

TBC

LAS TRES BUENAS COSAS: UNA HERRAMIENTA SIMPLE FRENTE AL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA MÉDICA

En la práctica cotidiana de la medicina, el profesional se enfrenta a una acumulación constante de exigencias: decisiones clínicas complejas, sobrecarga administrativa, interacciones difíciles, privación de descanso, incertidumbre y, en no pocas ocasiones, la pérdida de pacientes o la vivencia del error.

Sin embargo, más allá de esta realidad objetiva, existe un fenómeno menos visible pero igualmente determinante: la forma en que nuestra mente procesa la experiencia.

El cerebro humano está biológicamente preparado para detectar amenazas. Este mecanismo, esencial para la supervivencia a lo largo de la evolución, se expresa hoy como una tendencia a focalizar en lo negativo, a anticipar escenarios adversos y a recordar con mayor intensidad los eventos desfavorables. Este sesgo de negatividad condiciona nuestra percepción y puede llevarnos a una vivencia de insatisfacción permanente, aun en contextos donde coexisten experiencias valiosas y significativas.

En el ámbito médico, este fenómeno adquiere particular relevancia. Un solo evento adverso puede opacar múltiples intervenciones exitosas; una dificultad interpersonal puede eclipsar un trabajo en equipo bien logrado; una pérdida puede imponerse sobre numerosos gestos de cuidado y alivio.

Frente a esta realidad, surge una estrategia sencilla, accesible y profundamente transformadora: detenernos deliberadamente a reconocer las “tres buenas cosas” que nos han ocurrido durante la jornada o la semana de trabajo.

Esta práctica, que en nuestra experiencia fue incorporada de manera espontánea en los ateneos de terapia intensiva de la Clínica Finochietto en la década del 90, consistía en invitar a algunos médicos de guardia a compartir brevemente experiencias positivas vividas en los días previos. Sin proponérselo explícitamente, aquel ejercicio anticipaba lo que hoy la psicología positiva ha sistematizado como una intervención efectiva para mejorar el bienestar emocional.

El valor de esta práctica no radica en negar la complejidad ni minimizar el sufrimiento inherente al ejercicio de la medicina. Por el contrario, su potencia reside en re-equilibrar la mirada, otorgando visibilidad y jerarquía a aquello que también ocurre y que, con frecuencia, pasa inadvertido.

Reconocer tres experiencias positivas implica entrenar la atención, ampliar la conciencia y reconstruir el sentido de la tarea. Puede tratarse de hechos clínicos relevantes —una mejoría, un diagnóstico orientado a tiempo—, pero también de aspectos más sutiles: una conversación significativa con un paciente o su

familia, un gesto de apoyo entre colegas, una decisión compartida que fortaleció al equipo.

En todos los casos, se trata de recuperar la dimensión humana de la medicina, aquella que muchas veces queda relegada por la urgencia y la exigencia del entorno.

La reiteración de este ejercicio genera, con el tiempo, un cambio en la forma de percibir la realidad. El profesional comienza no solo a recordar lo positivo, sino también a buscarlo activamente durante la jornada, incorporando una nueva disposición frente a la experiencia.

En un contexto donde el burnout y el desgaste profesional constituyen una preocupación creciente, resulta pertinente rescatar herramientas simples, de bajo costo y alto impacto, que puedan integrarse de manera natural a la dinámica de los equipos de salud.

Tal vez no podamos reducir la complejidad de la medicina contemporánea, pero sí podemos modificar la manera en que la habitamos.

Porque, en definitiva, no se trata de ignorar lo difícil, sino de evitar que lo difícil sea lo único que recordamos.

PROF. DR. ROBERTO REUSSI

Vicepresidente de la Asociación Médica Argentina
Director del Curso Universitario de Medicina Interna
Clínica Médica, Sociedad de Medicina Interna de Buenos
Aires-Universidad Fundación Barceló
Director del Foro Iberoamericano de Educación Médica
Expresidente de SMIBA
Presidente de la Fundación Reussi