



CÓMO CREAR TU

BIENVENIDA

MEDICINA



@_CEEM



CEEM



@insta_ceem



www.ceem.org.es



¿Qué es Bienvenida Medicina y para qué sirve?

Bienvenida Medicina es una campaña que se crea desde hace unos años cada principio de curso para introducir al estudiantado recién llegado a la carrera. Sirve principalmente para dar a conocer las delegaciones, su actividad y la representación estudiantil.

¿Qué necesito?

- Una idea (puedes ayudarte de la web de BM) y unos objetivos
- Un pequeño equipo con el que organizarlo
- Un espacio
- Presupuesto
- Fecha
- Difusión

Desarrollo

- Piensa qué quieres conseguir** creando esta campaña (dar a conocer a la delegación, crear una nueva delegación, simplemente formar a la gente en representación... sabemos que cada caso es diferente) y con ese objetivo principal en mente, piensa cómo llevarlo a cabo (tienes una gran cantidad de recursos para ello, gymkhanas, talleres...).
- Estaría genial que no lo hicieras tú sola, que tuvieras al menos 2-3 personas ayudándote para facilitar todo. Si estás sola, o crees que sois muy poquita gente, puedes pedir ayuda al CEEM (por medio de la adopción de facultades, a tu coordinadora de zona o a la cordi de Bienvenida Medicina).
- El espacio dependerá de la actividad** que hayas elegido. La facultad os debería facilitar aulas o cualquier espacio adecuado a lo que tengáis pensado.
- El presupuesto** es algo importante. Se pueden hacer Bienvenidas Medicina a coste 0, sin ninguna ayuda externa. Si cuentas con un presupuesto en la delegación será más fácil, y sino, acude al CEEM, ellas pueden ayudarte siempre.
- Con todo esto, **busca una fecha, próxima al primer día de los de primero y fija la actividad ese día**. Con todo esto, tendrás que anunciárselo a los de 1º, usa RRSS; correos a través de la facultad, grupos de whatsapp, si decanato te facilita un espacio en la charla de bienvenida animálos entonces... todo lo que sea necesario.

Posibles problemas y ayudas externas

- Financiación**. En la facultad puedes pedir financiación a Decanato, Vicerrectorado (Ten en cuenta que en cada facultad funcionan de manera distinta por lo que tendrías que enterarte bien a quién acudir y en qué orden) piensa también si realmente no puedes buscar un proyecto que se autofinancie o que sea a coste 0. Si todo esto no es suficiente, en el CEEM existe algo que se llama ayuda a deles en precario. Contacta con tu cordi de zona y ella te explicará mejor cómo funciona y te ayudará a trabajar con tesorería.

- b. Es mi primera BM. En el CEEM tenemos un proyecto de adopción de facultades. Es algo así como adoptar a un novato. Delegaciones que funcionan muy bien, se encargan de ayudar a facultades que no saben tanto cómo funciona una campaña así. Sería muy interesante que participeis (con ayuda de vuestra cordi de zona y la cordi de BM) para así tener siempre una persona de referencia a la que acudir si necesitais ayuda.
- c. **Falta de gente.** Si sois muy poquitos, no sabéis cómo dar un taller... El CEEM tiene una División de Formación, gente que se forma para formar y que siempre está dispuesta a viajar a otras facultades para ayudar a dar talleres. Lo mismo, hablad con vuestra cordi de zona o con la cordi de BM.
- d. **Apoyos.** Busca apoyo en tu delegación, decanato, vicerrectorado, el CEEM, coordis de zona y de BM

En resumen:

- o Piensa qué quieres hacer y cuántas personas necesitas.
- o Habla con tu decano, vicerrector etc. para que te oriente sobre los espacios y el presupuesto que os pueda asignar.
- o Prepara los contenidos, y si lo necesitas, **¡PIDE AYUDA PARA LA ELABORACIÓN DE LA CAMPAÑA!**
- o Escoge una fecha que les venga bien a los alumnos de primero.
- o Bombardea RRSS, grupos de whatsapp, empapela la universidad... lo que tu presupuesto te permita.
- o Celebra tu BM y saca muchas fotos, tanto para tus redes sociales, como para las redes del CEEM.

Contactos:

- o **Coordinación BM:** bienvenidamedicina@ceem.org.es
- o **Coordinación zona Norte:** norte@ceem.org.es
- o **Coordinación zona Catalunya:** catalunya@cee.org.es
- o **Coordinación zona Madrid:** madrid@ceem.org.es
- o **Coordinación zona Andalucía:** andalucia@ceem.org.es
- o **Coordinación zona Comunidad Valenciana:** valencia@ceem.org.es
- o **Coordinación zona Sur:** sur@ceem.org.es
- o **Vicepresidencia de Organización Territorial (VPOT)** (es la persona que se encarga de coordinar a todos los coordinadores de la lista, por lo tanto, si no tienes muy claro con quién hablar, pregúntale a ella que seguro que te da respuestas): vpot@ceem.org.es

Recursos recopilados:

<https://www.ceem.org.es/2019/bienvenida-medicina/>

Hay mucho material recopilado del año pasado así que no tengas ningún miedo a salsear en la página web y llenarte de ideas. Además puedes preguntar a tu coordi de zona sobre las distintas opciones.

Ejemplos:

■ UNav 2018:

- Hicimos la campaña en 2 días.
 - El primero fue simplemente una introducción dentro de las jornadas que organiza la universidad y fueron unos 10 minutos en los que simplemente explicamos qué es la delegación brevemente, pusimos el vídeo que habíamos hecho y les invitamos a la segunda parte que fue 3-4 días después.
 - Este segundo espacio fue una gymkhana. Simplemente tenían que ir por la universidad buscando la gente que se había distribuido en puntos concretos y hacerse una foto en cada punto. Además, cuando encontraban a esas personas y se hacían las fotos, se les firmaba una checklist. El grupo que lo completó en menos tiempo fue el ganador. Al volver al inicio, habíamos reunido a personas de deportes, voluntariado, congresos, CEEM, delegación, erasmus y otras actividades que hay en la universidad, les explicamos un poco qué hacíamos cada uno y por último los dividimos en grupos para que hablasen entre ellos, y los de 2º-3º pudieran resolver dudas de los de 1º.

■ UMU 2018:

- Históricamente la Bienvenida de la delegación iba después de la bienvenida institucional (presentación de vice-decanos (somos cuatro titulaciones en la misma facultad), presentación de recursos y servicios del campus...) que podía llegar a durar tres horas. Al final de esas tres horas nos dejaban una hora y media a la delegación para estar con los alumnos. Con ayuda de voluntarios de la delegación dividimos a los alumnos. Como somos 200 personas por promoción, los dividimos en grupos de 100, por aulas.
 - El primer grupo de 100, el grupo 1, se quedaba en su aula con el resto de compañeros con los que va a dar clase y se les dio una explicación de cómo funciona la UMU:
 - Funcionamiento/ dinámica de la carrera.
 - Asignaturas del cuatrimestre y cómo afrontarlas.
 - Página web doctortazo.com
 - Cómo manejarse con el aula virtual.
 - Qué es el CEEM, qué es IFMSA
 - La otra mitad del curso, el grupo 2, se subdivide en más grupos, tantos como los voluntarios puedan permitirse. Los subgrupos hacen un tour por la universidad acompañados de guías de la delegación que van enseñándoles los puntos importantes de la facultad: aulas, biblioteca, cantina, salas de disección, laboratorio.
 - Cuando cada grupo acababa se hace el cambio: los grupos del tour van a clase a recibir la explicación y el grupo grande que estaba en el aula se subdivide para conocer la facultad. Tanto al principio como al final del espacio de les dirigen unas palabras generales tanto como para romper el hielo al principio, y para clausurar al final.
- Este año se va a hacer diferente, reduciéndose la charla que daban tanto decanato como rectorado a una hora. En el espacio dirigido por las asociaciones de alumnos se van a hacer tres grupos grandes en vez de dos: uno de charla, uno de tours y unos de cantina. El grupo que esté en la cantina estará con los voluntarios de la delegación de manera más informal y para que puedan descansar.
- Tenemos un proyecto para hacer una jornada de puertas abiertas de la delegación un par de semanas más tarde, para explicarles más a fondo cómo funcionamos, qué es el CEEM etc.

■ **UAX 2018:**

- Nosotros lo dividimos en 2 días:
 - Día 1:
 - Presentación en el salón de actos de la UAX en Villanueva de la Cañada con el decano y la jefa de estudios. Utilizamos el vídeo doblado de la AEMUAX y power point de presentación para inspirarlos, animarles a que se apunten a las Jornadas de Bienvenida a Primero de ese mismo miércoles y explicarles la asociación a groso modo. Darles los datos de redes y animarlos a que nos sigan. Decirles que nos que estaremos en el hall si tienen dudas.
 - Día 2:
 - Se les dio una Charla de presentación inicial y les pusimos el vídeo “Querido Yo En Primero”. También se les habló del CEEM como institución.
 - Después nos los llevamos a una sala aparte donde hicimos varias actividades para romper el hielo y hacer los subgrupos para hacer el resto de dinámicas. De esas dinámicas nos parecen las más importantes:
 - Las dinámicas de preguntas y respuestas sobre temas fáciles de medicina, pedirles que señalen zonas del cuerpo pegando post-its, hacer un taboo médico etc. que ayudan mucho a romper el hielo y que los participantes se sientan cómodos.
 - Miedos vs ilusiones: les pedimos que apuntase sus miedos al entrar en la carrera en post-its de un color y sus ilusiones en los de otro color. Después fuimos leyendo los miedos y tranquilizándolos según salían, y utilizamos las ilusiones para anularlos.

■ **UCM 2019:**

- La bienvenida tiene tres partes:
 - **Recepción:** recogemos a todos en el Hall, el Decano y el presidente de DAFMUCM dicen un par de palabras (muy cortito) y les separamos por grados, cada uno a un aula.
 - **Bienvenida de grado:** se dicen algunas palabras para introducir el grado, sobre todo para el caso de Terapia Ocupacional y Nutrición, y hay charla de AATO, ADINU e IFMSA respectivamente.
 - Vuelta al Hall y división en dos macro grupos: 2 de medicina con Terapia Ocupacional y 2 con Nutrición
 - **CHARLAS INTRODUCTORIAS COMUNES:** uno de los grupos irá a esto y el otro a la gymkhana, y luego se cambian. Tenemos charlas cortitas de DAFMUCM para introducir la Delegación y cómo funciona la facultad, actuación de KATHARSIS, charla de MEMENTO MORI, y de DEPORTES UCM
 - **GYMKHANA (1h30)** 7 estaciones: DAFMUCM, Ifmsa, aato, adinu, katharsis, memento mori, deportes // aquí habrá voluntarios de las asociaciones en cada estación y voluntarios "libres" que acompañen a los grupos por la facultad.
 - Los juegos de las estaciones, que recuerdo que enfrentarán siempre a 2 equipos y que durarán 10 minutos cada uno, ejemplos:
 - Nudo humano: consiste en formar entre los del equipo un nudo de manos de una manera bastante sencilla pero difícil de deshacer. El primer equipo en conseguirlo, gana.
 - Mímica: dejad volar vuestra imaginación: pelis/animales/cosas de sanidad...
 - Actividad de ADINU (asociación de la UCM)
 - Actividad para presentar al CEEM.
 - **PAUSA PARA CAFÉ** y cambio de turno
 - **COMIDA:** no nos dejan tortilla así que en principio serán sandwiches, unos de jamón y queso y otros de tomate y pimientos, también se aceptan sugerencias de menú