

Importancia de la mentoría, investigación, comunidad y auto-confianza para estudiantes y residentes



Doctutor Resumen: Tanto los estudios de medicina como su desenlace final en el examen MIR y la elección de la especialidad como el desarrollo inmediatamente posterior de la residencia suponen procesos que pueden resultar abrumadores. Existen estrategias prácticas que pueden mejorar significativamente las posibilidades tanto de encontrar la especialidad o el hospital más adecuado para cada estudiante, como de desarrollar una residencia inspiradora y enriquecedora. El presente artículo ofrece algunas de estas estrategias que tienen en las figuras de los mentores-tutores, en el desarrollo de la faceta investigadora, en la búsqueda y adhesión a comunidades de intereses comunes y en la confianza en uno mismo y en la capacidad para ofrecer algo único y de valor a pacientes y compañeros sus puntos destacados.

The Importance of Mentorship, Research, Community, and Self-Confidence for Students and Residents Abstract: Both medical school and the final outcome of the MIR exam, the choice of specialty, and the subsequent residency process, can be overwhelming. There are practical strategies that can significantly improve the chances of finding the most suitable specialty or hospital for each student, as well as developing an inspiring and enriching residency. This article offers some of these strategies, which include mentorship, the development of research, the search for and adherence to communities of common interests, and self-confidence and the ability to offer something unique and to appreciate one's strengths in patients and colleagues

El proceso de elegir especialidad es uno de los hitos más decisivos y, a menudo, más abrumadores en la trayectoria de un estudiante de medicina. Representa la culminación de al menos siete años de dedicación, sacrificio y trabajo duro en pos de un sueño que muchos hemos acariciado desde la infancia. Este proceso tiene su momento crucial a la hora de obtener un puesto en el examen MIR con opciones a elegir diferentes especialidades, momento este que es el punto de inflexión más trascendental al que todo estudiante de medicina en España está abocado. Supone, el tomar la decisión no sólo sobre la especialidad a elegir, médica o quirúrgica, sino también donde realizarla, es decir el lugar (el hospital) para hacer la residencia y en ambas decisiones el número de factores que el

futuro residente debería considerar puede suponer un proceso que puede resultar abrumador. Sin embargo, el proceso no acaba en la elección sino que se prolonga durante el periodo en el que realizas la residencia, donde aparecen nuevos retos a los que es preciso responder de manera productiva y satisfactoria para ti.

Existen estrategias prácticas que pueden mejorar significativamente las posibilidades tanto de encontrar la especialidad o el hospital que te inspira, como de desarrollar una residencia inspiradora y enriquecedora. Basándonos en nuestra experiencia personal y en las perspectivas compartidas de colegas y tutores de diferentes especialidades, hemos recopilado una serie de consejos clave para ayudarte a abordar ambos procesos, el de selección y el de desarrollo de la especialidad con mayor claridad, confianza y propósito.

Busca desde tus prácticas como estudiante a clínicos tutores-mentores y pídeles consejo

El disponer ya desde la época estudiantil de la posibilidad de un acompañamiento, mentoría o tutoría (estos términos, aunque no son completamente equivalentes entre sí, vamos aquí a considerarlos así a efectos prácticos) puede ser uno de los aspectos más transformadoras de tu formación médica. Ni que decir tiene que ya en el periodo de la residencia este aspecto es crucial y en algunas especialidades como en la medicina de familia y comunitaria la figura del tutor institucionalmente es aún más trascendente, por lo que el elegir a una determinada persona como tutor es algo que seguramente marcará toda tu residencia y posiblemente aún más). Un buen tutor o mentor puede abrirte puertas a la investigación, a rotaciones externas y ofrecerte orientación para el proceso de selección de especialidad y hospital tras el MIR. En contra de lo que se suele pensar los mentores no siempre tienen porque ser médicos clínicos (aunque en la residencia esto suele ser así) o profesores, pueden ser también compañeros, residentes, o exalumnos. También pueden ofrecerte diferentes tipos de apoyo, como orientación no solo clínica sino para la investigación, asesoramiento profesional o motivación personal. Todo éxito suele requerir además de un equipo. Aunque puedas tener un tutor o mentor de referencia en tu especialidad (v.g. medicina de familia), el hacerte con una sólida red de mentores (en diferentes contextos y lugares) te permite crecer desde diversas fortalezas y perspectivas.

¿Cómo encontrar a tus mentores? Como decíamos esto puede empezar ya precozmente en la Facultad durante tus estudios de medicina y en especial durante tus prácticas clínicas en los hospitales y centros de salud en las que desarrolles tus rotaciones clínicas, en los grupos de interés que puedas ir localizando y en las diferentes actividades académicas. Busca personas con quienes compartas puntos en común, como la pasión por la atención y el servicio sanitario, personas con las que tengas objetivos alineados o de identidad personal. Contacta con personas a las que admires y no subestimes el impacto de un mensaje reflexivo o una conversación sincera. Procura cultivar estas relaciones. Como cualquier relación, la mentoría prospera con el respeto mutuo, la comunicación y el cariño. Toda mentoría sólida comienza con un simple paso: conectar. El desarrollo de la residencia en algunas especialidades como en la medicina de familia en España, está ligada a la elección de un determinado Centro de Salud y en este a la adscripción a un médico de familia que ejercerá las labores de tutorización-mentorización durante todo tu periodo de residencia. Esta estructura hace especialmente trascendente la elección de esta figura, lo cual, aunque en algunos centros supone una asignación aleatoria o en función de algunas variables ajenas a la voluntad del residente, deberías si te es posible considerar tu la elección de tu propio mentor-tutor como algo prioritario y así tratar de controlar este proceso de una manera total.

Contempla siempre el ámbito de la investigación

Consideramos que la investigación para un estudiante y residente de medicina debe ser una tarea consustancial a la de la asistencia. Esto supone la necesidad de que desarrolles una mentalidad permanente de curiosidad y el propósito de llevar a cabo la puesta en acción de tu creatividad como profesional médico. La capacidad para disfrutar así de tu trabajo como médico clínico se incrementará considerablemente si mantienes a lo largo de tu carrera profesional este interés por desarrollar la investigación. Inicialmente puede parecer una tarea difícil, particularmente en algunos contextos asistenciales, pero también es una oportunidad para descubrir qué despierta tu curiosidad. Cuando hablamos de investigación, no nos estamos refiriendo solo a proyectos sofisticados, sino simplemente a la necesidad de hacerte preguntas en tu práctica clínica que te lleven a buscar respuestas concretas. Sin embargo, también te aconsejamos que trates de buscar proyectos que te interesen y mentores dispuestos a guiarte e invertir en tu crecimiento. Estas relaciones no solo agudizan tus habilidades de pensamiento crítico, comunicación y colaboración, sino que también te pueden generar nuevas oportunidades en el futuro.

Es útil mantener un equilibrio entre proyectos a corto y largo plazo. Los esfuerzos a corto plazo pueden generar resultados tangibles, como comunicaciones, posters en reuniones locales o de mayor amplitud (lo que a su vez te generarán nuevas oportunidades para conocer personas de interés y con las que puedas establecer vínculos profesionales) o también publicaciones breves, que son excelentes maneras de regenerar tu impulso. Los proyectos a largo plazo, en cambio, ofrecen la oportunidad de explorar cuestiones más complejas y demostrar la capacidad de perseverancia. Juntos, reflejan iniciativa y profundidad.

Siempre que te sea posible, intenta presentar tu trabajo en congresos. Estos entornos te permiten aprender de otros, compartir ideas y forjar conexiones significativas que pueden derivar en futuras colaboraciones. En un mundo que a menudo prioriza las cifras, recuerda que el trabajo bien ejecutado y significativo tiene un impacto más duradero. Unos pocos proyectos bien pensados ??siempre destacarán más que una larga lista completada solo por cumplir con lo exigido.

En la residencia, plantea ?rotaciones externas?

Las rotaciones externas pueden ser experiencias increíblemente significativas que amplían tu comprensión de cómo se practican los diferentes programas y te ayudan a reflexionar sobre dónde y cómo quieres formarte adicionalmente. Aprendes no solo sobre otras instituciones, sino también sobre tus intereses clínicos, tus valores y tu visión para el futuro en la medicina. En general este tipo de rotaciones te puede hacer ver diferentes perspectivas sobre los aspectos clínicos que te puedan interesar y en todo caso, algunas diferentes a las que has conocido en el lugar donde habitualmente estás desarrollando tus estudios o tu residencia.

Sin embargo, el costo de las rotaciones externas puede ser alto. Gastos como viajes, alojamiento y cuotas de solicitud no siempre son cubiertos por la institución de origen y pueden acumularse rápidamente y resultar limitantes para muchos estudiantes o residentes. Afortunadamente, existen organizaciones e instituciones que ofrecen apoyo financiero para que estas experiencias sean más accesibles. Otros programas y universidades pueden ofrecer también oportunidades, de modo que el preocuparse por buscar posibles fuentes de financiación es importante. Te sorprenderán los recursos disponibles para este tipo de iniciativas.

Ten confianza en ti mismo, en lo que vales y construye tu propia comunidad

El síndrome del impostor es real y puede afectar a cualquiera, independientemente de su origen. Puede ser especialmente intenso cuando rara vez ves a otros que comparten sus experiencias vividas en los espacios a los que te esfuerzas por entrar. Ya sea por la inseguridad sobre tus logros o por la sensación de ser un extraño, estos sentimientos pueden afectar incluso a los estudiantes y residentes más brillantes. Aun así, tu perspectiva no solo suele ser diferente, sino necesaria. Tu forma de entender el mundo, tu resiliencia y tu capacidad para conectar con los pacientes de manera significativa aportarán un enorme valor al campo al que te estás adentrando y siempre un valor adicional. Esta convicción deberías tenerla siempre presente, pues cada punto de vista ofrece una nueva perspectiva sobre la realidad que vivimos, así que trata de creer en ti mismo y en lo que puedes aportar a los demás en tu trabajo asistencial. Reflexiona sobre lo que te trajo hasta aquí y los obstáculos que ya has superado. Deja que ese conocimiento te afiance y te fortalezca, y recuérdalo cada vez que te surjan dudas.

Y recuerda siempre que no tienes que afrontar este viaje solo. Rodéate de personas que comprendan tu camino, compartan tus valores y apoyen tus aspiraciones. Una comunidad sólida puede marcar la diferencia, ya sea compartiendo recursos, ofreciendo ánimo o estando presente en los momentos difíciles. Busca y crea espacios donde te sientas visualizado, considerado, valorado y empoderado. En un proceso que puede resultarte solitario, tener una comunidad a tu lado puede ayudarte a recordar tu valor.

Comentarios finales

La residencia y los estudios de medicina pueden parecer como periodos de una búsqueda agotadora, especialmente cuando te apasiona una especialidad o programa en particular. Encontrar el lugar que deseas para ti mismo está a tu alcance. Con resiliencia, una intención clara y una comunidad sólida, puedes avanzar en el proceso con propósito y confianza. Tus experiencias, tu voz y tu presencia importan. Confía en que tu esfuerzo te llevará al lugar correcto, primero al elegir la especialidad y el hospital y siempre al elegir las personas que te acompañarán en este proceso y te ayudarán durante el mismo.