

Superando Obstáculos: El Camino Formativo del Médico Inmigrante



Dra Gabriela Walsman Leiva.
Médico Familiar

Dedicatoria:

"A mi esposo e hijos por su constante apoyo, a mis padres, cuya sabiduría y amor incondicional me han guiado siempre. A mis maestros, que encendieron en mí la pasión por la escritura. Y a todos aquellos soñadores que buscan hacer realidad sus sueños a través de la fe, acción y gratitud en cada paso."

Agradecimientos:

"Este ensayo no habría sido posible sin el apoyo y la colaboración de muchas personas. En primer lugar, quiero agradecer a mi familia por su constante aliento y comprensión durante las largas horas dedicadas a este proyecto.

Mi gratitud también se extiende a mis profesores y mentores, cuyas enseñanzas han sido una fuente inagotable de inspiración y guía. Especialmente, quiero agradecer a Carlos Cuauhtémoc Sánchez, cuyas clases y perspectiva fueron fundamentales en la elaboración de este trabajo. Finalmente, quiero expresar mi aprecio a todos mis colegas cuyas enseñanzas me han proporcionado el conocimiento y los ejemplos

Necesarios para ilustrar mis puntos de vista. Su dedicación y pasión por la Medicina ha sido una luz que me ha guiado a lo largo de este camino.”

Índice

Capítulo 1:

El Viaje de una Médica Internacional.....10

Capítulo 2:

Sé Proactivo.....14

Capítulo 3

Sé Valiente.....18

Capítulo 4

Cuida de tu bienestar físico y emocional.....30

Capítulo 5

Mantén una actitud positiva y agradecida durante el
proceso de las entrevistas.....38

Capítulo 6:

Ten Fe en la ayuda divina.....64

Capítulo 7:

Testimonios de éxito. Historias de Homologación...73

Conclusión.....82

Bibliografía.....85

Anexo

Cronograma de aplicación.....86

Preguntas más frecuentes.....87

Introducción

¿Quizás te preguntes, - ¿Quién es la doctora Walsman? Y - ¿por qué debería escuchar sus consejos. Hace 20 años me encontraba en la misma situación que tu estas atravesando ahora, reflexionando si debía embarcarme o no en el largo proceso de revalidar mi título en Estados Unidos.

En ese tiempo todo era muy incierto y los únicos recursos que poseía eran libros de biblioteca, con mis escasos recursos pude conseguir culminar esta maratón de resistencia. Lo que puedo decirte es que valió la pena esperar por mi recompensa ya que ahora cuento con mi propia clínica y soy dueña de mi tiempo. Mi pasión por la Medicina me llevo hasta el punto donde algún día soñé. El día de hoy quiero que te sientes y puedas concentrarte en lo que voy a contar.

Los tiempos han cambiado ahora hay demasiada información y con tanta información se da lo que se conoce como parálisis en la toma de decisiones.

Para evitarte la fatiga y el desgaste emocional quiero que escuches con atención estos consejos valiosos que te pueden ayudar si los llevas a la práctica.

El proceso de validación del título en los Estados Unidos puede ser un desafío complejo para los médicos inmigrantes. En este e-book te doy mis estrategias que tome cuando estaba en tu misma situación y como puedes focalizar tu energía para tomar decisiones que te lleven a culminar con éxito este proceso.

1. Sé Proactivo cuando empieces el proceso de homologación. La educación y Formación académica debe haberse completado en una escuela de medicina acreditada de tu país de origen.
2. Sé valiente, no temas al fracaso cuando tengas que enfrentarte a los exámenes USMLE (United States Medical Licensing Examination):
3. Cuida de tu bienestar físico y emocional durante el tiempo que empieces a trabajar en el área médica. Contar con experiencia

clínica en Estados Unidos te ayudara a obtener las cartas de recomendación para fortalecer tu aplicación. Por lo general, se solicitan entre tres o cuatro cartas a los aspirantes.

4. Sé positivo y agradecido al aplicar a entrevistas para lograr un puesto en una residencia médica a través del programa de ERAS (Electronic Residency Application Service). El ERAS es un sistema electrónico desarrollado por la Association of American Medical Colleges (AAMC) y es por medio de este que los solicitantes pueden enviar sus aplicaciones a los diferentes programas de residencia.
5. Tener fe de que vas a ser seleccionado en el sistema del Match es otra estrategia que te ayudara a manejar el estrés y la incertidumbre del proceso. EL Match es un programa nacional de asignación de residencias y es administrado por la National Resident Matching Program (NRMP)

Cuando llegué a los Estados Unidos, me encontré en un mundo completamente nuevo, lleno de desafíos y oportunidades. Mi sueño de practicar medicina en este país requería un compromiso incansable y una resiliencia que nunca antes había experimentado. Las largas horas de estudio y el trabajo voluntario se convirtieron en mi rutina diaria, y aunque a veces era difícil mantener la motivación, siempre recordaba el propósito que me llevó a elegir la medicina como mi vocación

Desde niña, mi padre, también médico, me llevaba al hospital para visitar a sus pacientes. Recuerdo vívidamente una ocasión en la sala de recuperación, cuando él me presentó a una paciente como la "doctora que la operó". La niña, con gran esfuerzo, tomó mi mano y la besó. Tenía solo 11 años, pero ese gesto de gratitud dejó una marca indeleble en mi corazón. Desde ese momento, supe que quería ser doctora y dedicarme a sanar a mis futuros pacientes.

Este libro es un reflejo de mi viaje: desde esos primeros momentos de inspiración hasta los

Dra. Gabriela Walsman

Desafíos que enfrenté al convertir mi sueño en realidad. Espero que mi historia sirva de inspiración a quienes buscan alcanzar sus propias metas, recordándoles que, con fe, acción y gratitud, cualquier meta es posible.

Capítulo 1:

El Viaje de una Médica Internacional

Iniciar mi carrera médica en Estados Unidos fue uno de los desafíos más significativos que he enfrentado. Dejé atrás mi hogar y mi cultura para explorar un mundo nuevo y emocionante, lleno de oportunidades, pero también de incertidumbres. En este libro, quiero compartir las estrategias que me ayudaron a integrarme en el sistema de salud estadounidense, con la esperanza de que puedan ser útiles para quienes transiten un camino similar.

Mi Motivación

Para mí, la medicina es más que una carrera: es una verdadera vocación. Desde el inicio de mi práctica, siempre he sentido un profundo deseo

de aprender y desarrollarme en un entorno que me desafíe continuamente. Estados Unidos ofrecía esa posibilidad: un sistema de salud avanzado, una rica diversidad cultural y la oportunidad de impactar positivamente en la vida de los pacientes.

Desafíos y Aprendizajes

Al llegar, pronto me di cuenta de que el camino no sería sencillo. El idioma fue el primer obstáculo. Aunque tenía conocimientos de inglés, comprender la práctica médica y adaptarme a las diferencias culturales requirió un esfuerzo adicional. Recuerdo mi primer día en el hospital, esforzándome por entender los acrónimos y las expresiones locales. Fue un momento que me enseñó humildad, pero también me llenó de determinación.

Además del idioma, la diversidad de los pacientes me brindó lecciones valiosas. Cada persona que atendía traía consigo una historia única, y aprender a escuchar y comprender esas historias se volvió una parte esencial de mi práctica.

Este enfoque no solo mejoró mi relación con los pacientes, sino que también enriqueció mi vida personal.

La Necesidad de Estrategias

Estos desafíos me impulsaron a desarrollar estrategias que facilitaron mi integración y éxito. Mejorar mis habilidades lingüísticas, entender las diferencias culturales y construir redes de apoyo fueron pasos cruciales. Pero, sobre todo, aprendí la importancia de la resiliencia y de mantener una mente abierta.

Un Viaje de Colaboración y Crecimiento

Este libro no es solo una guía práctica; es un reflejo de mi viaje personal. He aprendido que el éxito se basa en la colaboración y el aprendizaje constante. He tenido la suerte de trabajar con colegas excepcionales que me han enseñado mucho, y he aprendido a valorar cada interacción como una oportunidad para crecer.

Al compartir estas reflexiones, mi objetivo es inspirarte a enfrentar tu propio viaje con confianza. No importa cuán desalentador pueda parecer al principio; con las estrategias

adecuadas y un corazón abierto, puedes encontrar tu lugar y hacer una verdadera diferencia.

En los capítulos siguientes, profundizaré en cada estrategia, ofreciendo consejos prácticos y experiencias personales que espero te sean de gran ayuda.

Las Estrategias

Capítulo 2:

Sé proactivo

“Las personas proactivas no son víctimas de las circunstancias, sino que crean su propio destino.”

— Steven Covey

La noche caía tras una larga jornada laboral en los Estados Unidos. Me sumergí en el proceso de llenar la aplicación del ECFMG, decidida a comenzar el camino hacia mi objetivo final de poder ejercer como médico en los Estados Unidos. Primero tenía que verificar si mi escuela de medicina estaba reconocida por el Directorio Mundial de Escuelas de Medicina, disponible en www.wdoms.org.

Las escuelas de medicina fuera de los Estados Unidos y Canadá varían en estándares educativos, planes de estudio y métodos de evaluación. La Comisión Educativa para Graduados Médicos Extranjeros (ECFMG®) fue fundada en 1956 para evaluar si los IMGs (médicos graduados en escuelas de medicina fuera de los Estados Unidos y Canadá) están listos para ingresar a programas de residencia acreditados por el ACGME en los Estados Unidos. La comisión emite un Certificado ECFMG Estándar a los IMGs que solicitan la certificación y cumplen con todos los requisitos de la ECFMG. Antes de que los estudiantes puedan solicitar la Certificación ECFMG, necesitan obtener un Número de Identificación USMLE/ECFMG.

La alegría llenó mi corazón cuando vi que mi universidad estaba en la lista de universidades reconocidas, así que continué con el proceso de aplicación. Enseguida recibí el correo electrónico de aprobación, pero sabía que aún quedaba un paso crucial: esperar que la universidad enviara los documentos de verificación.

Sin embargo, mi naturaleza proactiva no me permitiría quedarme de brazos cruzados. Envié a mi madre a averiguar sobre el estado de esos documentos en la universidad donde me había registrado. Como era de esperar, se topó con la típica burocracia y falta de urgencia.

La secretaria de la universidad, encargada de procesar los papeles, le dijo a mi madre: “¿Ve ese grupo de hojas apiladas en la esquina? Eso es lo que he recibido y tengo que procesar. Si quiere, puede buscar la aplicación de su hija y después vemos qué podemos hacer”.

Mi madre, con su abnegada determinación, se puso a revisar cada hoja meticulosamente hasta dar con el documento que necesitaba para proseguir con el proceso de revalidación.

Al final, gracias a la ayuda de mi madre, la secretaria consiguió las firmas requeridas. Sin perder un instante, se llamó a la compañía de entrega —en aquel entonces, DHL— y ese documento tan crucial inició su viaje desde Ecuador hacia Estados Unidos, con destino a las oficinas del ECFMG.

Con los obstáculos superados, por fin pude avanzar hacia el siguiente paso: registrarme para los exámenes.

Ser proactivo implica tomar la iniciativa y anticiparse a los problemas, en lugar de esperar pasivamente a que las cosas sucedan. En mi caso, tomé la decisión de no conformarme con esperar a que la universidad enviara los documentos de verificación; tuve que enviar a mi representante legal en Ecuador para averiguar directamente lo que estaba pasando con el proceso, demostrando así una actitud proactiva que agilizó el proceso y permitió avanzar más rápidamente hacia mi objetivo.

Recuerda, ser proactivo es una mentalidad que se refleja en cada acción que tomas. Es el impulso que te lleva a no solo esperar que las cosas sucedan, sino a hacer que sucedan. En este camino hacia tu residencia médica, tu iniciativa y capacidad para adelantarte a las circunstancias serán tus mejores aliadas.

Capítulo 3

Sé Valiente

Josué 1:9: *“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”*

Como muchos de ustedes, completé mi formación médica en Quito, Ecuador, y desde temprana edad soñé con ejercer en los Estados Unidos. Sin embargo, el camino no ha sido fácil, especialmente al enfrentarme a los exámenes USMLE.

Estos exámenes, conocidos por su rigurosidad y duración, representan no solo un desafío académico, sino también un reto personal.

Al principio, decidí prepararme por mi cuenta, con la esperanza de que mi dedicación y esfuerzo fueran suficientes. Sin embargo, en mi primer intento no logré pasar. Fue un momento difícil, lleno de decepción y dudas sobre mi capacidad. Pero aquí es donde aprendí una lección invaluable: el fracaso no es el fin, sino una oportunidad para crecer.

Al reflexionar sobre mi experiencia, entendí que fallar no significa que no seas capaz o que no merezcas alcanzar tus sueños. Significa que tienes la oportunidad de aprender, de ajustar tu enfoque y de encontrar nuevos caminos hacia tus metas. En mi caso, decidí inscribirme en un curso preparatorio y unirme a grupos de estudio con otros médicos internacionales. Este cambio de estrategia me permitió no solo mejorar mis conocimientos, sino también encontrar apoyo y motivación en compañeros que compartían mis mismos desafíos.

El fracaso me enseñó a ser resiliente, a ser valiente y a no rendirme. Me recordó que cada paso incluso los que parecen ser retrocesos, me acerca más a mi objetivo.

Así que mi mensaje para todos ustedes es este: no teman al fracaso. Abrácenlo, aprendan de él y usen esas lecciones para fortalecerse. Cada intento es un paso más hacia el éxito, y cada desafío superado es una victoria personal.

Sigan adelante con valentía y determinación. El camino puede ser difícil, pero con perseverancia y el apoyo adecuado, sus sueños están al alcance.

¿USMLE cuántos son y qué costo tienen?

Los USMLE (United States Medical Licensing Examination) constan de cuatro partes:

Step 1: Evalúa los conocimientos básicos de ciencias biomédicas.

- **Duración:** 8 horas de examen / 7 bloques con un total de 280 preguntas.
- **Puntaje de aprobación:** “Pase o no pase” (a partir de enero de 2022 solo se reporta si se pasa o se falla).

- **Costo del examen:** \$1,000 + el costo por el uso del centro de examen.

Step 2 CK: Evalúa la capacidad clínica y diagnóstica.

- **Duración:** 9 horas de examen / 8 bloques con un total de 318 preguntas.
- **Puntaje de aprobación:** 214 mínimo; rango competitivo: 240–260.
- **Costo del examen:** \$1,000 + el costo por el uso del centro de examen (según el boletín informativo del ECFMG).

OET (Occupational English Test): Este reemplaza al Step 2 Clinical Skills, que evaluaba las habilidades clínicas de comunicación y atención al paciente.

- 45 minutos de escucha.
- 60 minutos de lectura.
- 45 minutos de escritura.
- 20 minutos de habla.
- **Puntaje de aprobación:** 350 en cada sección, con un mínimo de 300 en la subárea de escritura.

- **Costo del examen:** aproximadamente \$587, aunque varía según el centro de aplicación.

Step 3: Evalúa la capacidad para aplicar conocimientos médicos y habilidades en la práctica de la medicina sin supervisión.

- Examen de 2 días, con preguntas de opción múltiple y simulación de casos clínicos.
- **Puntaje de aprobación:** varía de año a año.
- **Costo del examen:** \$935.00.

Para obtener la licencia completa para practicar medicina en los Estados Unidos, los médicos deben pasar todas las partes del USMLE.

Es importante consultar las páginas web oficiales de organizaciones como el USMLE, ECFMG y las juntas médicas estatales para obtener la información más actualizada y precisa sobre los requisitos de revalidación del título médico en los Estados Unidos (2025, Boletín Informativo ECFMG).

El USMLE Step 2 Clinical Skills (CS) fue eliminado de los requisitos para la revalidación del título médico en los Estados Unidos.

En su lugar, se ha implementado un nuevo examen llamado OET (Occupational English Test). Este cambio entró en vigor el 1 de abril de 2021. Sin embargo, si lo tomaste y no has podido pasarlo, existe una alternativa denominada Pathway 6 (Vía Alternativa 6).

El OET es un examen de idioma especializado diseñado para evaluar las habilidades de comunicación en inglés de profesionales de la salud que desean trabajar en un entorno de habla inglesa.

En el caso específico de los médicos, el OET Medicine evalúa la capacidad de comunicarse de manera efectiva en inglés en situaciones médicas cotidianas, incluyendo consultas con pacientes, interacciones con colegas y redacción de notas clínicas. El examen se enfoca en habilidades como escuchar, hablar, leer y escribir en el contexto de la práctica médica.

El OET Medicine consta de cuatro subpruebas: escuchar, leer, escribir y hablar. La subprueba del inglés hablado es particularmente relevante

para evaluar las habilidades de comunicación oral en inglés. Durante esta parte del examen, los candidatos deben realizar una serie de tareas de comunicación oral que reflejan situaciones médicas comunes, como entrevistar a un paciente, discutir un diagnóstico con un colega o dar instrucciones a un paciente sobre su tratamiento.

Preparación para Exámenes

En este punto, sugiero encontrar un mentor estudiantil, ya que puede ser extremadamente beneficioso, especialmente cuando te preparas para exámenes exigentes como los USMLE. Aquí te explico algunas razones clave por las que contar con un coach estudiantil puede marcar una gran diferencia en tu preparación y desempeño: un mentor puede ayudarte a desarrollar un plan de estudio personalizado que se adapte a tus necesidades, fortalezas y debilidades. Además, puede proporcionar una guía valiosa, apoyo emocional y estrategias prácticas que pueden mejorar significativamente tus posibilidades de éxito en los exámenes USMLE y en tu futura carrera médica.

Para continuar avanzando en tu camino hacia la revalidación de tu título médico, te sugiero seguir estos pasos:

- 1. Conoce el Formato del Examen:** es decir, conoce las reglas del juego. Revisa el manual de información para saber qué incluye el examen, cuántos descansos tienes y cómo distribuirlos durante el día del examen.
- 2. Crea un Plan de Estudio:** diseña un calendario de estudio que cubra todos los temas necesarios antes de la fecha del examen, con descansos regulares para evitar el agotamiento.
- 3. Utiliza Recursos de Calidad:**
 - **Libros de Texto:** “First Aid for the USMLE Step 1”, “Master the Boards” son recursos altamente recomendados.
 - **Bancos de Preguntas:** UWorld, Kaplan Qbank y los NBME son excelentes para practicar preguntas de examen.
 - **Videos Educativos:** Kaplan Boards and Beyond pueden ayudar a reforzar conceptos difíciles.

4. Busca ayuda y apoyo: No dudes en recurrir a tus colegas, profesores o mentores para obtener orientación y consejos. Compartir experiencias y recibir retroalimentación puede ser muy útil para mejorar tu preparación.

- **Programas Institucionales de Tutoría:** Algunas instituciones médicas y universidades ofrecen programas de tutoría para médicos inmigrantes, que los conectan con profesionales establecidos en el país de destino. Aquí recomiendo a la National Hispanic Medical Association (NHMA).
- **Plataformas de Tutoría en Línea:** Explora plataformas en línea que conectan a médicos inmigrantes con mentores voluntarios que están dispuestos a ofrecer orientación y apoyo.
- **Redes de Apoyo Profesional:** Grupos de Facebook y foros de discusión.

Únete a grupos de Facebook y foros en línea dedicados a médicos inmigrantes, donde puedes hacer preguntas, compartir experiencias

y recibir consejos de otros profesionales en situaciones similares.

Eventos de Networking y Conferencias: participa en eventos de networking y conferencias dirigidas a médicos inmigrantes, donde puedes establecer contactos con otros profesionales de la salud, explorar oportunidades laborales y obtener información sobre recursos disponibles.

- 5. Practica con preguntas de exámenes anteriores:** utiliza bancos de preguntas de exámenes anteriores para familiarizarte con el formato y el tipo de preguntas que puedes encontrar en el próximo examen. Esto te ayudará a ganar confianza y mejorar tu rendimiento.
- 6. Evalúa tus áreas de debilidad:** reflexiona sobre los temas o áreas en los que no obtuviste el resultado deseado en el examen. Identifica dónde necesitas mejorar y enfoca tu estudio en esas áreas específicas.
- 7. Mantén una rutina de estudio estructurada:** establece un horario de estudio regular y

trata de cumplirlo de manera consistente. Organiza tu tiempo de manera efectiva para cubrir todos los temas necesarios y asegurarte de revisar regularmente.

La preparación para los USMLE fue uno de los desafíos más grandes que enfrenté en mi carrera. El volumen de material y la profundidad del conocimiento requerido eran abrumadores. A pesar de mis mejores esfuerzos, no pasé algunos de los exámenes al primer intento. Este fue un golpe duro para mí, pero me negué a rendirme. Analicé mis errores, ajusté mis métodos de estudio y busqué apoyo en colegas y mentores que habían pasado por el mismo proceso.

Implementé un plan de estudio más estructurado, incorporando revisiones regulares y simulaciones de exámenes para mejorar mi rendimiento. También aprendí a manejar mejor mi tiempo y a cuidar mi bienestar mental y físico durante este proceso intenso. A través de la perseverancia y la resiliencia, finalmente logré pasar los exámenes, y esto me enseñó una valiosa lección sobre la importancia de no

perder de vista mis objetivos, incluso cuando enfrente obstáculos significativos.

Finalmente, llegó el día de los exámenes USMLE. Me presenté con calma y determinación, recordando todo lo que había estudiado y practicado. A medida que avanzaba por las distintas secciones del examen, me sentía cada vez más segura en mis respuestas.

Al recibir los resultados, una oleada de emoción y alivio me invadió al ver que había aprobado todos los exámenes con éxito. Con los USMLE superados, estaba un paso más cerca de cumplir mi sueño de ejercer la medicina en un nuevo país y contribuir al cuidado de la salud de mis futuros pacientes.

Una vez pasados los exámenes, recibirás la Certificación ECFMG. La Educational Commission for Foreign Medical Graduates (ECFMG) emite una certificación que verifica que ya cumpliste con los requisitos educativos y de evaluación necesarios para ejercer la medicina en los Estados Unidos. Este certificado es un requisito indispensable para participar en la mayoría de los programas de residencia del país.

Capítulo 4

Cuida de tu bienestar físico y emocional

“Cuando cuidas de ti mismo con compasión, debes dar el mismo amor y apoyo que ofrecerías a un buen amigo.”

— Kristin Neff

Una vez que conseguí mi permiso de trabajo en los Estados Unidos, mi primer trabajo fue como asistente médico. Tuve la oportunidad de trabajar en dos clínicas comunitarias que ampliaron significativamente mi experiencia clínica. Una de ellas se especializaba en Medicina Familiar, mientras que la otra se centraba en el tratamiento del VIH.

Trabajar directamente con la comunidad no solo mejoró mis habilidades de comunicación en inglés, sino que también me permitió establecer conexiones valiosas con mentores que me inspiraron a continuar mis estudios y me proporcionaron cartas de recomendación.

Reconociendo la necesidad de adquirir más experiencia en el ámbito hospitalario para aplicar a la residencia, decidí postularme al programa de externado en el Hospital Comunitario de Washington D.C.. Este programa era altamente competitivo y requería haber completado el Step 3 para aplicar. Gracias a una carta de recomendación de un médico que trabajaba con los residentes, logré ingresar al programa.

Durante los tres meses del externado, tuve la oportunidad de realizar guardias junto a los residentes, lo que me brindó una comprensión profunda de las responsabilidades de un residente. Esta experiencia fue enriquecedora, ya que me preparó para enfrentar el año de internado. Trabajar en el hospital me expuso a la realidad de las largas horas de trabajo y la

fatiga laboral, un desafío que experimenté de primera mano cuando, después de una guardia de 36 horas, me quedé dormida en un semáforo. Estar despierto durante 20 horas seguidas hace que el desempeño de los conductores sea igual al de alguien con un 0.08 % de nivel de alcohol en la sangre.

Las guardias duraban hasta 36 horas; sin embargo, no se tomaba en cuenta el bienestar de los residentes. Ahora existen restricciones en el tiempo de las guardias, y un residente debe ir a descansar después de 12 horas de trabajo continuo.

Es importante mantener un equilibrio entre el estudio y el descanso. Asegúrate de dormir lo suficiente, comer de manera saludable y hacer ejercicio regularmente para mantener tu mente y tu cuerpo en óptimas condiciones.

Colaborar con los residentes me enseñó la importancia del trabajo en equipo y la presentación de casos clínicos. Contribuí a un proyecto descriptivo sobre los beneficios clínicos de la traqueostomía temprana versus

tardía en pacientes críticos de la unidad de cuidados intensivos del Hospital de Providencia, localizado en Washington, DC. Este proyecto implicó revisar historias clínicas en papel, lo que me hizo apreciar aún más las herramientas tecnológicas actuales que facilitan este tipo de trabajo.

Todas estas experiencias fueron fundamentales para mi desarrollo como residente, preparándome para enfrentar con confianza el riguroso mundo de la residencia.

Fortalece tu aplicación con experiencia y cartas de recomendación: participar en actividades clínicas, investigaciones y voluntariados puede hacer que tu aplicación sea más atractiva. Además, asegúrate de obtener cartas de recomendación de profesionales que puedan hablar de tus habilidades y dedicación.

Una aplicación sólida es fundamental para destacar en el competitivo proceso de selección para una residencia médica. Aquí te proporciono algunas estrategias para fortalecer tu aplicación:

- **Experiencia clínica relevante:** participar en rotaciones clínicas, prácticas y voluntariados en entornos médicos relevantes puede mejorar significativamente tu aplicación. Busca oportunidades en hospitales, clínicas comunitarias y centros de salud que te permitan adquirir habilidades prácticas y demostrar tu compromiso con la medicina.
- **Investigación y publicaciones:** la participación en proyectos de investigación y la publicación de artículos en revistas médicas puede añadir un valor considerable a tu aplicación. Busca oportunidades para colaborar en investigaciones relevantes a tu campo de interés y trabaja con mentores que puedan guiarte en el proceso de publicación.
- **Actividades extracurriculares y liderazgo:** involúcrate en actividades extracurriculares, como asociaciones estudiantiles, comités médicos y organizaciones de salud. Asumir roles de liderazgo en estas actividades puede demostrar tus habilidades de gestión, trabajo en equipo y compromiso con la comunidad médica.

- **Experiencia internacional y voluntariado:** participar en misiones médicas internacionales o programas de voluntariado en otros países puede proporcionar una perspectiva global de la medicina y demostrar tu capacidad para adaptarte a diferentes entornos y culturas.
- **Cartas de recomendación sólidas:** las cartas de recomendación son una parte crucial de tu aplicación. Asegúrate de obtener cartas de recomendación de profesionales que te conozcan bien y puedan hablar con detalle sobre tus habilidades, ética de trabajo y carácter. Idealmente, estas cartas deberían provenir de médicos y profesores con los que hayas trabajado directamente en entornos clínicos o de investigación.
- **Construye relaciones con tus mentores:** dedica tiempo a construir relaciones sólidas con tus supervisores y mentores. Participa activamente en sus proyectos y busca su orientación y retroalimentación personalizada.

Proporciona información relevante: cuando solicites una carta de recomendación, proporciona a tus recomendadores información relevante sobre tus logros, experiencias y metas profesionales. Esto les permitirá escribir cartas más completas y específicas.

Cursos adicionales y certificaciones: considera tomar cursos adicionales o obtener certificaciones que puedan complementar tu formación médica. Cursos en áreas como epidemiología, salud pública, gestión de la salud o habilidades técnicas específicas pueden añadir valor a tu perfil.

Destaca tus logros y habilidades: asegúrate de resaltar tus logros y habilidades en tu currículum vitae y carta de presentación. Utiliza un lenguaje claro y conciso para describir tus experiencias y cómo estas te han preparado para una residencia médica.

Solicita retroalimentación y revisa tu aplicación: antes de enviar tu aplicación, solicita retroalimentación de mentores, colegas y asesores de carrera.

Realiza revisiones cuidadosas para asegurarte de que tu aplicación sea clara, coherente y esté libre de errores.

Capítulo 5

Mantén una actitud positiva y agradecida durante el proceso de las entrevistas

“La gratitud no es solo la mejor actitud, sino también la mejor terapia.”

— Ralph Waldo Emerson

Era una mañana tranquila en diciembre, y el sol apenas comenzaba a aparecer por la ventana de mi pequeño apartamento. Mientras me preparaba el desayuno, mi mente no dejaba de pensar en el proceso de entrevistas para la residencia médica. Sabía que era crucial tomar un enfoque proactivo para asegurarme de que mi aplicación estaba siendo considerada. Con una determinación renovada, me senté frente a mi computadora, lista para comenzar un nuevo día de esfuerzos.

"Hoy es el día", me dije a mí misma, mientras revisaba la lista de programas a los que había aplicado. "Voy a asegurarme de que sepan que realmente quiero estar allí".

Decidí comenzar enviando correos electrónicos de seguimiento a los programas con los que aún no había tenido respuesta. Cada correo estaba cuidadosamente redactado, destacando mi interés genuino por su programa y mi disposición para discutir cualquier aspecto de mi aplicación. Después de enviar los correos, sabía que necesitaba hacer algo más. Así que tomé una respiración profunda y comencé a llamar a los programas directamente.

Recuerdo una llamada en particular que me dejó una impresión duradera. Después de varios tonos, una voz amable respondió al otro lado.

"Hola, soy Tamara, coordinadora del programa de residencia. ¿En qué puedo ayudarte?", dijo.

"Hola, Tamara. Mi nombre es Dra. Gabriela Walsman, y he aplicado a su programa de residencia en medicina familiar.

Quería confirmar que mi aplicación fue recibida y expresar mi gran interés en su programa", respondí con una mezcla de nervios y entusiasmo.

"Gracias por tu llamada, Gabriela. Veo tu aplicación aquí. Apreciamos tu interés y dedicación. Daremos respuesta a todos los candidatos en las próximas semanas", me aseguró Tamara, con un tono que me transmitía confianza.

Colgué el teléfono sintiéndome aliviada. Esa simple interacción me dio la esperanza de que mi aplicación estaba siendo considerada y me recordó la importancia de cada contacto que hacía.

Sin embargo, la espera para recibir correos de invitación a entrevistas era una montaña rusa emocional. Pasaban los días y, a veces, la ansiedad aumentaba. Una tarde, mientras revisaba mi bandeja de entrada por enésima vez, escuché el sonido familiar de una notificación de correo electrónico. Miré la pantalla con el corazón latiéndome fuerte.

"¡Es un correo del Programa de Residencia de McAllen, Texas!", exclamé emocionada, hablando conmigo misma.

Abrí el correo con manos temblorosas y leí: "Dra. Walsman, nos complace invitarte a una entrevista para nuestro programa de residencia. Agradecemos tu interés y esperamos conocerte".

En ese momento, todo el esfuerzo valió la pena. Las largas horas dedicadas a enviar correos y hacer llamadas finalmente estaban dando frutos. Me sentí inmensamente agradecida por cada oportunidad que se presentaba y por el apoyo de amigos y mentores que me habían animado a seguir adelante.

A medida que las entrevistas se acercaban, me aseguré de prepararme a fondo. Sabía que cada interacción era una oportunidad para demostrar mi interés, mi capacidad de organización y mi profesionalismo. Recordé que los hospitales reciben una gran cantidad de aplicaciones y que el proceso de selección era riguroso.

Cada paso, desde las calificaciones del USMLE hasta las entrevistas, era una oportunidad de destacar.

Había logrado mi objetivo, y lo había hecho manteniendo una actitud positiva y agradecida en cada paso del camino.

El proceso de entrevistas para la residencia médica es un periodo crucial y, a menudo, estresante. Durante este tiempo, mantener una actitud positiva y agradecida no solo puede mejorar tu experiencia personal, sino que también puede influir significativamente en cómo eres percibido por los programas de residencia.

La Actitud Positiva en las Entrevistas

Las entrevistas son una oportunidad para presentarse más allá de lo que muestran las calificaciones y el currículum. Una actitud positiva puede marcar la diferencia en cómo los directores de programas y los entrevistadores te perciben. Aquí hay algunas maneras en que esta actitud puede impactar tu proceso:

Confianza y Entusiasmo: una actitud positiva se traduce en confianza y entusiasmo, cualidades que los programas de residencia valoran altamente. Al mostrar genuino interés y pasión por el programa y la especialidad te destaca como un candidato comprometido y motivado.

- **Resiliencia y Adaptabilidad:** los entrevistadores buscan candidatos que puedan manejar la presión y adaptarse a situaciones nuevas y desafiantes. Una actitud positiva refleja tu capacidad para enfrentar adversidades con optimismo y resolver problemas de manera efectiva.
- **Energía Positiva:** la energía positiva es contagiosa. Durante las entrevistas, tu actitud puede influir en el ambiente de la conversación, creando una impresión favorable y memorable para los entrevistadores.

La Gratitud en el Proceso de Aplicación

La gratitud es un componente clave que puede enriquecer tu experiencia de entrevistas

y aplicaciones. Aquí hay formas de integrar la gratitud en este proceso:

- **Apreciación de Oportunidades:** cada entrevista es una oportunidad valiosa para aprender, crecer y mostrar quién eres como profesional y como persona. Agradece cada invitación y utilízala como una plataforma para demostrar tu potencial.
- **Reconocimiento del Apoyo:** a lo largo del proceso, probablemente hayas recibido apoyo de mentores, colegas y seres queridos. Expresar gratitud hacia ellos no solo fortalece esas relaciones, sino que también te brinda un sentido de comunidad y respaldo emocional.
- **Agradecimiento a los Entrevistadores:** después de cada entrevista, enviar una nota de agradecimiento es un gesto profesional que deja una impresión duradera. Agradecer a los entrevistadores por su tiempo y la oportunidad de conversar puede diferenciarte de otros candidatos.

Estrategias para Mantenerse Positivo y Agradecido

- 1. Preparación Mental:** antes de cada entrevista, toma un momento para reflexionar sobre tus logros y las oportunidades que tienes por delante. Esta práctica puede ayudarte a entrar a cada entrevista con confianza y una perspectiva positiva.
- 2. Mindfulness y Relajación:** practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, puede ayudar a calmar los nervios y mantener una actitud positiva durante las entrevistas.
- 3. Diario de Gratitud:** mantener un diario donde anotes aspectos positivos de cada día y las cosas por las que estás agradecido puede reforzar tu mentalidad positiva a lo largo del proceso.
- 4. Visualización Positiva:** imagina el éxito en cada entrevista y cómo te sentirás al recibir una oferta de residencia.

Esta visualización puede aumentar tu motivación y confianza.

El proceso de entrar a una residencia médica requiere una combinación de estrategia, preparación y entendimiento de cómo funciona el sistema. Aquí tienes algunos consejos clave:

1. Diversifica tus aplicaciones.
2. Prepárate para las entrevistas y muestra tu mejor yo.
3. Ordena tu lista de preferencias según tus verdaderas prioridades.
4. Mantén una comunicación efectiva y profesional con los programas.

Diversifica tus aplicaciones:

Entrar en una residencia médica es altamente competitivo, y reducir tus opciones puede limitar tus posibilidades de éxito. Por eso, aplicar a una variedad de programas es crucial. Aquí te explico cómo diversificar tus aplicaciones de manera efectiva:

- **Aplicar a diferentes especialidades:** aunque tengas una especialidad de preferencia, considera aplicar a programas en especialidades relacionadas. Esto no solo incrementa tus oportunidades, sino que también muestra tu flexibilidad y amplitud de intereses.
- **Variedad geográfica:** no te limites a una sola región. Aplicar a programas en diferentes estados y regiones puede aumentar significativamente tus posibilidades de ser aceptado. Cada programa tiene sus propios criterios y puede valorar diferentes aspectos de tu perfil.
- **Incluye programas con diferentes niveles de competitividad:** es esencial aplicar a programas de alta, media y baja competitividad. Los programas más prestigiosos pueden ser más difíciles de alcanzar, pero no subestimes los programas menos conocidos que también pueden ofrecer una excelente formación y experiencia clínica.

- **Considera programas comunitarios y universitarios:** los programas universitarios a menudo tienen más recursos y oportunidades de investigación, pero los programas comunitarios pueden ofrecer una formación más práctica y personalizada. Aplicar a ambos tipos puede darte un abanico de opciones más amplio.
- **Investiga y contacta los programas:** dedica tiempo a investigar los programas de residencia que te interesan. Contacta a los coordinadores de los programas para expresar tu interés y hacer preguntas específicas. Esto demuestra tu proactividad y seriedad.
- **Personaliza tus aplicaciones:** asegúrate de adaptar tu carta de presentación y otros materiales de aplicación a cada programa específico. Muestra que has investigado sobre el programa y explica por qué eres un buen ajuste para ellos. Esto puede marcar una gran diferencia en cómo se percibe tu aplicación.

- **Utiliza herramientas y servicios de asesoramiento:** hay varias plataformas y servicios que pueden ayudarte a identificar programas que se alineen con tus habilidades y preferencias. Utiliza estas herramientas para expandir tus opciones de manera informada.

Prepárate para las entrevistas y muestra tu mejor yo

Las entrevistas son una parte crucial del proceso de selección para una residencia médica. Una preparación meticulosa puede marcar la diferencia entre una impresión positiva y una mediocre. Aquí te proporciono algunas estrategias para prepararte de manera efectiva para las entrevistas:

Investiga cada programa: antes de cada entrevista, investiga a fondo el programa al que estás aplicando. Conoce su misión, valores, estructura, áreas de enfoque y cualquier característica única. Esto te permitirá adaptar tus respuestas y mostrar un interés genuino y específico por cada programa.

- **Revisa tu aplicación:** familiarízate con todos los aspectos de tu aplicación, incluyendo tu currículum vitae, carta de presentación y cualquier otra documentación enviada. Asegúrate de estar preparado para discutir cualquier experiencia, logro o habilidad mencionada en tu aplicación.
- **Practica preguntas comunes:** prepara y practica respuestas para preguntas comunes de entrevistas de residencia médica. Algunas de estas preguntas pueden incluir:
 - ¿Por qué elegiste esta especialidad?
 - ¿Por qué estás interesado en nuestro programa?
 - ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?
 - Cuéntame sobre un desafío que enfrentaste durante tu formación y cómo lo superaste.
 - ¿Dónde te ves en cinco o diez años?

Practicar tus respuestas te ayudará a sentirte más seguro y a comunicarte de manera más clara y efectiva durante la entrevista.

- **Prepara tus propias preguntas:** las entrevistas son una oportunidad para que tú también evalúes el programa. Prepara una lista de preguntas que te gustaría hacer a los entrevistadores sobre el programa, la cultura del hospital, las oportunidades de investigación, el equilibrio entre la vida laboral y personal, y cualquier otro aspecto que sea importante para ti.
- **Simula entrevistas:** participa en simulaciones de entrevistas con colegas, mentores o asesores de carrera. Estas simulaciones pueden proporcionarte feedback valioso y ayudarte a identificar áreas de mejora. Considera grabar estas sesiones para revisar tu lenguaje corporal, tono y claridad de tus respuestas.
- **Cuida tu presentación personal:** la primera impresión cuenta. Asegúrate de vestirte de manera profesional y apropiada para la entrevista. La vestimenta formal generalmente es la norma para entrevistas de residencia médica. Además, presta atención a tu lenguaje corporal, mantén contacto visual

y siéntate derecho para proyectar confianza y profesionalismo.

- **Manejo del estrés:** las entrevistas pueden ser estresantes, por lo que es importante desarrollar estrategias para manejar el estrés. Practica técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio físico, para mantener la calma y la concentración durante la entrevista.
- **Sé genuino y honesto:** aunque es importante estar bien preparado, también es crucial ser auténtico. Los entrevistadores valoran la honestidad y la integridad, así que no trates de ser alguien que no eres. Comparte tus experiencias y perspectivas de manera honesta y muestra tu verdadero interés y pasión por la medicina.
- **Seguimiento post-entrevista:** después de la entrevista, envía una nota de agradecimiento a tus entrevistadores. Agradece su tiempo y menciona aspectos específicos de la entrevista que te hayan impresionado o que hayan reforzado tu interés en el programa.

Este gesto de cortesía puede dejar una impresión positiva y duradera.

Ordena tu lista de preferencias según tus verdaderas prioridades

Elegir el programa de residencia adecuado implica no solo evaluar la calidad del entrenamiento, sino también considerar aspectos personales y logísticos que impactarán tu vida diaria y tu bienestar durante los años de residencia. Aquí te proporciono algunas estrategias para evaluar estos factores:

- **Ubicación geográfica:** la ubicación del programa de residencia es un factor crucial. Considera si prefieres vivir en una ciudad grande, una ciudad pequeña o una zona rural. Evalúa el clima, la proximidad a familiares y amigos, y las oportunidades de recreación y entretenimiento. La ubicación puede influir en tu calidad de vida y tu satisfacción general durante la residencia.
- **Costo de vida:** investiga el costo de vida en las áreas donde se encuentran los programas

de residencia. Esto incluye el alquiler, el costo de los alimentos, el transporte y otros gastos diarios. Asegúrate de que tu salario como residente será suficiente para cubrir estos costos y mantener un estilo de vida cómodo.

- **Apoyo familiar y social:** considera la proximidad a tu red de apoyo, como familiares y amigos. Tener un sistema de apoyo cercano puede ser invaluable para manejar el estrés y las demandas de la residencia. Si tienes pareja o hijos, evalúa cómo el traslado a una nueva ubicación afectará a tu familia y si hay recursos y oportunidades disponibles para ellos.
- **Cultura del programa:** la cultura y el ambiente de trabajo del programa son factores importantes para tu bienestar. Investiga si el programa tiene una cultura de apoyo, colaboración y respeto. Habla con residentes actuales y exalumnos para obtener una idea de la dinámica del equipo y el ambiente de trabajo.

- **Equilibrio entre vida laboral y personal:** evalúa el equilibrio entre la vida laboral y personal que ofrece el programa. Algunos programas pueden tener horarios más demandantes que otros. Considera si el programa proporciona tiempo suficiente para el descanso, la recreación y las actividades personales. El equilibrio adecuado puede prevenir el agotamiento y mejorar tu bienestar general.
- **Oportunidades profesionales:** considera las oportunidades profesionales que el programa puede ofrecer. Esto incluye la calidad de la formación clínica, las oportunidades de investigación, las rotaciones en subespecialidades y las oportunidades de desarrollo profesional. Un programa que apoye tus metas profesionales a largo plazo puede ser una mejor opción.
- **Beneficios y apoyo financiero:** investiga los beneficios que ofrece el programa, como seguro de salud, días de vacaciones, licencia por enfermedad y apoyo para el desarrollo profesional (por ejemplo, fondos para asistir

a conferencias o cursos). También considera si el programa ofrece algún tipo de apoyo financiero adicional, como subsidios de vivienda o reembolso de matrícula.

- **Recursos de bienestar y apoyo:** averigua si el programa tiene recursos de bienestar y apoyo para los residentes, como servicios de salud mental, grupos de apoyo y programas de bienestar. Un programa que se preocupe por el bienestar de sus residentes puede proporcionar un entorno más saludable y productivo.
- **Diversidad e inclusión:** considera si el programa valora y promueve la diversidad e inclusión. Un entorno diverso e inclusivo puede enriquecer tu experiencia de formación y proporcionar una perspectiva más amplia de la medicina.
- **Reputación y acreditación:** investiga la reputación del programa y su acreditación. Un programa bien reconocido y acreditado puede proporcionar una formación de alta calidad y mejorar tus oportunidades profesionales futuras.

- **Rotaciones y exposiciones clínicas:** evalúa las rotaciones y las exposiciones clínicas que ofrece el programa. Asegúrate de que el programa proporciona una formación integral y una amplia gama de experiencias clínicas que te prepararán para tu futura carrera.
- **Oportunidades de red de contactos:** considera las oportunidades de red de contactos que el programa puede ofrecer. Esto incluye la posibilidad de conectarte con mentores, colegas y profesionales en tu campo de interés. Un programa con una red sólida puede ayudarte a avanzar en tu carrera.

Tomar en cuenta estos aspectos personales y logísticos te ayudará a hacer una elección más informada y equilibrada sobre los programas de residencia a los que deseas aplicar. Recuerda que la residencia es una etapa importante de tu formación médica, y elegir un programa que se ajuste bien a tus necesidades y metas personales y profesionales es fundamental para tu éxito y bienestar.

Mantén una comunicación efectiva y profesional con los programas de residencia

La comunicación efectiva y profesional con los programas de residencia es crucial durante el proceso de solicitud y entrevista. Aquí tienes algunas estrategias para asegurarte de que tus interacciones sean positivas y constructivas:

- **Correo electrónico profesional:** utiliza una dirección de correo electrónico profesional que incluya tu nombre completo o una variante clara de este. Evita direcciones de correo electrónico informales o inadecuadas.
- **Respuestas rápidas y claras:** responde a las comunicaciones de los programas de residencia de manera oportuna. Idealmente, trata de responder dentro de las 24–48 horas. Asegúrate de que tus respuestas sean claras y concisas, y aborda todos los puntos mencionados en el mensaje original.
- **Formato y tono adecuado:** mantén un tono profesional y respetuoso en todas tus comunicaciones. Usa un formato adecuado

para los correos electrónicos, que incluya un saludo apropiado, cuerpo del mensaje bien estructurado y una despedida formal.

- **Revisión y corrección:** antes de enviar cualquier comunicación, revisa y corrige el contenido para evitar errores gramaticales, ortográficos o de formato. Un mensaje bien escrito refleja tu atención al detalle y profesionalismo.
- **Seguimiento adecuado:** después de enviar una solicitud o tener una entrevista, realiza un seguimiento adecuado. Envía notas de agradecimiento para mostrar tu aprecio por el tiempo y la consideración del programa. Asegúrate de personalizar cada nota, mencionando aspectos específicos de la entrevista o la conversación que te hayan impresionado.
- **Manejo de solicitudes adicionales:** si un programa solicita información adicional o documentación, asegúrate de proporcionar lo solicitado de manera puntual y completa. Mantén un registro de todas las solicitudes y

y respuestas para evitar confusiones o retrasos.

- **Claridad en la disponibilidad:** si te contactan para programar entrevistas, sé claro y preciso sobre tu disponibilidad. Proporciona varias opciones de fechas y horarios para facilitar la coordinación. Si necesitas reprogramar, hazlo con suficiente antelación y explica brevemente la razón.
- **Preguntas y dudas:** no dudes en hacer preguntas si tienes alguna duda sobre el proceso de aplicación, la entrevista o el programa en sí. Formular preguntas bien pensadas demuestra tu interés y compromiso. Sin embargo, asegúrate de que tus preguntas no sean sobre información que ya esté disponible en el sitio web del programa.
- **Documentación organizada:** mantén todos tus documentos y comunicaciones organizados. Crea carpetas específicas para cada programa y guarda copias de todos los correos electrónicos, solicitudes y

documentos enviados. Esto te ayudará a mantener un seguimiento claro y evitará confusiones.

- **Uso de herramientas de comunicación:** familiarízate con las herramientas de comunicación que los programas puedan utilizar, como plataformas de videoconferencia (Zoom, Microsoft Teams, etc.). Asegúrate de tener una conexión a Internet estable, un entorno tranquilo para las entrevistas virtuales y el equipo necesario (cámara, micrófono).
- **Actualizaciones de estado:** si tu situación cambia en algún momento durante el proceso de selección (por ejemplo, si aceptas una oferta en otro lugar), informa a los programas pertinentes de manera oportuna. Esto demuestra tu cortesía y respeto por su tiempo y recursos.
- **Profesionalismo constante:** mantén un alto nivel de profesionalismo en todas tus interacciones, ya sea con el personal administrativo, los coordinadores de

residencia, los entrevistadores o los residentes actuales. Cada interacción cuenta y contribuye a la impresión general que el programa tiene de ti.

Capítulo 6: **Ten Fe en la ayuda divina**

Santiago 2:17: *"Así también la fe, si no tiene obras, es muerta en sí misma." La fe debe demostrarse en acciones.*

El Milagro del Match

Estoy sola. Me siento frente a la computadora, y mi corazón late con fuerza. Es el momento. Mis manos tiemblan mientras muevo el ratón y pongo el cursor en la bandeja de entrada. Sé que ese email va a determinar mi futuro por años.

La pantalla brilla; abro el correo. Trago saliva y hago una oración. Cada segundo parece eterno. Tengo esperanza y miedo al mismo tiempo.

Hago clic y leo: “Lamentamos informarte que no has sido aceptada en el programa de residencia médica este año.” El golpe es directo. Todo se vuelve borroso, y siento como si el suelo se abriera bajo mis pies. La decepción me aplasta, y mi sueño se desvanece en segundos. Comienzo a llorar. Primero despacio, luego con sollozos incontrolables. Todo el esfuerzo, todas las noches sin dormir, todos los sacrificios... ¿Para esto? Siento como si algo se hubiera roto dentro de mí.

Me cubro la cara con las manos; me estoy derrumbando. Hace un momento, sentía que tenía el futuro en mis manos, pero ahora todo se había vuelto oscuridad y miedo.

Miro la carta de rechazo brillando en la pantalla, como una burla cruel a mis sueños. Con mucha dificultad, me levanto de la silla. Siento el corazón hecho pedazos. Me tambaleo hasta el sofá y me dejo caer. Aprieto los dientes y cierro los ojos.

—¿Por qué? —grito al aire, con un nudo en el pecho que me ahoga—. ¿Por qué, Dios?

¿Por qué no me ayudaste? —De pronto me falta el aire. No puedo respirar. Me levanto del sofá y empiezo a caminar de un lado a otro de la habitación. Mis puños se cierran con rabia y las lágrimas siguen bañando mi cara—. ¡Te lo pedí tantas veces, Dios! —Me esforcé, trabajé duro, recé...¿Por qué no me escuchaste? ¿No ves lo que he pasado para llegar hasta aquí? —Me detengo frente al balcón, mirando a los niños jugar. Todo parece tan tranquilo afuera, pero dentro de mí hay un huracán de emociones, de ira y tristeza—.

¿Qué quieres de mí? —susurro—. ¿Qué más tengo que hacer? —El silencio me rodea, y la soledad se hace más fuerte. Me apoyo en la ventana, tratando de calmarme—.No puedo más... —murmuro, agotada—. No sé cómo seguir... —Las lágrimas siguen cayendo y me deslizo hasta el suelo. El apartamento sigue en silencio, y el peso de la incertidumbre es casi insoportable. Pero, en el fondo de mi corazón, una pequeña chispa de esperanza sigue ardiendo, aunque tenue—. Dime ahora qué debo hacer... —reclamo, enojada—. Necesito tu respuesta ahora—.

En ese momento, sentí una señal clara. El cartero había llegado y estaba depositando correo en el buzón. Entonces, bajé corriendo las escaleras para ver lo que había llegado. Lo que más me llamó la atención fue una revista inspiradora. Al abrirla, encontré la respuesta que buscaba en una historia sobre un joven llamado Nefi, quien recibió la misión de recuperar unos registros muy importantes. Aunque falló en su primer intento, la historia cuenta que siguió perseverando porque creía que estaba cumpliendo un propósito superior. Finalmente, tras varios intentos, logró su objetivo.

Al leer esto, sentí paz, como si mi propia petición hubiera sido contestada. El mensaje era claro: "Debes intentarlo de nuevo". Respondí en mi corazón: "Está bien, lo intentaré otra vez, pero necesito ayuda en este segundo intento; no quiero tener que llegar a un tercer intento". Con la certeza de que no estaba sola y que había fuerzas superiores guiándome, me levanté y volví a intentarlo.

Cada año, unos 50,000 solicitantes se registran

para el "match", un proceso que empareja a médicos graduados con programas de residencia médica usando un algoritmo computarizado manejado por el NRMP (National Residency Matching Program). Los médicos compiten por aproximadamente 41,000 plazas de residencia que se abren solo una vez al año durante el mes de septiembre. En el Match de 2025, participaron alrededor de 13,000 médicos graduados en el extranjero (IMGs), de los cuales aproximadamente el 63 % lograron obtener una plaza de residencia. Lograr una posición en una residencia médica es como un milagro.

Con esta perspectiva, entendí que cada intento es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. La historia de Nefi me recordó que la perseverancia y la fe en un propósito mayor son esenciales. Me comprometí a dar lo mejor de mí, confiando en que, con esfuerzo y dedicación, podría alcanzar mi meta en el competitivo proceso del match.

Durante mi proceso en el Match, me ayudó la mentalidad de "no pensar en el plan B". Esta mentalidad implica enfocarse completamente en

un objetivo o meta sin considerar alternativas o contingencias en caso de que el plan principal falle. La idea detrás de esta mentalidad es que, al no tener un plan de respaldo, uno se compromete de manera absoluta a alcanzar el objetivo principal, lo que puede aumentar la motivación y la determinación.

En mi caso, decidí no pensar en un plan B y concentré todos mis esfuerzos y recursos en mejorar mi aplicación y mis habilidades clínicas para asegurarme de hacer match en el siguiente ciclo. Esta determinación me permitió mantenerme enfocada, trabajar más arduamente y no distraerme con otras opciones. Finalmente, esta mentalidad me ayudó a lograr mi objetivo y a hacer match en un programa de residencia que se alineaba con mis aspiraciones profesionales.

Encontré el programa de mis sueños en McAllen, Texas. Ese año del MATCH aplicaron 1,000 candidatos y solo había 6 posiciones.

Me preparé muy bien para la entrevista, conocí a los médicos residentes del programa. Envié cartas de agradecimiento y logré asegurar una segunda visita para conocer mejor a los residentes con quienes me visualizaba trabajando. Mandé la lista de los programas a los que había entrevistado al NRMP en el orden que mi intuición me sugirió. La fecha límite para enviar las listas, tanto para los aplicantes como para los programas, fue al final de febrero. Ser organizados con un cronograma de fechas límite nos permitirá cumplir con éxito la meta de poder participar en el MATCH.

Aquí te doy un ejemplo de un cronograma recomendado por la Asociación Americana de Medicina Familiar. Sin embargo, debes siempre visitar la página web www.aafp.org/match para obtener la información más actualizada dependiendo del año en el que apliques. Adjunto un ejemplo de cronograma en la sección de anexos.

En conclusión, existe una diferencia fundamental entre esperanza y expectativa. La esperanza es similar a tener fe. Necesitamos

demostrar nuestra fe a través de nuestras obras. Como se menciona en **Santiago 2:26**: *“Porque, así como el cuerpo sin espíritu está muerto, así también la fe sin obras está muerta”*. Es esencial hacer todo lo que esté en nuestras manos y dejar los resultados en manos de Dios. Recordemos siempre que los tiempos de Dios son perfectos.

Un año después, la vida me sorprendió con una noticia. Estaba en mi trabajo como intérprete médica en el Hospital de George Washington, cuando el teléfono sonó. Era mi esposo, emocionado.

“¡Amor! ¡Lo lograste! ¡Entraste al programa de residencia!”, exclamó con alegría desbordante. Sus palabras resonaron en mi corazón. Las lágrimas de felicidad comenzaron a brotar de mis ojos, y un grito de júbilo escapó de mis labios.

Los presentes —entre pacientes, médicos, enfermeras y mis compañeros intérpretes— se volvieron hacia mí con sorpresa e intriga ante mi reacción. Mi compañera intérprete se acercó con curiosidad.

—¿Recibiste buenas noticias? —preguntó.

—¡Logré entrar al programa de residencia!

¡Ahora puedo ejercer como médico en los Estados Unidos! — Saltamos de alegría juntas. Sentí un profundo agradecimiento hacia mi esposo por su constante apoyo. Su amor incondicional y su alegría en ese momento me recordaron lo afortunada que era. La noticia de mi ingreso al programa de residencia era un milagro. Mi esposo organizó una fiesta sorpresa en mi honor, invitando a todos los que me habían apoyado. La casa se llenó de risas y música. Amigos y mentores estaban ahí para celebrar. Expresé mi gratitud a cada uno por su apoyo.

La fiesta marcó el final de una etapa en mi vida y el comienzo de un nuevo capítulo lleno de esperanza y oportunidades. A través de los desafíos y las adversidades, aprendí que la perseverancia, la fe y el apoyo de los seres queridos pueden llevarnos más lejos de lo que jamás imaginamos.

Capítulo 7:

Testimonios de éxito. Historias de Homologación

“El éxito no se trata solo de lo que logras en tu vida, sino de lo que inspiras a otros a hacer”.

— Nelson Mandela

Te encuentras en un punto crucial de tu carrera médica, contemplando todas las oportunidades que se extienden más allá de las fronteras de tu país. La idea de revalidar tu título en un nuevo territorio es tanto emocionante como desafiante. En este camino, no estás solo. Aquí te presentamos los testimonios de médicos que, como tú, decidieron emprender este viaje y lograron revalidar su título con éxito.

El testimonio de Génesis: Un Sueño

Génesis, médica venezolana, impulsada por la situación política y económica de su país, emigró a los Estados Unidos con la esperanza de continuar su carrera médica. Génesis había completado su residencia en Medicina Interna en Venezuela, pero al llegar a Estados Unidos, se dio cuenta de que debía enfrentar el desafío de revalidar su título para poder ejercer.

Génesis cuenta cómo decidió aplicar a un postgrado en Estados Unidos, un paso necesario para cumplir con los requisitos locales y poder practicar la medicina en su nuevo hogar. “Fue un momento difícil, pero sabía que era el camino correcto”, comparte con determinación.

Durante este proceso, Génesis aprovechó cada oportunidad para realizar rotaciones en clínicas estadounidenses. Estas experiencias no solo le brindaron valiosas referencias, sino que también le permitieron adaptarse al sistema de salud estadounidense y fortalecer sus habilidades clínicas. “Cada rotación fue un paso más cerca más cerca de mi meta”, recuerda Génesis, con

una sonrisa que refleja su resiliencia.

A pesar de los desafíos, Génesis perseveró. Hoy, se encuentra en su segundo año de residencia en Medicina Interna en Estados Unidos, un testimonio vivo de que la planificación cuidadosa y el esfuerzo constante pueden convertir un sueño en realidad. “No fue fácil, pero cada obstáculo superado me hizo más fuerte”, reflexiona.

La Perseverancia de Juan: Superando Barreras

Juan, un médico de Puerto Rico, impulsado por su pasión por la medicina, decidió cambiar de carrera: de veterinario a médico. La decisión de Juan no fue sencilla, especialmente porque enfrentaba un desafío significativo: comenzar su residencia a los 56 años. “No solo debía demostrar mi capacidad para ejercer la medicina, sino también que tenía la vitalidad para cumplir con las exigencias de una residencia médica”, explica Juan, con una determinación que ha definido su trayectoria.

Durante cinco años consecutivos, Juan aplicó

incansablemente a programas de residencia. Cada rechazo fue un recordatorio de los obstáculos que debía superar, pero también una motivación para seguir persiguiendo su sueño. “La clave fue la perseverancia y el deseo de cumplir mi sueño de ejercer la medicina en los Estados Unidos”, asegura Juan con convicción.

Finalmente, su perseverancia dio frutos y Juan logró obtener un puesto en un programa de residencia. Su historia es un poderoso testimonio de que, sin importar la edad, los sueños pueden hacerse realidad con dedicación y esfuerzo inquebrantable.

Hoy, Juan trabaja en la Clínica Ambulatoria de los Veteranos de Guerra donde su habilidad para conectar con los pacientes es profundamente apreciada. Su experiencia de vida y su empatía lo convierten en un médico excepcional, capaz de ofrecer cuidado y comprensión a aquellos que han servido al país.

El Camino Solitario de Justin: Autodidacta y Triunfante

Justin, un médico ecuatoriano, decidió enfrentar el desafío de revalidar su título médico en los Estados Unidos por su cuenta. Sin el respaldo de ninguna organización o programa de apoyo, Justin se embarcó en un camino que, aunque más difícil, le brindó una experiencia única y valiosas lecciones de vida.

“Lo hice todo solo”, afirma Justin con orgullo. Esta decisión, aunque desafiante, le permitió ahorrar significativamente en costos asociados con el proceso de revalidación. “Cada examen, cada trámite es costoso, pero la satisfacción de haberlo logrado por mí mismo no tiene precio”, reflexiona, mostrando su resiliencia y determinación.

A través de su esfuerzo autodidacta, Justin no solo adquirió el conocimiento necesario para superar cada etapa del proceso, sino que también desarrolló una profunda confianza en sus habilidades. Su historia es un testimonio de autodisciplina y perseverancia, demostrando

que, con la mentalidad y el enfoque correctos, es posible alcanzar incluso las metas más difíciles. Actualmente, Justin espera con ansias los resultados del Match de 2025. Su historia ya está inspirando a otros médicos internacionales, animándolos a seguir sus pasos y enfrentar el proceso de revalidación con valentía y determinación.

El Consejo de Anthony: Evaluar y Decidir

Anthony, médico peruano, decidió revalidar su título en Estados Unidos. Su historia ofrece una perspectiva valiosa y reflexiva sobre este proceso. “Recomiendo este proceso, pero con una advertencia: evalúen bien su situación personal y profesional”, aconseja Anthony, subrayando la importancia de una evaluación cuidadosa antes de tomar una decisión tan significativa.

Para Anthony, la motivación principal para revalidar su título fue la oportunidad de especializarse en áreas que le apasionaban y que encontró más accesibles en Estados Unidos. Sin embargo, es claro al enfatizar que cada caso

es único. “Para algunos, puede que no valga la pena sub-especializarse, pero para mí, fue la mejor decisión”, concluye, compartiendo su satisfacción con el camino elegido.

Actualmente, Anthony está cursando una residencia en Medicina Interna y planea sub-especializarse en Gastroenterología. Su historia es un ejemplo de cómo seguir una pasión puede abrir puertas a nuevas oportunidades y enriquecer la trayectoria profesional.

La Determinación de Mylen: Navegando Dos Mundos

La inspiradora historia de Mylen, cuya determinación y pasión por la medicina la llevaron a superar desafíos que pocos se atreverían a enfrentar. Mylen, originaria de Vietnam, llegó a Estados Unidos con el sueño de revalidar su título médico y ejercer como doctora. Sin embargo, el camino no fue sencillo.

Mientras aguardaba la oportunidad de ingresar a un programa de residencia, Mylen decidió inscribirse en un programa de asistente médico

para mantenerse activa en el campo de la salud. “Sabía que cada experiencia en el cuidado de la salud me acercaba más a mi meta”, te dice Mylen, con una sonrisa que refleja su inquebrantable espíritu.

Cuando finalmente fue aceptada en un programa de residencia, Mylen se encontró en una encrucijada inusual: debía completar su segundo año como asistente médico mientras comenzaba su residencia médica. Fue un desafío monumental que requería una planificación meticulosa y una dedicación absoluta. “Hubo días en que apenas dormía, pero mi pasión por la medicina me mantenía en pie”, recuerda.

Mylen te cuenta cómo su experiencia en ambos programas le brindó una perspectiva única y enriqueció su formación médica. “Cada rol me enseñó algo diferente. Como asistente médico, aprendí la importancia del trabajo en equipo y la empatía; como residente, pude aplicar esos principios en un contexto más amplio”, explica.

A pesar de las dificultades, Mylen logró completar ambos programas exitosamente,

convirtiéndose en una fuente de inspiración para sus colegas y en una prueba viviente de que, con determinación y sacrificio, es posible lograr lo que parece imposible. “No te rindas, incluso cuando el camino se vuelva cuesta arriba”, te aconseja Mylen con convicción.

La búsqueda de una residencia médica es un viaje exigente que requiere no solo conocimiento, sino también una mentalidad estratégica. Aquellos que han tenido éxito en este proceso suelen tener un plan de estudio claro y conciso, y una fe inquebrantable en sus capacidades. Al eliminar la incertidumbre de tener múltiples opciones, se genera un compromiso más profundo con el objetivo, lo que a su vez potencia la motivación y la resiliencia.

Al cerrar este capítulo, te sientes motivado por el ejemplo de todos estos médicos resilientes que lograron el objetivo de ejercer medicina en los Estados Unidos. Ahora es tu turno de poner manos a la obra; te desafío a que empieces el camino hacia tus sueños, aunque desafiante, está lleno de oportunidades para aprender y crecer

Conclusión

En conclusión, mientras avanzan en su camino hacia la residencia médica, los animo a adoptar y practicar estas cinco estrategias clave que pueden marcar la diferencia en su viaje:

- 1. Ser Proactivo:** asuman un papel activo en su preparación y búsqueda de oportunidades. Investigar programas, contactar mentores y buscar experiencias clínicas relevantes son pasos fundamentales para destacar.
- 2. Ser Valiente:** enfrenten sus miedos y no teman al fracaso. Cada desafío es una oportunidad para crecer y aprender. La valentía les permitirá superar obstáculos con determinación y confianza.
- 3. Cuidar de su bienestar físico y emocional:** mantener un equilibrio saludable entre el cuerpo y la mente es crucial. Asegúrense de descansar adecuadamente, alimentarse bien y practicar actividades que promuevan su bienestar emocional. Esta fortaleza les ayudará a enfrentar el estrés y las exigencias

del proceso de revalidación.

4. **Ser Positivo y Agradecido:** mantener una actitud positiva y expresar gratitud por las pequeñas victorias y el apoyo recibido en el camino puede transformar su perspectiva. Esta mentalidad no solo mejora su resiliencia, sino que también fomenta un entorno alentador para ustedes y quienes los rodean.
5. **Tener Fe en los Milagros:** creer en el poder de lo inesperado y mantener la esperanza puede ser un motor poderoso. A veces, las oportunidades surgen de maneras sorprendentes, y tener fe en que las cosas pueden cambiar para bien les motivará a seguir adelante incluso en tiempos difíciles.

Al integrar estas estrategias en su vida diaria, estarán bien equipados para enfrentar los desafíos del camino hacia la residencia médica. Cada paso que den con proactividad, valentía, cuidado personal, positividad y fe los acercará más a su objetivo. Su dedicación y esfuerzo no solo los beneficiarán a ustedes, sino

que también enriquecerán la comunidad médica y a los pacientes que tendrán el privilegio de atender.

Les deseo mucho éxito en su camino y confío en que lograrán grandes cosas. Recuerden que cada paso que dan no solo los acerca a su meta, sino que también fortalece su carácter para enfrentar futuros desafíos que vendrán durante toda la carrera médica.

Gabriela Walsman Leiva, MD
Especialista en Medicina Familiar

Bibliografía:

1." ECFMG Certification - Requirements for Certification," Educational Commission for Foreign Medical Graduates (ECFMG), <https://www.ecfm.org/certification/requirements-for-certification.html>

2."USMLE Step 1 - Content Description and General Information," United States Medical Licensing Examination (USMLE), <https://www.usmle.org/step-1/>

3."Residency Programs and Their Requirements," American Medical Association (AMA), <https://www.ama-assn.org/education/residency-programs-and-their-requirements>

4."State Medical Boards," Federation of State Medical Boards (FSMB), <https://www.fsmb.org/contact-a-state-medical-board/>

5.American Board of Medical Specialties.Standards for initial certification. Published May 11, 2016. Accessed March 18, 2024. <https://www.abms.org/wp-content/uploads/2020/11/abmsstandards-for-initialcertification-20160511.pdf>

6.National Residency Matching Program. Specialties matching service results and data 2024. Published February 2024. Accessed March 23,2024. <https://www.nrmp.org/wp-content/uploads/2024/02/2024-SMS-Results-Data-1.pdf>

Anexo 1 Cronograma De Aplicación



GENERAL RESIDENCY APPLICATION TIMELINE AND CHECKLIST

April (End of Third Year) – March (Fourth Year)

	APR	MAY	JUNE	JULY	AUG	SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR
Suggested Timeline (check with your dean's office for specific recommendations)												
☐ Research residencies												
☐ Finalize elective rotations												
☐ Arrange MSPE interview (depending on your school's schedule)												
☐ Contact your designated dean's office for key ERAS and NRMP timelines												
☐ Contact your designated dean's office to receive your ERAS token and applicant instructions												
☐ Register with MyERAS (opens first week in June for all applicants)												
☐ Complete profile on MyERAS application												
☐ Register with NRMP (opens September 15)												
☐ Apply to programs (as early as possible but begin by the end of Sept)												
☐ MSPE (dean's letter) released to programs in MyERAS (late September)												
☐ Schedule program interviews												
☐ Interview at programs												
☐ Choose and submit a rank list												
☐ SOAP process opens Monday of Match Week												
☐ Match Day for Main Residency Match—third Friday in March (dates vary for fellowship matches)												

ACRONYM LIST

ERAS = Electronic Residency Application Service
 MSPE = Medical Student Performance Evaluation
 NRMP = National Resident Matching Program
 SOAP = Supplemental Offer and Acceptance Program
 USMLE = United States Medical Licensing Examination
 COMPLEX = Comprehensive Osteopathic Medical Licensing Examination

MED2013644

Anexo 2: Preguntas Frecuentes sobre la Homologación de Títulos Médicos en Estados Unidos

1. ¿Cuál es el primer paso para homologar mi título médico en Estados Unidos?

El proceso comienza con la certificación de tus credenciales por parte de la Comisión Educativa para Graduados Médicos Extranjeros (ECFMG). Deberás registrarte y enviar tus documentos académicos para su verificación.

2. ¿Qué exámenes necesito aprobar para obtener la licencia médica en Estados Unidos?

Debes aprobar el United States Medical Licensing Examination (USMLE), que se compone de tres partes: Step 1, Step 2 CK (Clinical Knowledge) y Step 3.

3. ¿Cómo puedo demostrar mi competencia en inglés?

El proceso de la ECFMG incluye la evaluación de tus habilidades en inglés, especialmente a través de la interacción con pacientes durante los exámenes clínicos. Aunque el Step 2 CS fue eliminado, la competencia en inglés sigue siendo crucial y se evalúa a través del examen de OET.

4. ¿Cuánto tiempo lleva completar el proceso de homologación?

El tiempo varía, pero en promedio puede llevar de 2 a 4 años completar todos los pasos, incluyendo la preparación y aprobación de los exámenes USMLE y el proceso de residencia.

5. ¿Es necesario realizar una residencia médica en Estados Unidos?

Sí, completar un programa de residencia acreditado en Estados Unidos es generalmente un requisito para obtener la licencia para practicar la medicina. Este paso es crucial para familiarizarse con el sistema de salud estadounidense.

6. ¿Qué recursos están disponibles para ayudarme a prepararme para los exámenes USMLE?

Hay numerosos recursos disponibles, incluyendo cursos de preparación, libros de estudio, bancos de preguntas en línea y grupos de estudio. Recursos populares incluyen Kaplan, UWorld y First Aid for the USMLE.

7. ¿Puedo trabajar mientras completo el proceso de homologación?

Mientras esperas la homologación, podrías considerar roles

en investigación o en el ámbito académico que no requieran una licencia médica completa. Sin embargo, las restricciones de visa pueden afectar tu capacidad para trabajar.

8. ¿Cuáles son las diferencias principales entre el sistema de salud de Estados Unidos y los sistemas de salud latinoamericanos?

El sistema de salud de Estados Unidos es predominantemente privado y basado en seguros, con un fuerte énfasis en la especialización y la tecnología avanzada. La atención preventiva y los protocolos estandarizados son también características distintivas.

9. ¿Qué debo hacer si tengo dificultades durante el proceso de homologación?

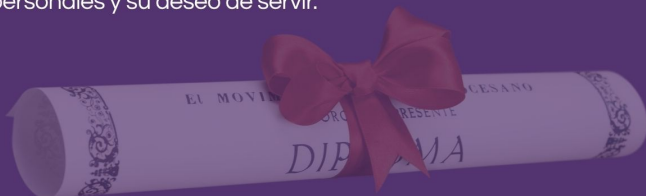
Si enfrentas problemas, es recomendable buscar apoyo a través de organizaciones profesionales, como la Asociación Médica Americana (AMA), o grupos de médicos internacionales. También podrías considerar asesoramiento legal especializado en inmigración y licenciamiento médico.

Es un testimonio inspirador y práctico sobre el proceso de revalidación del título médico en Estados Unidos. La autora comparte su experiencia personal y estrategias clave: ser proactivo, valiente, cuidar del bienestar, mantener una actitud positiva, tener fe, y prepararse a fondo para el USMLE. Incluye recomendaciones detalladas, recursos útiles y testimonios de éxito para médicos internacionales que sueñan con ejercer en EE. UU.



La Dra. Gabriela Walsman es médico familiar, emprendedora y fundadora de su propia clínica en Utah, así como de la Fundación LEAL una organización sin fines de lucro. Con más de 20 años de experiencia en Medicina, ha combinado su pasión por el cuidado de la salud con un fuerte compromiso por el emprendimiento con propósito. Su trayectoria comenzó en Quito, Ecuador, y continuó en Estados Unidos, donde no solo superó los retos

como médica internacional, sino que también construyó un negocio exitoso enfocado en servir a su comunidad. Actualmente, inspira y guía a los médicos internacionales para que puedan validar su título en Estados Unidos y emprender con sentido, impacto y sostenibilidad, alineados con sus valores personales y su deseo de servir.



GRATEFUL MD

Dr. Gabriela Walsman Leiva

"Reflexiones y estrategias para médicos inmigrantes que buscan entrar en la residencia médica en Estados Unidos"



978-9942-568-59-5