

PR5: Guía de  
movilidad



# JUVENTUD RURAL

Oportunidades de movilidad



Funded by the  
European Union



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

# Contenido

<b>Introducción</b>	3
Antes de tu movilidad	4
¿Qué es un proyecto Erasmus?	4
Beneficios de una movilidad Erasmus ¿Cuáles son las opciones que ofrece la Unión Europea?	4
Programa Erasmus+: Intercambios y prácticas juveniles	5
Proyectos de movilidad	5
Intercambios juveniles	5
Cuerpo Europeo de Solidaridad	6
Estudios Erasmus	7
Programa de prácticas Erasmus	7
¿Por qué es importante para tu futuro?	8
¿Qué se puede conseguir al viajar al extranjero para realizar movilidad?	8
Consejos locales para cada país	9
Francia	9
España	16
Lituania	19
Bulgaria	25
<b>Gestión de riesgos y medidas de seguridad</b>	33
<b>Testimonios</b>	35
Community Association, Francia	35
Mediterráneo Erasmus International Center, España	36
Association Walk Together, Bulgaria	37
AY Institute, Lituania	38
Association pour le développement des initiatives citoyennes et Européennes, Francia	39
Conclusiones	40

# Introducción



El objetivo principal del proyecto RYMO consiste en crear oportunidades transfronterizas para jóvenes que viven en zonas desfavorecidas para mejorar la integración socioeconómica a través de proyectos de movilidad. Esto significa aumentar las posibilidades para que los jóvenes adultos y los trabajadores sociales que viven y trabajan en zonas rurales o desfavorecidas se informen y capaciten para experimentar la movilidad o guiar a las personas hacia ella. Este proyecto involucrará entonces a jóvenes, profesionales y otras partes interesadas con el objetivo de dar a todos los individuos la misma posibilidad de informarse, formarse y permitirles adoptar otros instrumentos innovadores.

Este proyecto está compuesto por 6 entidades europeas, de la siguiente manera:

- Community Association, Francia.
- Bellidée, Francia.
- Mediterraneo Erasmus International Center, España.
- Association Walk Together, Bulgaria.
- Ay Institute, Lituania.
- Association pour le développement des initiatives citoyennes et Européennes, Francia.

Una de las principales actividades de este proyecto es la elaboración de una guía de movilidad internacional. Esta guía es innovadora y, sobre todo, necesaria para los jóvenes del medio rural como herramienta formativa, guía y kit pedagógico. Por tanto, ha sido fundamental considerar la especificidad relacionada con las situaciones de los jóvenes provenientes del medio rural.

Teniendo esto en cuenta, si estás interesado en este proyecto podrás encontrar la información que necesitas para ir de Erasmus, encontrar el tipo de movilidad que mejor se adapta a tus necesidades y conocer las opciones disponibles a nivel local. .

# Antes de tu movilidad

## + ¿Qué es un proyecto Erasmus?

La Comisión Europea creó el programa Erasmus en 1987 con el propósito de financiar iniciativas de intercambio global. Cada año, el programa gana más y más popularidad, lo que es comprensible. Es el más conocido de los varios programas internacionales de intercambio de estudiantes que permiten a estudiantes de toda Europa experimentar la vida real en un país extranjero, además de recibir una educación.

Una de las partes del proyecto Erasmus son las diferentes opciones de movilidad que ofrece para los jóvenes, que es, en este caso, lo que más os puede interesar como estudiantes o jóvenes adultos.

El programa Erasmus se trata de ampliar horizontes, compartir perspectivas, aprender diferentes idiomas y, con frecuencia, emprender un viaje único en la vida.

**¿Quieres vivir la experiencia de estudiar en el extranjero de primera mano? ¿Quieres aprender sobre culturas que son tan parecidas a la tuya pero aún así tan diferentes? ¿Quieres conocer gente de otros países?**

---

## + Beneficios de una movilidad Erasmus

Una movilidad internacional como las que ofrece el programa Erasmus te proporcionará muchas herramientas valiosas para tu vida diaria. Aquí puedes ver algunos de esos beneficios:

- **Mejora tus habilidades lingüísticas.** Durante tu estancia en el extranjero mejorarás tus habilidades lingüísticas, ya que tendrás que hablar otro idioma para absolutamente todo. Durante tu estancia allí, dejarás de lado tu lengua materna para sumergirte en la cultura y el idioma de tu país de destino. Aprender un nuevo idioma o mejorar un idioma que ya conoces te será de gran utilidad en el futuro, tanto a nivel personal como profesional.
- **Independencia y responsabilidad.** Para la mayoría de estudiantes, el Erasmus es su primera vez fuera de casa, lejos de su entorno, fuera de su zona de confort. Esta experiencia te dará una agradable sensación de independencia, pero también de responsabilidad.
- **Mejora las oportunidades profesionales.** Las empresas valoran muy positivamente haber participado en el programa Erasmus. Les da confianza en el candidato, ya que demuestra responsabilidad, capacidad de adaptación a nuevos entornos y dominio de una lengua extranjera.
- **Conocerás a mucha gente.** Durante tu estancia en el extranjero conocerás estudiantes de todas las nacionalidades.

---

*Como puedes ver, esta es una experiencia que, la mires por donde la mires, aportará nuevos conocimientos a tu vida, mejorará tus competencias interculturales y hará que sea una experiencia completamente diferente que siempre recordarás. Sin embargo, estos beneficios no sólo están ligados a una movilidad Erasmus; son comunes a cualquier experiencia de movilidad en el extranjero.*

## + ¿Cuáles son las opciones que ofrece la Unión Europea?

La Unión Europea ofrece muchas soluciones y opciones para que jóvenes de todo el continente adopten este tipo de movilidad. No obstante, aquí tienes una selección de convocatorias de solicitudes o programas que pueden ser de tu interés.

### **Programa Erasmus+ Proyectos de movilidad**

Este tipo de proyectos de movilidad se encuentran dentro de la Acción Clave 1 de los programas Erasmus+. Esta acción de movilidad en educación superior apoya la movilidad física y combinada de estudiantes de educación superior en cualquier ámbito de estudio y ciclo (ciclo corto, niveles de grado, máster y doctorado). Los estudiantes pueden estudiar en el extranjero en una institución de educación superior asociada o realizar un período de formación práctica en una empresa, instituto de investigación, laboratorio, organización o cualquier otro lugar de trabajo relevante en el extranjero. Los estudiantes también podrán combinar un período de estudios en el extranjero con un período de formación práctica, fortaleciendo aún más los resultados del aprendizaje y el desarrollo de habilidades transversales. Si bien se recomienda encarecidamente la movilidad física a largo plazo, esta Acción reconoce la necesidad de ofrecer una duración más flexible de la movilidad física para garantizar que el Programa sea accesible para todos los estudiantes, independientemente de sus antecedentes, circunstancias y ámbitos de estudio.

Para saber más, puedes investigar en este [enlace](#).

### **Youth Exchanges**

Los intercambios juveniles permiten que grupos de jóvenes de diferentes países se reúnan, convivan y trabajen en proyectos compartidos durante períodos cortos. Los intercambios juveniles se llevan a cabo fuera del entorno escolar. En un intercambio juvenil, puedes esperar participar en actividades como talleres, ejercicios, debates, juegos de roles, actividades al aire libre y más. Los intercambios juveniles duran entre 5 y 21 días.

Posteriormente, las experiencias de aprendizaje de los participantes se reconocen a través de un Youthpass.

### **Condiciones para los intercambios juveniles:**

- Abierto a personas de entre 13 y 30 años.
- Para ser líder de grupo en un intercambio juvenil la edad mínima es 18 años.
- Los intercambios juveniles son gestionados por organizaciones juveniles, grupos informales de jóvenes u otras organizaciones.

### **Soporte financiero:**

- La subvención de la UE cubre los viajes y los costes prácticos y relacionados con las actividades necesarios para el intercambio.

### **Cómo aplicar:**

- Las solicitudes deben ser realizadas por una organización o un grupo de jóvenes quienes a su vez seleccionan quiénes participarán en el intercambio.
- No es posible postularse directamente como individuo.

## Cuerpo Europeo de Solidaridad

Esta modalidad permite a través del Cuerpo Europeo de Solidaridad ofrecer financiación a jóvenes de entre 18 y 30 años. Puedes optar por las siguientes modalidades, dependiendo de tus objetivos, tus intenciones y tus circunstancias de vida:

- Trabajar como voluntario.
- Proyectos solidarios locales.
- Voluntariado de ayuda humanitaria (Cuerpo Voluntario Europeo de Ayuda Humanitaria).

Estas actividades se pueden llevar a cabo en multitud de campos: educación y formación, ciudadanía y participación democrática, medio ambiente y protección de la naturaleza, migración, cultura, ayuda humanitaria y muchos más.

---

### ¿Como funciona?

- La financiación del Cuerpo Europeo de Solidaridad se proporciona en forma de subvenciones a organizaciones a través de convocatorias de propuestas.
- Si quieres participar en este tipo de actividades, debes registrarte en el portal del **Cuerpo Europeo de Solidaridad**.



## Estudios Erasmus

Debes estar registrado en una institución de educación superior y matriculado en cursos que conduzcan a un título reconocido o una certificación de nivel terciario para utilizar Erasmus+ para estudiar en el extranjero. Debes estar al menos en tu segundo año de estudios para ser elegible para estudiantes de primer ciclo. El tiempo que dedique a estudiar en el extranjero debe ser pertinente para sus objetivos de aprendizaje y desarrollo personal relacionados con su título y debe encajar en su plan de estudios actual. Para que puedas estudiar allí a través de Erasmus+, debe existir un acuerdo interinstitucional entre tu universidad de origen y la institución de destino.

## Programa de prácticas Erasmus

Erasmus+ apoya las prácticas (prácticas laborales u otra formación) en el extranjero para estudiantes de ciclo corto, licenciatura, máster o doctorado matriculados en instituciones de educación superior en los países del programa. Los recién graduados también pueden beneficiarse de estas oportunidades, lo que abre la puerta a aquellos que no sólo quieren tener movilidad en el extranjero, sino también adquirir experiencia laboral.

Al completar una experiencia de prácticas en el extranjero, puede dar un impulso significativo a los conocimientos, habilidades y competencias que buscan los reclutadores. Es más, ¡uno de cada diez becarios Erasmus+ ha creado su propio negocio!

¡En el siguiente [enlace](#) podrás encontrar información más específica sobre esto y comenzar tu aventura en un clic!

El Portal de Prácticas Erasmus, creado por Erasmus Student Network, puede ayudarte a encontrar oportunidades de prácticas Erasmus+ en empresas.

Sin embargo, si estás decidido a realizar unas prácticas en el extranjero, hay una cosa que debes tener en cuenta: el idioma. Una vez que hayas decidido el país al que te gustaría ir, debes mejorar tus habilidades lingüísticas para comprender lo que te piden y hacerte entender por los demás. No te preocupes, porque la Comisión Europea promueve herramientas gratuitas de aprendizaje de idiomas para que puedas mejorar tus habilidades lingüísticas y hablar como un nativo.

---

Puedes utilizar este tipo de herramientas europeas y no europeas para el idioma:

- [Duolingo](#)
- OLS: El [Online Language Support \(OLS\)](#) está diseñado para ayudar a los participantes de Erasmus+ y del Cuerpo Europeo de Solidaridad a mejorar su conocimiento del idioma en el que trabajarán, estudiarán o realizarán voluntariado en el extranjero para que puedan aprovechar al máximo esta experiencia.
- [Memrise](#)

## + ¿Por qué es importante para tu futuro?

Ir a estudiar o vivir a otro país es una experiencia dura. Esta experiencia te brinda la oportunidad de vivir en otro país, aprender otro idioma, conocer gente de otras ciudades y otros países e integrarte en una sociedad completamente diferente cuando eres muy joven. Es una experiencia de la que puedes aprender mucho, no sólo sobre cómo funciona el mundo y quiénes son tus amigos, sino que también puedes aprender mucho sobre quién eres tú como persona.

De hecho, Erasmus o cualquier otro tipo de movilidad es muy apreciada por las empresas. El factor idioma es muy importante, no solo basta con demostrar que tienes un gran conocimiento académico de ese idioma, sino también que has vivido y logrado usar ese idioma en otro país. Hoy en día las grandes empresas buscan perfiles internacionales, que sepan utilizar otro idioma y no tengan problemas a la hora de interactuar con personas de otros países. Además de las relaciones laborales, realizar una movilidad internacional también demuestra que eres una persona capaz de ser autosuficiente y resolutiva, tienes iniciativa y no tienes miedo de afrontar situaciones nuevas.

Igualmente, aprenderás cómo es estar bajo las reglas de otro país, experimentarás un entorno cultural diferente. Pasear por calles con diferentes estilos arquitectónicos, estructuras, museos, mercados, bares y bares con terraza.

---

## + ¿Qué se puede conseguir al viajar al extranjero para realizar movilidad?

Participar en la movilidad internacional tiene muchos beneficios y ventajas. En las siguientes líneas te explicamos algunas de estas ventajas:

- **Aprenderás a desenvolverte en otro idioma:** la inmersión total que ofrece esta experiencia en el idioma extranjero garantiza su dominio. Brinda a los jóvenes la oportunidad de aprender un idioma y dominar un nuevo idioma.
- **Conocerás otras culturas:** participando en un programa Erasmus no solo conocerás la cultura del país de acogida, sino también a otras personas de diferentes nacionalidades que están estudiando en la misma universidad y que han venido de otras partes del mundo. Esto te permitirá crecer como persona y abrir tu mente a otras formas de hacer las cosas. Del mismo modo, durante una experiencia internacional de cualquier tipo, es probable que conozcas a personas de otros países que también están viviendo una experiencia internacional, por lo que te beneficiarás como si hubieras ido de Erasmus.
- **Mejorarás tu expediente académico y tu CV:** ir al extranjero es un plus en cualquier expediente académico o profesional, ya que añade valor a tu CV, tanto por los idiomas como por la experiencia que te aporta vivir en el extranjero y salir de tu zona de confort.
- **Tendrás acceso a varias oportunidades de desarrollo personal y profesional:** podrás participar en un programa de estudios Erasmus o unas prácticas en una empresa, puedes ser voluntario... Además, podrás optar por un programa de voluntariado Erasmus, con la mismas ventajas que si fueras a estudiar o hacer prácticas.



# Consejos locales para cada país

Ahora que tienes una idea más clara de las diferentes oportunidades que te puede brindar una movilidad Erasmus, aquí te dejamos algunos consejos por país para que puedas hacerte una idea de lo que puedes hacer en cada uno de ellos.

## + Francia

### ¿TENGO QUE TENER UN DOCUMENTO VISA CONMIGO? ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITO?

La documentación específica que necesitas para entrar en Francia para un proyecto Erasmus puede depender de tu nacionalidad y de la naturaleza de tu estancia. A continuación se ofrecen algunas pautas generales que le ayudarán a comprender los requisitos de documentación:

**1. Pasaporte o Documento de Identidad:** Necesitará un pasaporte o documento de identidad vigente, dependiendo de su nacionalidad. Asegúrese de que su pasaporte sea válido durante al menos tres meses después de su salida prevista del Espacio Schengen. Los participantes procedentes de países de la UE no necesitan visa durante su estancia en Francia. Su Documento Nacional de Identidad debería ser suficiente para efectos de viaje y otros trámites administrativos.

**2. Visa Schengen:** Francia es parte del Área Schengen, que permite viajar sin visa dentro de sus países miembros para estancias cortas (hasta 90 días) a ciudadanos de muchos países. Si eres ciudadano de uno de estos países exentos de visa, generalmente no necesitas una visa Schengen para un proyecto Erasmus de corta duración.

**3. Movilidad Erasmus+:** Si participas en un proyecto de movilidad Erasmus+, tu institución u organización de acogida deberá proporcionarte una invitación o carta de aceptación. Esta carta es importante para fines de solicitud de visa, ya que demuestra el propósito y la duración de su estancia.

**4. Seguro de Viaje:** Es una buena práctica contar con un seguro de viaje que cubra salud y emergencias médicas durante su estadía.

**5. Medios financieros:** Si bien no siempre es necesario, es recomendable tener prueba de fondos suficientes para cubrir sus gastos durante su estancia. Esto puede incluir extractos bancarios, comprobantes de becas o apoyo financiero y acceso a tarjetas de crédito.



**6. Detalles del alojamiento:** información sobre su alojamiento en Francia.

**7. Requisitos de visa para nacionales no exentos de visa:** si es ciudadano de un país que no está exento de visa para estancias cortas, probablemente necesitará solicitar una visa Schengen. Deberá enviar su solicitud de visa a la Embajada o Consulado de Francia en su país de origen. Los requisitos específicos pueden variar, así que asegúrese de consultar el sitio web de la embajada para obtener la información más actualizada.

**8. Permiso de residencia (si corresponde):** si tu proyecto Erasmus se extiende más allá de los 90 días o involucra actividades que requieren un permiso de residencia, deberás solicitar el permiso correspondiente.

Es esencial consultar con la Embajada o el Consulado de Francia en su país de origen para obtener la información más precisa y actualizada sobre los requisitos de visa y los procedimientos de solicitud. Los requisitos pueden cambiar y la documentación específica puede variar según su nacionalidad y el propósito y duración de su estancia. Inicie siempre el proceso de solicitud de visado con suficiente antelación a su viaje previsto para asegurarse de que dispone de toda la documentación necesaria.

---

## ¿CUÁLES SON LAS CIUDADES MÁS RECOMENDADAS O ATRACTIVAS PARA IR DE ERASMUS EN ESTE PAÍS?

Francia ofrece una amplia gama de ciudades atractivas para una experiencia Erasmus, cada una con su encanto y oportunidades únicas. Algunas de las ciudades más recomendadas a considerar para tu intercambio Erasmus en Francia incluyen:

**1. París:** La ciudad capital, conocida por su rica historia, monumentos emblemáticos y cultura vibrante. Ofrece una amplia gama de universidades y una población estudiantil diversa.

**2. Lyon:** Reconocida por su escena culinaria y arquitectura histórica, Lyon cuenta con varias universidades y es conocida por su calidad de vida.

**3. Toulouse:** Situada en el sur de Francia, Toulouse es conocida por su industria aeroespacial y tiene una población joven y dinámica. Alberga varias instituciones prestigiosas.

**4. Burdeos:** Famoso por su vino, Burdeos ofrece un ambiente relajado, una hermosa arquitectura y una sólida comunidad académica.

**5. Montpellier:** Situada en la costa mediterránea, Montpellier ofrece una mezcla de patrimonio cultural y un animado ambiente estudiantil.

**6. Estrasburgo:** Estrasburgo es una hermosa ciudad con una rica cultura franco-alemana, sede del Parlamento Europeo y numerosas universidades.

**7. Aix-en-Provence:** Ubicada en el soleado sur de Francia, Aix-en-Provence es conocida por su arte, cultura y hermosos alrededores.

**8. Grenoble:** Ubicado en los Alpes franceses, Grenoble ofrece un impresionante telón de fondo natural para los estudiantes que disfrutan de las actividades al aire libre.

**9. Lille:** Una ciudad con un fuerte sentido de comunidad y una población diversa, Lille es conocida por sus eventos culturales y su animada vida estudiantil.

**10. Rennes:** En Bretaña, Rennes es conocida por su fuerte cultura estudiantil, sitios históricos y una variedad de instituciones académicas.

Estas ciudades ofrecen diferentes experiencias, por lo que es fundamental tener en cuenta tus objetivos académicos, preferencias personales e intereses a la hora de elegir tu destino Erasmus. Además, asegúrese de investigar las universidades o instituciones específicas dentro de estas ciudades para encontrar la que mejor se adapte a su campo de estudio. Cada ciudad tiene su propio encanto único y puede proporcionar una experiencia Erasmus memorable y enriquecedora.

## ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ALOJAMIENTO?

Encontrar alojamiento en Francia puede ser una tarea manejable si planificas con anticipación y consideras las diferentes opciones. A continuación verás algunos pasos que te ayudarán a encontrar alojamiento en Francia:

**1. Comienza temprano:** comienza tu búsqueda con mucha anticipación, ya que la vivienda puede ser competitiva, especialmente en ciudades populares.

**2. Plataformas en línea:** utiliza sitios web y aplicaciones como Le Bon Coin, Seloger, SeLoger Étudiant, Appartager o Airbnb para buscar anuncios de alquiler.

**3. Agencias inmobiliarias:** puedes ponerte en contacto con las agencias inmobiliarias locales (agence immobilière) para obtener listados de alquileres. Ten en cuenta que tendrás que pagar honorarios.

**4. Albergues:** Puedes alojarte en un albergue temporalmente mientras buscas alojamiento a largo plazo.

**5. Únase a grupos locales de Facebook:** hay muchos grupos locales de Facebook sobre vivienda. Únete a ellos y publica tus preferencias de alojamiento.

**6. Boca a boca:** Informa a tus amigos, compañeros de clase o colegas que estás buscando alojamiento. Podrían tener pistas.

**7. Visita la zona:** si ya estás en Francia, considera visitar la zona en persona para ver los apartamentos disponibles y quedar con los propietarios.

**8. Conoce el proceso de alquiler:** ten en cuenta los procedimientos de alquiler franceses, incluidos los depósitos y los documentos requeridos. El requisito habitual es la presentación de un garante que sea residente en Francia. Es posible que tengas que pagar un depósito de seguridad (normalmente uno o dos meses de alquiler) y honorarios de agencia.

**9. Alquileres a corto plazo:** considera alquileres a corto plazo o subarrendamientos mientras te instalas. Esto te puede dar tiempo para explorar el área y encontrar una solución más permanente.

**10. Idioma:** si no hablas francés con fluidez, es posible que necesites ayuda para leer los contratos de alquiler y comunicarte con los propietarios.

**11. Se cauteloso:** ten cuidado con las estafas, especialmente si realiza búsquedas en línea. Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente sea una estafa.

**12. Prepara los documentos:** asegúrate de tener los documentos necesarios, como identificación, comprobante de ingresos o estabilidad financiera y una solicitud de alquiler. Algunos propietarios también pueden solicitar un aval francés o aceptar un depósito bancario como garantía.

Recuerda que encontrar el alojamiento adecuado puede requerir algo de tiempo y paciencia. Comienza tu búsqueda con anticipación, explora varias opciones y estate preparado.

## ¿EXISTE ALGÚN TIPO DE ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES LOCAL A LA QUE PUEDA ACUDIR?

Sí, Francia cuenta con numerosas asociaciones y organizaciones de estudiantes locales a las que puedes acudir en busca de apoyo, información y actividades sociales durante tu estancia. Estas asociaciones brindan valiosos recursos y oportunidades para los estudiantes internacionales. Aquí hay algunos tipos de asociaciones de estudiantes que puedes encontrar:

**1. Erasmus Student Network (ESN):** ESN es una organización estudiantil internacional que opera en muchas ciudades de Francia. Organizan eventos sociales y culturales, ofrecen apoyo a estudiantes internacionales y te ayudan a aclimatarte a tu nuevo entorno.

**2. Sindicatos de estudiantes:** la mayoría de las universidades e instituciones de educación superior en Francia tienen sus propios sindicatos de estudiantes (Bureau des Étudiants o BDE). Estos sindicatos organizan eventos, fiestas y actividades diversas.

**3. Clubes culturales y basados en intereses:** muchas universidades tienen clubes y asociaciones dedicadas a intereses específicos, como deportes, artes y cultura. Éstas pueden ser una excelente manera de conocer estudiantes con ideas afines.

**4. Asociaciones locales de estudiantes internacionales:** además de ESN, muchas universidades tienen asociaciones locales enfocadas en estudiantes internacionales.

**5. Asociaciones de alojamiento para estudiantes:** si buscas alojamiento, consulta con las asociaciones de alojamiento de tu ciudad o universidad. Pueden proporcionarte información sobre residencias de estudiantes y apartamentos disponibles.

**6. Clubes de carrera y desarrollo profesional:** si buscas establecer contactos y desarrollar tu carrera, existen asociaciones de estudiantes enfocadas en el desarrollo profesional y la colocación laboral.

Para encontrar estas asociaciones, visita la web de tu universidad o los tableros de anuncios del campus. Además, muchas asociaciones tienen presencia en plataformas de redes sociales como Facebook e Instagram, lo que facilita la conexión con ellas. Unirse a una asociación de estudiantes es una excelente manera de conocer gente, participar en actividades y aprovechar al máximo su tiempo en Francia.

---

## ¿QUÉ TIPOS DE TRANSPORTE HAY EN ESTE PAÍS? ¿CUÁLES SON LOS MÁS UTILIZADOS Y LOS MÁS ASEQUIBLES?

Francia tiene una red de transporte extensa y bien desarrollada, que ofrece diferentes modos de transporte. Las opciones de transporte más utilizadas y asequibles en Francia incluyen:

**1. Transporte público: Los sistemas de transporte público están muy extendidos en Francia y ciudades como París, Lyon y Marsella cuentan con amplias redes de metro, tranvía y autobús. El transporte público suele ser la forma más económica de desplazarse por las ciudades.**

Los sistemas de metro de las principales ciudades como París, Lyon y Marsella son rápidos y asequibles. Hay pases diarios o semanales disponibles para viajes ilimitados. Puedes comprar billetes sencillos o pases con descuento para uso habitual. Los sistemas de metro de las principales ciudades como París, Lyon y Marsella son rápidos y asequibles.

**2. Trenes regionales (TER): para viajar dentro de regiones, los trenes regionales (TER - Transport Express Régional) son rentables y eficientes. Conectan pueblos y ciudades dentro de la misma región. Los precios son en general razonables.**

**3. Trenes de alta velocidad (TGV):** Francia tiene una extensa red ferroviaria de alta velocidad que conecta las principales ciudades. El TGV es una forma rápida y cómoda de viajar entre ciudades. Reservar los billetes con antelación puede ayudarle a conseguir tarifas más bajas.

**4. Trenes interurbanos:** Los trenes interurbanos, como los Intercités, conectan ciudades y regiones. Generalmente son más asequibles que los trenes de alta velocidad.

**5. Viajes compartidos:** Plataformas como BlaBlaCar son populares en Francia para compartir viajes. Es una forma rentable de viajar entre ciudades si se siente cómodo compartiendo el viaje con otras personas.

**6. Bicicletas:** Muchas ciudades francesas están adaptadas para ir con bicicletas, con carriles exclusivos para bicicletas y programas de bicicletas compartidas. Alquilar una bicicleta o utilizar servicios de bicicletas compartidas es una opción asequible y ecológica para viajes cortos dentro de una ciudad.

**7. Caminar:** Para explorar ciudades y pueblos más pequeños, caminar no sólo es asequible sino también una excelente manera de experimentar la cultura y los lugares de interés locales.

**8. Tranvías y trenes ligeros:** Los tranvías y los sistemas de trenes ligeros operan en varias ciudades. Son convenientes para moverse por zonas urbanas.

**9. Autobuses urbanos y regionales:** los autobuses urbanos son un medio de transporte común para viajes locales dentro de las ciudades. Ofrecen tarifas asequibles y rutas convenientes. Para viajes de larga distancia entre regiones o hacia ciudades más pequeñas, los autobuses o autocares regionales son una opción económica.

**10. Taxis:** Los taxis están disponibles en las ciudades y pueden ser una opción conveniente para el servicio puerta a puerta. Si bien no son la opción más económica, son relativamente accesibles.

Ten en cuenta que los costes de transporte pueden variar según la ciudad o región, y es una buena idea investigar y planificar el viaje para encontrar las opciones más asequibles y convenientes. Además, reservar billetes con antelación para trenes y viajes de larga distancia a menudo puede ahorrarle dinero.

---

## ¿CUÁL ES EL TIPO DE CLIMA EN ESTE PAÍS O CIUDAD? ¿DEBO ESTAR PREPARADO PARA CUALQUIER CLIMA EXTREMO?

Francia experimenta una variedad de climas debido a su tamaño y diversas características geográficas. El clima puede variar desde oceánico y mediterráneo hasta alpino y semicontinental, según la región. A continuación se ofrece una descripción general de los principales tipos de clima en Francia:

**1. Clima oceánico (clima marítimo):** el oeste y el noroeste de Francia, incluidas ciudades como París y Nantes, suelen tener un clima oceánico. Esto significa temperaturas suaves, precipitaciones relativamente altas durante todo el año y ausencia de condiciones climáticas extremas. Los inviernos son generalmente suaves y los veranos cálidos pero no excesivamente calurosos.

**2. Clima mediterráneo:** las regiones del sur, como la Riviera francesa (Costa Azul), Provenza y partes de Córcega, tienen un clima mediterráneo. Esto da como resultado veranos calurosos y secos e inviernos suaves y húmedos. Esté preparado para un clima muy caluroso en verano, con olas de calor ocasionales.

**3. Clima semicontinental:** el este de Francia, incluidas ciudades como Estrasburgo y Lyon, puede experimentar un clima semicontinental. Esto significa estaciones más distintas con veranos calurosos e inviernos fríos. Es posible que encuentre nevadas ocasionales en invierno.

**4. Clima montañoso y alpino:** Las regiones de los Alpes franceses, los Pirineos y el Jura tienen climas montañosos y alpinos. Estas áreas tienen veranos frescos e inviernos fríos y nevados. Si planeas visitar o vivir en estas regiones, prepárate para los deportes de invierno y las condiciones frías.

**5. Clima semiárido:** la región sureste de Languedoc-Rosellón y partes del valle del Ródano pueden experimentar un clima semiárido con veranos calurosos y secos e inviernos suaves y húmedos.

**Al visitar o vivir en Francia, es esencial estar preparado para el clima específico de la región en la que se encontrará. A continuación se ofrecen algunos consejos generales:**

**1. Ropa:** Empaque una variedad de ropa adecuada para diferentes estaciones. No olvides incluir una chaqueta impermeable ligera o un paraguas, especialmente si estarás en una zona con lluvia.

**2. Precauciones de verano:** si se encuentra en una región mediterránea durante el verano, manténgase hidratado, use protector solar y tenga cuidado durante las olas de calor. El aire acondicionado no es tan común en Francia como en otros países.

**3. Precauciones durante el invierno:** si experimentará inviernos fríos, asegúrese de tener ropa abrigada, incluido un buen abrigo, guantes y un gorro. Los aficionados a los deportes de invierno deben estar bien preparados para las condiciones de la montaña.

**4. Pronósticos meteorológicos:** esté atento a los pronósticos meteorológicos locales para su ubicación específica, ya que las condiciones pueden variar significativamente incluso dentro de las regiones.

En general, los diversos climas de Francia ofrecen algo para todos, desde hermosas playas mediterráneas hasta estaciones de esquí alpino. Estar preparado para el clima local le ayudará a aprovechar al máximo su estancia y disfrutar de su estancia en Francia.

---

## ¿CÓMO SON LOS HORARIOS EN ESTE PAÍS?

Los horarios en Francia pueden variar según el contexto, como el horario laboral, el horario escolar y el horario comercial. A continuación se ofrece una descripción general de los horarios típicos para diversos aspectos de la vida en Francia:

**1. Tiendas y negocios:** La mayoría de las tiendas y negocios en Francia siguen un horario común: abren alrededor de las 9:00 a. m. y cierran durante un descanso de dos horas para almorzar entre las 12:00 p. m. y las 2:00 p. m. Después de la pausa para el almuerzo, normalmente permanecen abiertos hasta las 19:00 o las 20:00 horas. Sin embargo, en las ciudades más grandes y en las zonas turísticas, es posible que encuentres algunos negocios que no cierran durante la pausa prolongada para el almuerzo y permanecen abiertos todo el día.

**2. Restaurantes:** Los restaurantes normalmente sirven almuerzos de 12:00 p. m. a 2:00 p. m. y cenas de 7:00 p. m. a 10:00 p. m. o más tarde. Es una buena idea hacer reservas, especialmente en restaurantes populares.

**3. Escuelas:** Los horarios escolares pueden variar según el nivel. Las escuelas primarias suelen comenzar alrededor de las 8:30 a. m. y terminar a las 4:30 p. m. Las escuelas secundarias y preparatorias podrán tener clases comenzando alrededor de las 8:00 a. m. y finalizando por la tarde. Las universidades y las instituciones de educación superior tienen horarios flexibles, con clases a menudo repartidas a lo largo del día.

**4. Servicios públicos:** Las oficinas gubernamentales y los servicios públicos, como las oficinas de correos y los ayuntamientos, generalmente siguen el horario comercial habitual, abriendo alrededor de las 9:00 a. m. y cerrando a la hora del almuerzo.

**5. Bancos:** Los bancos en Francia suelen abrir de 9:00 a. m. a 4:30 p. m. o 5:00 p. m. Algunos bancos pueden cerrar por una pausa más larga para el almuerzo, de 12:00 p. m. a 2:00 p. m.

**6. Transporte público:** Los horarios del transporte público, incluidos autobuses, tranvías y trenes, pueden variar según la ubicación y la ruta. En ciudades más grandes como París, el transporte público puede funcionar aproximadamente desde las 5:30 a. m. hasta la medianoche. Asegúrate de consultar los horarios de rutas y líneas específicas.

**7. Horas de trabajo:** La cultura laboral francesa generalmente valora el equilibrio entre la vida personal y laboral. Los empleados de tiempo completo suelen trabajar de 35 a 39 horas a la semana, siendo la semana laboral estándar de 35 horas. El horario de trabajo suele ser de 9:00 a. m. a 6:00 p. m. o de 9:30 a. m. a 6:30 p. m. con una pausa para el almuerzo de una hora. Algunas empresas pueden ofrecer horarios flexibles.

**8. Fines de semana y días festivos:** Muchos negocios y tiendas cierran los domingos y algunos también pueden cerrar los lunes. Sin embargo, en las ciudades más grandes y en las zonas turísticas, encontrarás más lugares abiertos los domingos. Francia tiene varios días festivos y durante estos días muchas empresas y servicios públicos están cerrados.

Es importante tener en cuenta que las costumbres y horarios locales pueden variar, especialmente en pueblos más pequeños o zonas rurales. Al planificar las actividades, ten en cuenta los horarios típicos franceses para asegurarte tener acceso a los servicios y comodidades que necesitas.



## + España

### ¿TENGO QUE TENER UN DOCUMENTO VISA CONMIGO? ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITO?

No siempre es obligatorio llevar consigo un documento VISA. Depende de tu situación personal. Generalmente, cuando vienes a España por movilidad Erasmus, vienes de un país que es estado miembro de la Unión Europea (UE) o forma parte del Espacio Económico Europeo (EEE), por lo que no necesitarás ningún documento VISA. Si vienes de un país que forma parte de la UE, sólo necesitarás tu pasaporte o documento de identidad.

Por otro lado, si vienes de un país que no forma parte de la UE o del EEE, es posible que necesites un documento VISA, depende de tu situación personal y del país de procedencia. En este caso deberás consultarlo con la Embajada o el Consejo de España. Ellos le ayudarán con respecto a qué tipo de VISA se necesita y qué documentos se requieren.

Algunos países participan en el programa Erasmus como países asociados, como Suiza, Albania, Bosnia y Herzegovina, entre otros. No lo necesitarás si vienes de un país que tiene un Acuerdo de Exención de Visa con la UE. Y algunos países específicos tienen acuerdos para estudiantes que vengan por menos de 90 días y no necesitarán un documento VISA.

---

### ¿CUÁLES SON LAS CIUDADES MÁS RECOMENDADAS O ATRACTIVAS PARA IR DE ERASMUS EN ESTE PAÍS?

Con más de 40 destinos incluidos en el programa Erasmus, España es el país perfecto para los estudiantes Erasmus. Depende de las preferencias de los estudiantes cuál sería la ciudad más atractiva para ellos. En las siguientes líneas incluyo 3 opciones populares para Erasmus:

- **Valencia.** Valencia está considerada la ciudad favorita para la vida universitaria gracias a su perfecto clima, su amplia oferta deportiva y su proximidad a las playas. La ciudad es una mezcla de edificios históricos y nuevos. En el centro histórico de la ciudad podrás visitar la Lonja, la Catedral o el mercado central; pero también podrás encontrar la moderna Ciudad de las Artes y las Ciencias. En conclusión, si quieres vivir el Erasmus en España al máximo, Valencia es el destino perfecto para ti.
- **Granada.** Situada en Andalucía, esta ciudad está repleta de estudiantes, tanto nacionales como internacionales. Granada también cuenta con un gran patrimonio cultural y artístico, entre ellos la preciosa Alhambra. Además, la Universidad de Granada y la calidad de la enseñanza de sus facultades es muy conocida en toda España.
- **Barcelona.** La segunda ciudad más grande de España, pero puedes desplazarte fácilmente en metro. Tiene una amplia oferta cultural que ofrecer, como disfrutar de algunos de los miradores de la ciudad, pasear por el Park Güell, subir a la montaña de Montjuic, pasear por la Rambla... Barcelona es también una de las ciudades más cosmopolitas del sur de Europa, y si te gusta la fiesta, encontrarás buena vida nocturna casi todos los días de la semana.





## ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ALOJAMIENTO?

Es importante que encuentres un alojamiento en el que te sientas bien porque una buena situación de vida es clave para sentirte cómodo en un nuevo país, en este caso España.

Algunas escuelas o centros proporcionan alojamiento. Sin embargo, otros dejan en tus manos la búsqueda de un apartamento para quedarte en el extranjero. Si tienes que buscar apartamento, te recomiendo que empieces en cuanto sepas de tu movilidad; aunque sé que da miedo reservar algo a cientos o miles de kilómetros de distancia.

Algunos sitios donde puedes encontrar alojamiento son:

- **Spotahome**
- **Roomless rent**
- **Uniplaces (exclusivo para estudiantes)**
- **Vivienda Anyware.**

---

## ¿EXISTE ALGÚN TIPO DE ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES LOCAL A LA QUE PUEDA ACUDIR?

La mejor asociación de estudiantes a la que puedes asociarte es Erasmus Student Network (ESN). No es una asociación de estudiantes local, sino una organización estudiantil internacional sin ánimo de lucro. Está ubicada en 39 ciudades de España.

---

## ¿QUÉ TIPOS DE TRANSPORTE HAY EN ESTE PAÍS? ¿CUÁLES SON LOS MÁS UTILIZADOS Y LOS MÁS ASEQUIBLES?

En España encontrarás una amplia oferta de transporte por carretera, ferrocarril, marítimo y aéreo. Aunque es importante que tengas en cuenta que pueden existir diferencias entre ciudades y regiones. Si quieres viajar entre ciudades españolas, los autobuses y los trenes son los vehículos más utilizados en España. Los autobuses no sólo se utilizan para viajar entre ciudades, también desempeñan un papel importante en la vida diaria. El coste de los billetes de un solo uso puede variar de una ciudad a otra ya que el transporte público en España en autobús se opera localmente. En la mayoría de las ciudades existen vales y descuentos para estudiantes.

La red ferroviaria de España se considera la mejor forma de transporte barato en España. Es uno de los más baratos de Europa, aunque está ligeramente por detrás de los estándares europeos en cuanto a puntualidad.

En cuanto al metro, Madrid, Valencia, Barcelona, Palma de Mallorca y Bilbao cuentan con sus propios sistemas de metro. Otras ciudades, como Alicante o Málaga, utilizan el tranvía. Los precios de los billetes pueden variar entre ciudades. Las redes más grandes probablemente sean más caras y pueden tener costes adicionales dependiendo de la distancia o el número de zonas que recorra.

---

## ¿CUÁL ES EL TIPO DE CLIMA EN ESTE PAÍS O CIUDAD? ¿DEBO ESTAR PREPARADO PARA CUALQUIER CLIMA EXTREMO?

España es un país soleado con alrededor de 3.000 horas de sol al año. Las temperaturas son suaves, pero existen diferencias según las estaciones y zonas del país.

Las temperaturas más suaves se dan en primavera y otoño, lo que permite disfrutar del aire libre prácticamente durante todo el día.

Las temperaturas máximas se alcanzan durante los meses de julio y agosto, que son calurosos y secos en todo el país.

Las temperaturas más frías se dan durante diciembre, enero y febrero, que son los meses con más precipitaciones, principalmente en el norte de España.

## ¿CÓMO SON LOS HORARIOS EN ESTE PAÍS?

En España, las clases en la universidad suelen empezar entre las 8 y las 9 de la mañana y duran toda la mañana hasta las 14 horas, que es la hora habitual para almorzar. Normalmente hay un descanso entre las 10 y las 11 de la mañana. También puedes tener clases por la tarde. En ese caso empezarán sobre las 15.00 horas y terminarán sobre las 21.00 horas, pero depende del grupo y de la temática.

En cuanto al trabajo, las personas suelen empezar su trabajo a las 8-9 a.m., tienen un descanso de 2 horas para comer alrededor de las 2 p.m. y terminan su trabajo entre las 6-7 p.m. Pero depende del tipo de trabajo.

Las tiendas suelen abrir de lunes a sábado. Las tiendas abren alrededor de las 10 a. m. y cierran alrededor de las 21 p. m., a veces cierran para descansar entre las 2 y las 5 p. m.



## + Lituania

### ¿TENGO QUE TENER UN DOCUMENTO VISA CONMIGO? ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITO?

Requisitos de documentación para proyectos de movilidad Erasmus+ en Lituania:

Independientemente de si se requiere visa o no, todos los participantes necesitarán un pasaporte o documento de identidad válido, dependiendo de su nacionalidad, válido al menos entre 3 y 6 meses más que la estancia prevista.

Los participantes de países de la UE normalmente no necesitan visa durante su estancia en Lituania, ya que la membresía de Lituania en el Área Schengen permite viajar sin visa para estancias cortas de hasta 90 días para los ciudadanos de sus países miembros. El pasaporte o documento nacional de identidad debería ser suficiente para todos los fines administrativos y de viaje.

Puedes comprobar si tu estancia requerirá visa [aquí](#).

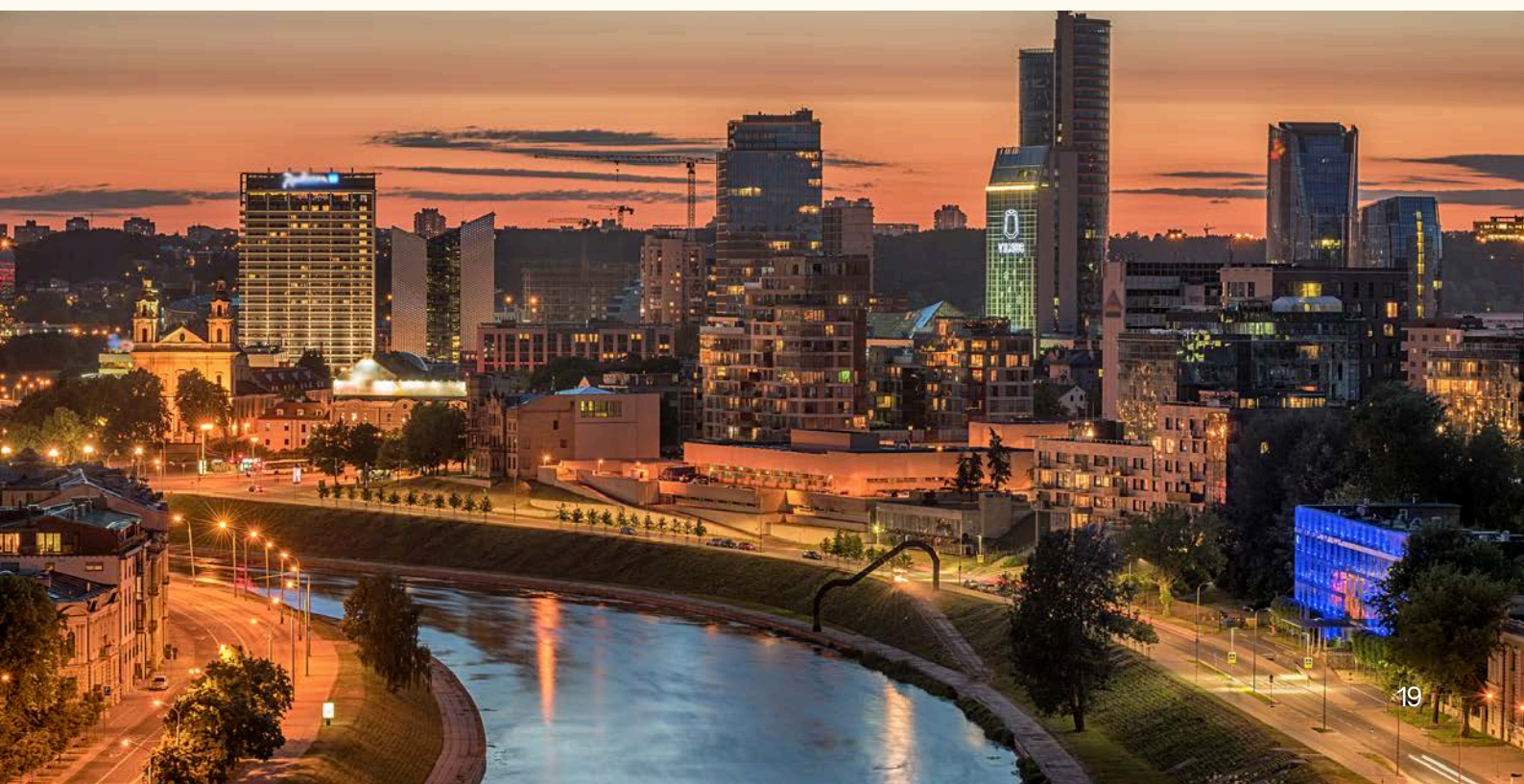
En caso de que tu visita requiera una visa Schengen, asegúrate de solicitarla con anticipación mientras aún te encuentres en tu país de origen. Para asegurarte de que su entrada al país se realiza sin problemas, es posible que debas proporcionar documentos adicionales (consulta el enlace de arriba para ver cuál de ellos corresponde):

- Carta de invitación o aceptación de Movilidad Erasmus+;
- Permiso de residencia;
- Tener información sobre su contrato de alojamiento en Lituania;
- Prueba de fondos suficientes para cubrir los costes de la estancia.

Siempre puedes consultar al coordinador del programa Erasmus para obtener información adicional o ayuda sobre la necesidad u obtención de estos documentos.

Es recomendable contar con un seguro de viaje que brinde cobertura para emergencias médicas y de salud durante tu estancia en Lituania. Puedes verificar si tu programa Erasmus ofrece seguro o contratar una póliza adecuada antes de tu viaje.

Recuerda que los requisitos de documentos pueden cambiar (es decir, las regulaciones de COVID-19), así que siempre verifica la información más reciente de la Embajada de Lituania o consulta a tu coordinador del programa Erasmus para obtener orientación adicional sobre visas u otros requisitos de documentación.



## ¿CUÁLES SON LAS CIUDADES MÁS RECOMENDADAS O ATRACTIVAS PARA IR DE ERASMUS EN ESTE PAÍS?

Lituania tiene una variedad de ciudades atractivas para una experiencia Erasmus enriquecedora. Por lo que recomendamos encarecidamente alojarse o visitar estos lugares:

- **Vilna:** La capital de Lituania, Vilna, es conocida por su rica historia, su impresionante arquitectura y su vibrante escena cultural. Es la ciudad más grande del país y ofrece una mezcla de modernidad y tradición. El casco antiguo de la ciudad, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es una zona pintoresca con calles adoquinadas, edificios históricos y un ambiente animado. Vilna también alberga varias universidades, lo que la convierte en una opción popular para los estudiantes internacionales.
- **Kaunas:** Como segunda ciudad más grande de Lituania, Kaunas es conocida por su atmósfera juvenil y dinámica. Tiene una próspera escena artística y musical, además de varios museos y eventos culturales. La ciudad cuenta con una combinación de arquitectura histórica y contemporánea, que ofrece una experiencia urbana única. Kaunas alberga varias universidades y es una excelente opción para los estudiantes Erasmus.
- **Klaipėda:** Situada en la costa del Mar Báltico, Klaipėda es el único puerto marítimo de Lituania. Es conocido por su patrimonio marítimo, hermosas playas y eventos culturales. La ciudad ofrece un estilo de vida costero relajado y un ambiente acogedor. La Universidad de Klaipėda y otras instituciones educativas la convierten en una opción adecuada para estudiantes internacionales interesados en estudios costeros y marítimos.
- **Trakai:** Trakai es una pintoresca ciudad famosa por su impresionante castillo de la isla de Trakai, situado en el lago Galvė y su hermoso entorno natural. Trakai ofrece un entorno tranquilo y pintoresco, lo que lo convierte en una excelente opción para los visitantes que aprecian una experiencia más relajada y orientada a la naturaleza. Si buscas una experiencia Erasmus serena y rica en historia, Trakai es un lugar encantador para visitar.
- **Nida:** Nida es una pequeña ciudad situada en el Istmo de Curlandia, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, que bordea el Mar Báltico. Esta ciudad es conocida por su impresionante belleza natural, que incluye dunas de arena, frondosos bosques de pinos y playas serenas. Nida ofrece un entorno tranquilo e idílico, lo que la convierte en un excelente destino turístico, especialmente en la temporada de verano.

---

## ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ALOJAMIENTO?

Aquí tienes algunas opciones que te ayudarán a encontrar alojamiento adecuado en Lituania para el programa Erasmus:

- **Residencias universitarias:** muchas universidades de Lituania ofrecen residencias en el campus para estudiantes internacionales. Estos alojamientos son cómodos y estarás muy cerca de las instalaciones del campus. Consulta con tu institución anfitriona para ver si tienen espacios de dormitorio disponibles y cómo solicitarlos.
- **Alquileres privados:** si prefieres vivir de manera más independiente, puedes explorar alquileres privados, como apartamentos o viviendas compartidas. Los sitios web como Booking.com, Airbnb y otras webs locales pueden resultar útiles para encontrar alquileres. Ten cuidado al tratar con propietarios privados y asegúrate de que los términos del contrato de alquiler sean claros y transparentes.
- **Agencias de alojamiento:** puedes ponerte en contacto con agencias de alojamiento locales que se especializan en encontrar alojamiento para estudiantes internacionales. Pueden ayudarte a encontrar opciones de vivienda adecuadas que se ajusten a tus preferencias y presupuesto.
- **Grupos de Facebook:** busca grupos locales de Facebook relacionados con estudiantes Erasmus, estudiantes internacionales o alojamiento en Lituania. Muchos estudiantes publican opciones de alojamiento disponibles, búsquedas de compañeros de cuarto y oportunidades de subarrendamiento en estos grupos.

Sitios web de inmobiliarias en Lituania: explora sitios web de inmobiliarias lituanas como Aruodas.lt, Domoplius.lt y Skelbiu.lt. Estos sitios web suelen tener una variedad de apartamentos y casas de alquiler, tanto para estancias cortas como largas.

Cuando busques opciones de alojamiento en Lituania, puedes consultar los siguientes sitios web que ofrecen una buena variedad de opciones para estudiantes y viajeros:

- [www.booking.com](http://www.booking.com) (hoteles, hostales, pensiones, etc. con opciones de reserva flexibles)
- [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com) (alquiler de apartamentos, casas y habitaciones a corto plazo)
- [www.erasmusu.com](http://www.erasmusu.com) (una plataforma específica para Erasmus y estudiantes internacionales)
- [www.nestpick.com](http://www.nestpick.com) (se centra en apartamentos amueblados y alojamiento para estudiantes)
- [www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com) (albergues económicos en Lituania)

Cuando utilices estos sitios web, asegúrate de leer reseñas, comparar precios y comunicarte con los propietarios o anfitriones para obtener detalles e información adicionales. Es recomendable empezar la búsqueda de alojamiento con mucha antelación para conseguir las mejores opciones.

Ten en cuenta tu presupuesto a la hora de buscar alojamiento. Los costes de vida pueden variar significativamente según la ciudad que elijas y el tipo de vivienda. Ten en cuenta el alquiler, los servicios públicos y cualquier coste adicional al tomar tu decisión. Asegúrate de tener todos los documentos requeridos, como identificación y comprobante de ingresos. Comienza tu búsqueda de alojamiento con mucha antelación, ya que los alojamientos populares pueden llenarse rápidamente, especialmente en las principales ciudades. Lee atentamente los contratos de alquiler, comprende los términos y condiciones y aclara cualquier duda con los propietarios o arrendadores de la vivienda antes de finalizar tu alojamiento.

---

## ¿EXISTE ALGÚN TIPO DE ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES LOCAL A LA QUE PUEDA ACUDIR?

Los participantes del programa de movilidad Erasmus en Lituania pueden recurrir a varias asociaciones y redes de estudiantes locales para mejorar su experiencia, establecer conexiones y acceder a un valioso apoyo. Aquí hay algunas asociaciones y redes de estudiantes que puedes tener en cuenta:

- **ESN Lituania (Erasmus Student Network Lituania):** ESN es una red bien establecida centrada específicamente en ayudar a los estudiantes internacionales, incluidos los participantes Erasmus. ESN Lituania tiene secciones locales en muchas ciudades y organizan diversos eventos, actividades sociales y brindan asistencia con cuestiones prácticas y de integración.
- **AIIESEC Lituania:** AIIESEC es una organización global dirigida por jóvenes que ofrece oportunidades para el desarrollo del liderazgo, el intercambio cultural y prácticas internacionales. Es una gran plataforma para conectarse con estudiantes locales e internacionales y participar en proyectos comunitarios.
- **Grupos locales BEST (Junta de Estudiantes Europeos de Tecnología):** BEST es una organización que proporciona una plataforma para que los estudiantes de ingeniería se conecten y colaboren. Muchas universidades lituanas tienen grupos BEST locales que organizan eventos, talleres y proyectos internacionales.
- **Sindicatos de estudiantes locales:** muchas universidades de Lituania tienen sindicatos y asociaciones de estudiantes. Estas organizaciones a menudo planifican eventos, representan los intereses de los estudiantes y brindan información sobre diversos servicios para estudiantes.
- **Organizaciones de estudiantes específicas de la ciudad:** Dependiendo de la ciudad que elijas para tu experiencia Erasmus, puede haber organizaciones de estudiantes específicas de la ciudad. Por ejemplo, el Vilnius International Club (VIC) en Vilnius o grupos similares en otras ciudades pueden ofrecer una plataforma para el intercambio cultural y eventos sociales.

- **Clubes culturales y basados en intereses:** busca clubes o asociaciones que se alineen con sus intereses, ya sean deportes, artes o un pasatiempo en particular. Unirse a estos clubes puede ser una excelente manera de conocer estudiantes locales e internacionales que comparten tus pasiones.

Para conectarte con estas organizaciones, puedes visitar sus sitios web o páginas de redes sociales, asistir a sus eventos de bienvenida o consultar en la oficina internacional de tu institución anfitriona. Estas asociaciones y redes de estudiantes ofrecen oportunidades para hacer amigos, participar en intercambios culturales y acceder a recursos valiosos durante tu programa de movilidad Erasmus en Lituania.

---

## ¿QUÉ TIPOS DE TRANSPORTE HAY EN ESTE PAÍS? ¿CUÁLES SON LOS MÁS UTILIZADOS Y LOS MÁS ASEQUIBLES?

En Lituania, puedes encontrar una variedad de opciones de transporte para moverte por el país. Los métodos de transporte más utilizados y asequibles incluyen:

- **Autobuses y trolebuses:** los autobuses y trolebuses son un medio de transporte popular y rentable en Lituania. El país cuenta con una extensa red de autobuses que conecta ciudades, pueblos e incluso zonas remotas.
- **Bicicletas:** Muchas ciudades lituanas son aptas para bicicletas, con carriles exclusivos para bicicletas y servicios de alquiler disponibles.
- **Coche compartido:** CityBee es un popular servicio de coche compartido que opera en las principales ciudades de Lituania. Permite a los usuarios alquilar coches y scooters eléctricos para viajes cortos a través de una aplicación móvil, proporcionando una opción de transporte urbano conveniente y rentable.
- **Trenes:** Lituania tiene un sistema ferroviario bien desarrollado. Los trenes son generalmente eficientes y asequibles. El servicio de tren está operado por los Ferrocarriles Lituanos (Lietuvos geležinkeliai), y puedes consultar horarios y reservar billetes en su sitio web.
- **Taxis:** Los taxis están disponibles en la mayoría de las ciudades lituanas y pueden resultar convenientes para viajes cortos. Uber y Bolt suelen ser más asequibles que los taxis tradicionales y ofrecen una forma cómoda de desplazarse por la ciudad.
- **Alquiler de automóviles:** si planeas explorar áreas rurales o prefieres la flexibilidad de tener tu propio vehículo, puedes alquilar un coche en sitios de alquiler de coches locales e internacionales.

La elección del transporte dependerá de tu ubicación y necesidades de viaje. Para viajes más largos entre ciudades, los autobuses y los trenes suelen ser las opciones más utilizadas y asequibles. En las zonas urbanas, los autobuses y trolebuses se utilizan principalmente para desplazarse. El transporte público generalmente está bien regulado y tiene un precio razonable en Lituania, lo que lo convierte en una forma accesible y eficiente de viajar dentro del país.



## ¿CUÁL ES EL TIPO DE CLIMA EN ESTE PAÍS O CIUDAD? ¿DEBO ESTAR PREPARADO PARA CUALQUIER CLIMA EXTREMO?

Lituania tiene un clima marítimo templado y tiene cuatro estaciones distintas: primavera, verano, otoño e invierno. Cada estación trae sus propias condiciones climáticas y rangos de temperatura.

- **Los veranos** son generalmente suaves y agradables, con temperaturas medias de entre 18 y 22 °C. Es el momento más cómodo para realizar actividades al aire libre, con horas de luz más largas.
- **El otoño** se caracteriza por temperaturas más frescas y un aumento de las precipitaciones. Es una buena idea estar preparado para las condiciones climáticas cambiantes, incluida la lluvia y las temperaturas más frías.
- **Los inviernos** pueden ser bastante fríos, con temperaturas a menudo bajo cero, con una media de entre -10°C y 5°C, pero pueden bajar más. Las nevadas son comunes y los participantes deben estar preparados para condiciones frías y, a veces, heladas. La ropa abrigada y el equipo de invierno adecuado son esenciales durante esta temporada.
- **La primavera** es un período de transición en el que las temperaturas aumentan gradualmente. Puede ser impredecible, con lluvias ocasionales. Se aconseja ropa en capas para adaptarse a los cambios climáticos.

**Horas de luz:** La duración de la luz del día varía significativamente entre estaciones. Los veranos ofrecen días más largos con más luz natural, mientras que los inviernos tienen horas de luz más cortas.

**Clima extremo:** si bien los fenómenos meteorológicos extremos no son comunes en Lituania, los viajeros deben tener en cuenta los fuertes vientos ocasionales, especialmente durante los meses de otoño e invierno. Las tormentas invernales pueden provocar fuertes nevadas, lo que afecta los viajes y las actividades diarias, por lo que debe estar preparado para las variaciones estacionales y los desafíos ocasionales que pueden plantear.

---

## ¿CÓMO SON LOS HORARIOS EN ESTE PAÍS?

Los horarios en Lituania, especialmente para el transporte público y las empresas, siguen un horario relativamente estándar. A continuación se ofrece una descripción general:

- **Supermercados y tiendas de comestibles:** Los supermercados y tiendas de comestibles suelen abrir temprano en la mañana y cerrar tarde en la noche, entre las 8:00 a. m. y las 10:00 p. m. Algunos supermercados pueden operar durante más horas, la mayoría de ellos abren los fines de semana.
- **Restaurantes y cafeterías:** Los restaurantes y cafeterías generalmente tienen horarios flexibles, y muchos abren para el desayuno y sirven comidas durante todo el día. Algunos restaurantes pueden cerrar brevemente por la tarde entre el almuerzo y la cena.
- **Transporte público:** El transporte público en áreas urbanas normalmente funciona desde temprano en la mañana (alrededor de las 5:30 a. m.) hasta última hora de la noche (alrededor de las 11:00 p. m. o medianoche). Los horarios pueden variar según la ciudad y la ruta, por lo que es recomendable consultar los horarios locales.
- **Servicios de trenes:** Los trenes en Lituania suelen tener horarios que se alinean con la semana laboral estándar, con servicios disponibles durante todo el día (de 5 a. m. a 11 p. m.), sin embargo, pueden tener menor servicio durante el fin de semana. Asegúrate de consultar los horarios de trenes específicos para viajes de larga distancia o interurbanos.
- **Tiendas y negocios:** Las tiendas y negocios normalmente operan durante el horario comercial estándar. Esto significa que están abiertos aproximadamente de 9:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes. Los sábados, muchas tiendas tienen horarios más reducidos, normalmente de 9:00 a. m. a 3:00 p. m. Algunas ciudades más grandes pueden tener horarios comerciales ampliados y centros comerciales que abren más tarde.

**Museos y sitios culturales:** Los museos y sitios culturales suelen seguir un horario similar al de las tiendas, con un horario estándar durante el día de 10:00 a. m. a 6:00 p. m. Algunos museos pueden tener días específicos en los que están cerrados, por lo que es una buena idea comprobarlo con antelación.

**Horario bancario:** Los bancos en Lituania suelen estar abiertos durante el horario comercial habitual, de 9:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes. Algunas sucursales pueden ofrecer horarios extendidos o servicios limitados los sábados.

Es importante tener en cuenta que los días festivos y ocasiones especiales pueden afectar los horarios, y algunas empresas y servicios cierran u operan en horarios reducidos durante estos horarios. En general, si bien Lituania sigue un horario estándar para muchos servicios, es recomendable verificar los horarios de atención de empresas y servicios específicos de tu área para asegurarte de que se ajustan a tus planes y actividades.





## + Bulgaria

### ¿TENGO QUE TENER UN DOCUMENTO VISA CONMIGO? ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN NECESITO?

Dado que Bulgaria está en la Unión Europea, no se requiere visa.

### ¿CUÁLES SON LAS CIUDADES MÁS RECOMENDADAS O ATRACTIVAS PARA IR DE ERASMUS EN ESTE PAÍS?

- **Sofía:** La capital de Bulgaria, Sofía, es una metrópolis bulliciosa con una vibrante escena cultural. Ofrece una combinación de monumentos históricos, comodidades modernas y una próspera vida nocturna. Podrás explorar museos, teatros y diversos barrios mientras disfrutas del ambiente cosmopolita de la ciudad.
- **Plovdiv:** Plovdiv es una de las ciudades más antiguas de Europa, conocida por su rica historia y su cautivador casco antiguo. Como Capital Europea de la Cultura en 2019, Plovdiv cuenta con una escena artística, ruinas romanas y un ambiente acogedor que la convierte en un destino atractivo para la exploración cultural.
- **Varna:** Ubicada en la costa del Mar Negro, Varna ofrece una combinación única de oportunidades académicas y relajación junto a la playa. Podrás estudiar mientras disfrutas de hermosas playas, deportes acuáticos y un animado ambiente costero.
- **Burgas:** Otra joya costera, Burgas, es ideal para estudiantes que aprecian un estilo de vida relajado y actividades al aire libre. Con sus atractivas playas y su proximidad a maravillas naturales, es un excelente lugar para combinar actividades académicas con relajación y aventura.
- **Veliko Tarnovo:** Para los entusiastas de la historia y los amantes de los paisajes pintorescos, Veliko Tarnovo es una opción encantadora. Explore su fortaleza medieval de Tsarevets y la belleza arquitectónica del casco antiguo, todo ello con un impresionante paisaje natural como telón de fondo.
- **Blagoevgrad:** Ubicado cerca de las montañas de Rila, Blagoevgrad ofrece un ambiente tranquilo rodeado de naturaleza. Es un destino atractivo para quienes valoran una comunidad más pequeña y unida y disfrutan de experiencias académicas enriquecidas por la belleza natural circundante.
- **Ruse:** Situada a lo largo del río Danubio, Ruse rezuma encanto europeo y cuenta con una arquitectura histórica. Si tienes interés en las relaciones internacionales y el intercambio cultural, vale la pena explorar el ambiente acogedor y el ambiente ribereño de Ruse.

Cada una de estas ciudades de Bulgaria tiene su encanto único, ya sea la vibrante vida urbana de Sofía, la riqueza cultural de Plovdiv, la belleza costera de Varna y Burgas, el encanto histórico de Veliko Tarnovo, el sereno entorno de Blagoevgrad o el ambiente europeo de Ruse. Tu elección debe alinearse con tus intereses y las experiencias que busques durante tu aventura Erasmus.



## ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ALOJAMIENTO?

**Recursos en línea:** utilice plataformas en línea y sitios web dedicados a listados de viviendas. Sitios web como Booking.com, Airbnb y Expedia pueden resultar útiles para estancias cortas. Para alquileres a largo plazo, considere sitios web como:

- **imot.bg**
- **olx.bg**
- **moti.net**
- **bulgarianproperties.com**

Grupos y foros locales: busque grupos, foros o sitios web locales de Facebook donde las personas publiquen anuncios de alquileres. Estas plataformas pueden resultar valiosas para encontrar alojamiento, especialmente en ciudades más pequeñas.

---

## ¿EXISTE ALGÚN TIPO DE ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES LOCAL A LA QUE PUEDA ACUDIR?

Bulgaria tiene una vibrante comunidad estudiantil y existen varias asociaciones y organizaciones de estudiantes locales a las que puede recurrir para obtener apoyo, información y actividades sociales durante su estadía. Estas asociaciones de estudiantes pueden ser recursos valiosos para los estudiantes internacionales, incluidos los que participan en programas Erasmus. A continuación se muestran algunos tipos de asociaciones de estudiantes que puede encontrar en Bulgaria:

- **Erasmus Student Network (ESN):** ESN es una organización estudiantil de ámbito europeo que se centra en apoyar a los estudiantes internacionales, incluidos los participantes Erasmus. Muchas universidades búlgaras tienen secciones locales de ESN o grupos de estudiantes afiliados a ESN que organizan eventos sociales, intercambios culturales y brindan asistencia a estudiantes internacionales.
- **Sindicatos de estudiantes:** La mayoría de las universidades de Bulgaria tienen sindicatos o asociaciones de estudiantes que representan los intereses de los estudiantes. Estas organizaciones a menudo organizan actividades académicas y sociales, defienden los derechos de los estudiantes y brindan diversos servicios a los estudiantes.
- **Asociaciones de estudiantes internacionales:** Algunas universidades tienen asociaciones de estudiantes dedicadas específicamente a estudiantes internacionales. Estos grupos pueden ayudarlo a integrarse en la comunidad local, navegar por los procesos administrativos y conectarse con otros estudiantes internacionales.
- **Grupos de voluntariado y servicio comunitario:** Si estás interesado en ser voluntario o contribuir a la comunidad local, a menudo puedes encontrar organizaciones de voluntariado dirigidas por estudiantes en las universidades. Estos grupos organizan diversos proyectos y eventos de servicio comunitario.
- **Clubes y sociedades académicas:** Dependiendo de tus intereses académicos, es posible que encuentres clubes o sociedades relacionados con tu campo de estudio. Estos grupos pueden brindar apoyo académico, oportunidades para establecer contactos y la posibilidad de participar en debates e investigaciones.
- **Clubes deportivos y recreativos:** Si disfrutas de los deportes o las actividades recreativas, las universidades suelen tener clubes deportivos que ofrecen una variedad de opciones, desde deportes tradicionales hasta aventuras al aire libre.
- **Redes sociales y comunidades en línea:** Además de las organizaciones físicas, puedes buscar comunidades en línea o grupos de redes sociales para estudiantes locales e internacionales en tu universidad. Estos grupos pueden ser excelentes para obtener información y conectarse con otros estudiantes.

## ¿QUÉ TIPOS DE TRANSPORTE HAY EN ESTE PAÍS? ¿CUÁLES SON LOS MÁS UTILIZADOS Y LOS MÁS ASEQUIBLES?

Bulgaria tiene una variedad de opciones de transporte disponibles para moverse por el país, incluido el transporte público, el transporte privado y más. La elección del transporte depende de sus necesidades específicas, presupuesto y destino dentro de Bulgaria. Estos son los tipos de transporte más comunes en Bulgaria:

### Transporte público:

- **Autobuses:** Los autobuses son el principal medio de transporte público en Bulgaria y conectan ciudades y pueblos de todo el país. Suelen ser asequibles y relativamente fiables.
- **Trenes:** Bulgaria tiene una extensa red ferroviaria y los trenes son una forma conveniente de viajar entre las principales ciudades. Si bien no son tan rápidos como los autobuses, los trenes ofrecen rutas panorámicas y, por lo general, son rentables.
- **Tranvías y trolebuses:** muchas ciudades, incluidas Sofía, Plovdiv y Varna, cuentan con sistemas de tranvías y trolebuses para desplazarse dentro de la ciudad.
- **Metro:** Sofía tiene un sistema de metro, siendo una forma eficiente de desplazarse por la capital.
- **Taxi:** Los taxis están ampliamente disponibles en Bulgaria y pueden ser asequibles, especialmente para distancias cortas dentro de las ciudades. Asegúrate de que el taxi tenga un taxímetro que funcione o acuerde una tarifa antes de comenzar el viaje.

**Coches de alquiler:** alquilar un coche es una opción si quieres más flexibilidad y planeas explorar áreas rurales. Los sitios de alquiler de coches están disponibles en los aeropuertos y las principales ciudades.

**Bicicletas:** en algunas ciudades, como Sofía y Plovdiv, existe una tendencia creciente a utilizar bicicletas como medio de transporte. Los programas de bicicletas compartidas y los carriles exclusivos para bicicletas son cada vez más comunes.

**Vuelos nacionales:** si bien Bulgaria es un país relativamente pequeño, hay vuelos nacionales disponibles entre las principales ciudades, principalmente Sofía, y destinos costeros como Varna y Burgas. Sin embargo, volar suele ser más caro que coger un autobús o un tren.

**Autoestop:** el medio de transporte menos común, pero aún se practica en las zonas rurales. Puede ser una forma aventurera de conocer a los lugareños y ahorrar en costes de transporte.

Los medios de transporte más utilizados y asequibles en Bulgaria tanto para los locales como para los turistas son los autobuses y los trenes para viajes interurbanos. Los autobuses suelen ser la opción preferida para distancias cortas y medias, mientras que los trenes son adecuados para viajes más largos. Ambos son rentables y ofrecen la oportunidad de ver el campo búlgaro.

En ciudades como Sofía, el transporte público, incluidos tranvías, autobuses, tranvías y el metro, es una forma cómoda de desplazarse y, en general, asequible. Muchas ciudades ofrecen tarjetas o billetes de transporte que permiten viajar ilimitadamente dentro de un período de tiempo determinado.

Cuando utilices taxis, ten cuidado y asegúrate de que haya taxímetro o acuerda una tarifa con antelación para evitar cobros excesivos. Elige siempre servicios de taxi con licencia.

En general, Bulgaria ofrece una variedad de opciones de transporte que se adaptan a diferentes necesidades y presupuestos, lo que la hace accesible tanto para turistas como para residentes.

## ¿CUÁL ES EL TIPO DE CLIMA EN ESTE PAÍS O CIUDAD? ¿DEBO ESTAR PREPARADO PARA CUALQUIER CLIMA EXTREMO?

Bulgaria tiene un clima diverso debido a su variada geografía, que incluye montañas, mesetas y una costa a lo largo del Mar Negro. El clima se puede clasificar en términos generales en cuatro tipos principales: continental, mediterráneo, alpino y subtropical.

A continuación se ofrece una descripción general de los tipos de clima en diferentes partes de Bulgaria:

### **Clima continental:**

Sofía y el norte de Bulgaria: estas zonas tienen un clima continental con inviernos fríos y veranos cálidos. Los inviernos pueden ser bastante fríos, con temperaturas bajo cero y las nevadas son comunes. Los veranos son cálidos y secos, con temperaturas que a menudo superan los 30°C (86°F).

### **Clima mediterráneo:**

Zonas costeras (por ejemplo, Varna y Burgas): las regiones costeras a lo largo del Mar Negro tienen un clima mediterráneo, caracterizado por inviernos suaves y húmedos y veranos calurosos y secos. Los inviernos son más suaves en comparación con el interior, y las temperaturas rara vez caen por debajo del punto de congelación. Los veranos son calurosos y soleados.

### **Clima alpino:**

Montañas Rila y Pirin: Las zonas de gran altitud de las montañas Rila y Pirin tienen un clima alpino con inviernos fríos y veranos frescos. Estas regiones reciben importantes nevadas en invierno, lo que las convierte en destinos populares para los entusiastas de los deportes de invierno.

### **Clima subtropical:**

Sudoeste de Bulgaria (por ejemplo, Blagoevgrad): algunas partes del suroeste de Bulgaria tienen un clima subtropical con inviernos suaves y veranos calurosos y secos. Esta región se beneficia de su proximidad al Mediterráneo, lo que da como resultado un clima relativamente templado en comparación con otras zonas de Bulgaria.

Al preparar tu estancia en Bulgaria, es esencial que tengas en cuenta el clima local de la ciudad o región específica a la que vayas. Aquí hay algunas consideraciones:

**Ropa de invierno:** Si vas a Bulgaria durante los meses de invierno, especialmente en las regiones montañosas y del norte, prepárate para las temperaturas frías y la nieve. Lleva ropa abrigada, incluido un abrigo de invierno, guantes, gorro y botas impermeables.

**Ropa de verano:** En verano es adecuada ropa ligera y transpirable, especialmente en zonas costeras donde las temperaturas pueden ser altas. No olvides protector solar y gafas de sol.

**Equipo de lluvia:** Prepárate para lluvias ocasionales, especialmente durante los meses de primavera y otoño. Un paraguas o una chaqueta impermeable pueden venir bien.

**Áreas montañosas:** Si planeas visitar o pasar tiempo en las regiones montañosas, ten en cuenta que las condiciones climáticas pueden cambiar rápidamente en altitudes más altas. Consulta siempre las previsiones meteorológicas y prepárate para posibles descensos de temperatura y lluvias, incluso en verano.

En general, Bulgaria experimenta una variedad de climas, por lo que lo que debes llevar dependerá de la época del año y del lugar específico en el que te encuentres. Consultar las previsiones meteorológicas y hacer la maleta en consecuencia te ayudará a estar preparado para cualquier condición climática que te encuentres.

## ¿CÓMO SON LOS HORARIOS EN ESTE PAÍS?

Los horarios en Bulgaria pueden variar según el tipo de servicio o negocio, el día de la semana y la ubicación específica dentro del país. A continuación se ofrece una descripción general de los horarios y horarios comunes que puedes encontrar:

### Transporte público:

**Autobuses:** Los autobuses en Bulgaria suelen funcionar desde primera hora de la mañana hasta última hora de la tarde. La frecuencia de los autobuses puede variar, con servicios más frecuentes en las zonas urbanas y servicios menos frecuentes en las regiones rurales. Los autobuses públicos se utilizan a menudo tanto para rutas urbanas cortas como para viajes de larga distancia entre ciudades.

**Trenes:** Los servicios de trenes en Bulgaria también varían según la ruta y la ubicación. Las principales rutas de trenes entre ciudades tienden a tener horarios regulares durante todo el día, incluidos los trenes nocturnos. Las rutas más pequeñas y las zonas rurales pueden tener servicios menos frecuentes.

**Metro:** En Sofía, la capital, el metro funciona desde primera hora de la mañana hasta última hora de la tarde, normalmente con servicio frecuente durante las horas pico. Asegúrate de consultar el horario específico de la línea de metro, ya que puede haber ligeras variaciones.

### Comercios y Negocios:

**Tiendas:** la mayoría de las tiendas en Bulgaria, incluidos los supermercados y las tiendas de conveniencia, siguen el horario comercial habitual. Por lo general, abren aproximadamente de 9 a. m. a 8 p. m. o 9 p. m. de lunes a viernes. Algunas tiendas pueden tener horarios más reducidos los fines de semana.

**Restaurantes:** Los restaurantes suelen tener horarios más amplios y muchos permanecen abiertos hasta altas horas de la noche. Sin embargo, los horarios de cierre exactos pueden variar, por lo que es una buena idea consultar con los establecimientos individuales.

**Bares y discotecas:** los bares y discotecas de las zonas urbanas, especialmente en Sofía, pueden permanecer abiertos hasta altas horas de la madrugada, a menudo hasta las 4 de la madrugada o más tarde, especialmente los fines de semana.

### Oficinas gubernamentales y bancos:

**Oficinas gubernamentales:** las oficinas gubernamentales suelen abrir de lunes a viernes, con un horario laboral de 9 a. m. a 5 p. m. aproximadamente, y algunas cierran a mediodía.

**Bancos:** Los bancos también siguen un horario similar, y algunas sucursales ofrecen horarios extendidos en ciertos días. Los cajeros automáticos están ampliamente disponibles para retirar efectivo fuera del horario bancario.

### Museos y atracciones:

Los museos, sitios históricos y atracciones suelen tener horarios de apertura y cierre específicos. Estos pueden variar, pero a menudo abren por la mañana y cierran al final de la tarde o temprano en la noche. Algunos pueden tener días específicos en los que están cerrados.

**Fines de semana:** los sábados, la mayoría de las empresas y servicios siguen el horario habitual de los días laborables. Sin embargo, algunas tiendas y negocios más pequeños pueden cerrar antes o abrir. Los domingos son generalmente más tranquilos y muchos negocios, especialmente los más pequeños, cierran durante el día.

Es importante tener en cuenta que Bulgaria observa el horario de Europa del Este (EET) durante el horario estándar y el horario de verano de Europa del Este (EEST) durante el horario de verano. El país cambia al horario de verano el último domingo de marzo y vuelve al horario estándar el último domingo de octubre.

Ten en cuenta que los negocios y servicios individuales pueden tener variaciones en sus horarios, por lo que es una buena idea confirmar los horarios de atención con establecimientos específicos, especialmente si planea visitarlos en horarios no estándar. Además, las ciudades más grandes como Sofía tienden a tener horarios más amplios y flexibles en comparación con las ciudades más pequeñas y las zonas rurales.

## + Todos los países del proyecto

### ¿A DÓNDE DEBO IR UNA VEZ LLEGUE A MI DESTINO ERASMUS?

Cuando llegues por primera vez a tu destino Erasmus, debes seguir varios pasos para garantizar una transición sin problemas y aprovechar al máximo tu experiencia:

**1. Regístrate antes las autoridades locales:** si es necesario, asegúrate de registrarte ante las autoridades locales, como la policía local o el ayuntamiento.

**2. Alojamiento:** ve al lugar donde te alojarás, ya sea una residencia universitaria, un apartamento para estudiantes o un alquiler privado. Asegúrate de que todo esté en orden e informa de cualquier problema al arrendador o propietario de la vivienda.

**3. Orientación:** Asiste a cualquier sesión de orientación o evento de bienvenida organizado por tu universidad o institución de acogida. Estas sesiones brindan información valiosa sobre el campus, los procedimientos académicos y los servicios locales.

**4. Abre una cuenta bancaria:** si vas a quedarte un periodo largo, considera abrir una cuenta bancaria local para facilitar las transacciones financieras y administrar los gastos.

**5. Obtén una tarjeta SIM local:** si la necesitas, compra una tarjeta SIM local para tu móvil.

**6. Explora el área:** Tómate un tiempo para explorar los alrededores. Familiarízate con el transporte público, los supermercados cercanos, las farmacias y otros servicios esenciales.

**7. Conoce a gente local y compañeros de estudios:** establece conexiones con lugareños y compañeros de estudios. Únete a grupos o clubes de estudiantes, asiste a eventos sociales y participa en actividades locales para hacer nuevos amigos.

**8. Aprende el idioma del lugar:** si aún no dominas el idioma local, piensa en apuntarte a cursos de idiomas o practicar en lugares de intercambio de idiomas. Esto puede mejorar enormemente tu experiencia.

**9. Salud y seguridad:** familiarízate con los centros sanitarios y los servicios de emergencia locales. Asegúrate de tener una cobertura de seguro médico adecuada y conoce cómo acceder a la atención médica si es necesario.

**11. Exploración cultural:** Sumérgete en la cultura local visitando museos, sitios históricos y experimentando costumbres y tradiciones locales.

**12. Oportunidades de viaje:** investiga destinos de viaje cercanos y planifica excursiones si tienes la intención de explorar la región durante tu estancia.

**13. Mantente informado:** mantente actualizado con las noticias y regulaciones locales, especialmente si hay algún cambio que pueda afectar a tu estancia.

Recuerda que el comienzo de tu experiencia Erasmus puede ser a la vez emocionante y desafiante. Tienes que estar abierto a nuevas experiencias, ser flexible y no dudes en buscar apoyo en tu institución anfitriona y en tu compañeros de estudios. Tu estancia en el extranjero será una oportunidad única de crecimiento personal, enriquecimiento académico e inmersión cultural.

## ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR UN LUGAR PARA EL INTERCAMBIO DE IDIOMAS?

Encontrar un lugar para el intercambio de idiomas puede ser una forma divertida y eficaz de mejorar tus habilidades lingüísticas mientras haces nuevos amigos. Aquí hay algunas opciones:

**1. Grupos de encuentro de intercambio de idiomas:** los sitios web como Meetup.com suelen tener grupos de intercambio de idiomas donde puedes encontrar eventos o reuniones donde las personas intercambian idiomas. Busca grupos en tu ciudad o en la ciudad donde estás estudiando.

**2. Centros de idiomas universitarios:** muchas universidades tienen programas de intercambio de idiomas o clubes de idiomas donde los estudiantes pueden conectarse para intercambiar idiomas.

**3. Escuelas de idiomas y centros culturales:** algunas escuelas de idiomas o centros culturales ofrecen programas de intercambio de idiomas o pueden ayudarte a encontrar socios de intercambio de idiomas.

**4. Programas tándem:** algunas universidades ofrecen programas formales de intercambio de idiomas tándem en los que te asignan un compañero para el intercambio de idiomas.

**5. Plataformas de intercambio de idiomas en línea:** sitios web y aplicaciones como Tandem, HelloTalk, ConversationExchange y Speaky te permiten conectarse con socios de intercambio de idiomas en línea o en persona.

**6. Cafés y eventos de intercambio de idiomas:** algunos cafés o bares organizan eventos de intercambio de idiomas, especialmente en las ciudades más grandes. Busca folletos o anuncios en línea para dichos eventos.

**7. Bibliotecas públicas:** en algunas ciudades, las bibliotecas públicas organizan eventos de intercambio de idiomas o pueden tener recursos para ayudarte a conectarte con socios de intercambio de idiomas.

**8. Foros online y redes sociales:** busca parejas de intercambio de idiomas en foros online, grupos de Facebook y otras plataformas de redes sociales.

**9. Parejas de intercambio de idiomas:** el intercambio de idiomas puede ser tan simple como conectarse con alguien que conoces que habla el idioma que estás aprendiendo y está interesado en aprender tu idioma. Esto se puede hacer en un ambiente informal como un parque o una cafetería.

Al participar en un intercambio de idiomas, asegúrate de establecer expectativas claras con tu pareja, incluido cómo dividiréis el tiempo entre los idiomas y los objetivos de mejora. El intercambio de idiomas puede ser una forma fantástica de desarrollar habilidades de conversación y comprensión cultural, así que aprovecha la oportunidad de conocer gente nueva y practicar tus habilidades lingüísticas en un contexto del mundo real.

---

## ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ACTIVIDADES DE OCIO EN LA CIUDAD?

Encontrar actividades de ocio en un nuevo país, ya sea local o expatriado, es relativamente fácil debido a la diversa y rica oferta cultural. A continuación te mostramos algunas formas de descubrir actividades de ocio en la ciudad:

**1. Centros de información turística:** la mayoría de las ciudades cuentan con centros de información turística que brindan folletos, mapas y consejos sobre atracciones, eventos y actividades locales.

**2. Sitios web de eventos:** sitios web como Eventbrite, Meetup y sitios web con listados de eventos locales pueden ayudarte a encontrar conciertos, festivales, exposiciones y otros eventos que se celebran en su ciudad.

**3. Revistas y periódicos locales:** obtén revistas, periódicos o guías gratuitas de la ciudad locales para encontrar listas de próximos eventos y actividades.

**4. Redes sociales y aplicaciones:** sigue las páginas de eventos locales en redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter. Las aplicaciones de búsqueda de eventos y actividades como Eventful, Time Out y Nearify también son útiles.

**5. Sitio web oficial de la ciudad:** la mayoría de las ciudades tienen un sitio web oficial con información sobre eventos culturales, actividades deportivas y más.

**6. Bibliotecas:** las bibliotecas públicas suelen tener información sobre eventos culturales, clubes de lectura y otras actividades de ocio en la ciudad.

**7. Centros comunitarios:** los centros comunitarios locales albergan una variedad de eventos y actividades, desde exposiciones de arte hasta clases de baile.

**8. Cafés locales y tableros de anuncios:** muchos cafés y centros comunitarios tienen tableros de anuncios donde se anuncian eventos locales. También puedes pedirle recomendaciones al personal.

**9. Centros deportivos y recreativos:** si te gustan los deportes, comunícate con los centros deportivos y recreativos locales para obtener información sobre actividades grupales y clases de acondicionamiento físico.

**10. Galerías de arte y museos:** las galerías de arte y los museos suelen albergar exposiciones, talleres y eventos culturales. Consulta sus webs o acude en persona para conocer sus últimas exposiciones.

**11. Boca a boca:** no dudes en pedir recomendaciones a lugareños, amigos y colegas. Es posible que conozcan eventos o actividades menos conocidos pero interesantes.

**12. Foros en línea:** los foros locales o las comunidades de Reddit específicas de tu ciudad pueden tener listas de eventos o noticias sobre actividades locales.

Al explorar actividades de ocio en un país extranjero, considera probar algo nuevo y, si es posible, actividades tradicionales de ese país. Participar en actividades de ocio no es sólo una forma de disfrutar de tu tiempo libre sino también una gran oportunidad para sumergirte en la cultura local y hacer nuevos amigos.



# Gestión de riesgos y medidas de seguridad.

Contar con un plan de riesgos y medidas de seguridad ayudará a garantizar que, cuando surjan problemas, se puedan solucionar rápida y fácilmente. En las siguientes secciones, encontrarás algunos consejos sobre cómo mejorar la gestión de riesgos en caso de crisis.

## 1) Identificación de riesgos:

### *Salud y seguridad:*

- Emergencias médicas y cobertura de seguro.
- Riesgos sanitarios locales y vacunas necesarias.
- Prácticas seguras respecto a alimentos y agua.

### *Seguridad:*

- Concientización sobre las tasas de criminalidad locales.
- Estabilidad política y posibles protestas.
- Respeto a las normas culturales para evitar malentendidos.

### *Social:*

- Riesgo de aislamiento y soledad.
- Adaptación social a los desafíos.
- Presión de grupo y posibles conductas de riesgo.

## 3) Preparación previa a la salida:

- Orientación integral previa a la salida que cubre riesgos y medidas de seguridad.
- Comparte información de contacto de emergencia con las autoridades locales y la embajada.
- Formación en sensibilidad cultural para afrontar los desafíos sociales.

## 5) Conciencia cultural:

- Fomentar la formación en sensibilidad cultural.
- Proporcionar recursos para aprender sobre costumbres y tradiciones locales.
- Promover un comportamiento respetuoso y el entendimiento intercultural.

## 2) Medidas de seguridad:

### *Salud y seguridad:*

- Cobertura de seguro médico integral.
- Controles de salud previos a la salida.
- Familiarización con los centros de salud locales.

### *Seguridad:*

- Investigación sobre las condiciones de seguridad locales.
- Información de contacto de emergencia fácilmente disponible.
- Controles y actualizaciones periódicas con familiares y redes de apoyo.

### *Social:*

- Establecer una red de apoyo a los jóvenes viajeros.
- Proporcionar recursos para la salud mental y el bienestar.
- Fomentar la participación en actividades grupales y clubes.

## 4) Apoyo en el país:

- Establecer un sistema de apoyo local para los viajeros jóvenes.
- Controles periódicos y apoyo de mentores o guías locales.
- Canales de comunicación claros para asistencia inmediata.

## 6) Actualizaciones periódicas:

- Canales de comunicación continua para actualizaciones de seguridad.
- Fomentar la presentación de informes sobre cualquier problema o inquietud.
- Revisiones periódicas de las medidas de seguridad, considerando las necesidades específicas de los viajeros jóvenes.

### 7) Seguridad en los viajes:

- Orientación sobre métodos de transporte seguros.
- Fomentar el uso de servicios de transporte sostenible.
- Proporcionar información sobre tiempos y rutas de viaje seguras.

### 8) Apoyo post-programa:

- Sesiones informativas para jóvenes viajeros que regresan.
- Apoyo a la reintegración y potencial choque cultural inverso.
- Recopilar comentarios para la mejora continua de las medidas de seguridad y los servicios de apoyo.



**Mi viaje a Sofía fue una experiencia enriquecedora.**

Vi una cultura, una forma de vida y riquezas diferentes a las nuestras. Una gran ciudad con diversos monumentos, magníficos parques y una historia muy interesante y cautivadora. Mi estancia fue muy beneficiosa para mí y durante la formación profundicé mis conocimientos y aprendí muchas cosas sobre Europa y la Unión Europea: lo que puede aportar en términos de asistencia financiera, técnica y humana, las movilidades que ofrece a los jóvenes europeos... Este viaje fue una muy buena experiencia y me hace querer descubrir más sobre otros países de Europa.

- *Juliette Campion*



# MEDITERRANEO ERASMUS INTERNATIONAL CENTRE, ESPAÑA

El proyecto fue realmente interesante porque me permitió descubrir las posibilidades de movilidad de los jóvenes en las zonas rurales. Trabajar con personas de otros países, escuchar sus ideas y aprender de sus realidades me ayudó a ampliar mis propios puntos de vista. Gracias a eso consideramos más escenarios y alcanzamos mejores resultados que no podríamos haber logrado por nosotros mismos. En general fue una experiencia con la que creo que he crecido y aprendido cosas valiosas.

- *José Manuel Verdejo Llopis.*



# ASSOCIATION WALK TOGETHER, BULGARIA

Participar en este proyecto resultó ser increíblemente cautivador, ya que me brindó información sobre las posibles opciones de movilidad disponibles para los jóvenes que residen en áreas rurales. Colaborar con personas de diversos países no solo me expuso a una gran cantidad de ideas, sino que también me permitió obtener conocimientos de sus perspectivas y experiencias únicas.

- *Bóyka Borisova.*

En el verano de 2023, Vilna se convirtió en un crisol de culturas e ideas gracias al evento RYMO. Este encuentro fue un paso significativo para conectar a jóvenes de zonas rurales de Europa, incluidas Francia, España, Bulgaria y Lituania, con experiencias urbanas y diálogos interculturales.

La esencia de RYMO quedó vívidamente capturada en la alegría y la curiosidad de los jóvenes rurales mientras navegaban por la vida urbana de Vilnius. Su afán por interactuar con un entorno diferente destacó el éxito del evento al presentarles nuevas perspectivas y estilos de vida.

Uno de los aspectos clave de RYMO fue su papel en la mejora del lenguaje y las habilidades sociales. Los participantes no sólo practicaron inglés sino que también aprendieron el arte de la comunicación en un entorno diverso. Esta experiencia fue invaluable para ayudarlos a desarrollar confianza y competencia social.

Quizás el resultado más notable de RYMO fue la forja de amistades interculturales. Estos vínculos fueron más allá de simples amistades y representaron una comprensión y apreciación más profunda de diferentes culturas. Este aspecto fue decisivo para promover la unidad y el respeto mutuo entre los participantes.

El evento sirvió de puente, conectando a los jóvenes rurales con las realidades urbanas, ampliando así sus horizontes y desafiando sus ideas preconcebidas sobre la vida en la ciudad.

Al proporcionar esta plataforma, RYMO empoderó a los jóvenes rurales, inculcándoles un sentido de pertenencia e importancia dentro de la comunidad europea en general.

RYMO personificó el espíritu de unidad europea y mostró cómo la diversidad, cuando se acepta, puede conducir a una comunidad armoniosa y enriquecida.

El evento de RYMO en Vilnius no fue simplemente una reunión; fue una celebración de la diversidad y un testimonio del poder de las oportunidades inclusivas. Marcó un paso significativo hacia la construcción de una Europa más interconectada y empática, y la alegría y el crecimiento de sus participantes son testimonio de su éxito.

- Lina Žemaitytė.



# ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES INITIATIVES CITOYENNES ET EUROPÉENNES, FRANCIA

Como voluntaria en una asociación de movilidad internacional, participar en los ciclos de formación del proyecto RYMO me permitió conocer a profesionales franceses y extranjeros que trabajan en contacto con jóvenes y compartir con ellos sus experiencias y sus planes de futuro. Estos debates fueron una fuente de nuevas ideas para desarrollar y poner en práctica con el fin de mejorar los métodos de trabajo y ofrecer un apoyo más integral. También pude ampliar mi red y encontrar puntos en común con otras personas, lo que también fomentó los intercambios fuera del marco de formación formal. Esta experiencia ha sido muy útil para mi presente y mi futuro, y espero que se pongan en marcha otros proyectos para seguir evolucionando.

*-Serena Rivaroli.*



# Conclusiones

Esperamos que con esta guía conozcas mejor qué tipo de movilidad puede convenirte y cuáles son los pasos a seguir en caso de que decidas solicitarla. Desde el consorcio RYMO te animamos a participar en esta importante y bonita experiencia que la movilidad puede ser para ti. Has visto que puedes mejorar muchas de tus habilidades y mejorar tanto tu vida personal como profesional, ¡así que manos a la obra!