



Guía para el colegiado mentorizado

Programa de mentorización ICOMEM

Te damos la bienvenida al programa de mentorización de la Vocalía de Médicos no Asistenciales de tu colegio.

El objetivo de este programa es poner en contacto a médicos colegiados de Madrid que desean desarrollarse profesionalmente en áreas no asistenciales con otros médicos con experiencia en ese proceso.

Por favor lee con detalle toda la documentación incluida en esta guía para sacar el mayor partido posible del programa de mentorización.

Si tienes cualquier duda o sugerencia sobre el programa no dudes en contactar con la Vocalía.

Vocalía de Médicos No Asistenciales

voc.noasistenciales@icomem.es

Tel: 91 5385111



Preguntas frecuentes

¿Qué es un mentor?

Los mentores de nuestro programa son médicos que actualmente están trabajando en puestos no asistenciales pero relacionados con la medicina. Muchos de ellos previamente a su trabajo no asistencial desarrollaron su carrera profesional como médicos clínicos. Todos tienen experiencia de varios años como médicos no asistenciales.

¿Qué es un mentorizado?

Los mentorizados son médicos colegiados en el ICOMEM que se están planteando como objetivo desarrollar su carrera profesional en un rol no asistencial. Por lo general carecen de experiencia profesional como médicos no asistenciales.

¿Qué puedo esperar de mi mentor?

Tu mentor puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de diversas formas. Puede actuar como un modelo de referencia que te sirva de inspiración, puede ofrecerte información y consejos desde su propia experiencia que te ayuden a tomar mejores decisiones y puede ser una fuente de motivación durante el proceso.

¿Qué no debo esperar de mi mentor?

Tan importante como entender qué puedes esperar de tu mentor es tener claro lo que no debes esperar. Tu mentor no es un experto en estrategias de búsqueda de empleo, ni alguien que te vaya a contratar, ni una fuente de contactos profesionales, ni un consultor sobre desarrollo profesional.

¿Cómo se me asigna un mentor?

Para ser admitido en el programa debes enviar un breve curriculum vitae a la Vocalía de Médicos no Asistenciales indicando el mentor con el que deseas



trabajar. El coordinador del programa de mentorización enviará el Curriculum al mentor que en caso de tener disponibilidad aceptará iniciar el proceso.

¿Qué ocurre una vez se me ha asignado un mentor?

Una vez el mentor acepta iniciar el proceso se te notificará el nombre de tu mentor y se te confirmará por email que el proceso ha comenzado.

El propio mentor contactará contigo bien por email o teléfono para concertar una primera entrevista. Si pasados 10 días desde que se te ha confirmado el proceso el mentor no ha contactado contigo deberás ponerte en contacto con la Vocalía de Médicos no Asistenciales.

¿Dónde y cuándo será la primera entrevista con el mentor?

Tu mentor te propondrá en base a su disponibilidad algunas fechas para tener vuestra entrevista. Es recomendable que en lo posible la entrevista sea cara a cara. El lugar será propuesto por tu mentor, puede ser en las instalaciones del ICOMEM, en su lugar de trabajo o incluso en un ambiente más distendido como una cafetería. En el caso de mentores que residen fuera de Madrid o dificultades para conciliar agendas puede plantearse una entrevista por videoconferencia (como Skype) o telefónica.

¿En qué consiste la primera entrevista?

La primera entrevista es el pilar del proceso de mentorización. Normalmente tendrá una duración de una hora aproximadamente y durante la misma podrás hacer preguntas a tu mentor y obtener información y consejos que te ayuden a orientar tu plan de desarrollo profesional. Es recomendable que tomes notas.



¿Qué debo hacer antes de la primera entrevista?

Para sacar el mayor provecho de tu entrevista de mentorización es importante que clarifiques previamente cuáles son tus objetivos profesionales y hagas una lista de preguntas o información que desearías obtener por parte de tu mentor. Investiga previamente quién es tu mentor (en internet) para conocerle mejor. Cuanto más tiempo dediques a preparar la entrevista más provechosa resultará para ambos.

¿Qué puede esperar después de esa primera entrevista?

Estrictamente hablando la intervención del ICOMEM en el proceso de mentorización termina una vez realizada la primera entrevista. La duración de la relación de mentorización posterior a esta entrevista es un acuerdo entre ambas partes y dependerá tanto de la "química" surgida durante la primera entrevista como, principalmente, de la disponibilidad de tiempo del mentor.

Por norma general las relaciones de mentorización suelen durar entre 3 meses y 1 año y el seguimiento posterior suele hacerse por email, mensajería electrónica o por teléfono, con algún encuentro posterior cara a cara.



Sugerencias al mentorizado

Con el fin de sacar el mayor partido posible al programa de mentorización y hacer de la participación en el programa una experiencia enriquecedora para mentores y mentorizados te rogamos tengas en cuenta las siguientes sugerencias.

Se proactivo

Para mantener la relación con el mentor toma la iniciativa a la hora de hacerle preguntas, compartir con él tus objetivos profesionales y tus intereses y en preguntarle sobre su experiencia.

Respetar el esfuerzo

Tu mentor probablemente tiene un trabajo muy demandante. La decisión de formar parte del equipo de mentores es voluntaria. Por favor aprecia el tiempo y esfuerzo que el mentor te dedica, responde a sus preguntas y comentarios en un tiempo razonable. Si no tienes tiempo para responderle en detalle envíale un breve mensaje para hacerle saber que lo harás en cuanto tengas la oportunidad.

Ayuda a tu mentor a que te ayude

Dile cómo crees que puede ayudarte mejor. Se lo más específico posible.

Espera ayuda pero no milagros.

Puedes esperar recibir cierto apoyo y consejos por parte del mentor pero él no va a poder resolver tus problemas. Seguramente lo más valioso que pueda ofrecerte un mentor es un punto de vista alternativo. Tu mentor puede plantear la situación en perspectiva, ofrecer su opinión, servirte para reflexionar de manera más enfocada o identificar otras personas, recursos o actividades que podrían ayudarte a alcanzar tus objetivos. Pero alcanzarlos es tarea tuya.



Comunícate de manera clara.

Inicia el contacto con tu mentor si tienes preguntas o quieres comentar algo. Identifica tus necesidades y comunícalas al mentor de la forma más clara y concisa posible. Haz tus deberes y organiza tus ideas y asuntos que te preocupan antes de hablar con tu mentor, de modo que puedas aprovechar el tiempo que te dedique de la mejor forma posible.

Déjate enseñar.

Permanece abierto a aprender nuevas cosas, recibir opiniones desde otras perspectivas y acepta sus sugerencias y la crítica constructiva.

Mantén un seguimiento.

Si decides llevar a la práctica las sugerencias de tu mentor hazlo en un tiempo razonable e infórmale sobre los resultados.

Planifica con tiempo.

Si sabes que durante un tiempo vas a estar no localizable o muy ocupado házselo saber a tu mentor para que sepa por qué no ha recibido noticias tuyas.

Soluciona los malos entendidos cuanto antes.

Comenta con tu mentor cualquier preocupación antes de que se convierta en un problema.



Gestión de expectativas

Expectativas no razonables.

Hay algunas expectativas no realistas, pero frecuentes, que acaban perjudicando a la relación entre mentor y mentorizado y por extensión al programa de mentorización. En general no esperes que un mentor:

- te presente a otras personas a no ser que se sienta cómodo haciéndolo
- te dedique más tiempo del que tiene disponible para dedicar al programa de mentorización
- tome la iniciativa en la relación, planifique las reuniones o dirija la carrera profesional del mentorizado
- mantenga la relación más allá del tiempo que dure la mentorización

Expectativas razonables.

Normalmente mentor y mentorizado inician su relación con algunas expectativas previas. En ocasiones algunas personas pueden sentirse molestas porque estas expectativas no fueron cubiertas o ni tan siquiera comentadas. Para prevenirlo y ayudarte en tu planificación, la siguiente tabla detalla algunas expectativas que son razonables. En muchos casos las expectativas son las mismas o muy similares, una mentorización es una relación de colaboración en la que ambas partes muestran respeto y apoyo mutuo.

Comenta estas expectativas cuanto antes durante el proceso de mentorización. De este modo pueden añadirse algunas si ambas partes están de acuerdo o excluir alguna si no resultan interesantes para cada caso concreto.



Mentor	Mentorizado
Comunicarse con la mayor frecuencia que permita tu agenda.	Comunicarse con la mayor frecuencia que permita tu agenda.
Ofrecer ayuda respondiendo a las preguntas del mentorizado. Orientar sobre fuentes de aprendizaje y servir como caja de resonancia de las reflexiones del mentorizado sobre sus objetivos profesionales. Señalar las habilidades que el mentorizado podría adquirir para ser más valioso profesionalmente.	Tomar la iniciativa en la relación con el mentor y ser responsable de tu propio desarrollo profesional. Hacer preguntas.
Ofrecer sugerencias y recomendaciones sobre objetivos y actividades que puedan ayudar al mentorizado a alcanzar sus objetivos profesionales.	Pedir sugerencias y consejos desde el principio del proceso de mentorización. Al recibir un consejo escuchar activamente al mentor, intentar aplicar al menos alguna de sus recomendaciones y hacerle saber si fueron exitosas.
Estimular al mentorizado a construir su propia red de relaciones profesionales. Orientarle respecto a las personas que sería interesante contactar si resulta adecuado.	Seguir las recomendaciones del mentor sobre cómo construir su propia red de contactos.
Cumplir con las promesas hechas al mentorizado.	Cumplir con las promesas hechas al mentor.
Mantener la confidencialidad respecto a lo tratado con el mentorizado.	Mantener la confidencialidad respecto a lo tratado con el mentor.
Corregir cuanto antes cualquier fricción en la relación con el mentorizado.	Corregir cuanto antes cualquier fricción en la relación con el mentor.
Comunicar claramente al mentorizado si se decide dar por finalizada la relación de mentorización.	Comunicar claramente al mentor si desea finalizar la relación de mentorización y respetar la decisión del mentor si él decide finalizar el proceso de mentorización.