

Guía para
España





ÍNDICE

check list 

- Bases de participación
- Consorcios
- Trámites previos
- Trámites UACJ
- Vuelos
- Búsqueda de hospedaje
- España
- ¿Cómo llegar a la ciudad destino?
- Escuela
- Trámites especiales de las IES
- ¿Dónde vivir?
- Seguridad
- Banco
- Salud
- Transporte Local
- Alimentación
- Mandado
- Cultura
- Grupos de apoyo estudiantil
- Choque cultural
- ¿Qué llevar en la maleta?
- Recomendaciones generales para España
- Desfase horario (jet lag)
- Red Intercultural Estudiantil (RIE)
- Directorio SCI



Bases de participación

REFERENCIA
123.456.789

Si deseas participar en una movilidad académica internacional, requieres lo siguiente:

- 1 Estar inscrito en el semestre regular.
- 2 Contar con un **promedio general** mínimo de **8.5**
- 3 Haber concluido el nivel básico del programa educativo.
- 4 Haber **cursado al menos 20 materias** del programa educativo (Licenciatura) o haber concluido el primer semestre de posgrado.
- 5 **No adeudar asignaturas** de semestres anteriores.
- 6 No ser candidato para egresar al término de la estancia.
- 7 En todas las **estancias internacionales se requiere acreditar el idioma inglés**, según su aplicación:

- Instituciones de América Latina y El Caribe: 450 puntos TOEFL ITP.
- Instituciones en América del Norte, Asia y Europa 550 puntos TOEFL ITP o el requerido por la IES.
- Instituciones con idioma diferente al inglés y español deberán acreditar el idioma inglés 500 puntos TOEFL ITP, además del idioma del país que aplica en el nivel requerido por la Institución destino.



Nota: La información puede variar por periodo y por convocatoria. Para más información de las convocatorias de movilidad estudiantil, revisa el sitio web https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad_estudiantil.html

Consortorios

Para realizar tu estancia académica en España, debes aplicar por medio del consorcio **CONAHEC** (*Consortio para la Colaboración de la Educación Superior en América del Norte*) o por medio del **convenio bilateral** que existe entre la UACJ y algunas universidades.

**El listado de universidades participantes se actualiza cada semestre en las páginas oficiales de los consorcios y en las convocatorias de movilidad estudiantil de la UACJ*



Universidade de Vigo



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Visado:

En el caso de España, debido a que permanecerás más de 90 días en el país, es necesario que solicites un visado de estudios, que te permitirá estudiar y permanecer legalmente ahí.

Se tramita en Monterrey, debes agendar una cita previa en la página del consulado de España y llevar los documentos necesarios (en original y copia):

- Formulario de visado internacional, llenado adecuadamente, en mayúsculas, y firmado por ti.
- Pasaporte original.
- Fotografía actual a color, de frente, fondo blanco, tamaño pasaporte.
- Solvencia económica que compruebe que tienes ingresos suficientes para cubrir los gastos de tu estancia. Puede ser mediante beca o con el estado de cuenta de tus padres o tutores, de los últimos 3 meses. En el caso de este último, debes presentar una carta compromiso notariada donde ellos afirman que pueden solventar tus gastos por lo que dure tu estancia.
- Póliza del seguro de gastos médicos mayores, que cubra el periodo de tu estancia y te proporcione asistencia sanitaria, sin pago de deducibles.
- Carta de admisión original de la universidad receptora, donde se incluya tu nombre, curso, fecha de inicio y término, y los datos propios de la institución.
- Certificado médico.
- Certificado de antecedentes no penales: Esto en caso de que tu estancia académica sea por 1 año.

Tiene un costo de 1,488 MXN (*datos a octubre 2020*) y debes tener en cuenta que tarda un mes en llegar aproximadamente; igual tú puedes rastrear el proceso por internet. Se recomienda por lo general que no compres tus vuelos hasta que tengas la aprobación del visado, pues puede tardar hasta 3 meses en llegar, por lo que tienes que tener este dato importante previsto.

Una vez que se te autorizó tu visado, puedes pedir que se te envíe al Consulado de Chihuahua para recogerlo, o bien, acudir nuevamente a Monterrey por él. No puedes salir del país sin él.

Para más información, consulta el siguiente enlace:
<http://www.exteriores.gob.es/Consulados/MEXICO/es/InformacionParaExtranjeros/Paginas/InformacionVisadosyOtrosTramites/visaestudiosmasde180.aspx>

Seguro de gastos médicos mayores:

Este es un requisito necesario tanto para tu trámite de visado como para todo el proceso de movilidad por parte de la UACJ. Es importante que cubra tus gastos médicos en caso de ser necesario, así como la repatriación en caso de algún accidente o fallecimiento. Hay muchas aseguradoras que ofrecen descuentos a estudiantes de nuestra universidad, por lo que puedes pedir información, ver cuál es el seguro que más te conviene y se ajusta a tu presupuesto.

Trámites UACJ:

Previo a tu partida, deberás cumplir con algunos requisitos necesarios como:

- Contar con tu seguro de gastos médicos mayores.
- Estar dado de alta en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME) de la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE).
- Dejar listo lo referente a tu cuenta Santander, en caso de contar con apoyo financiero, así como tener instaladas las aplicaciones del banco en tu celular y tu computadora.
- Estar pendiente de los correos de la Jefatura de Movilidad Estudiantil para más indicaciones previas a tu partida.



Vuelos

⌚ Antes de comprar tus vuelos es muy importante que revises el calendario escolar de tu universidad destino para que sepas las fechas ideales para viajar, ya que los semestres son distintos a los de UACJ. Lo mejor es llegar por lo menos 1 semana antes para que puedas adaptarte al lugar y regresar en el tiempo que consideres necesario después de los exámenes finales, por si tienes alguna situación académica. Además, es bien sabido que mientras más se acerca la fecha del inicio de tu estancia, los vuelos estarán más caros. Por lo tanto, es recomendable que realices los trámites de visado a tiempo, para que, una vez aprobado esto, puedas comprar tus vuelos y tener un buen precio.

Buscadores de vuelos

Hay muchas páginas en donde puedes hacer búsquedas de las fechas previstas para tus vuelos y crear alertas de precios para cuando éstos bajen. Una de las opciones es la página de <https://www.despegar.com.mx>, desde la cual puede realizar búsquedas de vuelos y comparar fechas para elegir lo que más sea conveniente. La ventaja de esta página es que compras el vuelo ya con escalas incluidas, y no tienes que buscar vuelo por vuelo para llegar a tu destino (si es que eliges viajar con escalas). Además, puedes acceder a tu reserva continuamente y te notifican de cambios en el itinerario de tu vuelo (si es que hay). Otra opción muy buena, y que te permite hacer comparaciones con aerolíneas, es realizar la búsqueda con Google Flights. Tiene calendarios donde puedes ver en cuáles fechas resulta más económico volar.

Por lo general, las páginas como las mencionadas cobran cierto cargo por el servicio, así que otra opción es que busques directamente en las páginas de las aerolíneas y armes tu propio itinerario de viaje.



Si no sabes cómo organizarlo, es recomendable que lo hagas con las opciones anteriores para que evites equivocaciones, esperas muy largas en aeropuertos, o incluso pérdidas de vuelos. Otra ventaja es que te hacen comparaciones entre distintas aerolíneas, y tú puedes elegir la de tu preferencia o la que se ajuste más al presupuesto que tienes destinado para vuelos.

Escalas

Si mientras realizas la búsqueda, encuentras un vuelo a un precio razonable, quizá convenga comprarlo porque los precios pueden subir en cualquier momento. Hay opciones donde los vuelos resultan baratos, pero involucran más escalas. Si esto no supone un problema para ti, puede ser una buena opción, aunque debes tener en cuenta los tiempos de espera entre un vuelo y otro, porque es muy probable que estés cansado de un vuelo trasatlántico y te resulte difícil adaptarte al *jet lag*. Además, debes considerar que la escala sea por lo menos de 4 horas para que, en caso de un contratiempo, llegues a tiempo a la terminal de salida. Ten en cuenta también que, si planeas hacer una escala en algún aeropuerto de Estados Unidos, tu visa de turista debe estar vigente y es recomendable llevar permiso de viaje.

Precios

Salir de Cancún o de la Ciudad de México son opciones económicas comparadas con salidas desde otras ciudades del país. Si vas a *Lleida* o *Girona*, el vuelo redondo cuesta aproximadamente \$14,000 pesos, llegando a Barcelona. Ya que están cerca de Barcelona (Lleida está a una hora), conviene llegar ahí y después desplazarse en tren o autobús. En el caso de *Sevilla*, conviene volar hasta Madrid; el vuelo ronda entre \$11,000 hasta \$20,000 pesos y de ahí se toma un autobús o tren a Sevilla, aunque también puedes pedir que tu vuelo llegue hasta Sevilla. Lo mejor es informarse antes si la ciudad de destino queda más cerca de Barcelona o de Madrid. En cualquier caso, hay trenes rápidos que salen desde los aeropuertos a muchas otras ciudades de España (*datos a octubre 2020*).

Tiempos de traslados

Prepárate para un vuelo largo. Por lo general de Ciudad Juárez a la Ciudad de México son 2.5 horas y de Ciudad de México a Madrid o Barcelona pueden ser de 11 a 12 horas. Además, revisa bien las condiciones de viaje de la aerolínea, como por ejemplo el peso permitido para la maleta. En la mayoría de los casos para vuelos internacionales, el peso permitido es de 23 kg para una maleta documentada y 10 kg para llevar contigo en cabina.

Búsqueda de hospedaje

Cuando estás por irte, tu principal preocupación conforme se acerca el día de tu vuelo es saber dónde te vas a quedar cuando llegues. No te preocupes, hay algunas opciones donde puedes quedarte si no tienes un piso (cuarto/departamento), como hostales y Airbnb que manejan buenos precios para estudiantes, pero es importante que revises la disponibilidad de estos en las fechas que requieres.

Pareciera una buena idea tratar de conseguir un piso antes de llegar a España, pero a veces no es tan buena opción. Puede ser que lo que rentes no sea lo que pensabas o que no sea igual a como lo viste en fotos, e incluso podrías ser estafado, así que la mejor opción es buscar un lugar una vez que llegues. Por lo general, los estudiantes no tardan más de 3 días en conseguir un buen piso para vivir. Lo mejor es que busques un hostel para los primeros 2 o 3 días y enseguida comiences la búsqueda de pisos en renta.

En *Lleida (UdL)*, por ejemplo, la universidad te proporciona una lista de personas que rentan pisos confiables y a buen precio, así que podrías llamar y agendar una cita para ver cuál te conviene. Por lo general las rentas van desde 120-230 € por persona por mes, más 30-40 € de servicios. Algunos dueños incluyen ya los servicios dentro de la renta, y eso supone una gran ventaja a tomar en cuenta (*datos a octubre 2020*).

En *Sevilla (US)* puedes buscar en los diversos grupos de intercambistas o de ESN (Erasmus Student Network), las rentas van desde 150-280 € que incluye agua, internet y gastos de comunidad (*datos a octubre 2020*). La *Universidad de Girona (UdG)* ofrece hospedaje, sin embargo, es mejor buscar aparte ya que esas opciones pueden ser muy costosas y pequeñas. Puedes buscar en páginas como PIS EN PIS Girona, o buscar en los grupos de ESN.

Para escoger un lugar, es importante que valores aspectos como la cercanía con tu universidad, con supermercados, que esté en una zona segura, y que sea económico. También debes considerar que la mayoría de las personas que rentan pisos en España te piden una fianza, es decir, un depósito para asegurar tu lugar, que se te es devuelto al finalizar tu estancia, siempre y cuando no haya daños o gastos pendientes. Asegura que te den un contrato, comprobantes de pago o que el casero esté dispuesto a apoyar con eso, en caso que no lo den, ya que te será útil tanto para cualquier problema que pueda surgir como para comprobación de beca, en caso de que tengas.

También puedes consultar con estudiantes que hayan estado en la ciudad antes, puesto que ellos saben cuáles dueños son más accesibles, cuáles pisos son mejores, dónde hay más estudiantes, cuáles son las mejores zonas para vivir, así como los dueños que no devuelven la fianza, aunque hayas cumplido con todos los pagos (parece insignificante, pero pasa más seguido de lo que piensas).

España



Es país europeo que ocupa la mayor parte de la península ibérica, situándose en Europa Occidental y África del Norte; cuenta con 17 comunidades autónomas y su capital es la ciudad de Madrid. Utiliza el euro como moneda (€). Además, aunque el idioma oficial es el castellano, se hablan diferentes idiomas o dialectos según la región:

- Sevilla (Andalucía): Castellano-Andaluz
- Girona (Cataluña): Castellano y catalán
- Oviedo (Asturias): Castellano y asturiano
- Lleida (Cataluña): Castellano y catalán

Varias culturas y civilizaciones como la musulmana, fenicia, romana, griega, cartaginesas y visigoda han pasado por este país, dejando su aporte y dando como resultado a un país muy rico y variado culturalmente.

Es de clima mediterráneo, generalmente. Los inviernos en el norte pueden ser bastante duros, así como los veranos muy calurosos en el sur. La diferencia horaria es de 8 horas entre México y España.

En México, y la mayoría del continente americano, se utiliza el enchufe tipo A y B, mientras que en la mayoría de los países de Europa es tipo C. Es importante tener en cuenta no sólo esto, sino el voltaje de cada país, puesto que si es menos o mayor podría dañar tus aparatos electrónicos. En España, los enchufes tipo C y F son los que se utilizan, por lo que debes asegurarte de comprar un adaptador de estos tipos, así como un transformador de corriente para que evites sobrecarga de voltaje. Hay adaptadores que ya incluyen el transformador, así que revisa que opción te conviene.

¿Cómo llegar a la ciudad destino?:

Tren:

Dependiendo de la ciudad a la que vayas a estudiar, serán las opciones para trasladarte. Por ejemplo, si vas a *Lleida*, una de las maneras de llegar es por tren. Saliendo del aeropuerto Barcelona-El Prat hay un autobús que te lleva de la terminal B2 a la terminal B1, sin costo.

Ahí tienes que comprar un boleto que te lleve a la estación de Barcelona Sants, desde donde puedes comprar el boleto para el tren que te lleva directo a *Lleida*. Puede ser uno de alta velocidad o AVE, cuyo trayecto es de 1 hora y tiene un costo aproximado de 45 €, o bien puede ser un tren que hace varias paradas (tren regional), cuyo trayecto es de 3:30 horas y tiene un costo aproximado de 15-20 € (*datos a octubre 2020*). Puedes consultar aquí: <https://www.renfe.com>

Esta misma opción aplica para otras ciudades como *Girona*. Puedes tomar un tren directo desde el aeropuerto a *Girona*, los costos varían dependiendo de qué tipo de viaje desee si el rápido o el que tiene paradas que vale de 15 a 20 € (*datos a octubre 2020*).

Autobús:

De igual manera, dependiendo de la ciudad destino y tu preferencia de transporte o presupuesto, puedes utilizar las diferentes líneas de autobús del país. Si vas a *Lleida*, por ejemplo, la compañía *Alsa* es la que puedes usar y tiene salidas desde la terminal 1 del aeropuerto hasta la estación de trenes, por lo que esta es una buena opción también. El trayecto es de 3:30 hrs, con un costo aproximado de 23 € (*datos a octubre 2020*). Puedes consultar aquí: <https://www.alsa.es>. Si vas a *Girona*, puedes tomar un autobús que cuesta alrededor de 20-30 € directo desde el aeropuerto hacia la estación en *Girona* (*datos octubre 2020*).

Si vas a *Sevilla*, cuando llegues a Madrid, tomas el tren cercanías (ahí mismo dentro del aeropuerto en terminal 4) a la estación de donde salga el autobús que vaya a la ciudad destino. Si es *Sevilla*, debes ir a la *Méndez Álvaro*. Como recomendación, puedes comprar el boleto de autobús directo en la estación, ya que por internet se cobra una comisión extra además que no tienes la presión del tiempo por si tu vuelo tiene algún retraso. Es mejor ir en tren ya que es directo hacia la estación de autobuses que se necesite y tiene un costo de 2.60 €. El costo del metro va entre 1.50 a 3 € y el del autobús Madrid – Sevilla: 23.90 € en la línea *Socibus* (*datos a octubre 2020*).

BlaBlaCar:

Esta aplicación resulta de mucha utilidad, puesto que implica viajes compartidos con miembros registrados, y son seguros. Puedes elegir entre distintos viajes, según el horario que requieras, y el precio varía de acuerdo con el número de pasajeros que viajen, aunque por lo general va desde 8 hasta 15 €. El trayecto aproximado de Barcelona a *Lleida* por carretera es de 1:30 horas, por ejemplo. Para esta opción, debes considerar el equipaje que llevas.

Una vez que has llegado tu ciudad, puedes buscar las líneas de autobús que te acercan a la zona donde te vas a hospedar, o bien pagar un taxi, aunque no será nada económico.

Escuela:

Materias

Esto puede ser un proceso algo tedioso, pero es importante que consultes los planes de estudio de la universidad a la que vas, y que te asegures de que haya materias disponibles para ti en el semestre en el que realizas tu estancia. En tu acuerdo académico puedes poner tantas materias como te sea posible, porque eso no asegura que vayas a tomarlas todas (y además te da el espacio para elegir una vez que estés allá). Para elegir tus materias, toma en cuenta siempre a tu coordinador, pues es quien te puede asesorar acerca de cuáles te recomienda que tomes en otro país.

Un consejo es que tomes 4 materias o las que sean equivalentes a los créditos que pide la UACJ, pero no más de ellas. Al estar en otro país, aunque el propósito principal es estudiar, no es el único. Es importante que conozcas la cultura, a las personas que pasan por tu misma experiencia, que socialices, y esto será complicado si saturas tu carga académica. Además, la dificultad de las materias en España es superior en algunos casos a la de México, por lo que es mejor que pases todas tus materias a que te estreses y termines reprobando por tener una carga mayor de lo que podías.

Una de las particularidades de las clases en España es que son impartidas por varios profesores, al menos en el caso de medicina. Siguiendo el ejemplo de medicina, hay maestros que dan las clases magistrales, otros los seminarios, algunos más los talleres y otros son los encargados de las prácticas. Al final, tienes como 6-7 profesores que imparten distintas clases de una misma materia en el semestre, y todos aportan preguntas para los exámenes finales, de los que depende tu calificación semestral. Algunos ponen exámenes o test durante el transcurso del semestre, pero no es así en todas las clases. Además, se te califica con distintos exámenes las diferentes modalidades de la clase. Para pasar la materia, tienes que aprobar todas estas modalidades, y además acreditar la parte clínica. Suena difícil (y es complicado de entender al principio), pero te acostumbras después de todo.

Para cada programa educativo y universidad destino puede variar la cantidad de profesores, modo de evaluar (si es un examen único o más de uno), la duración de las horas y la modalidad, así que ten en cuenta que puede variar.

Facultades

La mayoría de las universidades se dividen por diferentes institutos o facultades catalogados por especialidades dependiendo de la carrera a estudiar; en Girona cada edificio específico cuenta con su cafetería propia y tienen platillos completos muy económicos para los mismos estudiantes que rondan entre los 2-3 € y te dan tickets para comprobación de gastos (*datos a octubre 2020*).

En *Lleida*, las cafeterías también están disponibles para todos los estudiantes, y si pasas mucho tiempo en la escuela, tal vez te convenga comer en la cafetería antes que ir a tu casa y volver a la escuela.

Sin embargo, algunas comidas completas tienen precios elevados, que a la larga te pueden hacer gastar de más. Todo es cuestión de administrar tus gastos.

Dialecto

Debes revisar bien el dialecto que se usa en la región a la que vas; en el caso de *Girona* y *Lleida*, por ejemplo, es muy importante saber que el idioma que prevalece en sus regiones es el catalán, por lo que la mayoría de las clases son impartidas en dicho idioma a menos de que se hable directamente con los maestros de la clase, que normalmente son de dos a tres por cada asignatura. Lo bueno es que la universidad proporciona un curso de catalán que pueden ser totalmente gratuitos, o bien tener un costo, antes del inicio de clases.

Trámites especiales de las IES:

Según la universidad destino (IES) a la que vayas, pueden pedirte trámites especiales antes de iniciar las clases. Por ejemplo, si vas a Girona, no es necesario realizar algún tipo de trámite en la escuela más que llenar el documento expedido por la UACJ firmado por las personas encargadas del departamento de movilidad en dicha universidad y el empate de materias. Por otro lado; es necesario realizar el trámite de una credencial parecida a la INE en México, pero en Girona especialmente para los extranjeros en España; en caso de permanecer más de 6 meses en la ciudad ya que está relacionado a la embajada mexicana en España, de no ser así no es necesario.



Pero, si vas *Lleida*, al llegar a la universidad receptora es necesario que te presentes en el departamento de movilidad para que haya constancia de que ya estás en la ciudad y se pueda informar a la UACJ; además de completar cierto procedimiento como:

1 Curso de Catalán:

- La ciudad de Lleida se encuentra dentro de Cataluña, por lo que el idioma oficial es el catalán. Si bien algunas de las clases impartidas son en español, muchos profesores lo hacen en catalán, por lo que es importante que al menos comprendas un poco del idioma.
- Dos semanas antes del inicio de clases, el Departamento de Lenguas realiza un curso intensivo, no obligatorio, para los estudiantes de intercambio. Tiene un costo de 12 € (*datos a octubre 2020*), y tienes que completar el registro en línea. Aunque no es obligatorio es altamente recomendable. Además, tienes la oportunidad de conocer a estudiantes de otros países, y participar en las diferentes actividades que se organizan, lo que te ayuda a socializar y encontrar amigos.

2 Seguro estudiantil:

- Cuando recién llegas a la Universidad de Lleida, se te pide que adquieras el seguro de estudiantes. Es obligatorio adquirirlo, y cuesta 10 € (datos a octubre 2020).

3 Credencial de estudiante:

- Una vez pagado tu seguro de estudiante, puedes recibir tu credencial. Para ello únicamente te presentas en la sucursal de Santander que se encuentra en el Campus Cappont con tu comprobante, donde te tomarán la foto y en aproximadamente 5 minutos te harán entrega de tu credencial. El tenerla te ayuda porque hay descuentos en ciertos establecimientos de comida rápida, así como en el transporte público, e incluso en algunos boletos de tren y autobús.

4 Reunión con coordinadores de cada carrera:

- Antes de realizar la matriculación de tus clases, es necesario que te presentes con el coordinador de tu carrera, puesto que ellos son los encargados de guiarte acerca de las asignaturas que solicitaste y de ciertos aspectos académicos a tomar en cuenta durante tu estancia. Con ellos completas una solicitud de matrícula que debe ser firmada por el coordinador una vez que apruebe las materias elegidas.

5 Matriculación:

- Cada estudiante tiene que matricularse en la secretaría de su Facultad, presentando la solicitud de matrícula (que es el acuerdo académico previamente llenado y enviado), pasaporte (original y copia), una fotografía a color (tamaño pasaporte) y el comprobante de pago del seguro escolar. Los estudiantes de la UACJ no pagan la tasa de inscripción de la UdL por el convenio que se tiene entre ambas universidades, así que únicamente se realiza el pago del seguro escolar.

En el caso de Sevilla, por ejemplo, desde antes de llegar a la ciudad se hace la preselección de materias en línea con un acceso que te da la universidad. Lo mejor es tomar varias opciones ya que, aunque solo lleves 3 o 4 materias, se te considera tu cupo en las materias que escojas. También hay que hacer una cita previa en el Centro Internacional de la Universidad de Sevilla en la página <https://institucional.us.es/cprevias/> para matricularse y firmar entrada. Debes llevar tu pasaporte, cita previa impresa, certificado de estancia de UACJ, entre otros documentos que ellos mismos te solicitarán; además, hay que pagar una cuota de 6.82 € (datos a octubre 2020).

Posterior a eso, te acercas a la facultad que te corresponde para hacer la elección final de materias. Es muy recomendable que tramites tu credencial de estudiante, que ya se habrá pagado por ella al matricularte, así que solo es pedirla en línea en el UVUS y llegará por correo a tu domicilio.

¿Dónde vivir?

Las mejores opciones son pisos compartidos con estudiantes, puesto que están viviendo la misma experiencia que tú, y te pueden ayudar a que tu estancia sea mucho más enriquecedora culturalmente.

Existe también la opción de vivir en las residencias universitarias, sin embargo, los costos son más elevados en comparación a pisos compartidos. Es importante que sea cuál sea la opción que elijas, sea donde te encuentres más cómodo, puesto que va a ser tu hogar por todo un semestre.

Hay lugares muy céntricos, a buenos precios, que están cerca de los campus de la universidad, por lo que trata de buscar estas opciones. Además, revisa en las guías que te envía la universidad o los grupos de apoyo estudiantil, ya que ellos te pueden recomendar las mejores zonas para vivir.

Seguridad:

Las ciudades en las que puedes hacer movilidad en España por lo regular son pequeñas y muy seguras, como en el caso de Lleida y Girona, aunque incluso en ciudades un poco más grandes como Sevilla, es seguro. Puedes caminar sin problema por sus calles, inclusive de noche. Sin embargo, eso no la exenta de asaltos. Es recomendable que no cargues una cantidad de dinero grande si te encuentras solo de noche, y que no vayas distraído en tu celular mientras caminas.

Se recomienda tomar precauciones habituales, cuidar las pertenencias y los documentos de viaje, particularmente en los aeropuertos, en el transporte público y dónde haya concentraciones de gente.

Lleva siempre contigo tu tarjeta de identificación del seguro médico y los teléfonos de emergencia del mismo, así como llevar siempre una copia del pasaporte mexicano y una identificación oficial con fotografía (digitalízalos y envíalos a tu correo para tenerlos en forma electrónica).

En caso de que tengas algún problema de seguridad, puedes llamar a la línea de emergencia marcando el 112, o directamente a los Mossos d'Esquadra, que es la policía local en el caso de *Lleida*.



Banco:

¿Tarjetas de crédito/débito o efectivo?:

Los bancos Santander y Bancomer tienen sucursales en España, así que asegúrate de contar con cuentas en dichos bancos para facilitar procesos. Y ten disponibles dos tarjetas (por si una se te pierde, puedes usar la otra sin problema).

En la gran mayoría de los negocios europeos puedes utilizar tu tarjeta como método de pago, pero toma en cuenta que, en algunos, como los negocios pequeños, el pago será en efectivo o pueden cobrarte comisión extra. La recomendación es que lleves cierta cantidad de dinero en efectivo para los primeros días y que trates de hacer el resto de tus pagos con tarjeta, de ser posible.

Para tu llegada a la ciudad, puedes cambiar unos pocos euros en el aeropuerto donde hagas escala, para tener lo suficiente para cualquier imprevisto, sin embargo, debes saber que la tasa será alta. Lo mejor es cambiar tu dinero hasta que estés en el país.

En muchos lugares, como los supermercados, se te da la opción de pagar en euros o en pesos mexicanos. Una recomendación es que el pago sea en tu moneda, puesto que sale más barato el tipo de cambio.

De igual manera, si necesitas disponer de efectivo en el cajero automático, selecciona la opción donde no se te haga la conversión con el tipo de cambio actual, puesto que sale más caro (al menos 200-300 pesos más, que a la larga puedes fácilmente ahorrar).

Retirar dinero de los cajeros te genera una comisión aproximada de 5% por transacción, por lo que se recomienda que, en la medida de lo posible, hagas tus pagos con tarjeta y no efectivo, y en caso de necesitarlo, sacar dinero con base a tus gastos mensuales, para evitar más cobros y comisiones, así como tratar de sacar cantidades grandes (el límite diario son 300 €).

Utilizar las aplicaciones de los bancos en el celular o la computadora es muy útil para que te ahorres los gastos generados por retiro y puedas transferirte dinero fácilmente. De igual manera puedes consultar tus saldos las veces que lo necesites y puedes manejar y administrar mejor tu dinero.



Salud:

Con tu seguro de gastos médicos mayores tienes acceso a los servicios de salud en España. En caso de que presentes algún malestar, debes comunicarte con tu agencia aseguradora y mencionarles tus síntomas. Luego, ellos mismos te indicarán cuál clínica se encuentra más cerca de tu domicilio. Acudes a ella y en ventanilla te pedirán tus datos, como número de seguro y pasaporte. A continuación, te pasarán con un doctor, que te revisará y hará las recetas correspondientes en caso de necesitarlo. Tus recetas pueden ser surtidas en cualquier farmacia.

Ante todo, asegúrate de tener un buen seguro de vida y gastos médicos antes de dejar el país e iniciar tu intercambio, no solo es un requisito indispensable para el proceso con movilidad y tu visa, sino que puede resultar de mucha ayuda en caso de que llegaras a enfermarte o tener algún tipo de accidente.

Transporte local:

Cada ciudad tiene sus propios medios de transporte. Aquí te comentamos algunos ejemplos: La ciudad de *Girona* es una ciudad no tan grande y se puede recorrer fácilmente caminando, en carro, bicicletas que presta la misma universidad de lunes a jueves de manera gratuita, o a su vez en autobús; cabe destacar que venden tarjetas con duración de un mes o más tiempo para que el costo disminuya a diferencia de pagarlo por día y se puede comprar en la estación del tren.

Lleida es una ciudad pequeña donde te puedes desplazar a pie sin problemas. Sin embargo, hay algunos campus universitarios que se encuentran un poco más alejados del centro de la ciudad. Si no quieres caminar tanto diariamente, puedes hacer uso del sistema de autobuses local, que tiene un costo aproximado de 1.5 € por viaje.

Por ser estudiante, puedes tramitar una tarjeta que te da acceso a cierto número de viajes mensuales por un costo menor. Para consultar los autobuses y las rutas que realiza cada uno, puedes consultar este enlace: http://www.autobusoslleida.com/paginas/lleida_portada.php?id_idioma=1

La ciudad de *Sevilla* es totalmente caminable ya que las facultades y puntos de interés no suelen estar muy lejos entre sí; sin embargo, siempre tienes otras opciones como usar la bicicleta (sevici) que tiene un costo de 33.33 € por 1 año de uso y que vale mucha la pena adquirir ya que hay suficientes estaciones en toda la ciudad y está totalmente adaptada para el ciclismo. Puedes consultar para más información aquí: <http://www.sevici.es/>.

Puedes usar también el autobús, que te vale 1.40 € por un billete sencillo y .69 € con la tarjeta para autobús (que vale 10 €). Puedes consultar: <https://www.tussam.es/es>.

Otras opciones son el metro y el tranvía, que será raro que debas utilizar. <https://www.metro-sevilla.es/horarios-y-tarifas>

(datos a octubre 2020)



Alimentación:

Dentro de los platillos típicos de España se encuentran:

- Paella: El platillo típico por excelencia. No puedes vivir en España y no probarla. La combinación de arroz, pimientos, calamares, camarones, pollo y verduras es sin duda delicioso.
- Jamón serrano: Dentro de los embutidos, este jamón característico de la gastronomía española es fácil de adquirir en cualquier supermercado.
- Tortilla de patatas: Que puedes probar a cualquier hora del día, de sencilla elaboración.
- Croquetas: Otra receta sencilla con papas, jamón serrano y camarón, empanizadas con huevo y pan rallado, fritas, que puedes comer como botana.
- Patatas bravas: Papas fritas bañadas en una salsa picante, súper comunes en bares y restaurantes para botanear.

Mandado:

Los supermercados principales en todas las ciudades son: Mercadona y Carrefour. Sin embargo, depende de la ciudad, puedes encontrar otras opciones como Bon Preu en *Lleida* o Lidl, Dia, Supersol, Alcampo, etc., en *Sevilla*.

Los precios varían un poco entre ellos, pero por lo general son accesibles para estudiantes, y puedes encontrar pan, carne, pollo, mariscos, enlatados, frutas y verduras frescas, lácteos, y productos de limpieza e higiene personal en los supermercados.

Mercadona es el que maneja mejores precios, pero Carrefour tiene la ventaja de ser más grande y además tiene una sección especial de cocina mexicana, como pan, salsas, tortillas, frijoles, totopos, entre otras. Así que elegir un mercado para realizar tus compras dependerá de la comida que quieras preparar y qué tan cerca esté de tu piso.

Es importante mencionar que, en España, las bolsas de plástico tienen un costo extra, por lo que es recomendable que adquieras una bolsa de tela para que sea más sencillo llevar tu mandado y te ahorres un poco de dinero.



Cultura:

Bares de tapas: Es muy frecuente que vayas a un bar y pidas tapas, que son porciones pequeñas de tortilla de patatas, jamón ibérico, patatas bravas, quesos, etc. En muchos bares te los dan de cortesía mientras estés consumiendo alguna bebida, lo que es una ventaja muy grande si quieres salir y ahorrar un poco.

Vivir en España es más económico que vivir en otros países de Europa. Esto depende de la región, pero por lo general, los costos de vida son menores.

Siestas: Como mexicanos estamos muy acostumbrados a siempre estar trabajando o estudiando sin descanso, e incluso tomar una siesta por la tarde parecería una pérdida de tiempo cuando tienes muchas cosas que hacer. Los españoles, por el contrario, toman una siesta por algunos minutos después de la comida, así que puedes hacer que esta costumbre sea parte de tu rutina, y notarás una mejoría. Además, se cierran los negocios de 12:00 pm a 2 o 3 pm ya que es considerada como la hora de la siesta o de la comida.

Puntualidad: Los españoles son bastante puntuales, así que, si has quedado con ellos para algo, es mejor que anticipes tus tiempos para que no se te haga tarde.

Domingos: En España, los domingos se cierran la mayoría de los negocios, incluyendo supermercados y tiendas departamentales. Únicamente permanecen abiertas farmacias, hospitales, iglesias, restaurantes y bares. Esto es importante de conocer porque así puedes realizar tus compras de lunes a sábado, y descansar totalmente el domingo, como todo un español.

Grupos de apoyo estudiantil:

En cada ciudad existen diversos grupos de apoyo estudiantil que te serán de mucha ayuda para tu integración en la ciudad. Por ejemplo, en Girona, ESN Girona es el grupo brinda la mayor ayuda y asesoría posible durante toda tu estadía en la ciudad sin duda. Incluso realizan una encuesta antes de tu llegada para saber si deseas tener a una persona específicamente solo contigo para recibir ayuda en cuanto a hospedaje, cuestiones de la escuela, traslado, idioma o incluso para tener a un amigo con quien salir o platicar.

Cabe destacar, que ellos proporcionan una tarjeta ESN CARD que tiene un costo de 10 € (*datos a octubre 2020*), pero tiene beneficios como mochila, libreta, pluma, llavero y cosas u objetos personales; así como, descuentos en varios boletos de avión por medio de la aerolínea RYANAIR. De la misma manera, este grupo de estudiantes organiza viajes para conocer la ciudad y sus alrededores, así como eventos: cenas, noches de karaoke, fiestas, entre otras festividades o actividades.



En *Lleida*, cuando recién llegas a la ciudad, y si te registraste para el curso de catalán, dentro de esa misma solicitud puedes pedir que se te asigne un voluntario lingüístico, quien te ayudará con cualquier duda relacionada a tu estancia, y sobre todo podrás preguntarle si tienes problemas con el idioma. Además, cada Facultad tiene grupos de apoyo a estudiantes, donde puedes solicitar información o pedir tutorías acerca de un tema en específico, todo esto con el fin de ayudarte a que te adaptes más fácilmente.

De igual forma, la *UdL* ofrece servicios de atención psicológica, para lo cual únicamente es necesario que te comuniques con la oficina de Relaciones Internacionales, quienes te asignarán un psicólogo y concretarán una cita con él. Esto es particularmente útil en estudiantes de movilidad, puesto que es posible que tengan dificultad en adaptarse a los cambios o que simplemente necesiten alguien con quien hablar.

En *Sevilla*, por ejemplo, hay diversos grupos que te pueden apoyar, entre ellos ESN Sevilla, quienes se manejan de manera muy similar a ESN Girona. Tendrás un guía en la ciudad, si así lo deseas. Realizan eventos y paseos generales, pero también realizan otros a los que solo puedes asistir si tienes tu ESN CARD. Sin duda serán de gran ayuda para conocer la ciudad, su cultura y más compañeros de intercambio.



Choque cultural:

El choque cultural es de lo más normal y le sucede a la mayoría de los estudiantes cuando se trasladan a un lugar con una cultura distinta. Entre más rápido lo venzas, más pronto podrás disfrutar de tu estancia en general. Algunos consejos para ello son:

- Trata de hacer amigos los primeros días. Tendrás con quien platicar y además pasarán por las mismas etapas iniciales juntos.
- Sé abierto a aprender de otras culturas; pregunta, sé curioso. Todos los que hemos sido estudiantes de movilidad estamos ansiosos por conocer gente y por mostrarles cómo es México también.
- Si te es posible, organiza un convivio con comidas típicas de otros países. De esta manera conocerás un poco de tus compañeros y además podrás tener la oportunidad de probar otros platillos.
- Participa en las actividades de integración que organizan las universidades o grupos estudiantiles. Son una excelente oportunidad para hacer lazos con otros estudiantes.
- Viaja, prueba, pregunta, vive. Estás en otro país, aprende lo más que puedas de él y diviértete en el proceso.

¿Qué llevar en la maleta?

Preparar una maleta para 6 meses puede ser algo desgastante, porque no sabes que elegir y qué dejar para que no exceda el peso máximo permitido por la aerolínea. Es recomendable no llevar mucha ropa. Elige tu favorita y empácala, pero también toma en cuenta que hay muchos lugares en España donde puedes comprar ropa de temporada a muy buenos precios.



- Lleva tenis (caminarás mucho, así que elige los más cómodos), huaraches, sandalias para el baño y un par de zapatos. No pueden faltar los pantalones de mezclilla, que son fácilmente combinables con cualquier blusa o camisa.
- La ropa de invierno ocupa muchísimo espacio, así que trata de elegir suéteres ligeros, pero lleva una chamarra gruesa, guantes, bufanda y gorro, porque los inviernos en España son bastante fríos, especialmente en el norte. En cuanto a la ropa de verano, elige shorts, vestidos, faldas y blusas ligeras o shorts y playeras delgadas si eres hombre, y un traje de baño. También lleva ropa formal por si necesitas en un momento dado.
- Tus documentos son muy importantes. Trata de organizar todo en una carpeta para el viaje y llevarlos en una mochila: boletos de avión, visado, pasaporte, documentos escolares y otra documentación personal. Lo mejor es hacer una lista para que no se te pase nada.

- Cargadores normales y portátiles, tu laptop, celular, iPad o Tablet, audífonos. Esto llévalo en tu equipaje de mano o en tu mochila, al igual que tus documentos, para que no tengas problema en caso de que se extravíe tu equipaje documentado. No olvides el adaptador de corriente.
- Si necesitas medicamentos especiales, llévalos contigo, así como tus recetas. E incluso en caso de que no padezcas de ninguna enfermedad, lleva un mini botiquín donde incluyas medicamentos para dolor y alergias, nunca sabes si los puedes necesitar.
- Dulces mexicanos, porque parece que no, pero estando en el extranjero extrañarás un dulce de México, así que lleva unos cuantos, en tu maleta, verificando siempre que puedas ingresarlos al país. Además, es un buen pretexto para compartirlo con amigos.
- Puedes llevar botes pequeños de shampoo y jabón líquido para los primeros días que estas en la ciudad; ya que te instales en tu piso podrás comprar todo lo que requieras de higiene y uso personal. Es importante que sepas que las marcas pueden ser muy distintas por lo que, si requieres un producto muy especial, será mejor que lo lledes desde México.

Recomendaciones generales para:

España

- Si bien tu estancia es académica, toma en cuenta que no sólo debes dedicarte a estudiar. Es una oportunidad única en la vida, así que trata de dedicarle tiempo a todo y balancea tus tiempos entre estudio y ocio.
- Prueba los lugares de comida locales, son más económicos que las cadenas de restaurantes y te permitirán disfrutar más de la gastronomía.
- Ahorra dinero. Pareciera un consejo sencillo, pero estando lejos de casa, a veces parece que se nos olvida. No comas todos los días en restaurantes o bares, prefiere comprar mandado y cocinar en casa, de esta manera ahorrarás dinero en caso de emergencias o podrás viajar un poco al final de las clases y antes de volver a México. Hay que saber administrarse muy bien. De preferencia tener un presupuesto mensual y no pasarse de esa cantidad.
- Comprar una tarjeta SIM para colocarla en tu celular y tener datos móviles, sobre todo, y llamadas ilimitadas en la ciudad, ya que la larga distancia tiene un costo extra.
- Si vas a comprobar beca, guarda todos tus tickets muy bien, en una carpeta donde evites que se mojen o maltraten.
- Con tu visa de España y por ser estudiante menor de 26 años puedes tener descuentos especialmente para entrar a museos, etc. Algunos museos son gratis ciertos días de la semana.

- El cuerpo puede reaccionar al cambio de país de muchas maneras. Procura estar en contacto con amigos, familia y compañeros de movilidad.
- Empápate de la cultura local. Hazte amigo (a) de las personas de tu ciudad, te pueden dar grandes lecciones de vida y además aprenderás a querer la ciudad de tu estancia en muy poco tiempo.

Aunque hay mucho que decir y de que hablar como TIPS o consejos que pueden ser de ayuda durante el tiempo de la movilidad académica, cada persona se encuentra con sus propios retos y complicaciones, así como momentos inolvidables.

Desfase horario (jet lag):

Puede durar desde horas hasta días, dependiendo de como acostumbres luego a tu cuerpo a sus horas de sueño y de comida.

¿Cómo puedes vencerlo o acostumbrarte más rápido?

- No hagas siestas: Puede resultar muy difícil, pero trata de mantenerte despierto lo más que puedas. Camina, distráete, sal a conocer. Si de verdad te sientes muy cansado y te es imposible mantenerte despierto, ve a dormir alrededor de las 9 pm, para que tu cuerpo descanse y se despierte por la mañana como en un día normal en México. O puedes tomar siestas pequeñas si crees que te funcionará mejor.
- Evita consumir alcohol o cafeína: Pueden incluso aumentar el cansancio y mantenerte alerta más de lo necesario, además de que alterará tus ciclos de sueño.
- Toma mucha agua durante el vuelo: Si te mantienes hidratado durante el vuelo y tu llegada, puede ayudarte a aliviar el *jet lag*.
- Prepárate para el horario de la ciudad destino: Cuando vaya a salir tu vuelo a España, ajusta tu reloj a la hora de allá para que tu mente lo asocie. Así puedes empezar a pensar en ese horario y también puede serte útil. No será muy útil físicamente, pero si psicológicamente.
- Trata de adaptarte a las horas de comida locales para que tu cuerpo vaya acostumbrándose y te sea más fácil después.

Red Intercultural Estudiantil (RIE):

La Red Intercultural Estudiantil (RIE) es un proyecto social, formado por un grupo de estudiantes y egresados voluntarios con interés en la movilidad estudiantil, que ayuda en los procesos de internacionalización de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Apoyan en tres diferentes áreas: anfitrión, difusión e internacionalista. Entre sus diversas actividades, se encuentra la realización de guías por país para apoyo a futuros estudiantes que realicen movilidad estudiantil.

Si tienes dudas sobre tu destino, puedes contactar al RIE en sus diferentes redes sociales para que te guíen en el proceso, por medio del programa Amigo Guía UACJ.



 @rieuacj  @rie_uacj

 @red_intercultural_estudiantil

 Red Intercultural Estudiantil UACJ

 Blog/<https://rieuacj.wordpress.com/>

 tiktok.com/@rieuacj

Directorio SCI:

Dirección General de Vinculación e Intercambio
Mtra. Tania D. Hernández García

Subdirección de Cooperación e Internacionalización
Mtra. Yadira I. Márquez González

Responsables de Convocatoria:
Jefatura de Movilidad Estudiantil
Mtro. José María Palacios Varela

 Av. Plutarco Elías Calles 1210
Fracc. Fovissste Chamizal, C.P. 32310

 mov.estudiantil@uacj.mx

 (656) 688 2100

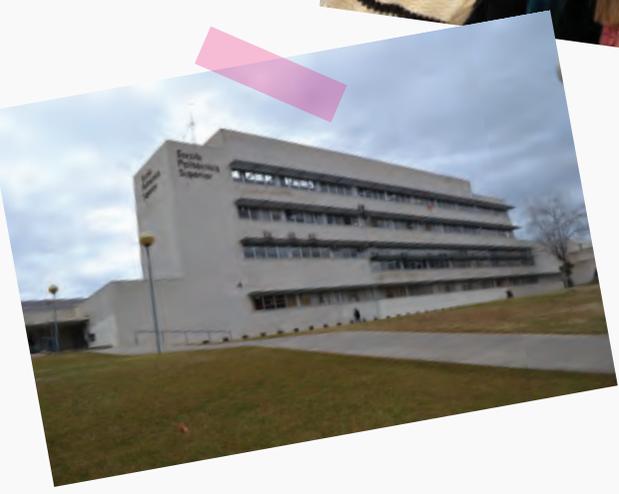
"Ser estudiante de movilidad ha sido una de las experiencias que más me ha enseñado, tanto de mí misma, como de los demás, de lo que quiero ser y lograr en mi carrera. Sin duda, no cambiaría nada de lo que viví en Lleida, porque encontré amigos increíbles gracias a ello"
Ingrid Márquez

Colaboradores RIE y exmovilidad:

Evelyn Larrañaga Pérez
Ingrid Marlene Márquez Chávez
Karla Daniela Gómez Barraza

Diseño: Saira L. Herrera Gamboa

Nota: Toda la información recopilada en este documento es según la experiencia de estudiantes UACJ quienes realizaron una estancia de movilidad en dicho país en semestres anteriores, por lo que la información o los datos pueden cambiar. Es responsabilidad de los(as) nuevos(as) candidatos(as) confirmar los datos en las páginas oficiales de embajadas y/o según la información brindada por la universidad receptora.



*España
here we go!*

