



Mini-Guía de asesoramiento rotaciones externas MIR/PIR en Psiquiatría/Psicología del niño y adolescente

**Esta Mini-Guía es una iniciativa de la:
Asociación de Científicos en Salud Mental del Niño y
Adolescente “Fundación Alicia Koplowitz”**

AUTORES

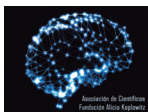
**Isabel Alonso González
Julia Cambra Almerge
M^a de Gracia Domínguez
Dolores M^a Moreno**

FECHA DE REVISIÓN

14 de marzo de 2016

ÍNDICE

1 Información inicial para la elección de rotación externa	4
2 Áreas de interés en Psiquiatría/Psicología del niño y adolescente	5
3 Contacto con centro de destino	6
4 Trámites en tu hospital.....	7
5 Trámites en centros de destino.....	8
6 Otra documentación	9
7 Previsión económica	10
8 Becas disponibles.....	11
9 Reino Unido.....	12
10 Estados Unidos	13
11 Oportunidades y expectativas.....	14



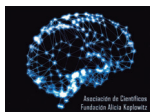
1 Información inicial para la elección de rotación externa

Tiempo. Es importante que empieces a trabajar en la elección de tu rotación externa con tiempo de antelación, al menos un año antes de la fecha prevista. Los trámites suelen ser lentos y se requiere un mínimo de 3 meses para enviar las solicitudes a la Comisión de Docencia de tu hospital.

Contenido de la rotación. Tendrás que concretar el contenido de la rotación que interesa. ¿Quieres hacer una rotación clínica o de investigación? ¿Te interesa una patología concreta? ¿Un grupo de edad específico? ¿Una modalidad terapéutica concreta? ¿Un tipo de servicio? Cuatro meses no darán para mucho y será necesario que centres ese tiempo en algo de tu interés.

Búsqueda previa de centros de referencia. Es importante contar con la máxima información antes de escoger un lugar de rotación. Familiarízate con expertos en la materia, sus centros, modelos de trabajo, publicaciones. Haz búsquedas en internet (revistas científicas, webs oficiales de Hospitales, foros de residentes).

Asesoramiento. Definir tu interés, encontrar el centro adecuado y llevar a cabo la solicitud va a implicar trabajo. El apoyo de tu tutor MIR/PIR y el de adjuntos expertos en la materia serán de gran ayuda.



2 Áreas de interés en Psiquiatría/Psicología del niño y adolescente

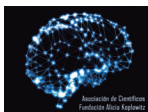
Aquí destacamos temas que pueden ser de interés para completar tu formación en el área de la salud mental del niño y adolescente.

Áreas específicas de la Psicopatología. Algunos residentes dedican su rotación externa a profundizar en trastornos específicos: neurodesarrollo, estado de ánimo, conducta alimentaria, somatización, obsesivo-compulsivo, conducta, psicosis, apego, etc.

Habilidades terapéuticas. Otros a desarrollar habilidades terapéuticas en Terapia Conductual, Cognitivo-Conductual, Sistémica/Familiar, Psicoanalítica, EMDR, Dialéctico-Conductual, Psicodrama, Mindfulness, etc.

Servicios específicos. Hospitalización de agudos o crónicos, Intervención temprana en Psicosis, Unidades ambulatorias de Infanto-Juvenil, Hospital de Día, Unidades específicas (sordomudos, Maltrato, Delincuencia...)

Habilidades de investigación. Algunos residentes dedican su rotación a desarrollar habilidades de investigación. Los centros de destino tienen en cuenta conocimientos previos, propuesta de trabajo (revisiones sistemáticas/meta-análisis, hipótesis de investigación), disponibilidad de bases de datos, colaboraciones con centros de referencia.



Asociación de Científicos
en Salud Mental del Niño y Adolescente
"Fundación Alicia Koplowitz"

3 Contacto con centro de destino

Contacto con centro de destino. Es habitual contactar con el lugar elegido, a través de un correo electrónico, informando del interés en realizar allí la rotación. Adjunta a tu e-mail una Carta de Motivación, tu CV y Cartas de Recomendación. En algunos casos la forma de contactar ha sido asistir a un congreso donde el experto de una charla, presentarte al final y comentarle tu interés en hacer una rotación en su centro de trabajo.

Contactos. Si conoces a alguien que conozca a profesionales del centro de destino, quizá puedan enviar un e-mail de recomendación en apoyo a tu solicitud de rotación externa.

Carta de motivación. Al contactar con el centro de destino, envíales una carta de motivación donde les expreses tu interés específico en solicitar una rotación en su centro. Proporcionales información sobre tus años de formación, tu centro de residencia, los meses previstos para la rotación externa (fechas posibles). Pregúntales por las posibilidades así como condiciones o requerimientos del centro de destino.

Curriculum Vitae. Prepara un breve CV (2 hojas).

Carta de recomendación/referencias. Algunos centros solicitan que un adjunto tuyo (o dos) escriban una referencia sobre ti apoyando tu solicitud.



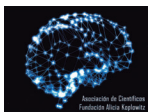
4 Trámites en tu hospital

Informar a tu tutor. Informa a los tutores de la elección para que aprueben la rotación.

Cumplimentar documentación oficial. Cumplimenta los formularios correspondientes para solicitar la rotación en el hospital donde realizas la residencia y asegúrate de la necesidad de que sea de manera impresa o telemática. Los tutores suelen estar al tanto de dónde poder acceder a esos documentos.

Informar a secretario de comisión de docencia. Ponte en contacto con el Secretario de la Comisión de Docencia para informarle de la solicitud y facilitarle una copia para que inicie los trámites pertinentes para formalizar la petición de la rotación. Se recomienda mantener cierto contacto frecuente para ir conociendo el estado de la tramitación por los posibles incidentes que se pudieran encontrar.

Tener copia de documentación cumplimentada. Asegurate de tener el original y fotocopia de todos los documentos que se han presentado o se han adquirido para gestionar la rotación por si son necesarios en algún momento.



5 Trámites en centros de destino

Contrato honorario. Algunos centros de destino (tanto clínicos como de investigación) requieren que tramites un contrato honorario (clínico o de investigador) para los meses de rotación. Te solicitarán rellenar formularios. Esta gestión puede llevar 6 meses.

Chequeo de salud laboral. Algunos centros de destino solicitan completar cuestionarios de Salud Ocupacional, presentar certificado de vacunación y de salud. Algunos piden un análisis de tóxicos.

Certificado de penales. Algunos centros de destino requieren un certificado de "Good Standing" de tu país de origen y completar otro en el país de destino.

Colegio de Médicos. Algunos centros requieren te registres en el Colegio de Médicos del país de destino. Si es el caso, entra en la página web del Colegio de Médicos. Requiere papeleo, pagar una cuota de registro y cita previa a la admisión. Puede llevar meses.

Cuota por rotación. Cada vez con más frecuencia, los centros de destino solicitan una cuantía económica por tu periodo de rotación.

Titulación lengua extranjera. Algunos centros requieren un nivel específico de lengua extranjera de una titulación concreta (IELTS, TOEFL, Cambridge Exams). Asegurate de que tienes la titulación requerida.



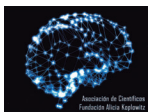
6 OTRA DOCUMENTACIÓN

Pasaporte o visado. En Europa es suficiente el DNI o Pasaporte (especialmente extranjeros no comunitarios). Para EE. UU. necesitas visado (ver apartados 9 y 10 con información específica en Reino Unido y Estados Unidos).

Tarjeta sanitaria. Si la rotación se realiza por Europa, se necesita al menos la tarjeta sanitaria europea que se hace en una oficina de la SS. Si el destino es un país sin cobertura médica incluida en nuestro sistema (por ejemplo EE. UU.), habrá que hacer un seguro médico que garantice la cobertura en caso de enfermedad.

Cuenta bancaria. Se puede mantener la cuenta bancaria española. De hecho en muchos países no puedes abrir una cuenta bancaria si no tienes un contrato de trabajo en ese país. Hay bancos que permiten extracción de dinero en cajeros en el extranjero sin comisión. La tarjeta de débito suele funcionar pero es recomendable disponer también de una de crédito.

Permiso de conducir. Si hay previsión de utilizar un coche habrá que llevar la convalidación del permiso de conducir si el lugar de destino lo requiere.



7 Previsión económica

Ten en cuenta una posible previsión económica para los meses de rotación, incluyendo los siguientes costes:

Viajes al país de destino. Por lo general se recomienda coger los billetes cuando se haya confirmado la rotación de manera definitiva, aunque hay que tener en cuenta que la antelación suele disminuir el coste del viaje.

Alojamiento. Ten en cuenta la previsión relativa al número de meses. En las secciones específicas de Reino Unido y Estados Unidos (apartados 9 y 10) encontrarás información relativa a los costes de alquiler. A veces las agencias de alquiler solicitan un depósito inicial (equivalente al coste de alquiler de una mensualidad o mayor) que será devuelto al finalizar el contrato de alquiler dependiendo de la condición en la que se devuelve el inmueble.

Gastos de subsistencia. Alimentación, facturas de luz, agua, calefacción, electricidad (muchas veces se pagan independiente del gasto de alquiler), coste de transporte en el país de destino.

Cuota por rotación. Cada vez con más frecuencia, los centros de destino solicitan una cuantía económica por tu periodo de rotación.

Cuota de inscripción en Colegio de Médicos. Algunos centros lo requieren.

Cuota de inscripción en examen de lengua extranjera. IELTS, TOEFL, Cambridge exams, etc.



8 Becas disponibles

Existen algunas becas que se pueden solicitar para rotaciones externas que pueden suponer una ayuda económica importante. Es crucial tener en cuenta fechas de entrega para la solicitud y preparación de documentación en el plazo adecuado.

- ◆ Beca para la Rotación en el Extranjero de Residentes de Psiquiatría de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (FEPSM) - <http://www.fepsm.org/>
- ◆ Becas para Estancias Cortas de la Fundación Alicia Koplowitz - <https://www.fundacionaliciakoplowitz.org>.



9 Reino Unido

General Medical Council. El homólogo al Colegio de Médicos en España. Es común para todo Reino Unido. Algunos centros piden que estés registrado, y es condición necesaria para poder prescribir. Requiere una titulación de idioma de IELTS > 7.5.

DBS Form. El homólogo al Certificado de Penales o de Good Standing de tu país de origen. Algunos centros piden que obtengas uno en el país de destino. Es condición necesaria para que puedas trabajar individualmente con niños y adolescentes. Si no lo tienes, durante tu rotación no podrás hacer intervenciones clínicas sin estar acompañado por otros profesionales.

Alojamiento. Quizás uno de los puntos difíciles de Londres: encontrar tu lugar para vivir. Hay múltiples residencias de estudiantes y profesionales para estar tiempos breves en la ciudad. Contados hospitales facilitan alojamiento. Doctors in the house es una organización que alquila habitaciones a médicos. Lo más habitual es un piso compartido – Algunas páginas para buscar alojamiento son gumtree, zoopla. Alquilar un estudio en Londres viene a costar unos £1,100 al mes; un piso compartido alrededor de £700-1,000 al mes por persona. El abono mensual de transporte público para viajar por las zonas 1-3 de Londres vale unos £125-150.

Cursos. Londres es un centro neurálgico en materia de cursos docentes en centros de referencia: Kings College London, London School of Higiene and Public Health, Tavistock Centre, Anna Freud Centre, Oxford CBT Centre, etc. Podrías hacer coincidir tu rotación con cursos de tu interés. Ten en cuenta precios y solicitud.

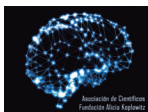


10 Estados Unidos

Visado. Para poder acceder a EE. UU. en el caso de realizar una rotación externa existen dos posibilidades: Si la estancia es de 90 días o menos se puede utilizar el ESTA. Si la estancia se va a prolongar más tiempo es necesario tramitar un visado por el que hay que pagar. El tipo de visado lo indican desde el lugar de destino. En la página de la embajada de EE. UU. se puede encontrar toda la información necesaria para dicho trámite. Es necesario cumplimentar un documento online y posteriormente pedir cita para una entrevista presencial. El enlace donde se puede encontrar lo necesario es <http://spanish.madrid.usembassy.gov/>

Costes. Los precios de EE. UU. varían en función de los estados y ciudades, pero en general los productos para necesidades básicas son más costosos y los alquileres en la misma línea. Por ejemplo, en Nueva York, una habitación en una localización razonable de Manhattan o Brooklyn no baja de los 1200\$. Algunas páginas para buscar alojamiento son craigslist, easyroommate, roomster, nyhabitat, airbnb. Los productos de aseo y alimentación cuestan alrededor de tres veces más que aquí. El abono de transporte público mensual vale unos 120\$ y los taxis se consiguen fácilmente pero también el precio es más elevado. Allí se puede usar UBER.

Moneda. Hay que tener en cuenta el cambio de moneda y comprobar si es más beneficioso llevar dólares desde España, hacer el cambio allí o directamente retirada en cajero en EE. UU.



11 Oportunidades y expectativas

Realizar una rotación externa durante la residencia es una gran oportunidad de conocer centros de referencia clínicos o de investigación. Son unos meses que tienen mucho que ofrecer para conocer modelos de trabajo en centros distintos a donde te estás formando, aprender de expertos, conocer y profundizar en áreas específicas de la especialidad.

A la vez es importante que resitúes y dialogues tus expectativas. Te recomendamos hablar con residentes que hayan hecho rotaciones externas previas, ¡mejor aún si han ido al centro de destino que te interesa! Hazte a la idea de que vas a un centro distinto por solo unos meses. Gran parte de tu tiempo inicial te llevará familiarizarte con un modelo de trabajo distinto al tuyo. Si vas a un país clínico extranjero, es muy probable que tu rol asignado sea de observador, pues no tendrás responsabilidad laboral directa ni cobertura legal. Si dedicas tu rotación a la investigación, sabrás que es difícil que unos pocos meses sean productivos. Por esta razón, algunos centros clínicos o de investigación no aceptan rotaciones por una duración menor a 6 meses o incluso un año.

No olvides que en todo momento aprovechar el tiempo dependerá de tu disposición e iniciativa, tu interés, persistencia y resiliencia. Será sin duda una experiencia que marcará una nueva referencia —¡o incluso un punto de inflexión!— en tu trayectoria profesional.

**Para obtener más información o cualquier comentario,
pongase en contacto con:**

**Paseo de Eduardo Dato, 18, bajo
28010 Madrid**

Teléfono: +34 91 702 7992. Fax: +34 91 319 5733

Correo electrónico:

asociacion_de_cientificos@fundacionaliaciakuplowitz.org

Web:

<http://www.asociaciondecientificos-fundak.org/>

Inscrita en Registro Nacional de Asociaciones de Madrid.

Grupo 1. Sección 1. Nº 606739. C.I.F. G87097895