



Memoria de Intercambio

NOTA: Esta memoria servirá de gran ayuda para otros estudiantes que quieran irse de intercambio, por eso agradeceríamos que la rellenaras con sinceridad y esmero. Gracias ☺

GENERALIDADES	
Tipo de intercambio (clínico o investigación)	Intercambio clínico
Nombre y Apellidos	Maria Paz Rotaeché Toribio
Curso y año	5º curso (2015-2016)
Comité Local de origen	AIEME-UAM
Periodo del intercambio	Julio 2016
Ciudad y país de destino	Ámsterdam (The Netherlands)
Servicio / proyecto	Otorrinolaringología
¿Por qué decidiste irte de intercambio?	Tenía muchas ganas de conocer los métodos de enseñanza de otros países, aparte de vivir una experiencia de este tipo.

CIUDAD Y PAÍS

Describe un poco cómo es, sus costumbres, su gente, nivel de inglés de la población general, clima, por qué la elegiste...

Es un país muy bonito, con canales en todas las ciudades y mucho paisaje verde. La gente en general es amable, y suelen estar bastante dispuestos a hablar en inglés. En verano el clima ha resultado ser muy agradable, con lluvias refrescantes de vez en cuando, y casi todos los días entre 20-30°C. La elegí porque había leído que tienen un sistema sanitario de mucha calidad, y que había mucha preocupación docente.



ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

Dónde te alojabas y cómo era, si estaba muy lejos del hospital, dónde comías, si te daban dinero para comidas...

Me alojé en una especie de residencia de estudiantes; esto es, tenía un pequeño apartamento para mi sola, con baño, cocina, y dormitorio, dentro de un gran edificio con zonas comunes y habitaciones similares. El único punto negativo era la localización, se tardaba algo menos de una hora en llegar al hospital, que no estaba cerca del centro de la ciudad; y desde el alojamiento se tardaban también unos 40 minutos en llegar al centro (todo con transporte público). Solía llevarme la comida preparada de casa, aunque sí que nos dieron un total de 150€ para gastos de comida, transporte, etc.

HOSPITAL – PRÁCTICAS

Qué hiciste en las prácticas, si pudiste participar mucho, cómo era tu tutor, si tuviste problemas de comunicación, si aprendiste mucho, horas de trabajo...

El horario era desde las 8:30 de la mañana hasta las 17:00, con una pequeña parada de media hora para comer. Lo cierto es que al no hablar el idioma local, sólo inglés, se hacía un poco pesado porque el personal del hospital no siempre tenía tiempo para traducir las conversaciones. Considero que a nivel académico sí que he aprendido bastante, pero creo que con menos horas de trabajo podría haber aprendido lo mismo.

PLAN SOCIAL



Si había alguien pendiente de ti, si había actividades organizadas, si te recogieron el primer día, qué hiciste...

El plan social era una maravilla. Desde el principio los LEO de allí crearon un grupo de whatsapp con todos los estudiantes de intercambio y con todas las personas disponibles para resolver nuestras dudas. Además, cada miércoles nos proponían un plan diferente para enseñarnos sobre la cultura y costumbres neerlandesas.

Por otro lado, había también un programa nacional, y un fin de semana de cada dos había una reunión con todos los estudiantes de intercambio del país en una ciudad diferente. La organización estupenda en todos los casos, y con precios muy asequibles.

COMITÉ LOCAL DE ACOGIDA

Si estuvieron atentos, te acompañaron al hospital, tuviste algún problema, contactaron contigo antes de la llegada...

Me vinieron a recoger al aeropuerto muy puntuales y me acompañaron hasta mi alojamiento. El primer día de hospital también vinieron otros LEOs a por todos los estudiantes y nos acompañaron a una charla introductoria al intercambio y nos enseñaron el hospital.

Se pusieron en contacto conmigo el día antes de llegar, esto fue un poco precipitado, pero al final fue todo muy bien.

VALORACIÓN GLOBAL

¿Recomendarías el intercambio?	Sí
Puntúa tu experiencia del 1 al 10	7
¿Hay algo que	Creo que si



cambiarías?	tuviera la oportunidad de volver a elegir, elegiría una ciudad más pequeña; ya que las distancias en una ciudad tan grande, después de tantas horas en el hospital, fueron un factor muy limitante a la hora de poder hacer otras actividades.
¿Volverías a irte de intercambio?	Sí.
¿Dónde?	Como ya he dicho, creo que iría a una ciudad algo más pequeña; de un tamaño asequible para llegar caminando a todos lados en un tiempo máximo de 1 hora. El



país me da
un poco
más igual;
tal vez
probaría
algo en
América
Latina.

MISCELÁNEA

Algo que quieras comentar que no quepa en otros apartados

FOTOS

Pon algunas, para que vean que bien lo has pasado...



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional

<http://www.ifmsa-spain.org>

Avda. Ramón y Cajal 7, 47005 Valladolid, España
Tlf: +34 983 423 020 Fax: +34 983 423 022



piensaen**global**
actúaen**local**

Albacete • Alcalá de Henares • Autónoma de Madrid • Bilbao • Cádiz
Cantabria • Castellón de la Plana • Complutense de Madrid • Córdoba
Granada • Las Palmas de Gran Canaria • Málaga • Murcia • Rey Juan
Carlos de Madrid • Salamanca • Santiago de Compostela • Sevilla
Tenerife • Valencia • Valladolid • Zaragoza



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional

<http://www.ifmsa-spain.org>

Avda. Ramón y Cajal 7, 47005 Valladolid, España
Tlf: +34 983 423 020 Fax: +34 983 423 022

piensaen**global**
actúaen**local**

Albacete • Alcalá de Henares • Autónoma de Madrid • Bilbao • Cádiz
Cantabria • Castellón de la Plana • Complutense de Madrid • Córdoba
Granada • Las Palmas de Gran Canaria • Málaga • Murcia • Rey Juan
Carlos de Madrid • Salamanca • Santiago de Compostela • Sevilla
Tenerife • Valencia • Valladolid • Zaragoza