

Reanudando la introspección



Milett Aremy Rodríguez González

ADEMEN

23210262@uan.edu.mx

Cuando comienzas el estudio de la medicina, eres medianamente consciente de a lo que te has de enfrentar; no importan las advertencias ni los intentos de disuasión, tu convicción se antepone a todo pronóstico.

De acuerdo con lo que he experimentado, me queda claro que asumir responsabilidades es crucial para madurar competencias, pues toda adversidad ofrece sabiduría para el manejo de situaciones subsecuentes. Sin embargo, el constante recordatorio de “haz currículum” nos arrastra a aplazar aquello que nos aporta vitalidad. En consecuencia, los procesos de naturaleza delicada, como la conciencia plena, la preparación para salir de casa o el alimentarse, se automatizan o aceleran.

La importancia del autocuidado

¿Cuántas veces has desacreditado a tu voz interior a causa de tus responsabilidades académicas o extracurriculares? ¿Conoces tus límites? ¿Acaso saboreaste tu último alimento?

El bienestar integral y el autocuidado están íntimamente relacionados. Esta capacidad de mantener la salud para prevenir enfermedades o lidiar con ellas, se debe cultivar en todas las esferas de nuestra vida: física, emocional, cognitiva, social y espiritual. Al autocuidado lo componen múltiples actividades y las capacidades inherentes a ellas, por lo que, deben adoptarse mediante un aprendizaje paulatino [1, 2].



C.34.1. La introspección mediante la escritura como herramienta para el autocuidado cognitivo.

El bloque cognitivo del autocuidado tiene que ver con el bienestar de las funciones mentales y los pensamientos; para mí, la introspección es una de mis partes favoritas. Contemplar minuciosamente mis emociones, en especial mediante la escritura, me resulta fascinante. Me pregunto: “¿Cómo es que elementos tan sencillos como las letras son vehículo de mis pensamientos?” y “¿Por qué he abandonado la mirada a mi interior, si es el contacto más íntimo que tengo conmigo?”

Lidiar con el abandono a la introspección

Armarse de herramientas para enfrentar el descuido personal resulta complejo teniendo una rutina tan ajetreada; sin embargo, prestar atención a distintos factores

mediante el autocuidado genera un ambiente idóneo para la introspección. Entonces, ¿por dónde empezar? El primer paso para aventurarse al cambio es asimilar que la vida no se resume en documentos, trabajo, formalidad y rigidez, por lo que se requiere establecer tanto límites como libertades, tal como se plasma a continuación.



C.34.2. El cuidado debe comenzar en uno mismo.

Establece límites al estudiante de medicina:

No satures tu agenda con tareas extra e incluye en ella un momento para estar contigo mismo; reserva tiempo libre de personas y de sobreestimulación, como la que te dan las redes sociales.

Detente o, en el peor de los casos, la vida lo hará por ti en las condiciones más adversas. El descanso es fundamental para que tu desempeño global sea el adecuado.

Brinda libertad a quien eres:

Prioriza tus necesidades, ya que ninguna tarea tiene mayor peso que atenderte a ti mismo con la dignidad que mereces.

Trasciende la culpabilidad, sabiendo que realizar actividades de ocio y recreación no es una transgresión, sino una parte elemental de la vida.

El aprendizaje continuo no solo debe incluir a la medicina; permítete actuar como la naturaleza de tu personalidad te demanda y abre la puerta a actividades que contribuyan a tu crecimiento en distintos ámbitos. Aprender un nuevo idioma u oficio son buenos ejemplos.

Reconcílate con aquello que amas, sean pasatiempos o personas. Recurre a la pintura, al baile, al deporte o a la escritura, como en mi caso. Atender la relación contigo mismo y disponer de una red de apoyo representa contención y estabilidad en circunstancias complejas y de vulnerabilidad.

Restan tantos requisitos a tu felicidad. Atrévete a experimentar nuevas sensaciones y haz conciencia de aquello que vives a diario en modo automático; implementa técnicas como el mindfulness para desarrollar la conciencia plena.

El camino hacia el éxito no debe forjarse pisoteando tu bienestar, sino que debe nacer del equilibrio y la conciencia, manifiesto de la responsabilidad. Hoy cedo liderazgo a mi tranquilidad para reconectar con mi interior y compartir contigo esta invitación: reflexiona sobre cómo has lidiado con tus pensamientos y ocupaciones siendo estudiante de medicina. Deja que tu mente vaya a su ritmo y siente a tu corazón vibrar; recuerda que hay alguien dentro de ti que merece ser escuchado.