

Dr Peter Saunders

# SOBREVIVIENDO LOS AÑOS DE FORMACIÓN

Cómo prosperar como médico cristiano

# SOBREVIVIENDO LOS AÑOS DE FORMACIÓN

Cómo prosperar como médico cristiano



# CMF

---

Christian Medical Fellowship

---

**El Dr. Peter Saunders** es director ejecutivo de CMF y ex cirujano general.

Las opiniones expresadas en este folleto son únicamente del autor y no pretenden representar las de Christian Medical Fellowship, ni ninguna de las instituciones académicas u otras organizaciones con las que el autor está afiliado.

### **Sobreviviendo los Años de Formación**

© 2012 Christian Medical Fellowship  
Reimpreso con revisiones menores en 2014

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional Anglicanizada.

Copyright © 1979, 1984, 2011 Biblica, anteriormente International Bible Society Utilizado con permiso de Hodder & Stoughton Publishers, una compañía de Hachette en el Reino Unido. Todos los derechos reservados.

"NIV" es una marca registrada de Biblica.

Número de marca del Reino Unido 1448790.

Publicado por Christian Medical Fellowship  
6 Marshalsea Road, Londres SE1 1HL  
[www.cmf.org.uk](http://www.cmf.org.uk)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

ISBN 978-0-906747-44-5

# CONTENIDO

Introducción	4
1. Mantén tu relación con Dios	7
2. Mantén relaciones con otros cristianos	9
3. Aprovecha oportunidades para compartir tu fe	11
4. Vive con integridad	13
5. Cuida tu estilo de vida	14
6. Asegúrate de una alimentación adecuada y descansa	15
7. Aprende a manejar la soledad	16
8. Construye relaciones	17
9. Aprende a administrar tu tiempo	18
10. Aprende a administrar tu dinero	19
11. Pide ayuda ... con frecuencia	20
12. Sabe cuál es tu postura sobre la ética	21
Resumen	22

# INTRODUCCIÓN

Mi primer año como médico fue uno de los más estresantes de mi vida, pero también uno de los más emocionantes, estimulantes y formativos. Había realizado mi entrenamiento médico en mi ciudad natal, Auckland, Nueva Zelanda, donde había sido miembro de un gran grupo juvenil y una iglesia sólida que creía en la Biblia. Nuestra Comunidad Cristiana fue entusiasta y solidaria; Nos reuníamos regularmente para orar y estudiar la Biblia, fuimos testigos activos de Jesús y tuvimos el privilegio de ver venir a la fe a varios de nuestros compañeros de clase.

Había estado involucrado en el liderazgo, tanto en la iglesia como en la CC (Comunidad Cristiana), había sido criado en un hogar cristiano fuerte y estaba bien arraigado en las Escrituras.

Pero mi primer trabajo fue en un hospital de 500 camas a 250 millas de casa. No conocía a ninguno de los otros médicos nuevos, ni a ningún otro personal del hospital. De hecho, no conocía a nadie en la ciudad.

Estaba demasiado lejos de casa para viajar de regreso los fines de semana y era costoso llamar por teléfono. Había otros tres médicos cristianos en el hospital, pero dos estaban recién casados y yo era consciente de que no quería entrometerme. El otro estaba luchando en su fe y más tarde salió de la comunión cristiana hacia un estilo de vida gay.

Había iglesias cristianas en la ciudad, pero ninguna de ellas se parecía mucho a lo que estaba acostumbrado; la de mi propia denominación era pequeña y la mayoría de la congregación eran ancianos.

Los otros médicos en formación en el hospital eran suficientemente agradables; de hecho, todo el hospital tenía una sensación de comunidad, pero los estilos de vida de los colegas dejaban mucho que desear.

Sobreviví por la gracia de Dios, pero tuve que aprender a “hundirme o nadar” en el proceso. A finales de ese año me casé con Kirsty (otra médico cristiana de Nueva Zelanda); y vino otro personal cristiano. Para entonces ya estaba bien establecido y el segundo año fue mucho más fácil.

Hace algunos años, La CMF (*en español, traducido como: Fraternidad Británico de Médicos Cristianos*) publicó un documento de debate, titulado *El Médico Cristiano - una especie en peligro de extinción*, en respuesta a la supuesta gran cantidad de médicos en formación cristianos que perdían la fe, durante los años de pasantía médica o de residencia en medicina. Para la mayoría de los que habían

abandonado su fe, la razón principal dada fue que Dios se había vuelto irrelevante. "No tengo tiempo" fue la otra causa principal de deserción.

Las presiones sobre los médicos en formación son inmensas e incluyen presiones sociales, psicológicas y espirituales.

Las presiones sociales provienen de estar lejos de nuestros apoyos tradicionales de familia, amigos, iglesia, comunión cristiana y hogar. El nuevo "grupo de apoyo" de médicos en formación, en lo que nos encontramos, a menudo tiene una visión del mundo muy diferente y una forma muy diferente de relajarse y lidiar con la presión. Hay un gran deseo de ser aceptado y, por lo tanto, una gran tentación de conformarse.

Las presiones psicológicas surgen del deseo de mantener la autoestima, mientras se lucha por adquirir nuevas habilidades en un entorno de alta exigencia; Las largas horas y el sueño perdido y la gran cantidad de contactos superficiales con una amplia variedad de personal y pacientes producen la combinación letal de cansancio y soledad.

Las presiones espirituales son las de encontrar y adaptarse a una nueva iglesia y un nuevo círculo de amigos cristianos (si hay otros cristianos), la dificultad de mantener tiempo con Dios y la amplia oportunidad que existe para crear una nueva identidad para nosotros mismos y comprometerse moralmente.

En general, los médicos en formación enfrentan más presiones de las que han conocido en su vida, y tienen pocos apoyos para sobrellevarlas. No es sorprendente que haya una alta tasa de víctimas. Si estás metido hasta el cuello, por así decirlo, ¡entonces solo te tomará una pequeña ola ahogarte!

Sin embargo, para Dios, la crisis simplemente significa desafío; los años de formación le proporcionan una tremenda oportunidad para que nos enseñe y nos ayude a crecer en nuestra fe, y así convertirnos en instrumentos más efectivos en su servicio.

Si uno somete una masa de carbono a una gran presión, puede ser que obtenga polvo de carbón, pero también puede ser que obtenga un diamante. Del mismo modo, los trabajos de formación nos pueden construir o destruir. ¿Qué podemos hacer para que los trabajos de formación nos conviertan en el tipo de personas y médicos que Dios quiere que seamos?

En resumen, si queremos evitar las trampas, la respuesta es muy sencilla.

Cuando era niño, solíamos pasar nuestras vacaciones en Nueva Zelanda en una antigua ciudad minera de oro en la costa, donde las tierras cultivables circundantes estaban plagadas de minas. Una de nuestras actividades favoritas era

explorar estas excavaciones abandonadas. La mayoría de los pozos peligrosos habían sido sellados por razones de seguridad. Pero recuerdo que un día cuando entré en una mina y casi pisé un pozo vertical que se abría en el piso. Siendo muchachos con un sentido de aventura, volvimos con cuerdas. Fui el primero en deslizarme por el pozo: como giraba el pozo en una esquina al descender, no podíamos ver el fondo.

Cuando había negociado la curva y me estaba acercando al fondo, vi a la luz de la antorcha en el fondo del pozo, un cadaver - ¡el cuerpo de una oveja!

Si uno sabe algo sobre Nueva Zelanda, sabrá que es famoso por tener 20 ovejas por cada persona en el país. También sabrá que las ovejas son animales particularmente estúpidos. Esta oveja había entrado en la mina, probablemente para salir de la lluvia y se había lanzado a la muerte; principalmente porque cometió tres errores cardinales.

La primera es que no caminaba a la luz; no podía ver a dónde iba. La segunda es que “no se mantenía en comunión” con otras ovejas; se separó del resto del rebaño. El tercer error fue que no conocía las trampas.

De la misma manera, generalmente los médicos cristianos en formación caen por una o más de estas tres razones. de caminar en la luz: en otras palabras, desistiendo vivir en obediencia a la palabra de Dios ('Tu palabra es una lámpara para mis pies, una luz en mi camino' Salmo 119:105). O no mantienen comunión: se separan o no establecen contactos con amigos cristianos. O no se dan cuenta de las trampas. Cuando se avecinan los problemas, no los ven y - por lo tanto -, no se preparan adecuadamente para ellos.

A continuación, hay algunos consejos prácticos sobre cómo sobrevivir; o más bien, cómo prosperar como cristiano en los años de formación, y establecer una buena base para su servicio en los años venideros.

# 1. MANTÉN TU RELACIÓN CON DIOS

En el Sermón del Monte de Jesús, el hombre sabio que construyó su casa sobre la roca fue el hombre que escuchó las palabras de Jesús y las puso en práctica (Mateo 7:24). ¿Cuáles son las palabras de Jesús? En Mateo 7, Jesús se refiere a las palabras que acaba de hablar en los dos capítulos anteriores: las bienaventuranzas y la enseñanza sobre nuestra vida devocional personal; no sólo nuestras acciones sino también nuestros pensamientos más íntimos.

Hay enseñanza sobre ser sal y luz en el mundo, sobre no guardar resentimientos contra las personas y sobre resolver las diferencias rápidamente; en no codiciar, cumplir nuestra palabra y no vengarnos de los que nos hieren. Hay instrucciones sobre amar a nuestros enemigos y practicar la generosidad, y sobre la oración y el ayuno; en privado para el beneficio de Dios y no como una actuación para los demás. Hay consejos sobre no quedar atrapado por la riqueza y no preocuparse; en no juzgar a los demás y llevar todo a Dios en oración.

Mateo 5 y 6 son el contexto inmediato de las palabras de Jesús y esta es “el camino angosto” en que quiere que caminemos. Pero Jesús se refiere más ampliamente a toda la Escritura, toda la Biblia. Al igual que Él, debemos sumergirnos en la palabra de Dios, para que se convierta en nuestra forma de pensar.

En realidad, hay espacio para leer la Biblia y orar en medio de la vida ocupada de un médico en formación, siempre y cuando aprendamos a hacer frente a las irregularidades y hacerlo sin problemas.

Mi consejo principal sería que tu tiempo con Dios sea libre y no laboral; un tiempo para ser, en lugar de un tiempo para hacer. "No sólo hagas algo, quédate allí" ... o preferiblemente "siéntate o recuéstate" Como doctores cristianos, somos activistas y podemos caer en la trampa de sentir que siempre tenemos que lograr algo. El tiempo con Dios puede convertirse en una tarea más para superar; para leer nuestros cuatro capítulos o lo que sea. En cambio, que sea un momento para estar con Dios y escuchar su voz en medio de toda la prisa.

Cuando trabajas un turno de día normal, entonces el mejor momento es antes del desayuno. Pero si tus rutinas se ven interrumpidas, como lo serán a menudo, tómate un tiempo con Dios cuando puedas; en la noche antes de acostarte, durante una comida, en el baño es un buen lugar donde no puedes ser interrumpido (pero no leas demasiado o exacerbarás tus hemorroides) y mientras esperas resultados de sangre o resultados de rayos X, etc.



Una de las mejores inversiones que hice fue comprar una Biblia completa, lo suficientemente pequeña como para caber en el bolsillo de mi bata blanca, para poder tomar fragmentos durante el día. Los sitios web como [www.biblegateway.com](http://www.biblegateway.com) o [www.youversion.com](http://www.youversion.com) (que también tiene varios planes de lectura de la Biblia a seguir) te permiten leer donde quieras que estés, y en la mayoría de los celulares puedes descargar la Biblia como una aplicación. Los versos de memoria en las tarjetas también son buenos para meditar. Tenemos que superar cualquier vergüenza que podamos sentir al leer la Biblia en público; y es importante hacerlo temprano.

También puedes llevar un pequeño cuaderno contigo o usar tu teléfono para anotar cualquier buen versículo o pensamiento; una especie de mini diario, al que puedes volver luego. Porque a menudo olvidamos la forma en que Dios nos ha bendecido en el pasado.

Del mismo modo, podemos orar mientras cumplimos nuestras tareas diarias. Acostúmbrate a las “oraciones de flecha” (oraciones breves y sencillas), para que tu trabajo diario se convierta en una caminata conversacional con Dios. Habla con él en tu mente (¡o audiblemente si estás solo!) sobre todo, y hazlo todo con Él. Pídele su ayuda en todo lo que hagas.

Descubrí que escuchar grabaciones de audio cristianas en mi habitación fue un gran aliento. También tocar canciones de alabanza en la guitarra. Cantar canciones en tu mente en las salas puede ser un gran antídoto para los pensamientos equivocados y las quejas. Los libros devocionales diarios que caben en tu bolsillo - como *El Soporte Vital de los Médicos* de ICMDA - son literalmente un regalo del cielo (disponible en [www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp](http://www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp)).

Programa tiempo para hacer un estudio o lectura de la Biblia más profundo. Como médico en formación, estudié a tiempo parcial para un artículo de divinidad, sobre religión comparada, a través de una universidad bíblica. Esto fue excelente para darme un aporte más profundo cuando no podía asistir a la iglesia o al grupo familiar.

Sobre todo, necesitamos una dosis considerable de la gracia de Dios. En los años de formación, cometeremos muchos errores, tanto en nuestro trabajo como en nuestras relaciones personales con los pacientes y otro personal. A menudo podemos sentir que estamos siendo un mal testigo, especialmente cuando vemos a los no cristianos que están haciendo un mejor trabajo de cuidado que nosotros. Es esencial saber que Dios es un padre amoroso. También es esencial acostumbrarse a confesarle nuestros pecados y conocer su perdón. Como cristianos, no debemos sentirnos condenados o paralizados por la culpa.

## 2. MANTÉN RELACIONES CON OTROS CRISTIANOS

Las brasas del fuego brillan intensamente, pero cuando se colocan individualmente en el hogar, se enfrían rápidamente. Así es con nuestras propias vidas cristianas. Si no nos reunimos para estimularnos mutuamente al amor y las buenas obras (Hebreos 10:24-25), también nos enfriaremos en nuestra fe. Nos necesitamos unos a otros.

Considera en serio solicitar un trabajo cerca de la escuela de medicina en la que te capacitaste. Ya que muchas cosas en tu vida están cambiando, es importante mantener cierta estabilidad. Si tienes que mudarte, trata de asegurarte de hacerlo con amigos cristianos que ya conoces. Puede ser posible si tu asignación laboral es corta y no está muy lejos de tu base para regresar a tu propia iglesia local los domingos - pero de lo contrario, encuentra una iglesia que enseñe fielmente la palabra de Dios, que ofrezca apoyo pastoral; y quédate allí. ¡No seas un turista espiritual sin raíces!

Habla pronto con el pastor sobre tu situación laboral. Muchos no entienden las horas de médicos en formación, y pueden atribuir tu asistencia esporádica a falta de compromiso. Participa en algún tipo de ministerio si puedes; puede que no sea posible hacer mucho, pero cualquier cosa te ayudará a mantenerte activo y te presentará la oportunidad de compartir también. En algunos puestos laborales, con horas particularmente insociables o variables, ir al trabajo puede ser todo lo que puedes hacer, así que no te sientas culpable cuando este sea el caso.

Me involucré en dirigir un grupo juvenil, los viernes en la noche; no se requería tanta preparación y había muchas oportunidades para hablar con los jóvenes y también hacer algo de ejercicio físico. Busca un evento de grupo pequeño, un grupo en el hogar o un grupo de estudio bíblico, donde puedas desarrollar amistades más cercanas. Me reuní regularmente con un grupo de solteros y casados de mi edad para estudiar la Biblia; fue excelente para la comunión y un agradable cambio del hospital; ¡ninguno de ellos eran profesionales de la salud! Busca otro personal cristiano con quien puedas reunirte para orar (¡grupos de tres son los mejores!) e intenta averiguar quiénes son los otros médicos en el área.

CMF tiene un Programa de Bienvenida que vincula a los médicos en formación con médicos más experimentados en el área. Se les pide a los que dan la bienvenida (los médicos experimentados) que ofrezcan lo que puedan a los médicos de formación, durante su tiempo en la zona: lo que sea por medio de contacto,

amistad, hospitalidad, consejos sobre iglesias locales y actividades de CMF, oración y apoyo para los medicos en formación. Pónte en contacto con la oficina de tu asociación médica cristiana local, si estás interesado en vincularte con uno de dichos médicos experimentados.

Mantente en contacto con amigos y familiares e intenta organizar vacaciones y viajes juntos para poder mantener los lazos antiguos. Tales arreglos requieren una planificación conjunta con algunos meses de anticipación, pero valen la pena. Es esencial mantenerte cerca de las personas que te conocen desde hace muchos años, ya que tienen una mejor idea de dónde vienes y, por lo tanto, a dónde vas.

### 3. APROVECHA OPORTUNIDADES PARA COMPARTIR TU FE

Ten cuidado con esas pequeñas y sutiles negaciones de fe en las que podemos caer tan fácilmente, para causar una buena impresión con los nuevos colegas. Si te preguntan qué hiciste el fin de semana, menciona la iglesia y tus otras actividades. La gente puede mirarte de manera extraña y es posible que tengas que soportar unos días de escrutinio cuidadoso, pero es mucho más fácil que tratar de deslizarte en tu fe después de haberla negado inicialmente. Algunas de nuestras mejores oportunidades para evangelismo vendrán con otro personal, después de que hayan visto la forma en que trabajamos y nos hayan conocido.

Se cita a Francisco de Asís diciendo: 'Predica el evangelio siempre; cuando sea necesario, usa palabras'. No hay nada que neutralice nuestro testimonio más rápidamente que una vida impía; pero a menudo, los médicos en formación simplemente usan esto como una excusa para guardar silencio sobre Jesucristo. Jesús hizo buenas obras, pero también predicó el evangelio. Es una verdadera tragedia si terminamos como un médico misionero cristiano en Tailandia, que fue recordado como "un buen budista" cuando se fue después de 15 años de servicio. Obras sin palabras es una parábola no interpretada.

La guía del Consejo Médico General *Creencias Personales y Práctica Médica* (marzo de 2013) reconoce que "los médicos tienen valores personales que afectan su práctica diaria" y afirma que el GMC (*traducido: Consejo Médico General*) no desea "evitar que los médicos practiquen en línea con sus creencias y valores". También reconoce que "puede ser ... apropiado preguntarle a un paciente sobre sus creencias personales" y "hablar sobre sus propias creencias personales" en ciertas circunstancias.

Jesús se acercó a las personas como individuos en su punto de necesidad y, mediante el uso hábil de las preguntas, pudo extraerlas. En la historia social del paciente, acostúmbrate a introducir una pregunta como: "¿Tienes una fe que te ayuda en momentos como éste?". Probablemente no sea apropiado investigar más a fondo allí y entonces, pero la respuesta del paciente puede revelar algo que puedes retomar más adelante. Las preguntas neutrales como: "¿Tienes recursos espirituales a los que puedas recurrir?", O incluso "¿Te interesan las cosas espirituales?" Son lo suficientemente abiertas, como para que si el paciente quiere hablar más, puedes presentar el tema sin ser agresivo u ofensivo. Si no hay una oportunidad aparente, simplemente sigue con el resto de la investigación funcional.

A veces, las preguntas más directas pueden abrir grandes oportunidades para compartir sobre Cristo. Una vez me sentí conmovido a preguntarle a un paciente, que había intentado suicidarse sin éxito: "¿Crees en Dios?". Cuando me respondió: "Es interesante lo que me hayas preguntado, pues ese es todo el problema". Sabía de una vez que la conversación nos iba a salir bien. Resultó que él le había dicho a Dios: "Me voy a matar, sólo trata de detenerme", antes de encerrarse en un automóvil encendido, los gases de escape entrando por la ventana. ¡Dios respondió su oración cuando el auto se detuvo, después de que cayó inconsciente, y fue rescatado! El Espíritu Santo me dio media hora de silencio para seguir hablando y alentar a este creyente que luchaba. Pero la oportunidad no habría llegado, si yo no hubiera hecho la pregunta inicial.

Se dice que se necesitan un promedio de 15 contactos con cristianos antes de que una persona se convierta. Necesitamos aprender a estar contentos de ser una parte de la cadena. La vida de un médico en formación está llena de oportunidades para detenerse brevemente; tocar un brazo, hacer una pregunta o dar una sonrisa que luego nos identifica como alguien que escuchará y será interesado.

Con los colegas también, los descansos para las comidas o el café, o los retrasos esperando radiografías o resultados de laboratorio, brindan oportunidades para charlas iniciales que se pueden retomar, mientras oramos para que Dios abra las puertas. Es importante aprovechar de estas oportunidades durante un turno nocturno, cuando tenemos más tiempo para conversar: y así ir cultivando este buen hábito de evangelización. No podemos hablar con todos, pero cada día habrá uno o dos con los que podremos pasar un poco más de tiempo. Ora: "Señor, ¿muéstrame con quién puedo hablar hoy?"

El Apóstol Pablo nos recuerda: 'Sé sabio en la forma en que actúas hacia los extraños; Aprovecha al máximo cada oportunidad. Permite que tu conversación siempre esté llena de gracia, sazonada con sal, para que sepas cómo responder a todos'. (Colosenses 4:5-6).

## 4. VIVE CON INTEGRIDAD

Nada debilita el testimonio verbal de manera más efectiva que la incompetencia profesional o la falta de integridad. Asegúrate de ser bueno en tu trabajo, porque es muy difícil “perder una mala reputación”.

El profeta Daniel fue un testigo extremadamente efectivo para Dios; y el autor del libro nos dice por qué: “[Intentaron encontrar motivos para los cargos contra Daniel en su conducta ... pero no pudieron hacerlo, porque lejos de ser corrupto o negligente, era un hombre digno de confianza.” (Daniel 6:4).

Él era confiable; es decir, hizo lo que se le pidió que hiciera. El mejor residente de medicina que jamás he tenido fue un creyente católico, en quien podía tener total confianza, porque era un hombre de palabra. Daniel tampoco era corrupto; Sus motivos eran puros. Esto no significaba que no cometió errores, sino que no trató de ocultarlos. Tampoco fue negligente; hizo lo que debería haber hecho.

Trata de facilitar la vida de tus superiores como dice Pablo, sírveles como si fueran el mismo Señor (Colosenses 3:24).

Caminar en la luz con Cristo no significa que somos perfectos; más bien significa que somos abiertos con las personas y estamos preparados para admitir cuando estamos equivocados; incluso (y quizás especialmente) para aquellos que son más bajos que nosotros en la jerarquía del hospital. Sé el médico en formación que tiene la reputación de responder rápido y cortesmente a su timbre- incluso cuando está cansado; y pide perdón cuando cometes errores o fallas a la gente.

## 5. CUIDA TU ESTILO DE VIDA

Debido a los frecuentes cambios de trabajo, los años de formación te dan la oportunidad de rehacer tu vida cada cuatro meses, a medida que comienzas a trabajar con un nuevo grupo de colegas, ninguno de los cuales te ha conocido antes.

Hay una gran tentación de conformarte, para que les caigas bien a los demás. Debemos recordar que "la mala compañía corrompe el buen carácter" (1 Corintios 15:33).

Los médicos trabajan duro y luego se divierten mucho. El alcohol y la inmoralidad sexual son tentaciones constantes, especialmente cuando "todos los demás lo están haciendo" y nos sentimos cansados y solos.

El chisme es endémico entre los médicos en formación; cada vez que se reúne un grupo, los que están ausentes pueden convertirse en el foco de insinuaciones y quejas. Dios ha prometido juzgarnos por cada palabra hablada, y no hay forma más rápida de perder la confianza de las personas (y muchas oportunidades de compartir a Cristo) que ser conocido como un chismoso.

El cinismo es otra tentación, especialmente si el sistema está corrupto y los médicos en formación están explotados y abusados. Tu portafolio (y todos los demás documentos que tienes que hacer) pueden parecer inútiles (y bien pueden serlo), pero es parte de someternos a las autoridades que Dios ha puesto sobre nosotros (Romanos 13:1).

El mejor antídoto contra el cinismo es la esperanza cristiana de que nada de lo que hacemos en el servicio del Señor sea en vano (1 Corintios 15:58), incluso si desde una perspectiva mundana parecemos haber fallado. Dios no nos llama necesariamente para tener éxito, sino para ser fieles.

## 6. ASEGÚRATE DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y DESCANSA

En el Reino Unido, cuando los estudiantes miembros de CMF (*traducido como: Fraternidad de Médicos Cristianos*) se gradúan, les enviamos una carta de felicitación y, a menudo en la parte inferior, trazamos un versículo bíblico. Uno de mis favoritos es Lucas 5:15-16, que llamo “la receta de Jesús para el médico en formación cansado”. Se lee, ‘... vinieron multitudes de personas para escucharlo y ser curado de sus enfermedades. Pero Jesús a menudo se retiraba a lugares solitarios y oraba.’ Si Jesús necesitaba retirarse de las demandas de los enfermos para recargar sus baterías, ¿entonces cuánto más necesitamos nosotros?

El trato de Dios hacia Elías después de su encuentro con los profetas de Baal es muy revelador. Después de un tiempo de servicio agotador a su Señor, perdió su perspectiva y se deprimió. Pero Dios ministró su necesidad práctica de comida, bebida y sueño, antes de volver a comisionarlo (1 Reyes 19).

Cuando estés como médico de guardia, no te pierdas las comidas ni las retrasos, excepto en una emergencia. Generalmente, el trabajo “aparentemente urgente” puede esperar. Es mucho más beneficioso para tus pacientes tener un médico cuyo cuerpo esté fresco, y cuyo juicio que no se vea empañado por el hambre o el agotamiento.

Descansar no necesariamente significa colapsarte frente al televisor, lo que simplemente puede agotarte aún más. En lugar de la inactividad, puede ser que necesites una actividad restauradora. Las personas son diferentes, por lo que debes conocer tus propias necesidades. Por ejemplo, ¿qué es lo que te restaura? ¿Estar solo o estar con otros? ¿Leer o hacer actividad física?

Para mí, fue muy reconfortante leer, salir a caminar o correr (especialmente en los parques cerca del hospital donde trabajamos), tocar mi flauta o jugar al squash. Podía hacer la mayoría de estas actividades solo o con otros. El deporte y la música en particular fueron una excelente manera de relajarme con colegas no cristianos, de una manera que no comprometió mis estándares morales. Me dio también la oportunidad de testificar.

Lo mejor es encontrar una actividad de ocio que disfrutes, que no dependa de horarios o lugares establecidos: para mí, estas actividades me convenían. Pero tal vez prefieras actividades que tengan horarios y lugares fijos.



## 7. APRENDE A MANEJAR LA SOLEDAD

Durante los años de formación, sin duda, te encontrarás con la soledad. Asegúrate de aprender a manejarla de manera constructiva. Tengo tres sugerencias:

Primero, usa la soledad para construir tu relación con el Señor, para que encuentres tu consuelo y solaz en Él. Los grandes hombres y mujeres de Dios saben cómo sacar fuerzas al estar solos con Él. "Orar los salmos" es un buen hábito que adquirir; es decir, leer los Salmos como si fueran tus propias palabras y oraciones. David experimentó la mayoría de las emociones que viven los médicos en formación – emociones que los hacen vulnerables -, pero siempre las llevó de regreso a Dios. Podemos estar seguros de que, incluso si sentimos que todos nos han abandonado, Dios nunca nos dejará ni nos abandonará (Hebreos 13:5).

Segundo, usa la soledad para ayudarte a comprender a las personas solitarias. Dios a menudo nos permite pasar por tiempos difíciles en parte para que podamos consolar a otros que enfrentan pruebas similares (2 Corintios 1:3-4, 9). Comprender lo que se siente estar solo nos hará médicos muchos mejores.

En tercer lugar, usa la soledad para buscar a otras personas solitarias, en particular a médicos extranjeros. Una persona solitaria anhela que se le interesen otros; pero de acuerdo con la regla de oro (Mateo 7:12), debemos responder a nuestra propia soledad, buscando hacer por los demás lo que queremos que hagan por nosotros. Al dar compañía, encontraremos que nosotros mismos recibimos también.

Escribe cartas (o correos electrónicos) cuando te sientes solo. Escribí más cartas durante mi primer año laboral que en cualquier otro momento de mi vida, y pude dar y recibir aliento al hacerlo. Esta comunicación escrita fue lo que cimentó las relaciones de nuestro grupo cristiano de la escuela de medicina, aunque estábamos en hospitales a cientos de millas de distancia.

## 8. CONSTRUYE RELACIONES

Me encanta la parábola de Jesús sobre el hombre que hizo amigos, al cancelar las deudas de su amo (Lucas 16:1-9). Admiro su iniciativa (aunque no, por supuesto, su moralidad). Es aconsejable hacer tantos amigos como sea posible, especialmente entre los que están más abajo en el orden jerárquico del hospital.

Usa el tiempo y las habilidades que tienes para hacer el bien a la mayor cantidad de personas posible. Ayuda a los enfermeros, limpiando tu bandeja de cánula, después de que la uses. Contesta el teléfono, cuando están ocupadas y tú no. Aprende los nombres de los porteros del hospital, y salúdalos cuando los veas en el pasillo. Sé amable con los estudiantes. Habla con ellos y enséñales cosas, cuando tengas un momento libre. Pregúntales a los pacientes sobre sus familias y ocupaciones: pasa una pausa para el té con otro personal, en lugar de estar solo en el salón del personal.

## 9. APRENDE A ADMINISTRAR TU TIEMPO

Esencialmente, Jesús es el mejor modelo de cómo usar bien el tiempo. Recuerda sus principios de gestión del tiempo:

- Guarda tu vida devocional (Marcos 1:35; Lucas 5:15-16)
- No dejes que las expectativas de los demás te controlen (Lucas 4:42-44; Marcos 3:31-35; Lucas 2:48-50)
- Ten una estrategia clara (Lucas 4:18-19; Juan 2:4; Marcos 1:38-39; Marcos 10:33-34)
- Establece prioridades (Marcos 1:36-38)
- Dedicar tiempo a las personas (Juan 3:1-21; 4:1-30; 5:1-15)
- Capacita a otros (Mateo 9:37-38)
- Reconoce la necesidad de descansar (Isaías 58:13, 14)

Y pon en práctica estos principios al:

1. **Definir tu propósito** – sabe por qué estás aquí, cuál es tu función, y cumple con ella en lugar de la de cualquier otra persona.
2. **Establece tus objetivos** – Hazlos objetivos “INTELIGENTES” – específicos, medibles, alcanzables, realistas y relacionados con el tiempo.
3. **Decide tus prioridades** – generalmente Dios primero, las personas en segundo lugar y el trabajo en tercer lugar. Si es importante y urgente, hazlo ahora; si es importante pero no urgente, prográmalo, si es urgente pero no importante para ti, délegalo. Si no es urgente ni importante, olvídalo. No postergues a menos que disfrutes de manejar crisis de tu propia creación. Lo que se hace ahora no necesita hacerse más tarde. La pregunta de Laekin, “¿Cuál es el mejor uso de mi tiempo en este momento?” Es una buena pregunta que debes hacerte continuamente.
4. **Haz planes** – te brinda un medio para medir tu éxito, te ahorra tiempo y hace que las tareas complejas se puedan lograr mediante una serie de pasos.
5. **Desarrolla estrategias para ahorrar tiempo** – un buen diario y un sistema de archivo te ahorrarán meses de frustración rebuscando innecesariamente, y no harás dos reservas simultáneas. Maneja el papel sólo una vez, luego actúa, archiva (solo si tienes la intención de recuperarlo) o tira. Aprovecha los momentos libres... y cultiva la mejor estrategia de todas para ahorrar tiempo: aprende a decir “no” a cosas que no son principalmente tu responsabilidad.

## 10. APRENDE A ADMINISTRAR TU DINERO

Después de la introducción de las cuotas de matrícula, se espera que el estudiante de medicina promedio del Reino Unido se gradúe con una deuda de aproximadamente £70,000. El estudiante tiene mucho tiempo pero no tiene dinero. El médico, por el contrario, tiene dinero pero no tiene tiempo. En el Reino Unido, aunque el salario neto para los médicos en formación ha disminuido, a medida que las horas han aumentado, todavía es mucho más de lo que habrás vivido como estudiante. Para gestionar la transición, debes desarrollar los hábitos correctos desde el principio.

Estaba agradecido por el consejo de mi primer médico residente, un hermano cristiano, que me dijo que su objetivo era “vivir como un misionero” y nunca comprar nada por lo que no podía pagar en efectivo. En los años en que Kirsty y yo trabajábamos largas horas, vivíamos de manera muy simple, ahorrábamos como locos y recibíamos la ayuda de padres frugales y generosos que habían hecho lo mismo. Como resultado, pudimos pagar nuestra hipoteca dentro de los dos años posteriores a la compra de nuestra primera casa, y desde entonces no hemos tenido deudas. También pudimos apoyarnos económicamente, durante un año en el mundo en desarrollo, y por dos años en el Colegio Bíblico.

La regla de vida de Jesús era: “da y recibirás” (Lucas 6:38). ¡Y realmente funciona! Una de las peores trampas en las que podemos caer es pensar que podemos ahorrar dinero, reteniendo nuestros diezmos y ofrendas para la obra de Dios. ¡Una de las promesas de Dios, más olvidada en las Escrituras, es la de Malaquías 3:10! “Trae todo el diezmo al almacén ... Pruébame en esto ... y ve si no abriré las compuertas del cielo y derramaré tanta bendición que no habrá espacio suficiente para guardarlo”.

## 11. PIDE AYUDA ... CON FRECUENCIA

El médico en formación más peligroso es el que está demasiado orgulloso para decir que no lo sabe. Prepárate siempre para preguntar. Si tienes miedo de pedir consejo debido al castigo que puedes recibir a manos de médicos superiores impacientes, reflexiona sobre cuánto peor serán las consecuencias para ti y tu paciente si no preguntas y sale algo mal. Preguntar puede expresar vulnerabilidad, pero también genera confianza. Si estás luchando con una decisión, pregunta. Entonces esta decisión se convierte en el problema y la responsabilidad de los que están por encima de ti en la jerarquía.

## 12. SABE CUÁL ES TU POSTURA SOBRE LA ÉTICA Y MANTENTE FIRME

Tal vez te sorprenda que yo haya dejado lo de cuestiones éticas hasta el final; pero lo he hecho deliberadamente. Aunque sí son importantes, no es la ética médica la que causa la caída de la mayoría de los médicos cristianos en formación, sino el descuido de los otros principios que ya he enumerado. Sin embargo, sí hay decisiones éticas que tomar y, en la sociedad cada vez más secular en la que vivimos, a menudo hay mucha presión sobre nosotros para ajustarnos a la norma.

Como médico en formación, una vez fui convocado a la oficina del superintendente y me pidieron que admitiera pacientes para la terminación del embarazo; algo que no estaba preparado para hacer. Como sabía dónde estaba parado, tuve el coraje de mantenerme firme. Él superintendente muy rápidamente cedió.

Si bien debemos estar sujetos a las autoridades gobernantes, debemos resistirnos si intentan obligarnos a hacer algo poco ético. Daniel es un excelente ejemplo para nosotros aquí. Sabía cuál era su postura, se negó a ajustarse a la norma, y sugirió alternativas que se impusieron finalmente. Daniel no comió la “dieta del rey” y nosotros no debemos hacerlo tampoco (Daniel 1:1-21).

# RESUMEN

Los años de formación están llenos de desafíos, pero también son una verdadera oportunidad para comenzar de la manera en que deseamos continuar en nuestro servicio al Señor. Mi consejo es como mencioné antes: mantén tu vida devocional, mantén tu comunión cristiana, aprovecha las oportunidades para compartir tu fe, sé de buen nombre, vigila tu estilo de vida, asegúrate de alimentación y descanso adecuados, aprende a manejar la soledad, construye buenas relaciones, aprende a manejar el tiempo y dinero, solicita ayuda con frecuencia y sabe cuál es tu posición respecto a cuestiones éticas.

*'Hagas lo que hagas, trabaja en ello con todo tu corazón, trabajando para el Señor, no para los maestros humanos, ya que sabes que recibirás una herencia del Señor como recompensa. Es al Señor Cristo a quien estás sirviendo'* (Colossians 3:23-24).

Sobre todo, recuerda que incluso si somos infieles, Dios es fiel. Él nunca nos abandonará (Hebreos 13:5) y nos guarda de caernos (Judas 24).

# SOBREVIVIENDO LOS AÑOS DE FORMACIÓN

## Cómo prosperar como médico cristiano

*Mantenerse cerca de Dios durante los primeros años intensos de trabajo médico es un desafío. Los principios destacados aquí fueron de gran ayuda para mantener la palabra de Dios en el centro, mantener la comunión con otros cristianos y recordar que Jesús tenía un propósito para mí en mi trabajo, incluso cuando estaba demasiado ocupado o cansado para verlo. Los consejos prácticos dados fueron muy valiosos. Espero que otros lectores obtengan tanto de esta publicación como yo – y que no sólo sobrevivan los años de formación, sino que prosperan activamente durante ellos.*

Dr. Laurence Crutchlow, Jefe Asociada de Ministerios Estudiantiles de CMF

