

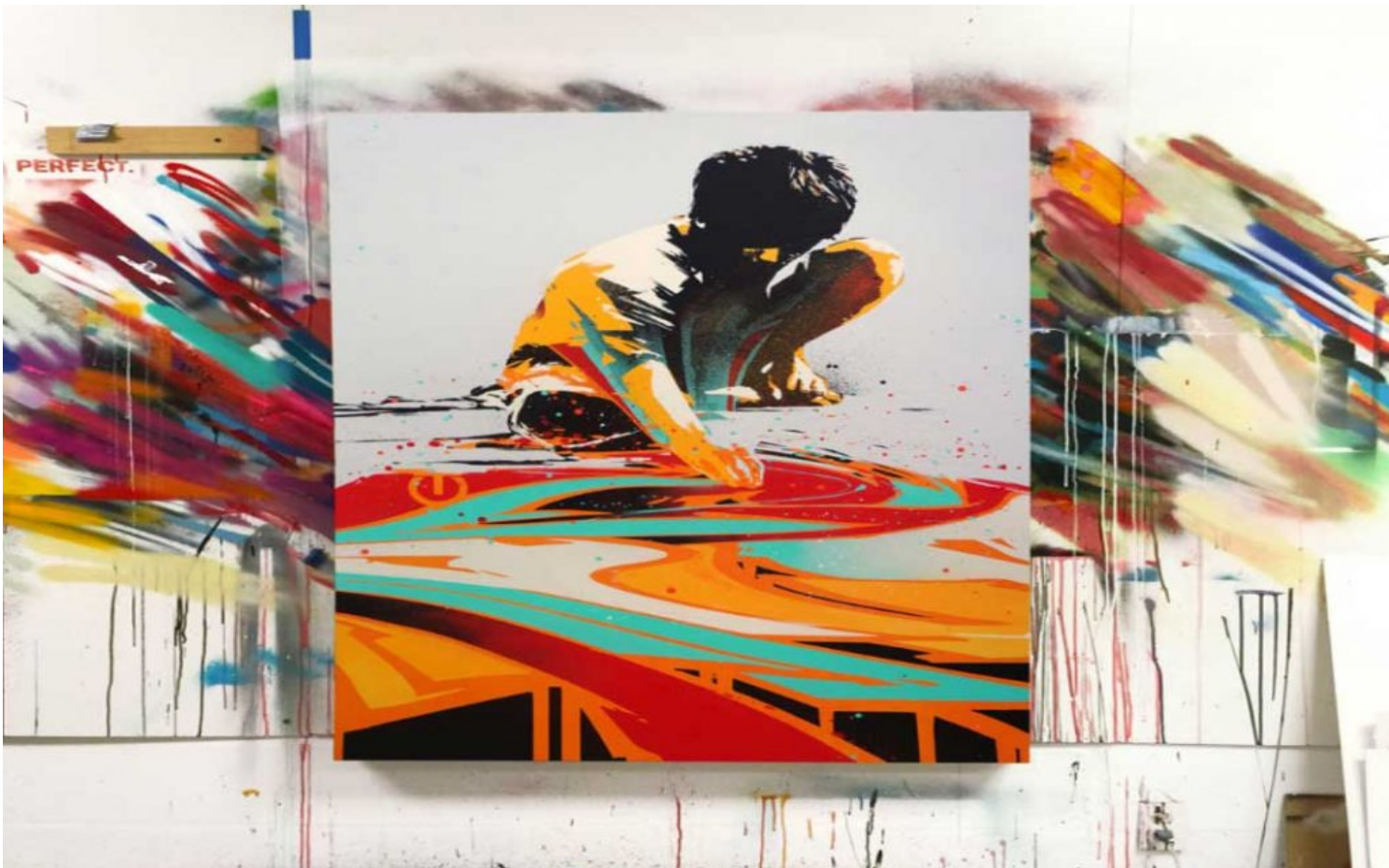
## La reflexión escrita como vía para fomentar el desarrollo personal de estudiantes y residentes.

**Roger Ruiz Moral.** Editor Doctutor

**Resumen:** En un trabajo anterior aportábamos una experiencia formativa con textos reflexivos de estudiantes de 4º curso sobre su experiencia tras entrevistas difíciles con pacientes simulados que apuntaba directamente al núcleo de su vida interior, de sus creencias preocupaciones y anhelos más profundos relacionados con su carrera y profesión médica futura

<https://www.doctutor.es/2018/12/02/asumiendo-la-incertidumbre-de-la-medicina/>. En este artículo traemos una exploración similar realizada en residentes de medicina de familia en un centro de Estados Unidos. Los resultados de ambas experiencias, reflejados en los escritos reflexivos de los aprendices, presentan interesantes similitudes que apuntan a reivindicar la importancia de atender las creencias y las emociones de los estudiantes y residentes y fomentar su desarrollo ético y espiritual, temas que sin embargo se consideran fuera del ámbito de la capacitación y la práctica clínica.

**Written reflection as a way to promote the personal development of students and residents. Summary:** In a previous work we provided a formative experience with reflective texts of 4th year medical students about their experience after difficult interviews with simulated patients that pointed directly to the core of their inner life, their beliefs, concerns and deepest desires related to their career and future medical profession <https://www.doctutor.es/2018/12/02/asumiendo-la-in-uncertainumbre-de-la-medicina/>. In this article we bring a similar exploration performed on family medicine residents in a center in the United States. The results of both experiences, reflected in the reflective writings of the apprentices, present interesting similarities that point to claiming the importance of attending to the beliefs and emotions of the students and residents and fostering their ethical and spiritual development, issues that are nevertheless considered outside the scope of training and clinical practice.



El núcleo de lo que somos y cómo éste se va formando y moldeando por nuestras acciones y experiencias representa nuestra "vida interior". El papel que juega la educación para su desarrollo de una manera más profunda y productiva personalmente es de gran trascendencia. Estrategias como las reflexiones escritas pueden ayudar y fomentar el que los residentes y estudiantes exploren su propia vida interior. Atender de esta manera al reconocimiento y significado de las esperanzas, alegrías, luchas y sentimientos, que experimentan los residentes y estudiantes en sus experiencias con los pacientes, les va a hacer mejores médicos y personas: Las creencias personales de los alumnos sobre lo que es el conocimiento, como lo entienden, integran y aplican en el contexto de la relación clínica amplían también sus perspectivas científicas, lógicas, abstractas con otras de naturaleza más metafísica y existenciales asumiendo, cómo comentábamos y titulábamos nuestro anterior artículo, la incertidumbre que supone la práctica clínica.

Todos tenemos una "vida interior" formada por emociones, percepciones, reflexiones, experiencias, competencia, creencias y prácticas, nuestra vida interior forma el núcleo de lo que somos como individuos (1). Atender a esto debe permitir la integración del médico como profesional y como persona. La oportunidad de ofrecer a estudiantes y residentes como parte de su formación el realizar y dar feedback a reflexiones escritas breves, puede fomentar la multidimensionalidad en la vida interior de estos médicos.

La base para el crecimiento personal de los médicos como la del resto de las personas implica responder básicamente a preguntas de dimensión antropológica, epistemológica, ética y de sentido (2) por ejemplo: ¿Quién soy yo? ¿es verdad lo que aprendo? ¿Cómo puedo conocer a mi paciente? ¿En quién me convertiré? ¿Cómo voy a llegar allí? ¿Para qué hago todo esto?? (3). Responder estas preguntas también contribuye al empoderamiento personal y profesional y al florecimiento (4), qué es vivir y funcionar que integra bondad, generatividad, crecimiento y resiliencia (5). En la educación médica, los ejercicios reflexivos escritos se utilizan para evaluar las habilidades de pensamiento crítico, el razonamiento clínico y la metacognición sobre el profesionalismo de los alumnos (6).

En un trabajo anterior publicado en **Doctutor**, aportábamos una experiencia formativa con textos reflexivos de estudiantes de 4º curso sobre su experiencia tras entrevistas difíciles con pacientes simulados (7) <https://www.doctutor.es/2018/12/02/asumiendo-la-incertidumbre-de-la-medicina/>. Este trabajo de escritura reflexiva les revelaba y a la vez les hacía cultivar su atención hacia sus preocupaciones y anhelos más personales viviendo y fomentando su crecimiento personal. Queremos ahora ofrecer aquí algunos ejemplos de escritura reflexiva realizados por residentes en un programa de residencia de medicina familiar americano para fomentar el autodesarrollo (8). En este caso los residentes escribieron reflexiones por escrito sobre sus experiencias con los pacientes (9,10). Invitamos al lector a comparar ambas reflexiones en estudiantes y residentes para valorar así la trascendencia y contribución de las mismas en cuanto al crecimiento personal de estos aprendices.

**En las reflexiones aportadas por Vicini, Shaughnessy y Duggan** (8), descubrimos las dificultades de la experiencia de los residentes, no solo en sus prácticas clínicas, sino también en su desarrollo personal. En estas reflexiones, los residentes indican atención a las expresiones de sus anhelos y deseos, sus dudas y sentimientos de impotencia. Estos escritos describen sus luchas y con frecuencia no terminaban en la inutilidad sino con una meta para el futuro. He aquí algunas de ellas:

"En algún momento del año perdí mi suavidad y no me di cuenta hasta ayer. Una sencilla clase sobre atención plena que me recuerda mis raíces en la medicina, la conexión cuerpo-mente, mi paz interior y el tremendo valor de un camino consciente para la curación personal, la compostura y la compasión como médico, y para enseñar a mis pacientes a controlar sus propias enfermedades, luchas, dolor, ansiedades, etc. "

"Me gusta hacer cosas que me dan un sentido de propósito y significado en mi vida, así que ese es un objetivo egoísta pero real. Espero ofrecer mi tiempo como voluntario para hacer algo que me recuerde la razón por la que ingresé a la medicina. Y espero divertirme ".

"En todos estos días de dudar de mí mismo y de lo que sé, al menos siento que me estoy conectando con personas a nivel personal, ganándome su confianza, etc., que es al menos la mitad de la batalla".

?Hoy, hoy me sentí ... indefenso ... abrumado ... asustado. Mañana será diferente, pero hoy no será olvidado ".

**Los residentes también utilizaron las reflexiones escritas para explorar su propio crecimiento personal** (o la necesidad de hacerlo) y tratar de crear significado a partir de sus experiencias:

?Es importante para mí recordar la facultad de medicina mientras me embarco en este nuevo viaje como médico residente. No solo me permitirá ver mi crecimiento personal, mis necesidades de aprendizaje continuo y me dará una sensación de logro, sino que también me hará un miembro del equipo más comprensivo y compasivo y un maestro?.

?Estoy aquí delante de ti, con las manos abiertas, en oración y gratitud por tu guía y amor. Rezo para estar de servicio hoy. Ser una mujer por dignidad, honor y gracia. Rezo para ir más despacio, para captar los signos del universo. Ser amable conmigo mismo y con los demás, respirar, creer, darme cuenta de que no soy el responsable aquí.

"Me siento súper frustrado hoy porque tengo que reemplazar a [un residente] que llamó a la clínica de noche enfermo con 'conjuntivitis y dolor de garganta'. Tenía muchas ganas de pasar una noche libre y dirigirme al cine con uno de mis amigos He estado pensando en eso todo el día tratando de descubrir por qué me tiene tan enfadado ".

?Lo más importante en este punto es el recordatorio de que hay un sinnúmero de oportunidades y conexiones en este universo que esperan existir y crecer. Esta idea que sigo descubriendo una y otra vez es el descubrimiento más poderoso y afirmativo de la vida y espero que Dios siga sintiéndose nuevo y emocionante?.

## Comentarios

Tanto los escritos reflexivos de estos residentes americanos como los realizados por nuestros estudiantes, reflejan que cuando a éstos se les deja expresar sus propios anhelos, culpas etc para sus propios fines, tanto los estudiantes como los residentes aprovechan la oportunidad para explorar preguntas existenciales, de naturaleza antropológica, epistemológica, ética y de sentido, junto a sus conocimientos y habilidades clínicas. En los talleres posteriores realizados después de la experiencia y de los ejercicios de reflexión, todos los participantes expresaron su deseo de reflexionar sobre su futuro y la realización del valor en la reflexión (7,11). La reflexión escrita se consideraba una actividad creativa o una fuente potencial de creatividad. Un residente describió el beneficio de "ser capaz de expresar mis pensamientos confusos y darles algún sentido". Otro describió las reflexiones como ". . . proceso de dar un paso atrás y mirar el tipo de metaimagen, la idea de ser intencional sobre cómo pienso y cómo hago las cosas " (11).

Impulsados ??por estos ejercicios de escritura, los estudiantes y residentes expresaron su deseo de compartir y debatir sobre su crecimiento, para normalizar sus pensamientos y sentimientos con su grupo de compañeros: ". . . cómo puedo entender las cosas emocionales que han sucedido en mi día es hablando con la gente ". Otro comentó: "Para mí, escribirlo no me sirve tanto como compartirlo, compartir la historia y recibir comentarios. . ? (7,11).

Estas reflexiones ilustran exploraciones de la vida interior de los aprendices, parte de su crecimiento como personas y como médicos. La reflexión escrita permite la expresión de emociones que los médicos pueden ser incapaces de hacer o sin interés por hacerlo. Como lo comenta Atul Gawande, los médicos en formación pueden luchar con la incertidumbre (12), errores y fallos, y buscar soluciones correctas (13). En un espacio protegido, los médicos pueden expresar las múltiples dimensiones de su humanidad, de su vida. La naturaleza de las reflexiones remiten a las preguntas fundamentales de naturaleza antropológica, epistemológica, ética y de sentido que caracteriza la reflexión humana más interior o profunda. También cuestionan las experiencias humanas problemáticas, enfrentándose de cara a muchos de los problemas éticos que surgen y al sentido tanto de ser médicos como de la educación y formación que están recibiendo para ello. De una manera palpable y más o menos explícita se abordan en estos escritos creencias y prácticas espirituales y religiosas, propias y de sus pacientes (14).

**Las reflexiones escritas enriquecen la multidimensionalidad de la vida interior de los estudiantes y médicos.** La alegría de la práctica médica surge de una destreza técnica bien hecha junto con el servicio hacia aquellos que sufren y necesitan atención

(15,16). Sin embargo, el triple objetivo de mejorar la salud de la población, mejorar la experiencia de atención del paciente, y reducir el coste de la atención médica, sin un equilibrio proporcionado en la vida laboral de los médicos, puede evitar no sólo el disfrutar de esa la alegría de la práctica, sino el desarrollar actitudes de rechazo.

A medida que la práctica médica avanza cada vez más rápido hacia una racionalidad técnica (17) deberíamos asegurarnos de apoyar y enriquecer la vida interior de los médicos mientras intentamos ofrecer una atención clínica más holística. Todo esto contrasta con el énfasis que se hace en una especie de "preocupación despegada" (18) que evita el compromiso completo con otro individuo (impostando así la práctica médica) pero que también, de alguna manera, se supone que protege la "objetividad" del médico, y que no hace otra cosa que confundir este término con el de "verdad", la cual debe buscar cualquier profesional en todas las dimensiones que están presentes en cualquier experiencia real con su paciente. Un ser humano más realizado es un mejor médico. La reflexión escrita puede fomentar una persona más realizada como médico.

## Referencias

Good MJ. The inner life of medicine: a commentary on anthropologies of clinical training in the twenty-first century. *Cult Med Psychiatry*. 2011;35(2):321-327.

Kotva JJ. *The Christian Case for Virtue Ethics*. Washington, D.C.: Georgetown University Press; 1996.

Lacalle Noriega M. *Manual de repensamiento*. Madrid: Ediciones de la Universidad Francisco de Vitoria; 2015.

Keenan JF. Virtue ethics and sexual ethics. *Louv Stud*. 2005;30: 180-197.

Fredrickson BL, Losada MF. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *Am Psychol*. 2005;60(7):678-686.

Wald HS, Davis SW, Reis SP, Monroe AD, Borkan JM. Reflecting on reflections: enhancement of medical education curriculum with structured field notes and guided feedback. *Acad Med*. 2009;84(7):830-837.

Ruiz Moral R. *Asumiendo la incertidumbre en medicina*. Doctoral, Diciembre 2018  
<https://www.doctutor.es/2018/12/02/asumiendo-la-incertidumbre-de-la-medicina/>

Vicini A, Shaughnessy AF, Duggan A. Cultivating the Inner Life of a Physician Through Written Reflection. *Ann Fam Med* 2017;15:379-381

Vicini A, Shaughnessy AF, Duggan A. On the inner life of physicians: analysis of family medicine residents' written reflections [published online ahead of print April 19, 2017]. *J Relig Health*.

Shaughnessy AF, Allen L, Duggan A. Attention without intention: explicit processing and implicit goal-setting in family medicine residents' written reflections. *Educ Prim Care*. 2017;28(3):150-156.

Shaughnessy AF, Duggan AP. Family medicine residents' reactions to introducing a reflective exercise into training. *Educ Health (Abingdon)*. 2013;26(3):141-146.

Gawande A. *Complications : A Surgeon's Notes on an Imperfect Science*. 1st ed. New York, NY: Metropolitan Books; 2002.

Gawande A. *Better:A Surgeon's Notes on Performance*. 1st ed. New York, NY: Metropolitan Books; 2007.

Singh DK, Ajinkya S. Spirituality and religion in modern medicine. *Indian J Psychol Med*. 2012;34(4):399-402.

Egnew TR. Suffering, meaning, and healing: challenges of contemporary medicine. *Ann Fam Med*. 2009;7(2):170-175.

Bodenheimer T, Sinsky C. From triple to quadruple aim: care of the patient requires care of the provider. *Ann Fam Med*. 2014;12(6): 573-576.

Schön DA. *The Reflective Practitioner. How Professionals Think in Action*. Basic Books; 1983.

Fox J. 'Notice how you feel': an alternative to detached concern among hospice volunteers. *Qual Health Res*. 2006;16(7):944-961.