



## EDITORIAL

doi: 10.35366/119424



# Inmediatez

## Immediacy

Dr. Ignacio Lugo-Beltrán,<sup>\*‡</sup> Dra. María Cristina Ornelas-Flores<sup>\*.§</sup>

Aprender a desacelerar, a disfrutar el momento presente y a priorizar lo que realmente nos nutre y nos hace felices puede ser una forma poderosa de mejorar nuestra calidad de vida y encontrar un mayor sentido de plenitud.

Hay que recordar que nuestro tiempo es un recurso limitado, es conveniente procurar invertirlo en aquello que nos importa: nuestro bienestar emocional, nuestras relaciones, nuestros sueños, nuestro crecimiento personal.

Vivimos en una época en la que la vida pasa de prisa, inmersos en constante cambio, constante evolución, atrapados en rutinas, consultas y cirugías, viendo cómo el tiempo se nos escapa de las manos sin que seamos plenamente conscientes de ello. Olvidamos que la prisa no es un valor añadido. No se mide la excelencia de un profesional ni la calidad de una persona por la velocidad con la que actúan o por la premura con la que realizan las cosas. Más bien, la calidad de nuestras acciones y la plenitud de nuestra vida se definen por la profundidad y la intención con la que vivimos cada momento.

Es fundamental encontrar un equilibrio entre la eficiencia y la calidad de vida. A veces, detenernos un momento para reflexionar, para disfrutar de las pequeñas cosas y para conectar con nosotros mismos y con quienes nos rodean puede ser más valioso que correr constantemente de un lugar a otro. Además, al hacerlo, también podemos mejorar nuestra eficiencia y productividad, ya que el vivir en un estado mental más equilibrado y centrado

nos permite abordar nuestras tareas con mayor claridad y enfoque.

Considerar la importancia de desarrollar y fomentar en el cirujano plástico en formación: el valor de la amistad y el compañerismo. Al llegar a la residencia te encuentras con personas con las que compartes metas y valores similares, pero no todo es afinidad. En ocasiones puede resultar complicado convivir y trabajar con personas con costumbres, creencias e incluso nacionalidades diferentes a las tuyas. Sin embargo, son precisamente esas experiencias las que nos enriquecen como seres humanos.

Forjar amistades en la residencia no es sólo un deseo personal, sino un imperativo ampliamente reconocido. Construir relaciones de amistad nos ayuda a establecer tu futura red profesional, y en el ajetreo diario de la residencia, tener amigos que están pasando por las mismas luchas hace que el viaje educativo sea mucho más llevadero. Estas redes de compañeros crean aliados cruciales tanto en el ámbito laboral como en el académico, y nos brindan personas en las que podemos confiar a lo largo de nuestra vida. Tomemos un momento para valorar todas aquellas personas, cosas y momentos que tenemos en nuestra vida, ya sean grandes o pequeñas; reflexionemos sobre su trascendencia y cómo éstas contribuyen a nuestro crecimiento y desarrollo personal, profesional y espiritual.

Correspondencia:  
**Dr. Ignacio Lugo-Beltrán**  
E-mail: [ignaciolugo1@yahoo.com](mailto:ignaciolugo1@yahoo.com)

\* Centro Médico Nacional 20 de Noviembre, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). México.  
‡ Jefe del Servicio de Cirugía Plástica y Reconstructiva. ORCID: 0009-0000-7235-093X  
§ Médico residente de Cirugía Plástica y Reconstructiva. ORCID: 0000-0003-4241-4730



**Citar como:** Lugo-Beltrán I, Ornelas-Flores MC. Inmediatez. *Cir Plast.* 2024; 34 (4): 125. <https://dx.doi.org/10.35366/119424>