

MIR sin academia

Una guía para preparar el MIR
por tu cuenta o en compañía

Idea y texto: María Garrido, Diego Gil y Ana Cerrada.
Diseño, maquetación e ilustraciones: María Garrido.

MIR sin academia

Una guía para preparar el MIR
por tu cuenta o en compañía



La Zurda

002 - 2018

lazurdaeditorial@gmail.com

“Nos hemos tomado el tiempo de escribir esperando que otros se tomarían el tiempo de leer.

Escribir es una vanidad, cuando no es para el amigo.

Para el amigo que no se conoce aún, también.

Nosotros estaremos, en los años que vienen, por todas partes en donde las cosas ardan.

En los períodos de descanso, no es difícil encontrarnos.

Nosotros proseguimos la empresa de elucidación aquí empezada.”

A nuestros amigos.

Comité invisible.

Este texto fue escrito y editado en los meses posteriores al examen MIR de 2018, a partir de una idea gestada por tres personas durante su preparación para ese examen. Parte de un reconocimiento del apoyo que ha supuesto para nosotrxs el contar con gente que había pasado antes por esta experiencia y tuvo la generosidad de compartir su aprendizaje. Compartir lo que sabemos con lxs que vienen detrás es una forma de devolver al común lo que nosotrxs hemos recibido. Queremos que circule lo más posible, que pase de mano en mano, que sea actualizado, tuneado, opinado y manoseado por todxs aque-llxs que, como nosotrxs, sintáis la llamada de mantener en marcha la rueda de lo comunitario.

Contenidos

1. ¿Para qué sirve este fanzine?
2. ¿Por qué hacer el MIR sin apuntarse a una academia?
3. Experiencias.
4. Resultados
5. Recursos.
MANUALES-SIMULACROS-PREGUNTAS-CALENDARIO-
-ESTRATEGIAS-VIDEOCLASES-REGLAS MNEMOTÉCNICAS
6. Autocuidado.
7. Agradecimientos y Contacto.

1. ¿Para qué sirve este Fanzine?

Hemos creado este fanzine con la idea de que sirva como una pequeña guía para las personas que quieran plantearse preparar el examen MIR sin apuntarse a una academia.

No pretendemos cubrir todos los aspectos de este proceso, ya que sabemos que es diferente para cada persona, solo aportar algunas ideas, consejos y recursos que hemos reunido con la ayuda de unas cuantas personas, la mayoría de las cuales (pero no todas) hicieron el MIR sin academia.

Creemos que hacer el MIR sin ir a una academia puede ser una decisión difícil de tomar si no cuentas con los referentes adecuados de otras personas que lo hayan hecho antes con buen resultado (tanto en el plano académico como en el personal).

La idea no es convencer a nadie de que no se apunte a la academia. Lo que queremos transmitir es que ir a la academia no es la única opción y que nadie debería

tomar por ti la decisión de ir o no.

Hay tantas maneras de hacer este examen como personas que lo hacen. Las academias ofrecen algo que puede ser de utilidad para muchas personas, pero nos parece que también dan un mensaje engañoso cuando transmiten que la única manera de invertir bien tu esfuerzo durante el tiempo que prepares el MIR es apuntarte a sus cursos.

Por eso, te invitamos a leer estas páginas para contemplar la opción de montártelo tú mismx (o, idealmente, con amigxs), hacer un ejercicio de imaginación y de introspección y averiguar cuál es la opción para ti en este momento de tu vida. Ir a la academia no es ni mejor ni peor, lo importante es que nadie lo haga convenciendx de que no queda otra opción.

2. ¿Por qué hacer el MIR sin academia?

Como hemos dicho, no hay una única forma de afrontar esta decisión, y las razones que pueden llevar a alguien a plantearse prescindir de la academia pueden ser, y son, muy variopintas.

Aquí exponemos algunas, no quiere decir que todas ellas sean las nuestras o que estemos de acuerdo pero sí sirven de ejemplo y quizás alguna te resue-
ne:

- Tengo mi forma de estudiar que me funciona bien (más o menos, nadie es infalible) y con la que estoy cómodo y no creo que necesite que me organicen la vida durante estos meses.

- No quiero que este proceso implique ser comparado con otras personas (esto sucede a través de los percentiles, pero no solamente: para mucha gente, el propio ambiente de la academia conlleva comparaciones inevitables y dañinas). Funciono mejor

a mi bola, sin competitividad.

- No puedo pagar el precio del curso de la academia o me costaría un esfuerzo considerable hacerlo.

- Quiero reutilizar los manuales que he acumulado durante los años de la carrera u otros materiales usados por compañerxs en vez de que talen otra tanda de árboles para darme unos nuevos.

- Me jode en el alma que nos hayan convencido de que todxs tenemos que apuntarnos, podría pagar el precio pero no quiero darles mi dinero.

- Creo que seré más capaz de mantenerme sano mentalmente y de cuidarme si evito empaparme del "ambiente MIR" y del discurso de la academia.

- Tengo un grupo de colegas con quienes compartir este proceso y hemos decidido montárnoslo por nuestra cuenta. Nos apetece lanzarnos a esta aventura de forma autogestionada.

- Tengo otras responsabilidades (laborales, de cuidado de otras perso-

nas...) por las que me voy a tener que preparar el MIR con menos intensidad que mucha otra gente y las exigencias del ritmo de la academia me agobiarían.

- Intuición, me lo dicen mis tripas.

- Me apetece tomarme este proceso de una forma totalmente distinta a la convencional (sea cual sea).

Más allá de nuestras razones personales, que pueden incluso ser las mismas que a otra persona le llevarían a apuntarse a la academia, es cierto que hay algunas cuestiones más sistémicas que nosotras vemos importantes a la hora de tomar la decisión.

Por un lado está el tema del discurso del miedo. Durante toda la carrera, se va retroalimentando la idea de que el MIR es algo titánico y terrible y que menos mal que están las academias para salvarnos la vida. Esto nos parece realmente una pena y una falsedad. La decisión de convencernos a nosotrxs mismxs de que podemos

afrontar este proceso de la forma que más nos encaja, de que estamos por encima de esos discursos del terror, es realmente empoderadora.

Quizás esta etapa no va a ser la más feliz de tu vida (o puede que sí), pero lo que es seguro es que puedes aprovecharla para lograr un mayor autoconocimiento y para aprender a cuidarte en una situación de estrés, habilidades que serán muy importantes durante toda tu vida laboral (y personal). Para esto, conviene empezar tomando la decisión de quitarte de encima los miedos que te han metido en la medida en que puedas.

Piensa que para las academias esto es un negocio enorme y que necesitan que estemos convencidxs de que les necesitamos (pasa un poco como con la farmaindustria), mientras que nosotrxs no tenemos nada que ganar si decides hacer el MIR sin academia. Escucha uno y otro discurso teniendo eso en cuenta y luego toma tu decisión sin obedecer a las presiones.

Por otro lado, es importante relativizar un poco:

es verdad que estudiar durante meses para este examen es duro y a priori nadie quiere repetirlo, es verdad que poder elegir la residencia que te apetece es algo importante, pero lo cierto es que mucha de la gente que se presenta al MIR lo hace con unos niveles de autoexigencia y angustia que no son proporcionales a la importancia del examen o a las exigencias del número que necesita para escoger una plaza que le baste.

Esto no es en absoluto extrapolable a todas las personas que se presentan, de hecho una razón para hacer este fanzine es que nos fastidia tremendamente ver hasta qué punto éste es un examen elitista. No todo el mundo puede permitirse parar su vida un año y dedicarse a estudiar con el horario que plantean las academias, hay gente que tiene que trabajar para mantenerse, que tiene personas a su cargo o situaciones personales o sociales complicadas y para ellas, dedicar un año a esto es un esfuerzo mucho mayor que para la mayoría.

Sin embargo, nos encontramos con un nivel desproporcionado de miedo y estrés en grupos de gente que no se encuentran entre estos casos que hemos mencionado. Hay oposiciones que sólo salen cada varios años, otras con poquísimas plazas o sistemas de evaluación mucho más exigentes y estresantes que un test.

Desde luego que no nos gusta que prácticamente la única forma de tener un trabajo digno como médico en el Estado español pase por hacer este examen que todxs sabemos que es poco representativo de casi nada pero no perdamos la cabeza, hay cosas mucho más graves en la vida y estadísticamente es poco probable que te quedes sin plaza si estudias, aunque no acabes de cirujano plástico (aunque lo cierto es que no apuntarse a la academia no implica en absoluto no poder sacar un número estupendo si es lo que buscas. Tenemos casos en los que ha sido así. Eso depende de muchos factores distintos de la persona, su bagaje, su contexto, el momento...).

3. Experiencias

La idea es que a través del contacto que os damos al final del fanzine podáis contar con el consejo y el acompañamiento de personas que han hecho ya el MIR (tanto con como sin academia, como hemos dicho no todas las personas que estamos participando hicimos el MIR sin academia) pero nos ha parecido útil recopilar algunas experiencias en este fanzine. Hemos hecho unas pocas preguntas a varias personas que han hecho el MIR sin academia, y estas son sus respuestas:

PATRICIA. MIR 2015.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Por varios motivos:

1º. Dinero. No sé cómo estará ahora el tema, pero entonces costaba una pasta.

2º. La manera en que nos vendieron el examen los propios representantes de la academia (en 2005, solo existían la CTO y MIR Asturias y empezaban a configurarse como opciones la AMIR y el Colegio de Médicos de Madrid). Mi percepción de lo que dijeron dichos representantes fue que no había otra opción si realmente querías obtener el número que te garantizara la plaza de tus sueños: ¡o academia o mejor te olvidas! Cargaron mucho su presentación so-

bre la competencia y también, sobre las emociones y los sueños de cada uno de nosotros. Como veis, temas en los que es muy fácil entrar y dejarse “enganchar”. Me pareció juego “sucio” y, en cierto sentido, engañoso. ¿Quién decía que no había otras opciones? ¿Y quién decía que no fueran igualmente válidas?

3º. Cuando describieron el funcionamiento y el programa de las academias, casi me ahogo. ¡Qué intensidad! ¡Qué agobio! A mí me gusta llevar mi vida a mi propio ritmo, en la medida de lo posible, y esto incluye también estudiar. Una cosa es que me ayuden a prepararme. Otra muy diferente, que me dirijan y que me pongan hitos a conseguir en el tiempo de una manera rígida.

4º. Nadie mejor que yo para saber mis limitaciones y nadie mejor que yo para tener confianza en que, aunque no me prepare por academia, puedo obtener un resultado satisfactorio para mí. De cierta manera, en mi interpretación, el discurso de las academias cercenaban un poco esa confianza en que hay muchos caminos, no solo uno y es cada persona la que ha de explorarlos para ver cuál se adecúa mejor a ella, si es que así lo decide. Es arriesgado y requiere seguramente más esfuerzo y determinación, pero esto es la vida.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

Yo era mi propia “directora”, mi pro-

pía guía. Me organizaba como quería, teniendo en cuenta mis circunstancias e intentando regularme de la mejor manera posible.

Aposté por mí: por mis capacidades, por el esfuerzo que había realizado durante los seis años previos y los valoré y respeté. Esto constituyó una motivación muy importante para mí.

Uní fuerzas con varios compañeros que, curiosamente, sí estaban implicados en academia. Quedábamos todos los viernes para compartir experiencias, hacer vida social y dedicábamos un tiempo a solucionar dudas que tuvieran que ver con los contenidos del examen. De esta manera nos apoyábamos y compartíamos perspectivas de estudio, de preparación, de materiales que nos complementaban.

Cuando realicé el examen y vi el resultado, la convicción de “sí, se puede hacer sin seguir las directrices que marcan otros” me dio mucha satisfacción y mi colchón de confianza aumentó.

¿Qué desventajas?

Desconocía muchos entresijos del examen de primera mano. Afortunadamente, pude contar con compis que me explicaban

cosas que yo desconocía sobre temas formales, administrativos, cómo se constituía el examen, normas del mismo...

Reconozco que soporté mucha presión porque muchas personas no

creían que hubiese tomado la mejor opción y eso me creaba cierta incertidumbre y tensión interna. Sentía que nadaba a contracorriente y era difícil para mí en algunos momentos. A veces, me sentía muy sola y me entraban dudas acerca de si mi elección había sido la más conveniente.

¿Qué materiales académicos usaste?

El libro “Secretos de la Medicina” por Zollo, que estaba muy orientado a la medicina interna y cuyo formato de pregunta-respuesta me resultó bastante útil por lo enfocado que estaba.

Hay ciertos materiales de la carrera muy valiosos para mí y tiré de algunos, como los apuntes de cirugía, en la preparación del MIR.

Me prestaron el material que proporcionaba la academia del Colegio de Médicos: un material muy resumido, pero que iba muy al grano.

Conseguí exámenes MIR de años precedentes (creo recordar que me los bajé gratuitamente de la web de la CTO) e hice simulacros por mi cuenta.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

Respeté mis tiempos de descanso, mis limitaciones corporales y psicológicas, de la manera que lo entendía en aquel tiempo.

Valoraba el esfuerzo que estaba haciendo, intentaba tratarme bien sin

exigirme la luna y las estrellas.

Intentaba realizar actividades que me ayudasen a salir del ambiente "médico" y de "oposición" que, a veces, me cargaba.

Me apoyaba en el grupo de estudio de los viernes, pero también es cierto que limité el contacto con ciertas personas que consideraba que vivían "por" y "para" el MIR o con gente con la que me sentía muy presionada.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

Me lo tomaría con más calma. Creo que, al final, la presión hizo mella en mí más de lo que me habría gustado.

Intentaría ver el examen como algo que, si bien es importante, no es el inicio ni el fin del mundo.

Rebajaría el nivel de "reto" que me impuse elegir un camino diferente al de la mayoría de la gente y me lo tomaría más bien como una exploración y como una forma de autococonocimiento y no tanto como un "objetivo", aunque evidentemente fuera ese el fin.

Haría más pausas para ver cómo estaba focalizando el estudio y para chequearme de manera repetida a ver cómo me sentía o para preguntarme: ¿qué necesitas para cuidarte ahora? Así podría "corregir" o "cambiar" aquello que no me estuviera siendo de utilidad en esos momentos, si fuera posible.

Incrementaría las actividades que

me procurasen momentos de desconexión, descanso, goce... para equilibrar mejor el tiempo que dedicara al estudio y el tiempo que pasara estando presente para otras cosas que me nutren. Creo que este punto es esencial.

Tengo la sensación de que quizá fui demasiado al grano en la preparación del examen y perdí un poco la perspectiva global que, luego, recuperé en mi época de residente. No sé que me hubiera ayudado aquí: quizá leer simplemente los apuntes. Quizá es algo intrínseco a la preparación del MIR. No lo sé, la verdad.

Habría dedicado un poco más de tiempo a los simulacros para acostumbrarme un poco más a la dinámica y al tiempo. Creo que, al final, me pasó factura un poco.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

Que se pregunte cuál es su objetivo. ¿Necesita un número altísimo para conseguir entrar a la especialidad de sus sueños? ¿Cree en sus posibilidades de conseguir ese hito preparándose por su cuenta? ¿Dónde se encuentra y qué quiere conseguir?

Que se ancle en su confianza en sí mismo/-a y que valore los cimientos que ha construido ya (en cierto sentido, sabemos más de lo que pensamos que sabemos); que busque o forme un grupo de apoyo, una co-

munidad de aprendizaje con la que compartir sus experiencias, no solo en cuanto a dificultades del examen y dudas, sino a situaciones emocionales o circunstancias por las que pueda pasar; que lo tome con calma y que se preste atención emocional y físicamente; que intente equilibrar el desgaste que produce el estudio con la nutrición que otras cosas pueden aportar y que es necesaria para poder llevar a cabo la actividad cotidiana.

Finalmente, y basándome en mi experiencia, se puede obtener un número digno, satisfactorio y que permita acceder a la especialidad deseada sin prepararse por academia. Y también por experiencia os digo, yo confié en mí misma y la vida me ayudó también y conseguí formarme como cirujana digestiva en el hospital de Bellvitge (Barcelona).

CARLOS. MIR 2015 Y 2017

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Por una mezcla de circunstancias económicas, personales y también de plazos de tiempo. Sin embargo, también me animaba la idea de no querer pasar por un proceso tan rígido, competitivo e infantilizador como el que había vivido cerca de algunas personas próximas en años previos.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin

academia?

Varias:

En lo económico un ahorro importante.

En lo personal una satisfacción también bastante chula por haber podido ganar esa autonomía. De hecho, poco más tarde decidí abandonar la plaza MIR que escogí. Y creo que fui capaz de hacerlo gracias, entre otras cosas, a no tener que pensar en que la Academia había supuesto un esfuerzo económico y personal horrible.

En lo académico, no haber competido contra nadie hace que estudies pata ti misma e incluso llegue a gustarte (a veces).

¿Qué desventajas?

Soledad y necesidad de mucho apoyo para mantener una disciplina autónoma que te permita exigirte esfuerzo pero cuidarte también.

¿Qué materiales académicos usaste?

Exámenes previos publicados por el ministerio y manuales y desgloses facilitados por compañeras de años previos.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

No madrugar y darme los respiros que me pedía el cuerpo. Funcionó bastante bien en los 4 meses, hasta la última semana que se me ocurrió hacer un simulacro de academia, lo que en mi opinión fue un error.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

La segunda vez que lo hice fue de una forma muy accidental, así que no cuenta. Pero creo que sí, si se cumplieran algunas condiciones:

Tiempo, ánimo, compañía y objetivo no ambicioso.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

Aquí Carlos nos pidió que simplemente incluyamos el correo electrónico que envió a María (su experiencia está más abajo, año 2018, y es una de las autoras de este fanzine) cuando ella decidió empezar a estudiar sin academia. El correo, además de las cuestiones prácticas, contenía ánimos y cariño, de esos que os decimos que nos parece tan importante procurarse durante este proceso :)

1- Ignora activamente cualquier tipo de influencia métrica de las academias...es decir, ni hagas simulacros que te pasen, ni tengas en cuenta ningún tipo de ranking que te puedan dejar o compartir de alguna forma. Ignóralos, porque son la base del método de las academias, pero creo sinceramente que no tienen más correlato con la realidad que el simple número de gente que manejan. El MIR se hace un día. La trayectoria de simulacros no cuenta

en el Ministerio, pero sí (y mucho) en la autoestima con la que vayas el día del examen. Yo hice un único simulacro a 3 días del examen y me costó una ansiedad innecesaria que hasta entonces me había ahorrado bien a gusto.

2- Ten claro por qué haces el examen. Me refiero a si quieres sacar una nota muy alta porque es imprescindible para lo que quieres escoger, te quieres retar a ti misma, quieres "aprender" o "repasar" la carrera. Puede parecer una tontería, pero tener más o menos claro esto, en algo como estudiar intensivamente durante meses, ayuda mucho al ánimo y hace más realista todo. Ten siempre bazas emocionales elaboradas, del tipo, a las malas no me importaría lo más mínimo irme a Canarias ;)

3- Creo que además de estudiar los contenidos, en el MIR hay una parte muy importante que es de entrenamiento físico. De acostumbrar a tu cuerpo a algo tan horrible como es el estar sentado y concentrado durante 5 horas. Aprovecha mucho para irte conociendo, viendo cuando te va mejor pensar de un modo u otro, si necesitas paradas para mear, beber, comer o lo que sea, o prefieres tirar de seguido...vaya, vete probando. El primer día que lo intentes es difícil que puedas aguantar sentada todo ese rato y a lo mejor ni te da tiempo a terminar de hacer todo el examen. Es

normal. Lo anormal es acabar haciéndolo, pero tampoco te preocupes, porque se entrena. También te irás dando cuenta de cuál es el orden en el que prefieres hacer el examen (de inicio a fin, de atrás a delante, las imágenes primero o al final, las de reserva antes o después...hay muchas manías). Yo la primera vez lo hice de un modo muy rebuscado. La segunda de inicio a fin. Conclusión: no es tan relevante, pero tranquiliza hacerlo cada vez como uno cree que va a hacerlo mejor (y eso sí lo es).

4- Yo usé los materiales de CTO: manuales, desgloses y terceras vueltas (salvo los manuales de digestivo y cardío, que los cogí de AMIR por una cuestión volumétrica). Además, lo primero que hice fue descargarme del Ministerio todos los exámenes anteriores disponibles y las respuestas que habían dado por correctas.

5- Mi técnica fue:

- Calcular las semanas que tenía hasta una antes del examen (que te recomiendo que te reserves para no hacer nada...aunque luego tengas que ir recortando días hasta quedarte en uno o dos).

- Contar las asignaturas que las academias ponderan como las fundamentales. Deja las que francamente te interesen poco, sean obvias por lo general en las preguntas y sobre todo no suelen tener más de 4 preguntas por examen.

- Dividir el tiempo en aproximada-

mente 2 tercios para una primera vuelta de estudio de las asignaturas principales y un tercio para una segunda vuelta de repaso. Yo sólo hice 2 vueltas, por una cuestión de tiempo. A lo mejor puedes hacer 3. Da un poco igual, creo.

- Comenzar por la que más te guste y alternar una más importante (que caiga más) con otra más de tu gusto de la lista que hayas hecho de las principales. Así hasta que las termines. Vete haciendo resúmenes que te ayuden a la 2 vuelta, junto con los materiales de la Academia.

- Después de terminar cada asignatura, yo hacía los desgloses correspondientes. Además, muchas veces, los hacía tema por tema durante el estudio de cada uno y luego al final, otra vez, todos juntos.

- Yo cada viernes por la tarde hacía un examen real de otros años y lo corregía ese fin de semana. Empezaba a las 15h y estaba las 5 horas que dura el examen haciéndolo. Luego el sábado miraba las respuestas, veía los fallos y calculaba las netas. Así más o menos iba midiéndome sin compararme con nadie.

- Te aconsejo que lo primero que hagas sea un examen real. Siéntate un día, intenta hacerlo del tirón, mira a ver qué tal y después vete sacando conclusiones. También ayuda categorizar cada pregunta por asignatura, para tener una idea del peso relativo de cada una y poderlas ordenar según tus prioridades (no las de la academia).

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Porque buscaba más autonomía a la hora de prepararme el examen, organizar mi tiempo de estudio y mi tiempo libre como quisiera. Además, no tenía claro si realmente quería realizar el MIR o no, en caso de aprobarlo no tenía la presión de necesitar un número muy bueno para coger plaza.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

De forma paralela al estudio del examen MIR realicé otras actividades que no tenían que ver nada con medicina, me fui de vacaciones (varias veces), dispuse de mi tiempo como quise.

¿Qué desventajas?

No realicé a penas simulacros MIR, fui poco constante en el estudio.

¿Qué materiales académicos usaste?

En nuestra facultad las academias nos regalaban los cuadernos de la mayor parte de las asignaturas en los últimos años de la carrera, que, junto con otros manuales heredados de un amigo que también se preparó el examen por su cuenta, fueron mi guión del temario que estudié. Además, realicé los exámenes MIR de los años anteriores que estaban colga-

dos en la página del ministerio.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

Me impliqué en varios proyectos de activismo junto con una amiga que también se preparaba el MIR, con la que también compartía el desayuno y la comida. La creación de un boletín online contando nuestra experiencia con el MIR también fue algo que nos mantuvo felices. Salía en bicicleta e iba a nadar frecuentemente. Los fines de semana me iba a casa de mis padres.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

Probablemente no volvería a compartir piso con personas que estuvieran preparándose el MIR en academia. Habría hecho más simulacros.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

En la facultad tendía a buscar vías de aprendizajes paralelas a las clases, acudiendo más a bibliografía que a las aulas. Pensé que con el material adecuado, marcar mi propio ritmo me beneficiaría más que penalizarme. El hecho de realizarlo sin academia supuso un reto, lo cual es un estímulo de por sí para buscar el mejor resultado a mi alcance.

En tu experiencia, ¿qué

ventajas tuvo hacerlo sin academia?

Entiendo que lo que para mí son ventajas, pueden suponer desventajas para otros:.

- Imponer mi propio ritmo de estudio. Cada uno tiene uno diferente.
- Tener tu propio plan de estudios, diseñado por ti (fundamental tener uno).
- Aislarme del mundo de la medicina (un relax maravilloso no hablar de simulacros o de medicina cuando salía de la cueva).
- La posibilidad de volver a casa de mis padres (en una ciudad sin academia), donde el día a día se hacía más fácil (ni hacer la compra ni cocinar ni planchar).
- No escuchar la frase "yo tengo x netas".

¿Qué desventajas?

- Déficit en la evaluación de tu avance por el mero hecho de ser tú tu propio evaluador.
- Tener que buscar el material, en algunos puntos, como en simulacros, insuficiente.¹
- Falta de experiencia en preparaciones así (desajustes de tiempo a la hora de realizar mi agenda de estudio, siempre hay temas que, aún con menos volumen, precisan más tiempo).

¿Qué materiales académicos usaste?

1. Nota de lxs autorxs: Contacta con nosotrxs para no tener este problema!

cos usaste?

- Manuales de CTO, Mir Asturias y AMIR (dependiendo de qué asignatura empleé uno u otro).
- El libro Gordo de AMIR (fundamental).
- Exámenes de años previos.
- Algún simulacro pescado por internet.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

- Deporte regular.
- Abundante sueño (7-8 horas por la noche + siesta de 30 minutos).
- Frutos secos y chocolate siempre a mano.
- Música (mucho música) para los descansos.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

- Sería menos ambicioso en mi plan de estudio. Las doctrinas de las academias son correctas. Una primera vuelta para leer, comprender y subrayar, no para estudiar. Las vacaciones son necesarias. Que no lo hagamos con academia no significa que no atendamos a los patrones de la academia.
- Sería más exhaustivo buscando simulacros, me quedé corto.
- Un fallo por mi parte fue realizar todos los exámenes en mi habitación. Buscar un sitio desconocido, una biblioteca pública, por ejemplo, ayuda a generar un estrés que recuerda al vivido el día del MIR.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

No recuerdo como un horror la preparación del MIR. Fue un momento de introspección y de aprendizaje muy positivo, para lo cual es fundamental:

1.- Una buena organización, diseñada con antelación al inicio del periodo de estudio, con reflexión y calma es vital.

2.- Vías de escape, tener siempre amigos ajenos al gremio con los que evadirte.

3.- Buscar actividades de ocio relajantes (deporte, música, pintura, etc).

4.- Los domingos son sagrados (ni una página estudiada en domingo, obligatorio).

5.- Es difícil, pero intenta disfrutar lo que lees, lo que estudias. Mírate como un médico que necesita ampliar sus conocimientos, no como un estudiante de oposición.

6.- Entrena tus nervios para el examen. Aunque durante la carrera fueses un témpano de hielo frente a los de la misma, el examen MIR es otra dimensión. Por mucho que hayas trabajado, un mal día puede cambiar toda tu vida. Es fundamental ir relajado y consciente de que, sin academia, también se pueden hacer las cosas bien y conseguir los objetivos marcados.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Porque no consideraba que fuera necesario para conseguir el objetivo que me propuse. Porque considero que las academias han creado un negocio entorno a la supuesta necesidad de tener alguien que te guíe para un examen que presentan como inabarcable, cuando creo que todxs al terminar la carrera estamos suficientemente preparados para afrontarlo y no quería contribuir a este negocio.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

No tener un horario fijo, ni presiones externas y ser autónoma en el estudio. Personalmente tampoco me apetecía acudir a clases ni relacionarme con personas que estuvieran preparándose el examen con las que probablemente no compartiría mucho más.

¿Qué desventajas?

Mayor flexibilidad en los objetivos de estudio. Creo que podría haber estudiado más de lo que estudié y probablemente si me hubiese apuntado a una academia lo hubiese hecho.

¿Qué materiales académicos usaste?

Libros de CTO del año anterior y desgloses. Además, conseguí la cla-

ve de un amigo para acceder al campus virtual de CTO y de ese modo usaba los vídeos explicativos y me podía descargar los simulacros.

Exámenes MIR de años anteriores que están en la página web del Ministerio de Sanidad.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

Me apunté a todas las actividades lúdicas o formativas que me apeteció. En mi caso, hacía deporte (iba a telas aéreas y salía a correr) y realicé un curso de salud LGTBOI. Además, de otras actividades o grupos que iban surgiendo (ej. impartir seminario de tortura para alumnxs de Medicina de la UCM).

Los fines de semana no estudiaba, ni sábado ni domingo, y procuraba salir a la montaña o hacer algún viaje.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

Yo empecé a estudiar en Septiembre de 2016 para presentarme en enero de 2017. Creo que si hubiera empezado antes podría haber estudiado más o realizado más simulacros.

Tomar algo para dormir la semana del MIR, porque esa semana no dormí bien y llegué cansada al examen. Y por ejemplo no repasé el examen, y creo que si lo hubiera hecho hubiera contestado bien más preguntas.

¿Qué consejo le darías a

alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

Respecto a lo motivacional, le diría que es posible aunque las academias vendan lo contrario.

En lo práctico, creo que lo más importante es hacer simulacros y desgloses y corregirlos. Creo que si haces el mismo número de simulacros que las personas que están apuntadas a una academia probablemente no varíe apenas tu resultado respecto a haberlo hecho con academia.

En resumen, mi aprendizaje respecto a la preparación del MIR:

- Empezar antes de Septiembre del año anterior.

- Tener acceso al material online de las academias ayuda, sobre todo porque puedes tener más simulacros que los que hay en la página web del Ministerio.

- Hacer cuantos más simulacros mejor, si es posible hacerlos por las tardes desde el principio, ya que el examen es un sábado por la tarde.

- Tomar algo para dormir la última semana para poder rendir más en el examen, y así por ejemplo poder repasar el examen.

YUKI. MIR 2017.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Porque no me gustaba cómo se han establecido las academias en el contexto del MIR, presentándose como

necesarias, aprovechándose de personas extranjeras que vienen a hacer el MIR a España. Tampoco me gustaba la rigidez de su sistema y sus horarios, la priorización de MIR sobre el resto de aspectos de nuestra vida o el ambiente de las academias y de las personas que acuden a ellas.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

Poder estudiar como quería, lo que quería y cuando quería, sin presión por parte de los profesores o de los compañeros por quedarme atrás o hacerlo peor. No tenía con quién compararme aparte de mí misma así que esa presión social no existía y además tenía la tranquilidad de poder organizarme de acuerdo a lo que más me convenía a mí.

¿Qué desventajas?

La soledad de estudiar sola y alejada de gente que este compartiendo la experiencia (esto tiene su parte buena y su parte mala) Además la falta de presión para estudiar aparte de la propiamente impuesta a veces hace que sea demasiado fácil relajarse y estudiar menos (aunque quizás el estándar de cuánto debemos estudiar esté demasiado alto de base)

¿Qué materiales académicos usaste?

Manuales de Oviedo de 2013-2014, algunos de Amír de 2015 y

videoclases de Amír

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

No forzarme a estudiar si emocionalmente no podía, comer bien, intentar hacer yoga/ ejercicio todos los días y dormir al menos 8h al día.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

Intentaría tomármelo de forma diferente y priorizar hacer más simulacros, pero seguiría estudiándolo por mí cuenta

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

No te aisles, busca la compañía de gente (preferiblemente que no estén obsesionados estudiando el MIR). Por mucho que las academias intenten hacernos creer que sin ellas no sabemos estudiar, no es cierto. Haz otras cosas aparte de estudiar el MIR. Éste será el eje central de tu vida por unos meses pero no dejes que sea toda tu vida. Relájate, tómate tu tiempo para disfrutar de las cosas que no sean estudiar. Evita otros estudiantes de MIR que solo hablen de eso y que estén obsesionados con las netas. Hay vida más allá del MIR, aunque a veces cuando estés a un par de meses del examen no lo parezca.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Porque no tenía dinero, me parecía demasiado caro el curso, y dos personas me dejaron su material de academia (manuales y claves).

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

No sentir la presión de estarme comparando continuamente conmigo misma y con los demás, ni la histeria colectiva, ni seguir unos ritmos determinados y sentirme mal si no lo hacía (aunque sentirme mal por eso sea una opción personal).

¿Qué desventajas?

No ir a las clases y estar desconectada del sistema de evaluación de la academia.

¿Qué materiales académicos usaste?

Los manuales, las clases online, las autoevaluaciones, los simulacros y las correcciones escritas. El atlas de anatomía, e internet.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

Mantuve la confianza en mí misma dándome mis tiempos, no intentando estar de otra manera que como estaba cada día. Cuando estaba motivada, lo aproveché al máximo; cuando no, hacía hasta don-

de llegaba. Me traté bastante bien. Tuve paciencia conmigo, y constancia. Me comprendí y me tuve aprecio por lo que estaba haciendo.

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

Me organizaría mejor el tiempo, lo aprovecharía más, y haría un repaso más exhaustivo.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia? (escribe cualquier otra cosa que quieras comentar)

Le diría que confíe en sí misma y se trate bien. Que acepte lo que hay cada día. Que practique la constancia y la paciencia consigo. Que el mir es un sistema de evaluación y criba injusto y saturado, que para mí ahora mismo no tiene ningún sentido. Y que tenga esto presente a la hora de estudiarlo. Es decir, que no se deje engañar por esa sensación generalizada de que todo depende de una. Que hay algo que depende de nosotrxs mismas, y puede hacer mucho, trabajando cada día, y el día que no quiera o no pueda, permitiéndose descansar y ser humanx; y otro algo que no depende para nada de nosotrxs. Entonces que le dé fuerte y le eche mucho de sí, pero que tenga presente que no es lo más importante en la vida.

¿Por qué decidiste hacerlo sin academia?

Decidí hacer el MIR un año después de terminar la carrera. La verdad es que barajé ambas opciones y me pareció que la academia me iba a ayudar a llevar mejor el proceso porque a mí siempre me había gustado ir a clase. Fui a la sede de una de las academias (la que me habían dicho que era más tranquila) con idea de matricularme y lo que me encontré no me gustó nada: como ya era casi julio me dijeron que tenía que meterme en un grupo que tenía 2 tardes de clase por semana y los días coincidían con actividades que yo quería seguir haciendo durante la preparación del MIR. Les planteé que me podía acoplar a un grupo que tuviera solo una tarde por semana, que no me importaba que ellos llevaran desde octubre estudiando, pero me insistieron en que no podía ser y en meterme miedo por querer estudiarlo en menos meses y dedicando algunas tardes a otras cosas que no fueran estudiar. Me di cuenta de que después de un año de estar a mi bola no iba a encajar nada en ese sistema y que no quería hacer el MIR desde el miedo y el sacrificio, así que decidí no hacerlo con academia.

En tu experiencia, ¿qué ventajas tuvo hacerlo sin academia?

Para mí, depender de mi propia ca-

pacidad para organizarme y repartir mi tiempo entre el estudio y otras cosas fue muy estimulante. Me hizo sentir madura y segura de mí misma, necesitaba sentir que la etapa de que me dijeran cómo hacer las cosas había quedado atrás. Ha sido muy satisfactorio poner en práctica todo lo que he aprendido de mí misma a lo largo de la carrera y del año posterior que tuve de "sabático" y a la vez incorporar aprendizajes nuevos que creo que me van a servir mucho.

El hecho de tener que sobrellevar conmigo misma los momentos de inseguridad que mi entorno a veces me provocaba al no entender esta decisión me ha hecho valorar mucho mi capacidad para decidir y reafirmarme en que nadie me conoce mejor que yo.

Me he podido tomar vacaciones cuando me ha parecido bien hacerlo, creo que es imposible que la academia se adapte a los ritmos de cada una y por más que quieras si tienes un calendario que seguir cuesta muchísimo saltárselo aunque lo necesites.

He mantenido las actividades que quería seguir haciendo (los ensayos con mi coro y mi participación en un grupo de activismo) y las relaciones con mis amigas y familiares así que no tengo la impresión de que mi vida se haya parado este año.

Por otro lado, cuando pensé en ir a la academia tenía bastante cargo de conciencia de tirar a la basura todos los manuales que las academias me

habían dado para promocionarse durante la carrera, estaban casi nuevos y por una cuestión de conciencia ecologista me sentí genial por poder utilizarlos.

Para terminar, en mi caso el resultado que he tenido ha sido muy bueno y acorde a los resultados que iba teniendo en los “simulacros” que hacía. No sé si con la academia me habría salido igual, pero sí creo que lo habría pasado peor así que, como haciéndolo de esta manera me ha salido tan bien, me alegro de haberme ahorrado la incomodidad y el dinero de la academia.

¿Qué desventajas?

No tener tan a mano la información sobre los plazos y papeleos del ministerio, pero por suerte varias amigas estupendas que estaban en academias me han ido avisando de todo.

También creo que en las academias la gente está un poco más enterada de lo que viene inmediatamente después del MIR. Yo por ejemplo ni siquiera sabía que sin estar en una academia podía corregir mi plantilla desde el día después del examen en la web de las academias y cuando me enteré pasé un rato de ansiedad por no saber si corregirla o no.

¿Qué materiales académicos usaste?

- Manuales de CTO (la mayoría los que me habían dado durante la carrera y los que tenía desactualiza-

dos me los pasaron amigas de cursos inferiores al mío).

- Libro Gordo de AMIR (me lo compré).

- MIRes de otros años para practicar a modo de simulacros, y cuando ya me sabía demasiadas preguntas por el libro gordo una amiga me pasó simulacros de CTO con las respuestas comentadas y los vídeos de comentario.

¿Qué recursos de autocuidado usaste?

Para mí lo principal ha sido cuidar de mis relaciones, he tenido el privilegio de recibir mucho apoyo de gente querida. Casi todos los días intentaba pasar un ratito con alguien (estudiando en la biblioteca, tomando un café, dando un paseo, comiendo juntas...) y amoldaba mi horario de estudio a los ratos que otras personas tenían para compartir conmigo. La sensación de flexibilidad para poder tomarme un café, volver a desayunar por segunda vez o alargar un buen rato la sobremesa me mantenía de buen humor y a salvo de la sensación de que el MIR me estuviera parasitando.

Siguiendo el consejo de una amiga que ya lo había hecho, me tomé varias semanas de vacaciones más o menos improvisadas y hasta muy al final me tomé libres todos los fines de semana (sábado y domingo) y casi todas las semanas me dejaba libre alguna mañana o tarde completa.

Además seguí haciendo las cosas que sé que me sientan bien: ir en bici a los sitios, no vivir el día a día con prisa (a lo mejor supone pasar una hora menos estudiando cada día pero merece la pena), cantar con mi coro, mantenerme en el activismo con mi colectivo ecofeminista, leer cosas que me interesan, escuchar música que me anime...

¿Qué harías de forma diferente si volvieras a hacer el MIR?

El día antes del examen estuve desayunando con una amiga que también se iba a presentar y comentamos que las dos sentíamos que "nos habíamos obsesionado con no obsesionarnos con el MIR". Si lo volviera a hacer creo que aceptaría mejor que es un proceso demandante (lo cual no quiere decir que haya que dejar de hacer el resto de cosas o que tu vida se tenga que reducir a estudiar) y que es normal que afecte a nuestra vida un poco, a demás de ser un momento vital importante que puede traer inseguridades. No me exigiría tanto estar por encima de la situación en todo momento, me permitiría más aceptar los sentimientos más negativos que acompañan a una etapa así.

Para mí, el momento en el que peor lo pasé fue, sorprendentemente, unos días después del MIR. Me había repetido tanto que no debía afectarme que no era consciente de que tenía mucho estrés acumulado y unos

días después del examen, a pesar de haber visto que mi resultado provisional era mucho mejor de lo que necesitaba para la plaza que quería, peté y pasé unos días encontrándome bastante mal. Creo que si lo volviera a hacer trataría de ser consciente de esa presión y dejarla salir poco a poco durante el proceso. Sin embargo, esta experiencia en parte desagradable me ha servido para aprender algo nuevo e importante de mí misma, de mi propia vulnerabilidad y mis fortalezas y me alegro por ello.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera hacerlo sin academia?

Que se fie de su instinto y de lo que ha aprendido en estos años porque nadie acaba la carrera de medicina sin saber estudiar, que no pierda de vista que descansar es tan importante como estudiar, que se deje cuidar y acompañar también cuando se sienta mal por las partes duras que tiene el proceso y que no haga caso de las presiones externas para meterse en una academia si siente que no es su lugar.

4. Resultados

Hemos tenido muchas dudas sobre cómo tratar este tema. Nos parecía que por una parte hablar de numeritos podía ser un poco jugar a lo mismo que juegan las academias, dar un valor desmedido a los aspectos competitivos de este examen que nos ordena en un único eje de forma reduccionista. Por otro lado, personas que tenían interés en emplear este fanzine nos comentaban que para ellxs era una información importante con la que contar para tomar su decisión, ya que al fin y al cabo este examen se hace para conseguir una plaza. Al final nos pareció que no teníamos derecho a decir por lxs demás, que lo suyo es que cada cual decida cómo tomarse estos resultados y listo.

Antes de nada queremos contaros cómo lo tratan las academias, que es exactamente como nosotras no queremos hacerlo.

Termina un curso MIR, salen los resultados, una base de datos enorme con los nombres de la gente, sus netas en el examen y sus números de orden. Cada academia reúne los resultados

de lxs alumnxes que han estado apuntados en su curso. Los meten en excel o similar y empiezan a hacer su ingeniería: sacan unos cuantos parámetros diferentes y eligen los que mejor les viene para preparar su campaña publicitaria del curso siguiente y ¡listo!

Si habéis estado en las charlas publicitarias de algunas de las academias os sonará haber oído frases tan abrumadoras y confusas como "¡los 5 primeros números absolutos, los 4 mejores exámenes, 7 de los 8 mejores exámenes, 7 de los 10 primeros números absolutos son de nuestra academia!" (sacado textualmente de la publicidad de la web de una de las academias). Un par de días más tarde vienen a dar la charla publicitaria de otra academia diferente y os sueltan un chorizo similar, de manera que os quedáis con la impresión de que esta academia también es, igual que la anterior, la **mejor del mundo mundial**.

Qué lío, ¿no? En realidad es muy sencillo: si haces ingeniería estadística sobre los datos que sea, los achuchas lo suficiente, por supuesto encontrarás algunos parámetros en los que tus alumnxes hayan quedado mejor

que lxs demás.

También puedes jugar con la forma de expresarlo, por ejemplo: dar números absolutos “x de los 100 primeros son alumnos de nuestra academia” sin ponerlos en relación con la proporción del total de opositorxs que han estado en tu academia, es una trampa muy inteligente. Si véis la proporción de alumnos de la academia que sea entre los primeros 100, entre los primeros 1000 o en el tramo que queráis y luego véis la proporción del total de opositorxs que son de esa academia veréis que el porcentaje de ese “éxito” atribuible a la academia es bastante poco. Más aún teniendo en cuenta que del total de personas que se presentan al MIR, en especial entre aquellas que lo hacen sin academia, hay una parte importante que se presentan sin prepararse o sin aspirar a coger plaza, por razones muy diversas. Este no sería tu caso si decides prepararte el MIR sin academia, lo determinante no es la academia sino la intención con la que te lo estés preparando y presentándote.

Nosotrxs no tenemos la intención de dar la impresión de que “nuestra” opción es la

más efectiva académicamente. Creemos sencillamente, que no influye tanto. Por eso y porque además la cantidad de datos que tenemos es mucho más reducida, lo que vamos a hacer es simplemente poner aquí una lista con los números de orden de las personas de las que tenemos noticia. Es todo lo que podemos ofrecer, no creemos que vaya a ser muy determinante, pero nos parece importante compartir esta información por si a alguien le ayuda. Como veréis, son bastante variados y con grados variables de precisión (no todxs se acordaban exactamente). No están en orden cronológico ni en ningún otro orden para que no se puedan asociar con los nombres de las personas que han compartido sus experiencias en el apartado anterior ;)

- 4172

- 162

- entre 1900 y 2000

- 7732

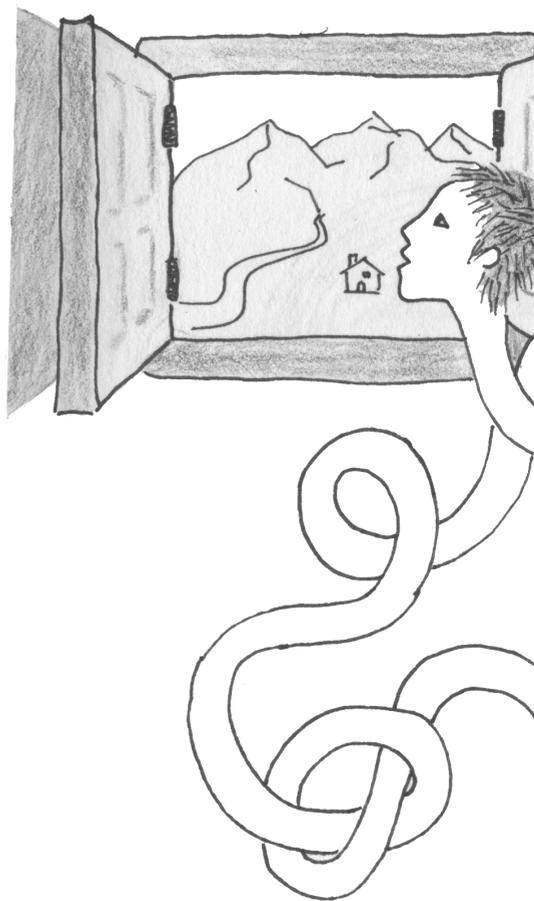
- entorno a 2300

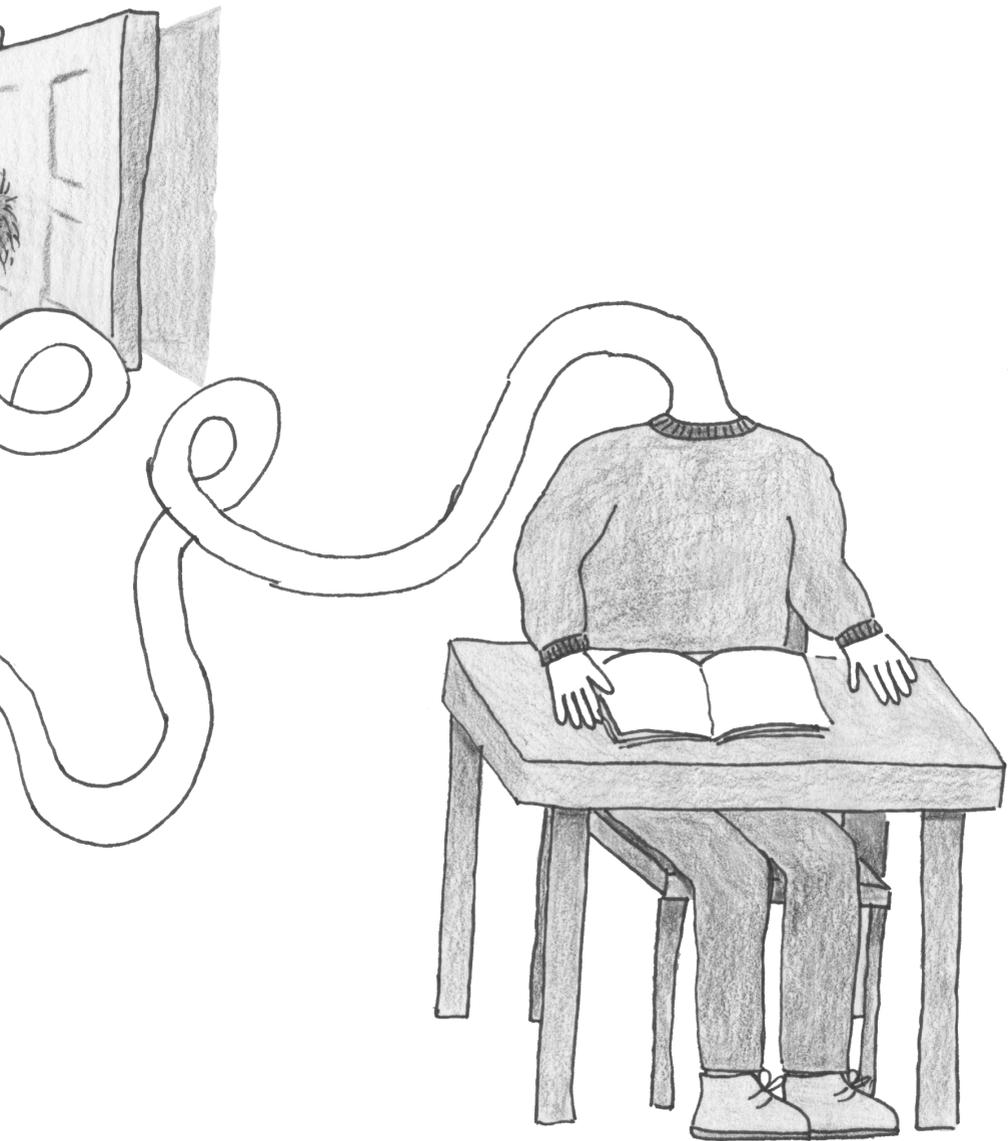
- entre 5000 y 5500

- 3249

- entorno a 2500

Tened en cuenta que se trata de una muestra muy reducida, con lo que la significación de estos resultados es bastante débil. Más que nada nos parecen útiles para dar cuenta de lo que más relevante nos parece: que los resultados, exactamente igual que entre las personas matriculadas en una academia, se distribuyen a lo ancho de todo el espectro con más bien poquitas personas en cada uno de los extremos. Podéis jugar a ordenarlos de menor a mayor, nosotrxs hemos preferido ponerlos al tuntún porque no nos parecía que ningún número fuera mejor que otro si al final cumplieron su función. Y es que más que los números de orden que sacaron nos interesa saber si las personas en cuestión pudieron elegir la plaza que querían. La respuesta es un rotundo sí, todas las personas con las que hemos podido contactar pudieron elegir lo que querían hacer. Y las opciones que elegimos son bastante variadas (cirugía general, medicina familiar y comunitaria, medicina preventiva y salud pública, neurocirugía, pediatría...).





5. Recursos

No apuntarse a un curso de academia no implica necesariamente prescindir de todos los materiales que las academias producen. De hecho, las personas que conocemos que han hecho el MIR de esta forma han usado en mayor o menor medida algunas de las herramientas de las academias y precisamente una de las ventajas de no apuntarte a una academia es que puedes combinar materiales de varias de ellas según tus gustos y necesidades y aún así ahorrar mucho dinero (a parte del resto de ventajas que puede tener prescindir del curso de academia, que ya hemos comentado).

Si necesitas alguno de estos materiales y no lo encuentras fácilmente, no dudes en contactar con nosotras y te echaremos una mano.

MANUALES

Es de sobra conocida la “generosidad” de las academias que año tras año nos “regalan” a lxs estudiantes de medicina los manuales de las asignaturas que estamos cursando (tip: una amiga dice que cuando algo es gratis, tú eres el producto. Esto es algo que mola tener claro como médicx, porque nos van a intentar colar regalitos o regalotes durante toda nuestra vida profesional, pero recordad, ¡nada es en balde!). Esto lleva a

lxs estudiantes a hacerse adeptxs incondicionales de una academia tiempo antes del momento de empezar a estudiar para el MIR (“me gusta más AMIR o CTO...”). Pero también podemos darle la vuelta a este asunto.

Gracias a esto, pero no solo, hay muchas formas de reunir los materiales que necesitas:

- Reunir los manuales que te han ido dando año tras año las academias. Si algunos son de una edición vieja puedes pedirles a compañerxs de cursos inferiores que te pasen los suyos al final del curso si no los han usado. En todas las clases hay gente que coge los manuales por si acaso y luego no los usan. En cualquier caso un manual desfasado por una o dos ediciones no supone una diferencia significativa de cara al MIR de tu año.

- Usar los manuales de alguien que acabe de hacer el MIR el año anterior. Esto no es muy recomendable para asignaturas gordas con las que te vas a pasar mucho tiempo porque lo habitual es que estén súper subrayados y anotados, a no ser que esto para ti no sea un problema. Sin embargo, para asignaturas más cortas o menos importantes no es tanto problema, en ellas es probable que solo leas el manual una vez (¡jo ninguna!) y luego usarás otros recursos para quedarte con lo importante.

- Wallapop.

- Comprarte los manuales nuevos

y flamantes de alguna de las academias. Las academias que tienen tienda online ofrecen sus packs de manuales por precios que oscilan entre 290-350€. Muy caro para nuestro gusto teniendo en cuenta que en unos días de moverte un poco puedes reunirlos con las opciones anteriores. ¡Aún así es mucho más barato que apuntarte a la academia!

PREGUNTAS ORDENADAS POR ASIGNATURAS Y TEMAS

Este material se conoce, según la asignatura, por distintos nombres (desgloses en CTO, libro gordo en AMIR, en MIRasturias directamente va integrado en los manuales). Es verdaderamente útil e importante para estudiar. Diríamos que lo más importante, de forma casi geométrica, por cada pregunta ya aparecida aumenta la probabilidad de que se vuelva a preguntar aunque sea de forma distinta. Hay distintas pautas para usarlo, por ejemplo en la primera vuelta una forma habitualmente recomendada es mirar primero las preguntas e intentar responderlas, luego las explicaciones de las respuestas, luego leer y subrayar el tema del manual y por último volver a responder las preguntas. En vueltas posteriores (si las das) hay asignaturas que incluso

repararás sólo con preguntas, recurriendo al manual y a tus esquemas para cosas más puntuales. Eso ya lo irás viendo y ya te irá aconsejando la gente con la que hables.

Cómo conseguirlo:

- Pedírselo a alguien que ya ha hecho el MIR. En esto es menos importante que haya subrayado cosas, pero obviamente consigue los de alguien que no haya marcado las respuestas (no te preocupes, lo más habitual es no hacerlo).

- Tienes la ventaja de que algunas de las academias dan este material en pdf así que puedes pedir a alguien que ya lo haya hecho que comparta los pdfs contigo. Sólo te faltarán las preguntas del examen del último año, pero es tan fácil como hacerte ese examen fijándote un poco más que en los demás o hacértelo dos veces a lo largo de la preparación.

- "MIR MirMeApp" es una aplicación de android que, en la versión de pago (9,90€) te permite hacer exámenes por asignaturas, aunque no por temas. Sirve para repasar asignaturas y, como veremos luego, para hacer simulacros, pero al no estar ordenado por temas no creemos que sustituya a los materiales de las academias.

- Comprárselo a las academias. En este caso oscila entorno a los 100€.

Tip: la división por temas es distinta en los manuales de las diferentes

academias, así que usar los manuales de una y los desgloses/libro gordo de otra puede ser un poco jaleo. Aún así sabemos de gente que lo ha hecho por preferir esos materiales de una y otra (el formato de desgloses y LG varía bastante) y se ha apañado bien.

SIMULACROS

Posiblemente la parte más importante de la preparación. Es aconsejable que te acostumbres a hacerlos en diferentes bibliotecas, no solo en una y no solo en tu casa para ser capaz de hacerlo en un lugar nuevo sin problemas, que es lo que harás el día del examen.

Hazlos como si hicieras el MIR, respetando el tiempo pero sin descuidarte: en las academias dejan comer y beber en la mesa porque es lo que se hace el día del examen pero en las bibliotecas esto no es así. Si necesitas parar a picar algo o a que te dé el aire en esas horas, hazlo: no tiene sentido que machaques tu cuerpo durante 5 horas un montón de veces por la neura de que el día del MIR solo puedes salir al baño. El día del MIR la adrenalina te hace funcionar de una forma diferente y es más importante que te cuides y no te traumáticos.

Y, muy importante: ¡corrígelos! Las academias no dan tiempo específico para hacer esto sino que te dicen que lo vayas encajando entre el estudio de las asignaturas, pero puede tener

sentido dejarte un día entero después de cada simulacro para corregirlo. Ve tanteando cómo te va mejor, pero poner atención en la corrección es importante.

Sobre cómo conseguir los simulacros:

- La opción más sencilla y que usan muchas personas es, simplemente, hacer los MIRs de los últimos años que están a disposición de todo el mundo en la web del Ministerio. Busca en Google “Consulta de los Cuadernos de Exámenes Anteriores MIR”.

- Si buscas en Google “MIR 2012 comentado” (poniendo el año que sea) puedes encontrar las respuestas comentadas por la academia MIR Asturias, son muy útiles a la hora de corregir.

- La aplicación de android “MIR MirMeApp” en su versión gratuita tiene la opción de hacer los exámenes de unos cuantos años, te permite hacerlos en una tablet o teléfono y te da directamente tu puntuación y las preguntas que tienes bien o mal, muchas con comentarios. Esto te ahorra tener que corregir manualmente la plantilla.

- También puedes pedirle a alguien que ya haya hecho el MIR que te pase los pdfs de sus simulacros y los pdfs con las respuestas comentadas, incluso puede que consigas los videos de los simulacros comentados. (Si no

das con algunos de estos materiales contáctanos y te ayudamos).

- Cómpralo a las academias: tanto AMIR como CTO venden programas para generar exámenes, aunque no conocemos a nadie que los haya usado.

CALENDARIO Y PRIORIZACIÓN DEL ESTUDIO

Es importante que te des cuenta de cuáles son las asignaturas más rentables (es decir, las que tienen una relación nº preguntas/extensión de los contenidos más favorable) y dentro de cada asignatura qué temas lo son, para priorizar el estudio.

Aquí puedes encontrar las asignaturas ordenadas por el número de preguntas que tienen: <http://www.curso-mir.com/Como-habido-el-ultimo-examen-MIR/importancia-de-cada-asignatura.html>

Dentro de cada asignatura, los manuales suelen tener indicada de alguna forma la importancia de cada tema (sea con gráficos al principio de la asignatura como en AMIR, las “pirámides” de las asignaturas de CTO que no están en el manual, tendrías que conseguirlas en pdf, o en un pequeño cuadrito al principio de cada tema en CTO).

Pregunta a compañerxs que lo hayan hecho ya o estén haciéndolo más enteradxs que tú, todo el mundo sabe qué asignaturas son realmente importantes, cuales tienen importancia media y cuáles no la tienen, probabilísticamente hablando.

Si quieres tener una idea aproximada, pídele a alguien que ya haya hecho el MIR que te pase el calendario que le dieron para ver el número de días dedicados a cada asignatura, pero no te lo tomes demasiado en serio: en nuestra opinión, está bien tener una idea pero es mucho mejor que decidas tú cuántos días dedicarle a cada una. Esto te costará más al principio, pero a medida que hagas tus simulacros te irás dando cuenta perfectamente de qué tienes que repasar y qué no merece la pena, no hace falta que te saquen maravillosas gráficas de tus resultados para que te des cuenta si corriges tus simulacros con atención. Si preguntas a alguien de academia te dirá lo contrario, pero de verdad, cuando te haces cargo de la tarea de organizar tu estudio tú mismx es algo que fluye bastante (al menos así lo hemos vivido la mayoría de personas que lo hemos hecho). Recuerda que al realizar la corrección la cantidad de netas será igual al número de aciertos por 3 puntos, restando 1 por cada fallo, las blancas no cuentan (esta es la forma oficial de calcularlo pero la menos usada por academias y jerga de la gente) o bien contar el número de aciertos y

restar 1/3 de los fallos (esto te dará el número de netas del que suele hablar la gente, que es sobre 225).

Aconsejamos, como hacen las academias, **NO DEJAR NADA EN BLANCO**. Esto es por una cuestión puramente estadística. Para 100 preguntas con 4 respuestas posibles respondiendo aleatoriamente la estadística nos dice que tendrás el 25% bien y el 75% mal. Considerando la puntuación asignada nos daría un total de 0 netas, (25x3 - 75x1) por lo que ni sumarían ni restarían, como si las hubieras dejado en blanco. Sin embargo es muy improbable que dudes entre las 4 opciones de las preguntas que no conozcas (aunque creas que estás dudando entre 4, en realidad siempre tienes una lejana idea de la que a veces no eres ni consciente. ¡¡¡Contesta!!!).

Si quieres ir haciéndote una idea de cómo vas, ya que no tendrás percentiles (esto nos parece una ventaja en la mayoría de aspectos), puedes averiguar qué número de netas habrías necesitado cada año para conseguir un número de plaza determinado, teniendo en cuenta tu expediente, usando esta calculadora: <http://www.curso-mir.com/el-examen-mir/calculadora-gangasmir.html>

ESTRATEGIAS PARA RESPONDER EL TEST

Alrededor de 100 preguntas del examen no sabrás responderlas con lo estudiado por manual. Tranqui, no pasa nada. Recuerda que si hay una pregunta muy exigente para ti, también lo será para los demás. Además, en el examen es tan importante saber conocimientos como saber contestar. Esto es lo que las academias llaman “técnicas de examen” de tal forma que hasta con las preguntas de las que no tengas ni idea puedas tener recursos para poder contestarlas. Insistiendo en lo anterior, es más rentable contestar a ciegas con técnicas de examen que no contestar. He aquí algunos ejemplos:

- Oveja negra: si entre las 4 opciones una pertenece a una categoría distinta (puede ser algo tan chorras como que sean 3 fármacos con algún lexema parecido en su nombre y uno diferente) y no tienes idea, marca la diferente.
- Opciones que se contradicen: por narices una de ellas es falsa.
- Respuestas que parecen sacadas de un libro: probablemente son correctas.
- Opciones con siempre o nunca, respuestas categóricas: casi siempre son incorrectas, huye de ellas.

- Respuestas con porcentajes exactos: es más probable que sean falsas.
- Respuestas con más que o menos que, fáciles de ser veraces al cambiar dicho término.
- Cuanto más general sea una respuesta, más probabilidad hay de que sea cierta.

do), y hay gente que hace sus propios recopilatorios. Investiga entre tus compañerxs y pregúntanos si quieres a nosotras.

VIDEOCLASES

Aunque pueden venir bien, no son un material indispensable. Se pueden encontrar algunas antiguas en internet y también puedes comprarlo en alguna de las academias. Esto hasta ahora no lo hemos podido conseguir de años anteriores porque, que sepamos, solo se pueden ver en el campus virtual. Aunque no es indispensable, como ves, es la primera cosa que te decimos que tendrías que comprar sí o sí: si consigues todo lo demás por otros medios, que no es complicado, y quieres tener las videoclases porque te parece que te van a ayudar especialmente, cómpralas y te habrás gastado solo algo más de 100€.

REGLAS

MNEMOTECNICAS

Circulan pdfs de alguna de las academias que te pueden venir bien (aunque 70 páginas de reglas mnemotécnicas llegan a perder el senti-

6. Autocuidado.

Esta es probablemente la parte en la que más atención tendrás que poner. Si te has propuesto hacer el MIR, con mayor o menor dificultad irás avanzando en el estudio porque es lo que has aprendido a hacer en los últimos años. Sin embargo, el autocuidado es algo que no nos enseñan y que tenemos que currarnos nosotrxs de forma consciente y sin duda es una pieza esencial en este momento, y lo seguirá siendo en adelante, así que plantéatelo en serio y con alegría. Aquí van algunos aprendizajes que hemos ido teniendo nosotrxs y que nos gustaría transmitirte:

Empieza por tomarte unos días para recapacitar antes de empezar el estudio. ¿Qué sabes ya de ti mismx? ¿Cómo reaccionas a la presión y a la incertidumbre? ¿Qué puede hacer que las cosas se tuerzan para ti y cómo puedes adelantarte y prevenirlo? Cada unx tenemos necesidades diferentes y en estos años de carrera seguro que ya has aprendido bastante de ti mismx en los aspectos relacionados con el estudio. Tómate el MIR como una oportunidad para poner en funcionamiento todo lo que has aprendido en este tiempo y avanzar en tu autoconocimiento. Si sabes que necesitas planificar todo lo que vas a hacer para estar tranquilx, hazlo.

Si necesitas darte “premios” (días libres, saltarte el horario) de vez en cuando para que no te aplaste la rutina, hazlo. Si sabes que tienes que obligarte a tomarte descansos porque seguirías estudiando a tope indefinidamente hasta petar, hazlo. No te fuerces a hacer las cosas de una forma que no es para ti solo porque te digan que es la forma de hacerlo.

Planifica en la medida en que tú lo necesites. Algunas personas necesitan hacer un planning minucioso y otras funcionan mejor teniendo una estrategia aproximada para cada mes.

Chequea periódicamente cómo está siendo para ti el proceso. Repítete esas preguntas clave cada poco tiempo, sobre todo cuando se acerquen los cambios de etapa (pasar de una vuelta a otra, empezar a hacer más simulacros, cuando lleguen fechas importantes como la Navidad, etc.). Fíjate en cómo te vas sintiendo y qué cosas te agobian e intenta ponerles remedio, lo cual habitualmente no consiste en estudiar más: hablar con alguien que ha pasado por la experiencia o con alguien que, aunque no tenga nada que ver con la medicina, te conozca bien y pueda ayudarte a pensar cómo hacerte el día a día más llevadero, pasar un tiempo solx y en silencio con tus propios pensamientos...

Reconoce cuándo necesitas un descanso. Tomarse más vacaciones que el resto de gente que está estudiando puede dar mucho miedo pero te aseguramos que a veces es lo mejor que puedes hacer. No tengas miedo de rehacer tu planificación según vayas viendo el proceso, ya que cuando haces la planificación al principio de esta etapa hay muchas cosas que desconoces de las que te irás dando cuenta según avances. Una parte genial de no ir a la academia es que puedes ser flexible e ir incorporando todo aquello de lo que te des cuenta a tu estrategia, haciéndola más eficiente.

No te aisles del resto de personas, pero no solo eso: cuida al resto de la gente y de tus relaciones. En tantos meses pueden pasar muchas cosas y en ocasiones nuestras personas cercanas requieren atención, dedicación, tiempo y cuidados. Las situaciones pueden ser de lo más diversas, pero muchas veces si intentas dar la espalda a tu vida y a las demás personas por el examen no solo puede ser una mala decisión sino que es posible que ni siquiera cumpla su cometido, ya que puede costarte mucho concentrarte y aprovechar el estudio cuando sabes que estás fallando en algo verdaderamente importante. A demás, las relaciones se pueden resentir por la propia dinámica de vida en la que a

veces nos metemos por la presión del examen. Chequea con tus allegadxs cómo van las cosas de la misma forma que haces contigo mismx y no ignores tu responsabilidad hacia otras personas. No merece la pena.

No descuides tu vida social ni tus hobbies. Haz cosas que te den placer y alegría. Cuida tu cuerpo: come bien, haz algo de ejercicio en la medida en que te guste a ti hacerlo, duerme suficiente. Evita quitarles horas a tus necesidades fisiológicas para dárselas al estudio.

Recuerda que este examen se repite cada año y que lo más importante para cuidar a los demás es primero saber cuidarse y quererse a unx mismx.

Por supuesto, estos aprendizajes son los que nosotras nos hemos ido encontrando en nuestro camino, es posible que con algunos te sientas identificadx y que otros no cuadren nada con tu vida. Todo bien, ya hemos dicho que no pretendemos dar lecciones ni recetas universales.

Agradecimientos.

Este fanzine fue realizado con mucho cariño y muchas colaboraciones. Cualquier persona que lo lea está autorizadx a sumarse y a difundirlo.

Queremos agradecer su ayuda a las personas que se prestaron a compartir su experiencia en el MIR con nosotras durante nuestra propia preparación. Especialmente a aquellas que han colaborado en el contenido de este fanzine con sus testimonios: Patricia, Carlos, Yuki, Jorge, Sara, María.

A lxs amigxs con lxs que compartimos la carrera (incluidxs algunxs profes), particularmente aquellxs que nos mantuvieron en la certeza de que las cosas se pueden hacer de forma diferente a lo establecido.

A todas las personas que os atreváis a tomar la decisión de hacer este examen cuidando de vosotras mismas y de las demás. A las que sigáis haciendo funcionar esta intención de ayudarnos unas a otras para que cada vez puedan suceder más cosas importantes sin que medie el dinero.

Contacto.

Esríbenos a alternativalmir@gmail.com si tienes dudas después de leer este fanzine o si quieres hablar de tú a tú con unx de nosotrxs para apoyarte en tu decisión.

Si finalmente decides hacer el MIR sin apuntarte a una academia, podemos estar en contacto durante tu preparación para facilitarte los materiales y el apoyo que puedas necesitar (hablar en los momentos de inseguridad, enfocar las dificultades que te puedan surgir...). A demás, aunque te las apañes bien sin nuestra ayuda, nos encantará tener noticias de ti :)

!!!Mucho ánimo!!!

Impreso en Madrid en abril de 2018.



La Zurda
002 - 2018