chicos que no están solos fue muy significativo para mí". Su camino no ha estado libre de desgaste; reconoce que ha sentido burnout, pero lo enfrenta con hábitos sencillos: ejercicio, convivencia y descanso. En sus palabras: "Si quiero ayudar, primero debo estar bien yo mismo".

No todos los caminos hacia el liderazgo nacional son iguales. Para Iyari Prieto, Coordinadora Nacional de Miembros de SCOPH, la experiencia fue única porque llegó directamente al equipo nacional sin haber tenido antes un cargo local. Ese inicio distinto nunca fue un obstáculo, porque, como ella misma dice: "Cuando existe verdadera pasión por lo que haces, el esfuerzo y la dedicación allanan el camino hacia grandes resultados". Aunque acepta que equilibrar escuela y comité no es sencillo, encontró apoyo en la organización y en su equipo. Su consejo es contundente: "Planifica, prioriza y delega. Nadie espera que lo hagas todo tú solo".

Algo similar resuena en la voz de Hannia Vera, Vicepresidenta de CAEM UAEH y editora en jefe de SoyAMMEF e Hipocraticum, quien admite que tener múltiples cargos puede ser agotador, aunque la gratificación llega cuando los proyectos generan impacto.

Para ella, lo esencial es no olvidar lo básico: la escuela y la salud personal. Lo resume con claridad: "Recuerda que también somos estudiantes de medicina y no debemos descuidar la escuela ni nuestras calificaciones por más cargos".

En conjunto, estas voces nos recuerdan que el liderazgo nacional es tan desafiante como enriquecedor. Más allá de las metas alcanzadas, la constante en todos ellos es la misma: la necesidad de cuidarse, confiar en el equipo y recordar por qué comenzó el camino.

En lo local, los desafíos se viven de manera distinta, más cercanos a la rutina académica. Para muchos oficiales locales, el principal obstáculo es organizar el tiempo y evitar que las responsabilidades se acumulen. Leyri Gálvez lo reconoce abiertamente: "Trato de organizar mis actividades por semana y realizar las tareas el mismo día que las dejan".

Roberto Soto, LPO en SOCEM UNISON y verificador en SoyAMMEF, coincide en que el cargo va más allá de ser "el encargado"; implica responsabilidad en cada detalle. Él lo resume con una frase contundente: "Nadie puede servir a dos señores...". Por eso recomienda apoyarse en herramientas como agendas o aplicaciones digitales: "El cerebro es para crear ideas, no para almacenarlas".

Xema Anguiano, LPO en CIFA UJED, describe su gestión como enriquecedora pero estresante. Divide horarios y aprovecha espacios libres, y concluye con un consejo que refleja realismo: "Sí se puede con todo, pero no con todo a la vez".

De manera similar, Cecilia Camargo, Oficial Local de Intercambios y Vicepresidenta de Intercambios en CAEM UAEH, descubrió que cada cargo le aportó algo distinto: comunicación, organización y conexión. Aconseja asumir estos retos solo desde la pasión y recuerda: “Somos humanos antes que puestos”.

Para Ariadna Herrán, LPO de ATLAS, el aprendizaje ha sido transformador: “No se trata solo de coordinar eventos, sino de crear lazos, tocar puertas en hospitales y perder el miedo”.

José Hernández también resalta la paciencia como herramienta clave: “Busca un equilibrio y nunca superes tu relación tiempo-capacidad”.

Incluso para quienes apenas comienzan, como Wendy Alvizo, la experiencia ha sido un motor de motivación: “Cada vez que participo me gusta más tanto mi carrera como mi puesto”.

Aramis Vargas, Oficial Local de Intercambios Profesionales para Outgoings, reconoce que aunque su camino es breve, ya lo ha llenado de oportunidades y aprendizajes. Afirmo que el liderazgo ha sido la mejor forma de poner a prueba sus límites: “No tengas miedo de tener miedo, es normal y está bien”. Su consejo es valorar cada paso y no perder de vista el autocuidado: “Respira, descansa, esfuérzate y ve por lo que quieres, y toma agua en el camino que primero estás tú”.

Finalmente, Alejandra Tenorio, Vicepresidenta de Asuntos Externos de CAEM UAEH y Oficial Local de SCORP, sintetiza lo aprendido en varios cargos: “Nunca olvides tu motivación inicial y recuerda que no podemos hacerlo todo solos; apoyarse en los equipos es fundamental”. Para ella, dedicar tiempo a la escuela, al comité y también a uno mismo “no es un lujo, es una necesidad”.

Todas estas experiencias muestran que, aunque el liderazgo local implica un esfuerzo constante, también es un espacio donde se aprende a organizarse, a pedir ayuda y, sobre todo, a cuidar de uno mismo.

Los coordinadores, por su parte, enfrentan otro tipo de responsabilidades: dar dirección a equipos más amplios y sostener iniciativas conjuntas. Emily Hernández, quien coordina en cuatro comités, lo resume como un espacio de aprendizaje continuo: “Es un espacio donde sí o sí aprendes a trabajar en equipo, organizarte y confiar en ti mismo”. Para ella, la diferencia está en establecer límites y mantener una agenda clara.

En una línea parecida, Leticia Viniegra, colaboradora en SCOMP, SCOPE y MedScientific, reconoce que lo más valioso ha sido perder el miedo y atreverse a proponer: “Se vale perder el rumbo dentro del camino, pero no pierdas esa meta ni a ti mismo”. Su consejo práctico es apoyarse en calendarios, escribir y hacer ejercicio para sostener el equilibrio entre escuela, comités y vida personal.

Las experiencias de los coordinadores confirman que el liderazgo no se trata de abarcar todo, sino de crecer junto con los equipos y encontrar estabilidad sin perder la motivación.

El liderazgo estudiantil en medicina es mucho más que acumular cargos; es un ejercicio constante de equilibrio entre la vocación, la escuela y el cuidado personal. Las voces, tanto nacionales como locales y de coordinadores, coinciden en que la organización, la pasión y la disciplina son pilares para sostener este camino.

Cada experiencia nos recuerda que AMMEF no se construye en soledad, sino en la suma de esfuerzos individuales que, al entrelazarse, forman una red capaz de transformar tanto a las comunidades como a quienes participan en ella.

A quienes hoy lideran o sueñan con hacerlo, el consejo es claro: no olviden por qué comenzaron, aprendan a delegar, cuiden de sí mismos y recuerden que la mejor forma de servir es mantener viva la pasión y la salud personal.