

ERASMUS: A COMPLETE GUIDE

*written by students
for students*

Copyright © 2023 Erasmus Student Network AISBL.

Todos los derechos reservados.

Erasmus: A Complete Guide

Publicado por: Erasmus Student Network AISBL

Supervisores del proyecto: Bětka Hamrová, Elisavet Rozaki, Myrto Delkou, Sabina Achim

Redacción y Edición: Guillaume Minot

Diseño: Sara Felgueiras

Ilustraciones: Sara Felgueiras, Bětka Hamrová, Selin Sarı, Niki Moraiti

Traducción: Javier Rojas Díaz

Colaboradores: Álvaro Mira, Ameni Mehrez, Anna Wojtkiewicz, Cláudia Aragão, Danuta Gruszka, Daria Istomina, Elisavet Rozaki, Federico Bettin, Iona Murdoch, Jéssica Alves, Kacper Borowiecki, Katarzyna Pasierbiewicz, Laura Ferre Sanjuán, Laura Klaus, Lucie Vachova, Marija Papić, Milena Dimitrova, Niki Moraiti, Nikolina Đurić, Paulina Bałys, Paulina Bednarek, Paulina Wyrwas, Sabina Achim, Selin Sarı, Sena Akçiçek, Tajana Mohnacki, Vasiliki Kati, Lina Mohorić

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea..El contenido reflejado en la publicación representa solamente la cisión de los autores, por lo que la

PRÓLOGO	6
ANTES DEL INTERCAMBIO	9
¿Por qué irte de Erasmus?	10
Oportunidades Erasmus	16
¿Qué harás el año que viene?	19
Cómo elegir tu destino Erasmus	20
Testimonios	23
Aspectos técnicos del Erasmus+	24
Haciendo la maleta	28
Preparaciones para una estancia a largo plazo	33
Dormitorio vs. apartamento	37
¿Cómo puede ESN ayudarte?	41
¿Por qué nos unimos a ESN?	47

DURANTE EL INTERCAMBIO 49

Los primeros momentos	50
Erasmus: Un potenciador para tus habilidades lingüísticas	54
Cómo aprender otro idioma	60
No vayas a hablar con un compatriota	65
Explorando la cultura de tu país de acogida	67
Actividades Erasmus típicas	73
Cómo hacer funcionar una relación a distancia	77
Amor Erasmus	82
Manteniendo una dieta equilibrada en tu Erasmus	84
Recetas saludables para un Erasmus saludable	91
Morriña: Una historia personal	96
Cómo lidiar con la morriña	100
Consejos para la fotografía con tu móvil	102
Autodesarrollo	105

DESPUÉS DEL INTERCAMBIO 107

Influencia del Erasmus en la perspectiva profesional	108
¿Qué habilidades adquieres en tu experiencia internacional?	111
Depresión post-Erasmus	112
Del Erasmus a Erasmus Student Network	118
¿Es el voluntariado importante?	121
Intercambios después del Erasmus	122
Índice de imágenes	127

PRÓLOGO

Escrito por MYRTO DELKOU (GRECIA)

Cada historia Erasmus es diferente, y, sin embargo, hay una sensación de familiaridad en todas ellas. Todos vivimos un viaje único, pero sentimos las mismas emociones. Esto, conecta de alguna manera a todos los estudiantes Erasmus. Compartimos los mismos miedos antes de que comience el intercambio, encontramos la misma alegría en cosas simples como tomar un tren para visitar una ciudad cercana con amigos, organizar una cena internacional en la cocina del dormitorio estudiantil, lloramos las mismas lágrimas cuando tenemos que volver a casa después de que todo ha terminado. Sabemos lo que se siente porque nosotros también lo vivimos.

Los desafíos introducidos por la pandemia del COVID-19 han afectado la experiencia de Erasmus tal y como la conocemos. Miles de estudiantes Erasmus tuvieron que reconsiderar los términos de su intercambio y buscar algo positivo a lo que aferrarse mientras lidiaban con circunstancias imprevistas. Creemos que el espíritu Erasmus es más fuerte que la pandemia y que, al centrarnos en todo lo que aprendimos y en las experiencias positivas que tuvimos, podemos acercarnos.

De cara al futuro, el programa Erasmus podría verse diferente, pero hay algo que nunca cambiará: será una experiencia que marcará tu vida. Sabemos que el Erasmus a menudo es difícil de explicar, pero esto es exactamente lo que intentamos hacer. Escrito por voluntarios de la Erasmus Student Network, la organización estudiantil de voluntariado más grande de Europa, esta guía te ayudará a guiarte en tu propio intercambio, creando

una historia única. Una que sea especial para ti. Una que siempre recordarás con felicidad. Desde tomar la decisión de irte de Erasmus, hasta lidiar con el final de este, esta guía contiene todo lo que necesitas saber - y más.

Bienvenido a: “Erasmus: A Complete Guide”

Escrito por estudiantes, para estudiantes.





**ANTES DEL
INTERCAMBIO**

¿Por qué irte de Erasmus?

Escrito por DARIA ISTOMINA (RUSIA)

El programa Erasmus+ ofreció oportunidades de movilidad para más de 4 millones de personas durante el período 2014-2020.

Y ahora, nosotros, tus amigos de ESN, estamos emocionados de darte la bienvenida a la primera página de nuestra guía. Puede sonar extraño que nos llamemos tus amigos desde el principio, pero dicen que los amigos son aquellos que se ayudan mutuamente, ¿verdad? Y esa es la razón principal por la que creamos esta guía: para ayudarte a tomar la decisión de irte de Erasmus y aprovechar al máximo tu tiempo en el extranjero.

Si sientes que necesitas ayuda para entender por qué deberías irte de Erasmus, permítenos darte 6 breves razones para hacerlo:

1. Te convertirás en esa “persona interesante” en todas las fiestas cuando regreses.

¿No sentimos a veces celos de esas personas que siempre cuentan historias increíblemente emocionantes en las fiestas? ¡Tú puedes convertirte en una de ellas después de tu Erasmus! Salir de tu zona de confort, viajar y conocer a nuevas personas de todo el mundo definitivamente contribuirá a tus habilidades sociales, proporcionándote aventuras increíbles para compartir con los demás. ¡Nada de charlas triviales e incómodas, solo conversaciones asombrosas de una hora!

2. Tendrás algo más que agregar a tu CV.

A los empleadores les encanta ver en los CV que los candidatos estudiaron en el extranjero. Palabras como “colaborativo”, “mente abierta” o “trabajador” ya no serán solo descripciones que todos añaden para verse mejor, sino rasgos reales que podrás demostrar a través de tu experiencia de intercambio. Y si te esfuerzas lo suficiente, ¡también podrías agregar un idioma más a tu CV!

La tasa de desempleo de los estudiantes Erasmus cinco años después de graduarse es un 23% más baja que la de los estudiantes no

3. Tendrás un sofá en el que quedarte en cada país.

¿Qué dijimos antes sobre conocer gente de todo el mundo?

Esto es lo que queremos decir. Cuando conoces a personas afines que no temen arriesgarse, no tienes más opción que convertirte, si no en mejores amigos, al menos en caras conocidas en una ciudad desconocida. ¿No te gustaría saber que hay alguien por ahí que estará encantado de mostrarte su ciudad natal y ofrecerte un sofá para dormir?

4. Tendrás un montón de fotos nuevas en Instagram.

Bueno, es una broma, por supuesto, pero la verdad detrás de esto es que tendrás una increíble oportunidad de viajar y descubrir un nuevo país. Es bastante probable que descubras más de uno. Pueblos antiguos de ciudades europeas, naturaleza, gastronomía local y personas con quienes compartirlo. Suena bastante increíble, incluso sin mencionar Instagram.

5. Tendrás una oportunidad de reflexionar sobre la vida.

Sin presión, pero en algún momento esto sucederá de una manera u otra. Al final de tu Erasmus, podrás darte cuenta de que eres perfectamente feliz en el lugar donde estés, o descubrir un deseo oculto de explorar cosas que nunca habías pensado antes. Ahora mismo no importa, pero si sientes que quieres profundizar en ti mismo sin la presión de tus padres o amigos, lejos de todo lo que pueda distraerte, un intercambio puede convertirse en un espacio seguro para hacerlo.

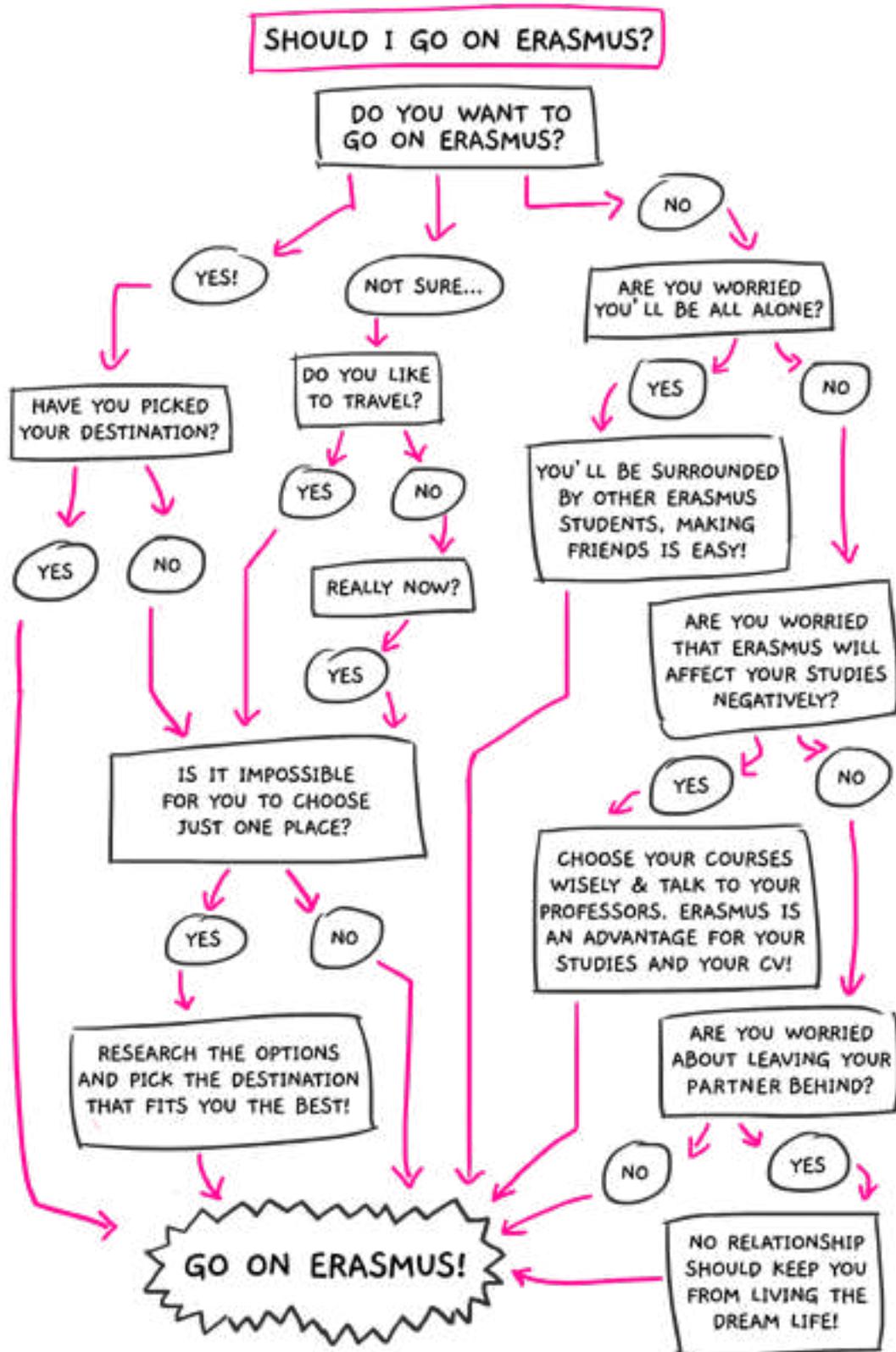
6. Una gran parte de ir de Erasmus es enfrentarse a desafíos.

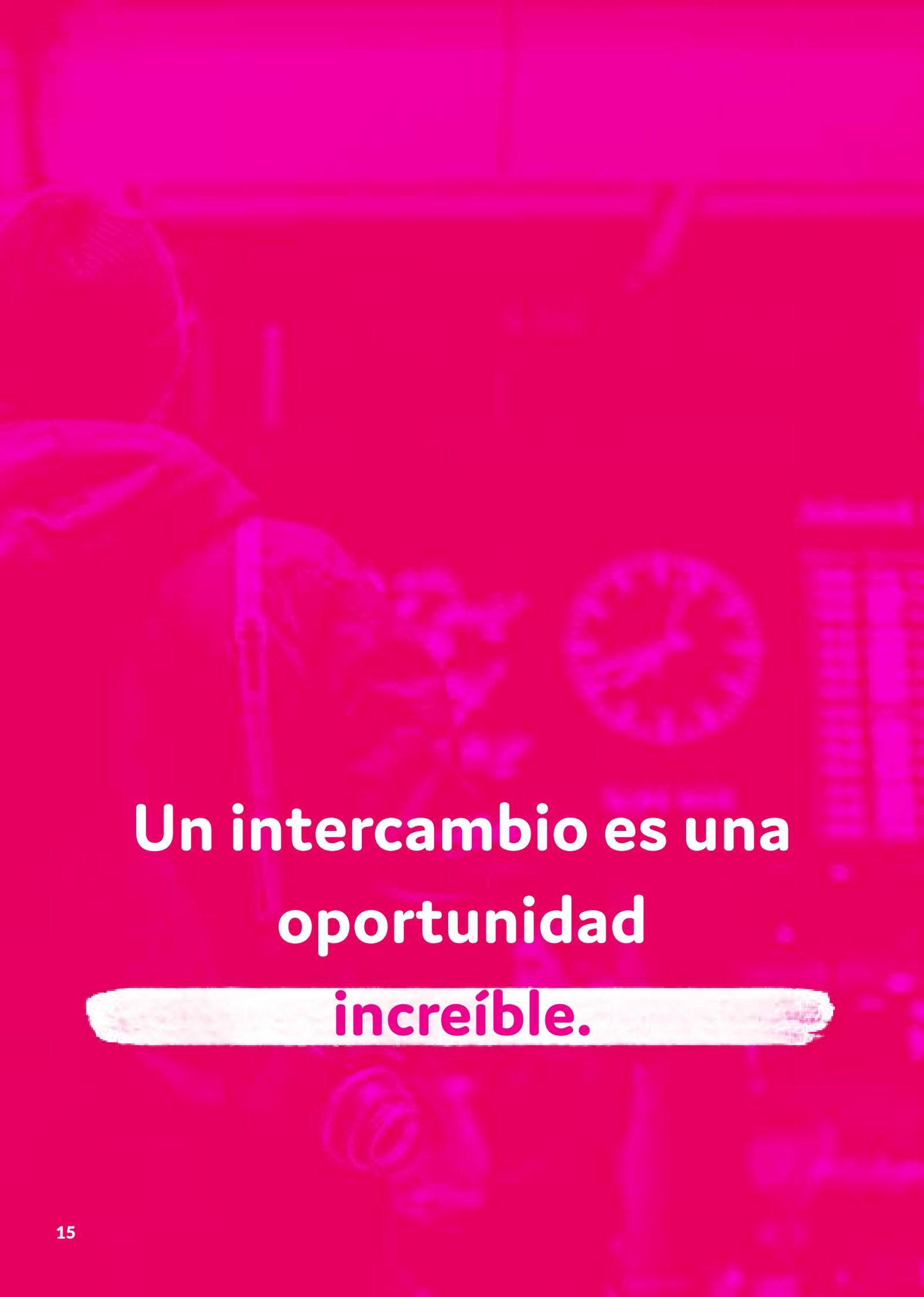
No es un secreto que el choque de diferentes culturas está presente cada vez que cruzamos las fronteras de un país. Por lo tanto, el Programa Erasmus+ facilita el acceso a la movilidad estudiantil para personas de contextos desfavorecidos y con menos oportunidades. Para los miembros de la Generación Erasmus, es un esfuerzo conjunto abrazar una cultura inclusiva. Uno de los primeros pasos para un estudiante Erasmus en un nuevo país es intentar integrarse en su nuevo entorno o sociedad.

Hay muchas maneras en las que los estudiantes internacionales pueden hacer esto, desde aprender el idioma, hasta conocer a estudiantes locales y mantener una conversación básica. La inclusión no ocurre de inmediato: es un proceso continuo. Tanto los estudiantes internacionales como los locales necesitan adoptar un enfoque basado en la empatía y la disposición a

tener la mente abierta. En cuanto a lo que pueden hacer los estudiantes locales, deberían esforzarse por ofrecer algo más que una cálida bienvenida. Ellos, como anfitriones, deben estar dispuestos a invitar a los estudiantes internacionales a su comunidad y hacer que todos se sientan como en casa, proporcionando diversidad cultural y lingüística junto con actividades y eventos inclusivos. La inclusión es la belleza de ver el mundo a través de los ojos de otra persona. Hoy en día, crear un espacio inclusivo en todos los ámbitos de movilidad es algo a lo que cada ser humano debería aspirar.

Esperamos que esta lista te ayude a dar el primer paso en tu camino hacia el Erasmus: empezar a leer esta guía. También esperamos sinceramente que te sea útil, sin importar cuál sea tu decisión final.



A person in a wheelchair is positioned in the foreground, facing away from the camera towards a classroom. The person is wearing a dark jacket and has their hands on the wheelchair's wheels. The background shows a classroom with a whiteboard, a clock, and various educational materials on the walls. The lighting is soft and even.

**Un intercambio es una
oportunidad
increíble.**

Erasmus Opportunities

Escrito por PAULINA WYRWAS (POLONIA)

“Un intercambio es una oportunidad increíble” es una frase que se repite a menudo; sin embargo, no se reflexiona lo bastante sobre ella. ¿Qué queremos decir con la palabra “oportunidad”? ¿Cómo podemos asegurarnos de que se use adecuadamente?

El número de idiomas hablados en Europa son 225, mientras que en el mundo se hablan alrededor de 7000.

Se cree que el vasco es el lenguaje Europeo más antiguo hablado a día de hoy.

Muchos estudiantes deciden irse de Erasmus para mejorar sus habilidades lingüísticas. Esta es una ventaja del intercambio que viene a la mente de manera natural. Sin embargo, a menudo muchas personas terminan relacionándose con otros estudiantes de su país o, en el mejor de los casos, con un grupo internacional en lugar de integrarse con los locales. Por supuesto, hay oportunidades para aprender: a veces las clases se imparten en el idioma local, todo a tu alrededor está escrito en el idioma del país de destino y tienes un acceso más fácil a clases de este idioma, ya sea a través de tu universidad de intercambio o de instituciones privadas. Pero el mayor potencial de aprendizaje radica en comunicarte con nativos en tu rutina diaria. **¿Cómo puedes superar la barrera que parece formarse entre los estudiantes locales y los de intercambio?**

Bueno, primero que nada, estamos nosotros, ESN. Ya nos hemos presentado al comienzo de esta guía, pero estamos aquí para darte consejos, ¡y estaremos más que felices de hacerlo de

nuevo una vez que llegues a tu destino Erasmus!

De lo contrario, encontrar eventos que estén dedicados no solo a estudiantes de intercambio, sino también a estudiantes locales, también es una buena idea. Finalmente, utiliza todos los métodos de aprendizaje que puedas: radio, televisión, periódicos, hacer la compra en un mercado local... El idioma se aprende mejor “accidentalmente”, así que no seas tímido: habla, habla y habla.

1 de cada tres participantes en programas de movilidad, vienen de un ambiente desfavorecido.

Estudiar en una universidad extranjera también es una oportunidad increíble para aprovechar instalaciones o clases que no están disponibles en tu país y para experimentar un sistema educativo alternativo. Es fascinante cómo las herramientas pedagógicas y los métodos de enseñanza pueden variar de un país a otro. En algunos casos, se enfatiza el autoestudio; en otros, los proyectos en equipo o el aprendizaje basado en problemas; esto crea una oportunidad única para explorar métodos de estudio alternativos. Aprovecha esta oportunidad trabajando duro en las tareas y pasando tiempo en la biblioteca para obtener la mayor cantidad posible de conocimiento. En caso de que hayas elegido una clase que no te interesa particularmente, intenta cambiarla por otra - ***Es importante recordar que los cambios en tu Learning Agreement son posibles***, por lo que no es necesario quedarte atrapado en algo que no cumple con tus expectativas; sin embargo, tu universidad debe aprobar estos cambios.

¡Pero la vida no es solo trabajo! Las universidades de toda Europa ofrecen una amplia variedad de actividades extracurriculares.

Ya sean de carácter deportivo, cursos de teatro o talleres de arte, sin importar el nivel de relación con tu campo de estudios principal, todas son lecciones valiosas y una oportunidad para el desarrollo personal. El tiempo que pasas en el Erasmus puede convertirse fácilmente en una oportunidad para comenzar un nuevo pasatiempo o, tal vez, incluso descubrir tu verdadera vocación en la vida.

No te olvides de todas las oportunidades para viajar. Una vez que salgas de la zona de confort de tu propio país, el mundo de repente se vuelve muy pequeño. Descubres todos los lugares increíbles que solo esperan ser explorados. La verdad es que, en la era de las aerolíneas de bajo costo, viajar es tan fácil como hacer la compra. Cuando te mudas a una ubicación geográfica un poco diferente, puedes terminar extremadamente cerca de algunos de tus destinos soñados. No pierdas la oportunidad de visitarlos, aunque sea solo por un fin de semana. Sin embargo, no necesitas ir lejos para convertirte en un explorador. Alquila una bicicleta o súbete a un tren y visita todo el vecindario; admira la diversidad, el clima, la naturaleza. Aprovecha el hecho de que ya estás en el extranjero.

Aprovecha el hecho de que ya estás en el extranjero. Mantén la mente abierta y las oportunidades se presentarán solas. ***La clave es decir que sí a todo, seguir buscando formas de salir de tu caparazón y evolucionar.***

¿Qué harás el año que viene?



QUÉ HACER EN TU CUMPLE: EDICIÓN ERASMUS

TU MES DE CUMPLEAÑOS

Enero: ir a un parque de atracciones en

Febrero: ir a un concierto de tu artista favorito en

Marzo: comer mucho helado en

Abril: presentar un programa en

Mayo: hacer un viaje a

Junio: adoptar un cachorro en

Julio: fiesta con amigos en

Agosto: negar que te has perdido en

Septiembre: encontrar un trabajo en

Octubre: cocinar tu comida favorita en

Noviembre: noche de karaoke en

Diciembre: aprender el idioma de

YOUR BIRTH DAY

1: Japón

2: Italia

3: Dinamarca

4: Francia

5: E.E.U.U.

6: Lituania

7: España

8: Tailandia

9: Brasil

10: Hungría

11: Polonia

12: India

13: Colombia

14: Estonia

15: Rusia

16: Reino Unido

17: Portugal

18: Alemania

19: Rumanía

20: Lituania

21: Grecia

22: Bulgaria

23: Croacia

24: Bélgica

25: Holanda

26: Irlanda

27: México

28: Noruega

29: Turquía

30: Suecia

31: Eslovaquia



Cómo elegir tu destino Erasmus

Escrito por TAJANA MOHNACKI (CROACIA)

Si has llegado a esta parte de la guía, probablemente ya has decidido convertirte en estudiante de intercambio y unirte al maravilloso mundo de la internacionalización y el multiculturalismo. ¡Felicidades! **Ahora solo queda una pregunta: ¿a qué país y ciudad deberías mudarte?** Para elegir correctamente tu nuevo hogar, aquí van algunas de las cosas en las que deberías pensar antes de tomar decisiones precipitadas.

UNIVERSIDAD

Si has solicitado un intercambio de estudios, trata de recordar que tus estudios deben ser tu prioridad **Investiga qué universidades son pioneras en tu área de estudios para asegurarte de recibir una educación de primera calidad.** Puedes hacerlo basándote en los acuerdos bilaterales ya firmados por tu universidad, para reducir el alcance de tu investigación, o puedes encontrar tu universidad soñada por ti mismo y contactar a tu Oficina de Relaciones Internacionales sobre tu deseo de hacer tu Erasmus allí.

Revisar el plan de estudios con suficiente antelación y comparar las asignaturas que debes cursar también es una buena idea.



Una experiencia por la que siempre estaré agradecida.

- Ania Kawalec (Polonia)

Debes asegurarte de que tu universidad anfitriona ofrece un currículo similar para que realmente puedas aprobar los exámenes durante tu intercambio y hacer que esos puntos ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) que has adquirido con tanto esfuerzo cuenten para algo. **Además, no olvides verificar en qué idioma se imparten las clases que te gustaría cursar.** Idealmente, no necesitas ser fluido en el idioma del país anfitrión, ya que las materias propuestas para estudiantes internacionales deberían estar disponibles en inglés, pero siempre es mejor informarse antes de actuar.

CONDICIONES DE VIDA

Irse de intercambio durante un período requiere una gran cantidad de independencia y, a veces, incluso sacrificio. Tendrás que hacer un presupuesto, pensar en pagar alquiler, compras, transporte local, costos de teléfono móvil, etc., mientras intentas ahorrar para viajes y salidas, que también son una parte clave de cada intercambio.

Al elegir tu destino de intercambio, deberías recordar dos cosas: **los costos de vida varían de un país a otro y vivir en una ciudad capital no es lo mismo que vivir en cualquier otra ciudad del país.** Las subvenciones del programa de intercambio generalmente cubren aproximadamente la mitad de tus costos, y probablemente tendrás que depender de tus padres o de tus propios ahorros para esta aventura. Debes mantener una visión realista sobre la cantidad de recursos financieros a

tu disposición porque, después de todo, deberías tener una experiencia de intercambio que valga la pena.

CULTURA

Para muchos estudiantes, un cambio de escenario es uno de los principales motivadores para postularse a un intercambio de estas características. Los jóvenes anhelan aventuras, conocimiento, amistades y adentrarse en lo desconocido y los programas de intercambio están listos para ofrecerles justo esto. Mudarse a otro país, incluso temporalmente, es una forma de intercambiar tu propia realidad por la de otra persona.

Algunos eligen sumergirse en una cultura con la que ya se sienten cómodos, otros consideran que los programas de intercambio son una oportunidad increíble para experimentar culturas en las que siempre han querido participar, y algunos se lanzan a lo desconocido y deciden formar parte de algo de lo que no saben nada.

Estudiar en el extranjero requiere cierta adaptabilidad, sensibilidad y valentía. Sin embargo, la experiencia solo te enriquecerá. Tómate tu tiempo y piensa en tus expectativas, ¡y estarás listo para elegir tu destino Erasmus!

Esperamos que algunas de estas sugerencias te faciliten la elección de tu nuevo hogar. ***¡Buena suerte y recuerda: la vida comienza fuera de tu zona de confort!***

¿Qué es lo que te da más miedo? ¿Y lo que más te emociona?

“Mi principal miedo era que la erolínea perdiese mi equipaje y me quedase sin nada en un país extranjero. Por suerte, nada de eso pasó. Lo que más me emocionaba era conocer gente nueva y probar cosas diferentes.”

Myrto Delkou (Grecia)

¿Cuál es tu mejor recuerdo Erasmus?

“Cuando me enamoré. Ese exacto momento. Nunca lo olvidaré, y todo gracias a ESN.”

Federico Bettin (Italia)

¿Qué se siente al ser parte de una comunidad internacional?

“¡Es la familia más grande, diversa y unida del mundo! El sentimiento de compartir la pasión del voluntariado con tanta gente es único. Solamente tienes que mencionar la palabra “Erasmus” y harás nuevos amigos”

Elisavet Rozaki (Grecia)

“La seguridad de tener amigos allá donde vayas, de tener una casa en cada país.”

Nikolina Đurić (Serbia)

Aspectos técnicos del programa Erasmus+

Escrito por DANUTA GRUSZKA (POLONIA)

Ya has elegido tu destino; ¡ahora es el momento de hacer que tu Erasmus+ se haga realidad! El primer paso es postularte.

Si al escuchar la palabra “solicitud” tu mente conecta instantáneamente con “trámites”, desafortunadamente, es correcto. Pero no permitas que las formalidades y las dificultades técnicas arruinen tus pensamientos sobre tu destino Erasmus. Aquí tienes una guía rápida, paso a paso, sobre cómo llevar a cabo el proceso de solicitud sin estrés, seguida de todos los posibles problemas relacionados con documentos que podrían surgir antes de tu período de movilidad.

1. Proceso de solicitud en tu Universidad

Existen ciertas similitudes entre diversas universidades, pero también hay diferencias. A menudo se les pide a los estudiantes que proporcionen:

- CV y/o una carta de motivación en el idioma de su país anfitrión, o en inglés si es el idioma del currículum en el país anfitrión.
- Formulario de solicitud completado (en línea o en papel).
- Promedio de calificaciones o expediente académico.

No hay límite de edad para participar en el programa Erasmus+

- Calificación de una evaluación interna de idioma, cualquier calificación de exámenes oficiales o comprobante de haber obtenido un título lingüístico en la universidad.

Si aún tienes más preguntas, consulta a tu universidad.

¡Seguramente tendrán una Oficina de Relaciones Internacionales o un servicio similar que podrá ayudarte en este proceso!

2. Proceso de aceptación en tu futura universidad

Los procedimientos pueden variar ligeramente, pero, en general, no son complicados. Primero, necesitarás completar el formulario de solicitud en línea. Recuerda adjuntar todos los documentos que te soliciten: identificación o pasaporte, Tarjeta Sanitaria Europea, etc. No dudes en enviar un correo electrónico a los Coordinadores Erasmus de tu universidad anfitriona; ¡están aquí para ayudarte!

3. Learning Agreement

Elegir asignaturas asusta a la mayoría de los estudiantes. Ya sea que quieras estudiar mucho o disfrutar de los fines de semana más largos posibles, no puedes omitir este paso. ¿Qué puede ser útil al elegir las asignaturas?

- Primero y ante todo, el título del curso no es tan importante como los resultados académicos; revisa el plan de estudios y discútelo con tu asesor académico.
- Pregunta a personas que ya estuvieron allí; los consejos de compañeros sobre cursos y profesores pueden decirte mucho.

Erasmus +

Higher Education:
Learning Agreement Form
Student's Name
Academic Year 20...

Learning Agreement Student Mobility for Studies

Student	Full Name	Date of Birth	Nationality	Study Cycle	Field of Education
Sending Institution	Name	Faculty/Department	Country	Contact Person	
Receiving Institution	Name	Faculty/Department	Country	Contact Person	

Before the mobility

Study Programme at the Receiving Institution

Table A Before the mobility	Component Code	Component Title	Semester	Number of ECTS credits

Recognition at the Sending Institution

Table B Before the mobility	Component Code	Component Title	Semester	Number of ECTS credits

Ilustración de Niki Moraiti (Grecia)



Irme de Erasmus era uno de mis mayores sueños, así que el enterarme de que mi candidatura fue seleccionada fue uno de los mejores momentos de mi vida: Mi sueño se hacía realidad.t

- Myrto Delkou
(Grecia)

- Recuerda que, en general, se requieren 30 créditos por semestre y 60 créditos por un año completo. ¡Asegúrate de saber cuántos créditos debes obtener antes de registrarte en las clases que deseas!
- Habla con los profesores de tu universidad. Quieren que sus estudiantes se desarrollen y logren el éxito.

4. ¡El momento se acerca!

Después de aprobar el examen final del semestre actual, estás oficialmente listo para continuar tus estudios en el extranjero. Dirígete a la Oficina de Relaciones Internacionales, firma el acuerdo y proporciona tu número de cuenta bancaria para que puedan transferirte el dinero que has recibido de la beca. También deberías recibir un certificado de llegada, un documento que luego será completado por la Oficina Internacional de tu universidad anfitriona al inicio del período de estudio en el extranjero.

¡Felicidades! ¡Estás oficialmente yéndote de Erasmus!



Haciendo las maletas

Escrito por LUCIE VACHOVA (REPÚBLICA CHECA)

Ilustrado por
Selin Sari
(Turquía)

Tu documentación está lista, el transporte a tu destino Erasmus reservado, ¿qué queda por hacer? ¡Meter toda tu vida en una maleta, por supuesto!

Ahora es momento de pensar en lo que realmente necesitas llevar contigo en tu Erasmus. Probablemente dirás que necesitas llevar casi todo, porque crees que lo necesitarás en algún momento, nada más lejos de la realidad. Si sigues estas breves y simples reglas, podrás llevar muchas cosas contigo, pero, lo más

importante, solo aquellas que realmente necesitarás.

Si este es tu primer gran viaje, deberías dedicar una buena cantidad de tiempo a hacer las maletas, aunque empezar un mes antes de irte no es necesario. Si viajas con bastante frecuencia, probablemente ya has notado que en la maleta cada vez metes menos cosas, y sabes cuánto es suficiente. Si este es tu caso, una maleta para medio año no será un problema para ti.

Aquí hay algunos consejos para hacer una maleta de manera eficiente y no olvidar nada

Los primeros
estudiantes
Erasmus datan de
1987.

Consejo #1: Hacer que tu equipaje NO crezca

Por lo general, las personas tienden a elegir el tamaño de su equipaje según la cantidad de cosas que quieren llevarse. Haz lo contrario: elige primero el equipaje. Puedes pedirlo prestado o comprarlo y reutilizarlo más tarde; depende de ti. Pero recuerda, probablemente tendrás límites de peso y dimensiones que debes cumplir.

Consejo #2: Hacer una lista

Nada es más útil que escribirlo todo. Si no eres fan de tu propia caligrafía, puedes utilizar innumerables herramientas en línea para hacer una lista de cosas que necesitas para tu Erasmus.

Hazlo de manera sistemática. Comienza desde la capa más baja. Recuerda que probablemente experimentarás al menos dos estaciones diferentes, así que necesitas ropa para temperaturas bajas y también altas. No olvides los cosméticos, medicamentos,

aparatos electrónicos y cualquier cosa que necesites tanto para estudiar como para tu tiempo libre.

Consejo #3: Si no te lo pones en casa, fuera tampoco

Sabes esa pregunta que siempre te haces mientras te preparas para ir de viaje: ¿Y si...? ¿Y si necesito algo rojo? ¿Y si voy de excursión y llueve?

Créeme, si tienes una prenda en tu armario que dejaste de usar hace 3 años, no la necesitarás ahora. Lleva la ropa en la que te sientes cómodo y que usas la mayor parte del tiempo.

Consejo #4: Pon todo junto y ordenalo

Intenta sacar todo de tu armario y ver qué te gustaría llevarte. Probablemente verás que tu maleta, que antes era enorme, de repente parece bastante pequeña en comparación con la pila de ropa en el suelo. Debes dar otro paso: clasifícalo. Es bueno invitar a un amigo o a tu madre, porque las madres siempre tienen razón.

Consejo #5: Haz la maleta de manera eficiente

Comienza con las cosas más grandes, como los zapatos. Para no desperdiciar espacio, rellena tus zapatos con cosas pequeñas como calcetines o camisetas pequeñas; te ahorrará mucho espacio. Otro buen truco de empaqueo que puede ahorrarte espacio es enrollar las cosas.

Y por supuesto ¡No te olvides de lo imprescindible!

DOCUMENTOS

En Europa vive el 10% de la población mundial..

Incluso si estás pasando tu intercambio en Europa como ciudadano europeo, es esencial llevar contigo tu documento nacional de identidad y tu pasaporte. Es posible que viajes fuera de la zona euro y enviar un pasaporte por correo no es la mejor solución. También es útil tener copias de tus documentos por si acaso te quedas sin ellos. Puedes guardar copias en la nube, en Google Drive, por ejemplo, y así las tendrás contigo en todo momento.

Documentación

Toda la burocracia relacionada con tu Erasmus puede ser agotadora. Sin embargo, cualquiera puede hacerlo. Antes de tu intercambio, firmarás montones de documentos que crees que no son necesarios. Recuerda guardarlos; no los tires bajo ningún concepto. Se recomienda llevarlos encima por si te encuentras con cualquier problema. También deberías hacer copias y guardarlas en tu ordenador, nunca se sabe.

Seguro sanitario

Incluso si estás realizando tu intercambio dentro de Europa, es necesario tener un seguro sanitario. El mercado está lleno de ofertas y, generalmente, las más baratas no son las mejores. Pregunta a tus compañeros o a tus coordinadores para obtener ayuda y elige el seguro más adecuado para ti. Si decides hacer deportes extremos como esquí o senderismo, existen diferentes tipos de seguros que cubrirán este tipo de riesgos. Recuerda

siempre que la salud es lo más importante que tenemos y no deberíamos escatimar en ello..

¡Con esto debería bastar! **¡Prepados, listos, Erasmus!**

... Espera un momento, ¿tienes un lugar dónde quedarte?

Preparándote para tu estancia a largo plazo

Escrito por GUILLAUME MINOT (SUECIA)

¿Ropa interior? Check. ¿Sábanas? Check. ¿Protector solar? Check. ¡Todo listo, estoy preparado para mi Erasmus! – *dijo el futuro estudiante de intercambio que pronto lamentaría tratar su intercambio como unas simples vacaciones.*

Si vas a mudarte al extranjero por un par de meses, es mejor que prestes atención a algunos detalles importantes, algunos de ellos debes tenerlos en cuenta con mucha antelación para evitar situaciones incómodas.

¿Hacemos una lista más ambiciosa?

- **Encontrar alojamiento:** esto puede sonar obvio, pero desafortunadamente, demasiados estudiantes se encuentran sin hogar durante un par de días o incluso semanas, y esta no es la mejor manera de comenzar tu Erasmus. Una de las mejores cosas que puedes hacer es contactar a tu sección local de ESN y hacerles preguntas sobre el alojamiento; estarán encantados de ayudarte y darte consejos basados en su propia experiencia. Ten cuidado, no todos los países funcionan como el tuyo: si estás acostumbrado a ciudades donde puedes llegar una semana antes y encontrar alojamiento, ¡puedes llevarte una decepción con la realidad de la situación en algunos otros países!

- **Busca festividades locales:** y más específicamente, las festividades cercanas a tu fecha de llegada. Supongo que no tengo que especificar por qué. ¿Te he contado alguna vez sobre cuando todas las tiendas de la ciudad estaban cerradas y tuve que comer pasta de dientes para sobrevivir? ¡Ten cuidado con las fechas!
- **Aprende un par de palabras:** “Pero todos hablarán inglés”, te oigo decir... Bueno, puede que eso sea cierto para la mayoría de las personas con las que interactuarás, pero también hay una gran parte de la población que puede no hablar inglés, como el conductor del autobús que te llevará a tu alojamiento o el empleado del restaurante que te atenderá el primer día. Además, siempre es bonito para tu propia cultura saber un par de palabras en un idioma extranjero, cómo decir “hola”, “creo que eres atractivo” o “¿cuál es tu número, por favor?”. (Nota: no confundas esta situación hipotética con lo que tienes que decirle al conductor del autobús. A menos que pienses que el conductor es atractivo).
- **Prepárate para las restricciones de datos móviles:** este es un tema muy “millennial” (ya sabes, el tipo del que les encanta quejarse en los periódicos online), pero se ha vuelto tan común tener acceso ilimitado a datos en nuestra vida cotidiana que puede volverse complicado estar sin ellos. Y, de hecho, hay posibilidades de que no tengas acceso inmediato a tus datos una vez que llegues a tu nuevo hogar, el momento en que más lo necesitarás, ¡Ya que no conoces tu nuevo entorno! (Consejo: tu compañía telefónica NO está de tu

El día de Europa, el 9 de Mayo, celebra el aniversario de la declaración Schuman, firmada en 1950. Esta es considerada el primer paso en la creación de la Unión Europea.

lado; determinarán en qué país es válida tu tarifa de datos - o más bien, en cuál no - más rápido que la Unión Europea).

- Para que no andes por las calles como un pollo sin cabeza una vez que llegues a tu país anfitrión, asegúrate de tomar algunas precauciones a la antigua antes de aterrizar, como **capturas de pantalla de Google Maps** para ver cómo llegar a tu alojamiento, o incluso ir más allá e **imprimir mapas físicos, con direcciones y todo**. Si aún así te encuentras en problemas, no dudes en usar una solución aún más antigua: **¡preguntar a la gente!** La mayoría de los locales son muy amables, especialmente si pareces perdido y llevas dos maletas llenas de ropa (puedes intentar llorar un poco para parecer más convincente si quieres).

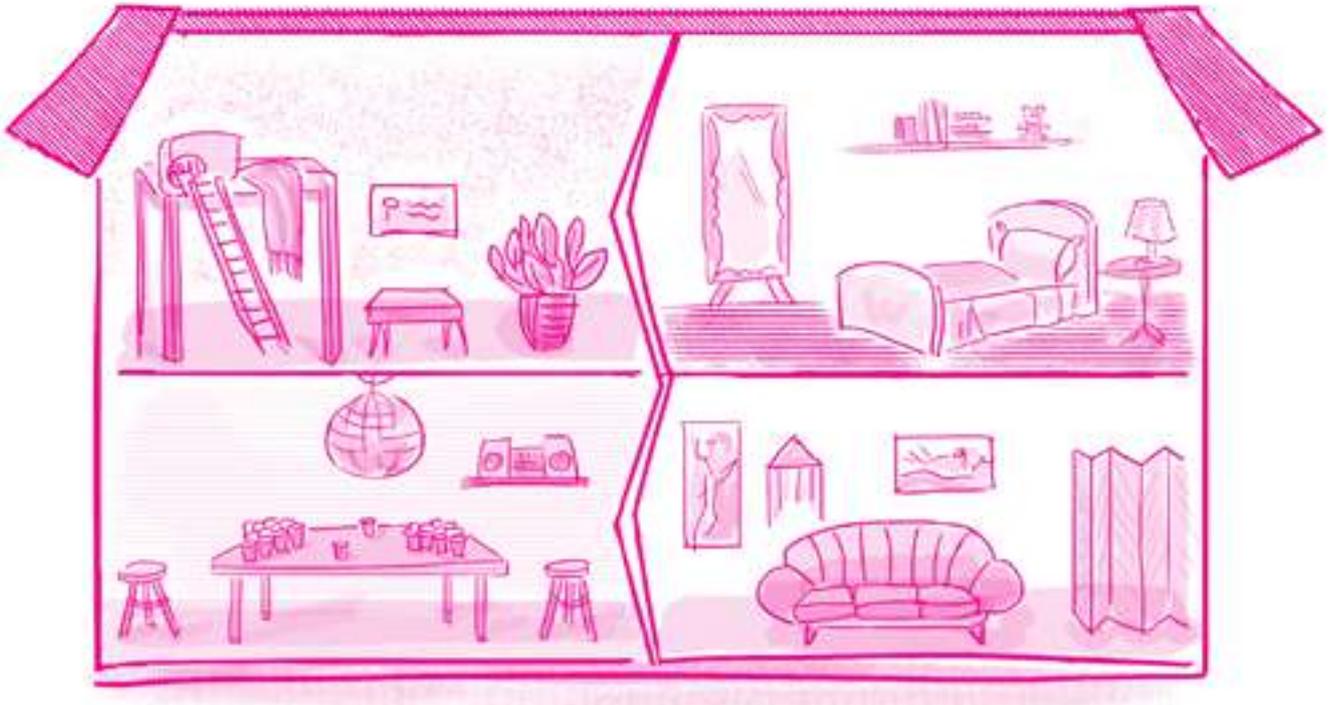
PS: Si los locales no parecen hablar inglés con fluidez, ¡entonces por favor consulta el punto anterior

- **Intenta echar un vistazo a cómo funcionan el sistema social y el legal:** este punto es un poco más complicado que el resto, pero forma parte de los pasos administrativos. ¿Tal vez necesites una cuenta bancaria local? ¿Quizás necesites algún tipo de registro de seguridad social para disfrutar de servicios en todo el país? ¿Tal vez debas registrarte con alguna autoridad al llegar para oficializar tu estancia? En cualquier caso, siempre es más seguro y fácil obtener información sobre los sistemas legales y sociales locales antes de salir. No tiene que ser un análisis exhaustivo del código legal del país, pero buscar rápidamente “qué hacer antes de ir a xxx” siempre es

buena idea.

Y ese es el mejor consejo que podemos darte por ahora. ¡Seguro que habrá más obstáculos, pero nada que no puedas superar! Así que empieza tu maleta y ¡manos a la obra!





Dormitorio vs. Apartamento

Escrito por SABINA ACHIM (RUMANÍA)

Ilustrado por
Bětko Hamrová
(República Checa)

Como se mencionó anteriormente, encontrar alojamiento debería ser una de tus principales prioridades al enterarte de que has sido aceptado en el programa Erasmus+. Aquí es cuando debes tomar una decisión importante: **¿solicitar o no solicitar un lugar en los espacios estudiantiles?**

Antes de comprometerte con cualquier decisión sobre tu nuevo hogar, considera los factores financieros, así como los sociales y académicos. Los dormitorios universitarios pueden ser una

buena opción para aquellos que nunca han estado lejos de casa. ***Este es el lugar donde, cada día, conoces a gente nueva de todo el mundo que, al igual que tú, están deseosas de intercambiar historias y hacer amigos.*** Aquí es más fácil notar las diferencias y similitudes culturales, y definitivamente encontrarás a alguien que piense de manera similar a como lo haces tú. La mayoría de los dormitorios tienen habitaciones compartidas, con la opción de una habitación privada disponible por un precio más elevado. Aunque no puedes elegir a tu compañero de cuarto al hacer el check-in, puedes si puedes pedir un traslado a otra habitación si no conseguís congeniar. Si quieres estudiar en silencio, puedes usar las salas de estudio en cualquier momento. Algunos dormitorios también cuentan con una sala común, sala de juegos, lavandería o incluso un gimnasio. Puedes cocinar tus comidas, pero a veces tendrás que pelear por espacio en la nevera. La cocina puede ser para dos o puede ser compartida con otros estudiantes del mismo piso. Hay ciertas pautas que seguir en el dormitorio, y es posible que necesites pedir permiso para que un amigo se quede a dormir.

Desde el punto de vista financiero, te alegrará saber que hay una tarifa mensual establecida que incluye internet y otros servicios útiles, sin cambio en cuanto al precio, sea invierno o verano.

Además, en caso de un problema con, por ejemplo, una tubería que gotea, siempre hay alguien del personal a quien puedes llamar para que solucione el problema; no necesitas buscar un fontanero local y pagar por sus servicios. Se proporciona un servicio de limpieza en las áreas comunes y, si tienes suerte,



No hay una opción correcta o incorrecta, cada una nos presenta diferentes retos. Piensa en los pros y los contras.

recibirás periódicamente reemplazos para la ropa de cama. Aunque no te encontrarás en el centro de la ciudad, vivir en una residencia puede ser útil, sobre todo por la mañana, ya que se encuentran cerca de la universidad. Y también por la noche, si lo único que quieres es relajarte en uno de los bares del campus. Ten en cuenta que las plazas en las residencias son limitadas, así que deberías considerar esta opción y comprometerte antes de la fecha límite establecida por la universidad anfitriona.

Por otro lado, **alquilar un apartamento es la elección correcta si lo que más valoras es tu independencia**. Los apartamentos compartidos son muy comunes, pero debes elegir cuidadosamente a las personas con las que vas a vivir; **encontrar compañeros de piso rápidamente para poder pagar el alquiler no valdrá la pena si te das cuenta de que no compartís valores**. Vivirás con una serie de reglas, las que se indican en tu contrato de arrendamiento y las tuyas propias. Tu habitación te brinda privacidad e intimidad, decides cuándo invitar a personas, no necesitas pedir permiso para organizar una fiesta. Sin embargo, deberás considerar a los vecinos; no es raro que llamen a las autoridades cuando empiezan a escuchar música demasiado alta. Más espacio, una cama más grande, una cocina totalmente equipada y compañeros de piso con los que estás de acuerdo, todo eso en la parte de la ciudad que más te atraiga. Dependiendo de la región y el clima, el coste de los servicios pueden duplicarse durante los meses de invierno. En algunas ciudades europeas, es posible que tengas que firmar un contrato con una duración mínima de un año, así que encontrar

un reemplazo puede suponer un problema si solo pasas un semestre en el extranjero.

Tu alojamiento durante el intercambio es un asunto importante y una elección personal; no hay una respuesta correcta o incorrecta, ya que cada opción presenta diferentes ventajas y desafíos. ***Puedes echar un vistazo a las oportunidades de alojamiento por internet, usando motores de búsqueda o grupos de Facebook.*** Tu coordinador Erasmus, ESN Buddy o tu sección local de ESN también pueden tener algún consejo sobre su ciudad.

Haz una balanza con los pros y los contras. Considera quedarte en la residencia al principio; allí harás tus primeros amigos y, desde ahí, podrás comenzar a buscar un apartamento más tranquilamente.

No importa la elección, ¡haz la maleta y prepárate para una experiencia que cambiará tu vida!

¿Cómo puede ayudarte ESN?

Escrito por KACPER BOROWIECKI (POLONIA)

ESN. Significa Erasmus Student Network, y ya hemos mencionado este nombre en el e-book porque, bueno... ¡Somos nosotros! Es posible que ya hayas oído hablar de nosotros. ¡Después de todo, estamos presentes en más de 500 asociaciones locales y en más de 40 países!

Entonces, ¿quiénes somos y qué podemos hacer por ti? Por supuesto, puedes sobrevivir a tu Erasmus sin ESN cerca, pero confía en nosotros, si te unes a los eventos de la organización



● ESN member
as of GA Braga 2023

● Candidate country
as of GA Sakarya 2022

esn.org



estudiantil más grande de Europa, ¡tu Erasmus alcanzará otro nivel!

Comenzamos a ayudarte lo antes posible

¿Por qué? Fácil: porque nos importa. Cuidamos de los estudiantes de intercambio desde el primer momento. Incluso nuestro nombre - Erasmus Student Network - enfatiza que los estudiantes son nuestra prioridad. ***Uno de nuestros valores es que somos “estudiantes ayudando a estudiantes”.*** Y ESN sabe lo que hace: estamos activos desde 1989. Nuestros voluntarios están tan ansiosos por ayudar a los estudiantes que normalmente comenzamos a asistirlos incluso antes de que realmente comiencen su Erasmus. ¿Cómo? ***Gracias a todas esas generaciones de estudiantes Erasmus y sus contactos, ¡somos expertos en movilidad!*** Muchos de nuestros miembros ya han estado de intercambio. Mientras que tu Oficina de Relaciones Internacionales debería ayudarte con cualquier pregunta y problema que puedas tener, también puedes escribir a tu sección local de ESN, ellos estarán encantados de responder a todas tus preguntas.

¡Tu “buddy” te ayudará!

Después de haber hecho todas las preguntas pertinentes y de haber llenado todos los documentos necesarios, te das cuenta de que el momento se acerca, de que tienes que prepararte para el gran día. Para ayudarte con eso, existe la posibilidad de que la sección de ESN en tu universidad puede asignarte un “buddy”. Si te asignan uno, definitivamente contacta con él antes de tu

Erasmus Student Network fue fundada en Utrecht en 1989 - tan solo dos años después del lanzamiento del programa Erasmus.

llegada. ***Esta persona es un estudiante de la universidad a la que llegas y ya sabe cómo funcionan las cosas, desde las clases y el transporte público hasta las tiendas y los bancos.*** Responderá todas tus preguntas; puedes confiar en él y preguntarle cualquier cosa. No te preocupes si tu pregunta parece extraña; ya nos lo han preguntado todo.

Al llegar a tu destino, tu “buddy” te recogerá. Recuerda avisar con antelación sobre el momento y lugar de llegada. Luego, te ayudará a encontrar la forma de llegar a tu alojamiento. Por cierto, si tienes dificultades para encontrar dicho alojamiento, puedes contactar con tu “buddy” antes de llegar, él te dará algunas ideas. ***¡ESN tiene acuerdos con excelentes empresas que ofrecen alojamiento para estudiantes a precios asequibles!*** Solo tienes que preguntar a la sección de tu ciudad Erasmus.

Tu “buddy” te ayudará en tus primeros días en tu país de destino. Sabemos que muchas cosas pueden ser diferentes, incluso si sigues en Europa. Tu “buddy” sabe dónde encontrar el supermercado más cercano, la mejor comida para llevar y conoce todas las costumbres locales. Cosas que son comunes en tu país pueden estar prohibidas en el país de destino y tu “buddy” lo sabe. Si dejas que te ayude, ¡te ahorrará muchas dificultades, tiempo y dinero! Y, por supuesto, no hace falta decir que te sugerirá una buena tarifa móvil, la necesitaras para subir todo a Instagram y hacer videollamadas con tu familia.

¡Hay más que solo un “buddy”!

Aunque tu “buddy” será probablemente la primera persona

Más de 160.000 personas utilizan la ESNcard cada año. Esta proporciona miles de descuentos (alojamiento, deportes, comida...) en toda Europa.

de ESN con la que contactes, ESN, por supuesto, no está compuesta solo por “buddies”. Te ofrecemos muchos más servicios y posibilidades. Por ejemplo, los grupos en redes sociales con todos los estudiantes Erasmus son muy a menudo creados y administrados también por nosotros. ¡Incluso podrías tener acceso al tuyo antes del intercambio!

Al principio de tu Erasmus, tendrás la oportunidad de participar en una Semana de Orientación organizada por tu sección de

ESN. Allí, no solo conocerás a otros estudiantes Erasmus por primera vez (¡y sabemos que esas relaciones durarán años!), sino que también obtendrás una visión general de la ciudad. Te mostraremos los lugares más emblemáticos, así como información de interés, como por ejemplo: cómo y dónde conseguir los billetes para el transporte público. Esto puede ser complicado, especialmente cuando la señora encargada de venderlos solo habla ese extraño idioma local.

También estaremos encantados de compartir contigo la cultura y la cocina local.

Una de las mejores maneras de descubrir la cultura de tu país Erasmus es unirse a los viajes organizados por ESN. ¿Qué puede ser mejor que viajar con estudiantes de intercambio y estudiantes locales de ESN compartiendo juntos momentos inolvidables? Nos encantaría que te unieras a los viajes de ESN; sabemos que los estudiantes de intercambio los recuerdan como algunos de los mejores momentos de su Erasmus.

Hablando de viajes, sabemos que viajarás bastante durante tu Erasmus. La ESNcard viene equipada con descuentos para

diferentes servicios, como bares, restaurantes, albergues y transporte.

Y por último, ¡fiestas! ***Sí, celebramos fiestas y nos encanta hacerlo.*** Somos muy buenos organizando fiestas de bienvenida, enfocadas en mostrar la diversidad internacional de los estudiantes Erasmus (por ejemplo, pintándote la bandera de tu país en la cara durante el evento). ¡Quién sabe, tal vez conocerás ahí a tus mejores amigos! Al menos, nos aseguraremos de que te diviertas.

Viajes, fiestas, Semana de Orientación... Ya es bastante, ¿no? Pero no podemos olvidarnos de mantenernos activos, ¿verdad? El deporte también está incluido en el menú de tu Erasmus; pueden ser actividades simples como jugar a los bolos o al voleibol, pero también intrigantes como el zorball. ¡La elección es tuya! Y si eres competitivo, únete a los Juegos Internacionales Erasmus, una competición deportiva internacional organizada por nosotros, donde representantes de varios países de la red compiten entre sí.

Menos del 1% de los estudiantes Erasmus tienen discapacidad. El proyecto MappED! pretende subir ese porcentaje registrando las medidas de accesibilidad en las universidades europeas.

Ayudamos a la sociedad

Además de las actividades diseñadas específicamente para estudiantes Erasmus, también proponemos actividades destinadas a contribuir en la sociedad; queremos marcar la diferencia, no solo para los estudiantes Erasmus; sino también para otros. Muchas las organizará tu sección receptora, desde visitar a niños en una escuela o en un orfanato, pasear perros de un refugio de animales o aprender cómo las personas con discapacidad ven el mundo.

Sabemos que esto te brindará muchos recuerdos y buenas sensaciones, y sentirás que estás haciendo algo bueno por la sociedad..

Esto es solo una breve introducción de todo lo que hace ESN y cómo puede ayudarte. *Nuestra organización está compuesta por más de 500 secciones capaces de organizar eventos diversos a la par que interesantes.* No dudes en contactar a una sección de ESN en tu universidad de destino antes del Erasmus y considera unirte a ESN en tu universidad de origen; ¡no te arrepentirás!

¿Por qué nos unimos a ESN?

“Estudié fuera durante 4 años, y en esa época recibí mucha ayuda. ¡Entonces me dí cuenta de que era hora de devolver el favor! Después de 2 años en la asociación, aún participo de manera activa, porque se que cualquier granito de arena que aporte me enseña mucho más de lo que pueda llegar a imaginar”

Sena Akçiçek (Turquía)

“Me uní a ESN porque necesitaba hacer algo más que ver series. Aún sigo aquí después de 4 años, me encanta contribuir. Y después de estos 4 años, aún sigo aprendiendo y todavía veo espacio como para crecer de manera personal y profesional.”

Nikolina Đurić (Serbia)



the *playlist* of your
Erasmus



✓ Going

**DURANTE EL
ERASMUS**

Los primeros momentos

Escrito por ÀLVARO MIRA (ESPAÑA)

6 AM. La alarma de tu teléfono suena y tienes que apresurarte a la ducha para llegar a tiempo a tu vuelo. Te tomas una taza de café mientras tus padres empiezan a ponerse nerviosos porque estás tardando demasiado. Te subes al coche. Te bajas del coche porque olvidaste la tarjeta de embarque en la mesa. Por fin llegas al aeropuerto. Es el momento de decir adiós (y es tan emotivo como esperabas), y por fin estás sentado en un avión. Te das cuenta: *¡tu experiencia Erasmus acaba de comenzar!*

El comienzo de tu Erasmus es uno de los momentos más emocionantes, intensos y apasionantes de esta experiencia. Calles diferentes, un idioma distinto, comida nueva... en este punto, incluso tú eres diferente; porque cuando dejaste tu casa con destino a tu nueva vida, algo en ti ya había cambiado.

Llegar al que será tu hogar durante los próximos 6-9 meses no es fácil. No fue fácil para mí ni para el resto de amigos que se mudaron al extranjero al mismo tiempo. Pero, créeme, al final, lograrás adaptarte y acostumbrarte a tu nuevo estilo de vida y a tu nueva ciudad.

La primera semana de tu Erasmus será, probablemente, la más confusa. Hay tantas cosas con las que tendrás que lidiar, especialmente alojamiento, trámites burocráticos, cambios en

tu Learning Agreement y muchos otros problemas inesperados. ¡Pero todos sobrevivimos! **Ten paciencia, no te estreses y tómatelo con calma.** Una de las mejores cosas de no tener ayuda es que te volverás independiente capaz de resolver problemas por ti mismo.



Llegar a tu nuevo hogar para los próximos 6-9 meses no es fácil.

Una buena idea durante los primeros días desde tu llegada es explorar la ciudad. Asegúrate de conocer el barrio en el que vivirás: busca supermercados, bancos y otras tiendas que puedan serte útiles en algún momento. En mi caso, ¡incluso descubrí que hay un cine a la vuelta de la esquina! También puedes empezar a explorar el patrimonio cultural de tu nueva ciudad, especialmente museos y otros lugares importantes, y una vez que termines con los lugares típicos, adéntrate en las áreas que frecuentan los locales. Créeme, te sentirás como en casa cuando conozcas las zonas que visitan los locales.

Ya hemos hablado de ello, y por supuesto estamos sesgados, pero aquí está la mejor recomendación que podría darte: **¡únete a la sección local de ESN!** Estoy seguro de que estarán dispuestos a ayudarte a integrarte en la ciudad, en la universidad y también con tu nuevo estilo de vida. En muchos casos, ESN se convierte en uno de tus mejores aliados para hacer nuevos amigos, resolver dudas sobre procedimientos universitarios y muchas otras cosas. ¡Al menos, así fue para mí!

¿Y qué hay de conocer gente? Sí, durante tu estancia conocerás a muchas personas nuevas, y algunas de ellas se convertirán en grandes amigos que te acompañarán durante muchos años.

Pero ambos sabemos que, a veces, puede ser difícil ¿verdad? Especialmente si estás en un país extranjero, hablando un idioma diferente. Bueno, míralo de esta forma: todos estáis en la misma situación. Todos acabáis de llegar y apenas conocéis nada ni a nadie, así que no tengas miedo de iniciar cualquier conversación. Ya sea en una fiesta, un descanso en clase, el almuerzo en la cafetería... ¡Cualquier momento es bueno para iniciar una conversación y empezar a hablar con gente nueva!

En resumen, nadie dijo que comenzar sería fácil. Pero cuando se trata del Erasmus, cada esfuerzo vale la pena. ***Intenta aprovechar al máximo los primeros días, incluso si aún no estás completamente instalado***, porque una vez tu estancia llegue a su fin, estarás deseando volver al principio.



Erasmus: El impulsor para aprender un nuevo idioma

Escrito por LAURA FERRE SANJUÁN (ESPAÑA)

Como mencionamos antes, y sin importar tu lugar de destino, es probable que todo a tu alrededor esté escrito (y hablado) en un idioma diferente al tuyo. Aprender otro idioma es, junto con la comprensión cultural, una de las habilidades más valiosas que te brindará el país anfitrión durante tu estancia en el extranjero.

La escritora Rita Mae Brown dijo una vez: *“El lenguaje es el mapa de una cultura. Te dice de dónde vienen sus gentes y hacia dónde van.”* Al vivir la experiencia Erasmus, te conviertes en parte de una cierta cultura, y al aprender y usar el idioma, tendrás la

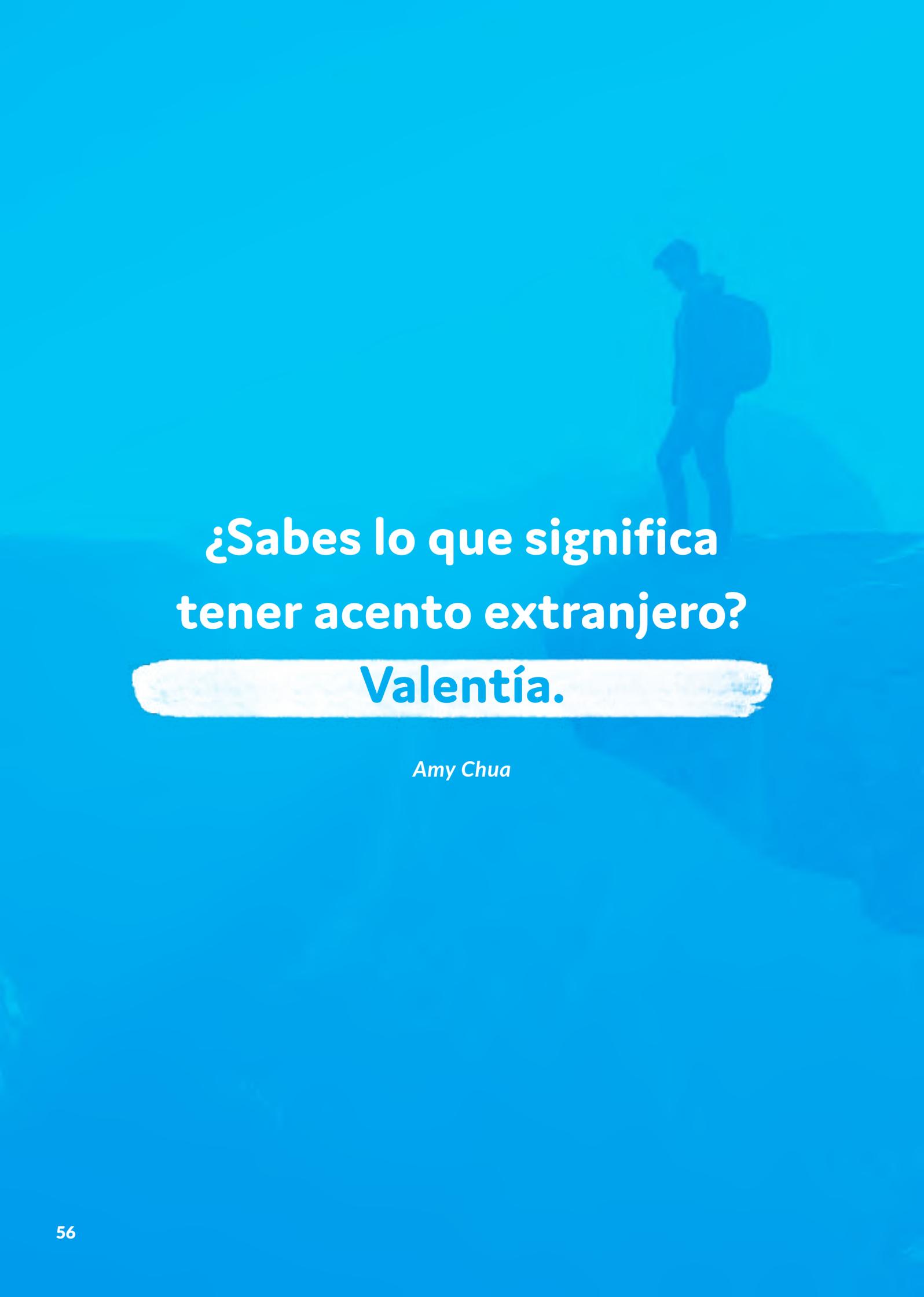


Ilustración de
Bětko Hamrová
(República Checa)

capacidad de comprender de la mejor manera algunos aspectos culturales de su manera de entender la vida y tener así una mejor comprensión de tu experiencia en el país.

El aprendizaje de un idioma no es un proceso unidireccional y simple. Es muy complejo, y una amplia gama de factores influye en el dominio de tus habilidades en un idioma extranjero y en el tiempo que te toma conseguirlos. Factores como el parecido de tu lengua materna al segundo idioma, tus habilidades en el aprendizaje de idiomas, la adecuación de tu método de aprendizaje a tus necesidades como estudiante, tu conocimiento de la lingüística como ciencia o de otros idiomas extranjeros, o el tiempo y la calidad de exposición al idioma. Todos estos factores moldean tu proceso de aprendizaje, encargándose de que la experiencia sea diferente para cada estudiante Erasmus. No hay una varita mágica que haga que tus habilidades lingüísticas se disparen de inmediato; sin embargo, lo que sí es seguro es que, mientras estés en el extranjero, el aprendizaje lingüístico será parte de tu vida diaria, y que la varita mágica del programa Erasmus tendrá un impacto directo en tu conocimiento del idioma extranjero.

En primer lugar, en términos de vocabulario, aumentará tu rango de palabras cada día. La lista de palabras que hiciste en tus primeras clases se convertirá en tu vocabulario diario. Desde ir al supermercado hasta pedir tu comida favorita en un restaurante, todo lo pensarás y dirás en el idioma local. A veces, las palabras no tendrán traducción de un idioma a otro.

A person with a backpack is walking on a beach at sunset. The sky is a mix of orange and blue, and the person is silhouetted against the bright light of the setting sun. The person is wearing a dark jacket and pants, and has a large backpack on their back. They are walking away from the camera towards the right side of the frame.

**¿Sabes lo que significa
tener acento extranjero?**

Valentía.

Amy Chua

Pero ahí es donde viene la parte divertida: entender referencias culturales específicas y expresiones que no tienen ningún significado en tu lengua materna. Otras veces, aprenderás vocabulario relacionado con realidades que nunca habías considerado, como la comida local hasta ahora desconocida, deportes regionales que serán completamente nuevos para ti, prácticas tradicionales que enriquecerán tu comprensión cultural del país o incluso todo un espectro de palabras en jerga que puedes usar al salir con tus amigos Erasmus..

En segundo lugar, tus habilidades de comunicación se pondrán a prueba. Te sentirás cada vez más seguro al usar el idioma y, al mismo tiempo, adquirirás tanto el estilo, como ciertas cualidades de las reglas de comunicación de la cultura extranjera. De hecho, es posible que el idioma empiece a influir incluso en la forma en que hablas en tu lengua materna. Es muy probable que cuando regreses a tu país, durante las primeras semanas te des cuenta de que estás importando ese estilo comunicativo al hablar en tu idioma, y es probable que sigas usando algunos de los modismos, expresiones y estructuras de ese idioma que te tomaste el tiempo de aprender.

En tercer lugar, durante tu experiencia en el extranjero, porque estarás rodeado del idioma local todo el día y porque hablarás con hablantes nativos o semi-nativos, *conseguirás un acento parecido al de los locales.* Ser parte de la comunidad lingüística e interactuar con personas que hablan diferentes dialectos del mismo idioma fortalecerá tus habilidades de escucha, hará que tu pronunciación sea más precisa, que tu entonación se asemeje



La cercanía con tu lengua materna, tus habilidades a la hora de aprender idiomas o tu exposición al lenguaje darán forma a tu proceso de aprendizaje del lenguaje local.

más a la de un hablante nativo, que tus estructuras gramaticales sean más similares a las que se usan frecuentemente en ese país e incluso que los sonidos se vuelvan más precisos.

Finalmente, el programa Erasmus también te dará la posibilidad de explorar el idioma desde un punto de vista social y cultural. ¿Qué necesita ser dicho? ¿Qué no? ¿Qué referencias de la cultura pop sustituyen sustantivos comunes? ¿Qué personajes históricos se atribuyen a qué cualidades? ¿Qué se expresa con gestos? ¿Qué unidades lingüísticas son intrínsecas a otras partes del discurso?

En conclusión, tu experiencia Erasmus contribuirá a mejorar tus habilidades lingüísticas desde diferentes perspectivas. Varios factores determinan el aprendizaje y dominio de un nuevo idioma por parte de cada estudiante; sin embargo, lo que es seguro es que, como estudiante Erasmus, mientras disfrutas de la oportunidad de aprender de otros, compartir ideas, intercambiar culturas, divertirte, respetar diferencias y enriquecerte gracias a toda la diversidad y singularidad del país anfitrión y de cada persona que conozcas, estarás ganando valiosos conocimientos culturales y lingüísticos durante cada minuto de tu tiempo.



THIS IS NOT WHAT I ORDERED! I MUST HAVE MADE A MISTAKE ORDERING BUT WHAT DO I DO? I STILL DON'T KNOW THE LANGUAGE!



Cómo aprender un nuevo idioma

Escrito por LAURA KLAUS (LITUANIA)

Como se mencionó anteriormente, por si mismo, Erasmus es una gran manera de aprender un nuevo idioma. Sin embargo, si decides aprenderlo, hay una cosa que debes saber: debes practicar tanto como sea posible y de la manera más amplia que puedas. Los cursos en la universidad y las circunstancias que te obligan a hablar el idioma local son un buen comienzo, pero no son suficientes.

1. Habla con la gente autóctona

Esto es inevitable. Puede ser un poco estresante al principio, pero no tengas miedo de cometer errores, porque lo harás. Muchos, de hecho. A tus amigos locales no les molestará; estarán contentos de que estés aprendiendo su idioma. Además, son los mejores maestros, porque los temas de conversación serán los que sueles tratar. Te corregirán y te aconsejarán al instante. Y te felicitarán por tu progreso.

2. Descarga apps y estudia ientras viajas

Aplicaciones como Duolingo o Memrise son muy útiles para estudiar un idioma nuevo. Descarga un par en tu móvil y estarás listo para empezar. Te ayudará a aprovechar tu tiempo libre de manera útil.

**Aprender otro idioma
no es solo aprender
palabras diferentes,
sino aprender a
pensar de
otra manera**

Flora Lewis

3. Asiste a intercambios lingüísticos

En cada gran ciudad existe una oportunidad como esta. Quizá se trate de un tándem lingüístico organizado por la sección local de ESN. O reuniones de intercambio de idiomas en alguna cafetería, investiga un poco, pregunta a tus amigos locales y extranjeros, y podrías encontrar un lugar en el que mejorar tus habilidades lingüísticas. Además harás muchos amigos en el proceso. Aparte, en la mayoría de estos eventos tendrás la oportunidad de compartir o enseñar tu lengua materna.

4. Ve películas y escucha música

Así compaginaras ocio y aprendizaje. Descarga tu película favorita en el idioma que estás aprendiendo. Aprenderás vocabulario, mejorarás tu gramática y tendrás una idea de cómo habla la gente. Además, leer los subtítulos puede ayudarte a ver cómo pronuncian su alfabeto.

Lo mismo para la música, puedes escucharla en cualquier lugar, sin necesidad de prestar atención a la pantalla. También puedes descargar alguna aplicación que muestre la letra, lo que te ayudará a mejorar tu lectura y pronunciación. ¡Y también tus habilidades de canto!

5. Lee. mucho

Al igual que las películas y la música, te ayuda a mejorar tus habilidades lingüísticas. Pero leer es más fácil, porque traducir palabras desconocidas es más conveniente, especialmente online o en algunos lectores de libros electrónicos (Kindle).

Solo descarga un plugin para tu navegador o una base de datos lingüística y podrás traducir palabras que no conoces con un clic.

¡Buena suerte!





No hables con alguien de tu país mientras estés en el extranjero

Escrito por GUILLAUME MINOT (SUECIA)

“Oh, vaya, ¡acabo de enterarme de que hay una gran comunidad de personas de mi país en el lugar al que voy de Erasmus! ¡Qué suerte la mía! Están por toda la ciudad, salen juntos regularmente y, por supuesto, todos van a hablar mi lengua materna.

Pero también tengo amigos de mi universidad/ciudad/inserte grupo aquí... que vienen al mismo destino que yo. **¡No puedo esperar para compartir un piso con ellos para poder hablar siempre en mi idioma y no aprender nada, ya sea en inglés o en cualquier otro idioma!** Aún mejor, ni siquiera tendré que aprender nada sobre otras culturas, ya que estaré con mis amigos todo el tiempo

Sobra decir que, debido a todo esto, no habría porque salir y hacer nuevos amigos. **¿Para que voy a hacer amigos en el Erasmus si ya tengo amigos?** Bueno, eso no es del todo cierto; después de todo, todavía conoceré a algunas personas nuevas entre esos estudiantes de mi país, y probablemente tengamos muchos temas nuevos de los que hablar, como quejarnos sobre la situación de nuestro país y su política (no mientas, sabemos que lo haces, sin importar de dónde seas).

Quiero decir, probablemente podría no hacer eso e ir un poco

fuera de mi zona de confort, como se supone que debo hacer durante mi Erasmus. Pero, ¿qué puedo sacar de esto? ¿Y qué esperan que haga la gente al respecto? ¡Espero no participar en esas ridículas actividades de ESN! ¿Fiestas y eventos organizados especialmente para estudiantes internacionales? Pssh, gracias, pero no gracias; estaré mucho, mucho más feliz viendo programas de televisión y películas de casa con mis compatriotas. ¿Y por qué debería probar diferentes tipos de deliciosa comida de todo el mundo cuando puedo disfrutar de mis platos favoritos, excepto que son un poco menos buenos porque no son tradicionales de este lugar? Sí, no hay duda, sé exactamente lo que haré, ¡muchas gracias!

“Sí, no puedo esperar para ir a este Erasmus y experimentar absolutamente nada diferente a mi situación actual”

- Dijo ningún estudiante Erasmus nunca.



Explorando la cultura de tu país anfitrión

Escrito por LAURA KLAUS (LITUANIA)

Eso es todo. Ya te has instalado. Ya has deshecho tu maleta y estás empezando a familiarizarte con tu nueva ciudad y tu nueva universidad. Entonces, ¿ahora qué?

Bueno, ¿te has planteado conocer la cultura de tu país anfitrión? ¿Probar su comida, conocer su historia o su idioma? Aquí tienes un pequeño resumen de los pasos a seguir para lograr estos objetivos.

1. *Relacionate con los lugareños*

Lo primero que deberías hacer es conocer a gente autóctona. Tal vez la manera más sencilla sea relacionarte con los estudiantes locales que van a clase contigo.

¿Por qué? Porque no hay cultura sin personas. Nosotros somos quienes creamos la cultura, ya sea en nuestras universidades, organizaciones, ciudades, países y más allá... Así que, si realmente quieres explorar la cultura de un país, los locales serán tus mejores guías y mentores. Ellos son las personas a las que deberías preguntar dónde ir, qué ver, qué es importante para este país en cuanto a arte, deportes, tradiciones, celebraciones o cualquier otra cosa que quieras explorar.

2. *Aprende el idioma*

Está científicamente comprobado que los idiomas moldean la forma en que pensamos. Por eso, una de las mejores maneras de explorar la cultura de un país extranjero es a través de su idioma.

Europa toma su nombre de la diosa Europa; secuestrada por Zeus disfrazado de toro blanco.

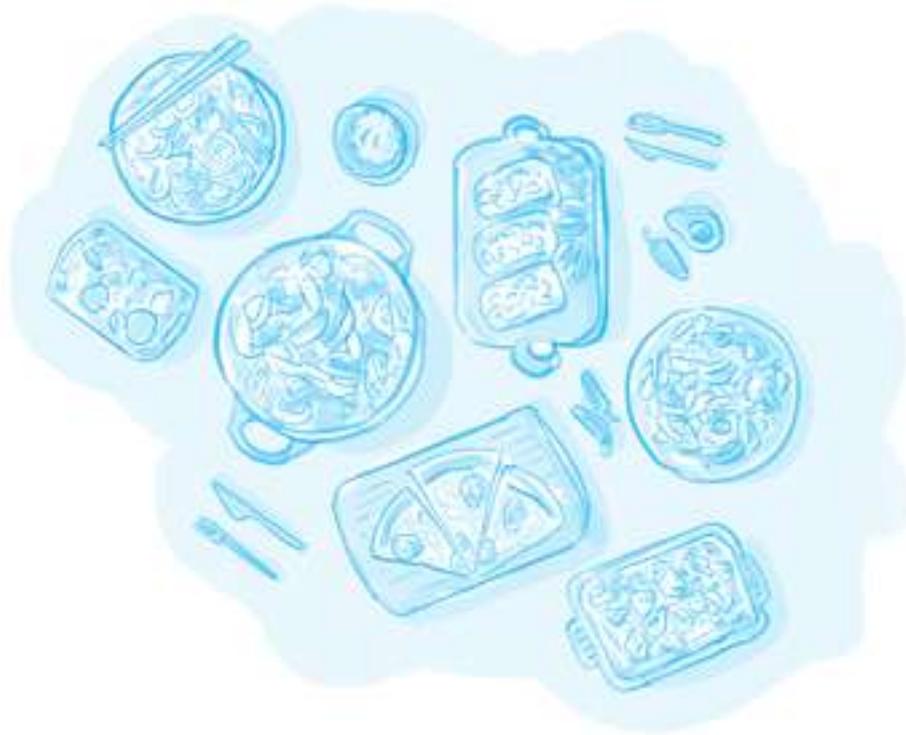
No necesitas aprenderlo perfectamente, en la mayoría de los casos ni siquiera será posible durante tu tiempo en el extranjero. Pero te ayudará a ver cómo piensan las personas. Las pequeñas diferencias en los idiomas pueden decir mucho.

Por ejemplo, ¿qué palabras tienen más sinónimos? ¿Tal vez “lluvia”, porque allí llueve mucho? ¿O “nieve”? ¿O la comida? Además, ¿cómo imaginan las personas los diferentes conceptos? Tal vez la luna es femenina y el sol es masculino. O quizás no existe un concepto de género. Todas estas pequeñas cosas pueden decirte mucho sobre la cultura.

Bonus - A los lugareños les encantará que aprendas su idioma, especialmente si no es muy común alrededor del mundo.

3. Disfruta de la gastronomía local

Si has viajado al menos a un par de países antes, esto será algo obvio: prueba la comida local. Seguro que está riquísima, o también puede ser algo inesperado, algo que nunca hubieras imaginado. Pero seguro que vale la pena. También es parte de la cultura. Te ayuda a entender qué productos suelen usar las personas para cocinar, como qué tipos de verduras y frutas crecen en el país. Esto puede enseñarte lo que les gusta hacer a los locales; por ejemplo, tal vez les encanta recoger setas, y por



*Ilustrado por
Bětka Hamrová
(República Checa)*

eso los platos nacionales las utilizan tanto.

Así que deberías probar todos los platos locales. Después de todo, tienes tiempo para hacerlo, ¿por qué no ser curioso? Y finalmente, cuando encuentres tu favorito, deberías aprender a cocinarlo. Pide consejo a tus amigos locales o busca la receta en internet y sorpréndelos. Además, no olvides compartir algunos platos tradicionales de tu país en el Erasmus.

4. Participa en la escena cultural local

Galerías de arte, museos, festivales de música, conciertos de artistas locales, teatro, cine, literatura: cada país tiene mucho que ofrecer. ¡Intenta explorarlo! Visita una galería de arte, o una exposición de algún fotógrafo local. Escucha música local o asiste a un bolo de artistas nativos. Tal vez alguna obra de

El himno de Europa es un extracto de la novena sinfonía de Beethoven.

teatro se haya traducido al inglés. Los libros y las películas probablemente también lo estén. Elige un escritor local y explora su obra.

No solemos tener muchas oportunidades para disfrutar de estas cosas. Si vas a un país durante unas vacaciones de una semana, lo más probable es que no tengas tiempo de leer libros, asistir a conciertos o ver películas en el cine. Pero en un Erasmus, sí puedes.

5. Infórmate sobre la historia

Cada país tiene su propia historia. Y te apuesto a que es una historia que podrás disfrutar aprendiendo.

La forma más fácil de hacerlo es en internet. Pero eso no es muy divertido ¿verdad? Visita museos, castillos, pregunta a los locales por la historia. O simplemente pasea por las calles y piensa qué tipo de historias se esconden dentro de los muros de los edificios más antiguos.

Al aprender algo sobre la historia local, descubrirás de qué se sienten orgullosos los nativos. Qué es lo que les duele o entristece recordar. Qué leyendas rodean tus lugares favoritos de la ciudad o qué ha sucedido allí en el pasado.

6. Abraza las tradiciones

Al igual que la historia, muchas tradiciones están ahí para ser descubiertas. Todos celebramos diferentes festividades. O las mismas festividades pero de maneras diferentes. Aprende cómo

las celebran los nativos y únete a ellos, ¡porque cuántos más, mejor!

Algunas tradiciones pueden parecer más extrañas que otras, pero, al igual que el idioma, la historia y las artes, te ayudarán a entender mejor el lugar en el que vas a pasar estos meses. Podrías intentar vestirte con ropa tradicional, celebrar las festividades como un nativo y adoptar algunas de las costumbres del país.

Una vez más, eso no es posible cuando solo visitas el país. Ahora tienes la oportunidad de aprender todo sobre él, porque esto es una oportunidad única en la vida.

¿La aprovecharás?



Actividades Erasmus Típicas

Escrito por GUILLAUME MINOT (SUECIA)

Ya estás en tu país de acogida. Te has instalado, has sacado todas tus cosas de la maleta, tal vez ya has conocido a algunos estudiantes, de intercambio y locales. Aún podrías sentirte un poco desorientado, inseguro y, en general, un poco incómodo en esta tierra llena de nuevas oportunidades. Te haría bien que alguien, en algún lugar, te propusiera algo que hacer, algo para liberar tensión y relajarte un poco.

¡No temas, querido estudiante de intercambio! ¡Nosotros, en ESN, estamos aquí para ti! Y lo que es más, tenemos un montón de actividades en mente. Y, sin importar a dónde vayas, **hay 5 tipos de actividades que siempre encontrarás**, así que hecha un vistazo rápido para saber que esperar.

Fiesta de bienvenida

¡Bienvenido a la vida Erasmus! ¿Y qué mejor bienvenida que una fiesta con temática internacional, donde puedas conocer gente de todo el mundo que pronto se convertirán en caras familiares? Agrega una pizca de música internacional y tendrás una fiesta increíble para recibirte en tu intercambio. Ah, y debido a las leyes internacionales, “Despacito” solo podrá escucharse una vez por fiesta, ¡También se una fiesta de temática latina! ¡Siéntete libre de recordárselo al DJ!



Cena Internacional

¿Por qué viajan las personas? ¿Diversidad cultural? ¿Por experiencias que abren los ojos? ¿Por oportunidades profesionales?

*Ilustrado por
Bětka Hamrová
(República Checa)*

Ajá. No. La gente te dirá eso, pero están mintiendo. La verdadera razón por la que estás tan emocionado de ir al extranjero es para probar todos esos maravillosos platos de otros países. Y durante las Cenas Internacionales, tendrás la oportunidad de llevarlo al siguiente nivel: ¡tendrás acceso a comida de todo el mundo! Al mismo tiempo, también tendrás la oportunidad de mostrar la gastronomía de tu país, ¡lo cual siempre es genial! Excepto si

eres de uno de esos países donde se espera que cocines como un chef. Si ese es tu caso y no eres chef, ¡quizás quieras llamar a tu familia para una clase de cocina de emergencia!

Visitas a la Ciudad y Excursiones

¿Qué haces cuando estás de intercambio? ¡Viajar aún más, por supuesto! Ya sea dentro de tu propia ciudad, en sus alrededores o en cualquier otro lugar del país. ¡Incluso en el extranjero! Las secciones de ESN usualmente tienen acuerdos con agencias de viajes locales, o simplemente organizan excursiones. Así que, pasea por ahí y descubre los secretos de tu ciudad anfitriona; o haz senderismo, pasea por la playa, visita monumentos y castillos... En resumen, ¡descubre y diviértete!

Actividades Sociales

El Erasmus no es solo trabajo y nada de diversión, ya lo dijimos. Pero tampoco es solo diversión sin responsabilidad. De hecho, a la mayoría de nosotros en ESN nos importa mucho el bienestar de los estudiantes internacionales, como ya habrás comprendido, pero además nos importa mucho más que eso. Todos estamos unidos por un sentido común de responsabilidad y cariño hacia el lugar que nos dio la bienvenida y nos hizo ser quienes somos.

Así que, para contribuir, nos gusta organizar actividades sociales. Ya sea visitas a las escuelas locales, talleres sobre concienciación respecto a diversos temas, cuidado del medio ambiente y más, ¡intentaremos hacer el bien a nuestro alrededor



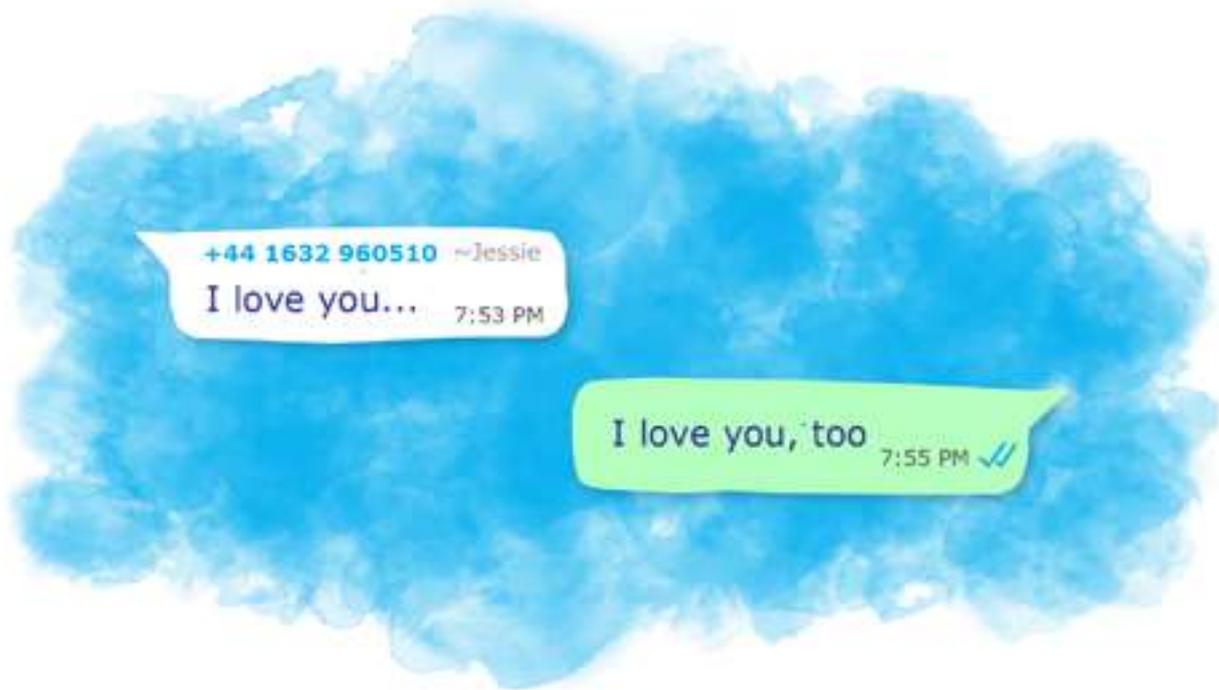
¡Espera lo inesperado!

e involucrarte tanto como podamos! Y quién sabe, ¡quizás termines queriendo tanto el lugar como nosotros!

Actividades Sociales

Todas las cosas buenas deben llegar a su fin. Pero no hay tiempo para lágrimas ni pañuelos, ¡eso no es lo que significa Erasmus! Erasmus es diversión, Erasmus es alegría, y lo más importante: ¡Las personas que conociste! Aprovecha esta última oportunidad para hacer algo a lo grande con tus nuevos amigos – ya sea una barbacoa, una fiesta o una reunión casual, será memorable, ¡porque esos meses en el extranjero sin duda lo fueron!

Y aquí lo tienes. ¿Estás emocionado? Esperamos que sí. Como mencionamos antes, estas son más bien actividades comunes dentro de las secciones de ESN, pero tendrás muchas más cosas que hacer, ya sea que las proponga tu sección local o que las encuentres por tu cuenta. ***Como regla general, ¡espera lo inesperado! ¡Y diviértete!***



Cómo hacer que funcione tu relación a distancia

Escrito por AMENI MEHREZ (HUNGRÍA)

Ilustrado por Niki Moraiti (Grecia)

Si hay algo que, normalmente, no puedes llevar en tu maleta, es a tu pareja. A pesar de todas las ventajas increíbles que trae, este es uno de los factores que puede hacer que la aventura Erasmus sea menos emocionante para quienes están en pareja antes de empezar esta aventura. ***A menudo creemos que las relaciones a larga distancia tienden a colapsar y a fracasar.***

Según un estudio realizado por el Centro de Estudio de Relaciones a Larga Distancia, de 14 a 15 millones de personas

en EE. UU. se consideran en una relación a larga distancia. Sin embargo, las tasas de ruptura de relaciones tradicionales se estiman en un 25% al año, mientras que para las parejas que viven a distancia, la tasa es solo del 8%. Se ha demostrado que *las relaciones sa distancia son más vibrantes y sólidas*, debido a que aunque estén lejos, las parejas tienden a comunicarse de manera más profunda, lo que hace que se sientan más cercanas entre sí.

1. Comunicaos con frecuencia

Es muy importante que planifiques el tiempo de comunicación con tus seres queridos de manera regular. Hoy en día, las herramientas de comunicación están cada vez más desarrolladas. Puedes escribirle a cualquier persona desde casi cualquier lugar. Y lo mejor de todo, ¡vas a descubrir cosas nuevas y emocionantes de las que ya hablamos antes, por lo que no te vas a quedar sin cosas que contar!



Los porcentajes de rupturas respecto a las relaciones tradicionales se estiman en un 25%, mientras que las de las parejas a distancia baja a un 8%.

2. Planifica cuándo os veréis de nuevo

Hablar de manera virtual está bien, pero una buena relación también necesita algo de conexión física. Por lo tanto, deberías planificar un encuentro tan pronto como sea posible, ¡antes de que te vayas, probablemente! El poder planificar vuestro reencuentro te ayudará a mantener la calma y ser optimista. Además, Erasmus también puede ser una oportunidad increíble para ello. ¿Alguna vez soñaste con un paseo romántico por París? ¡Tu intercambio en Francia será perfecto para eso! ¿Qué tal hacer senderismo? Hay muchos paisajes hermosos por

descubrir en Europa. Seguro que hay algo que se ajuste a tus gustos.

3. Haced cosas juntos

A veces, npo te das cuenta de cuantas cosas puedes hacer con tu pareja. De hecho, hay muchas cosas sencillas que puedes experimentar incluso si estáis lejos el uno del otro. Por ejemplo, ver una peli juntos al mismo tiempo, cocinar un plato o hacer yoga por Skype. La lista es infinita, simplemente se creativo. Piensa en cosas que nunca habéis hecho juntos. De esa manera, no solo compartís momentos especiales juntos, también podreis descubrir cosas que no sabiais de vosotros mismos. Incluso simples gestos pueden hacerte el día y tener un gran impacto en tu relación.

4. Se creativo y atento

Intenta sorprender a tu amorcito con ideas innovadoras. Por ejemplo, puedes enviarle cartas escritas por tu puño y letra, también perfumadas con tu colonia. Puede sonar un poco tradicional respecto a los mensajes de texto, pero se trata de una de las mejores maneras para comprobar tu nivel de paciencia y mostrarle a la otra persona que no eres como el resto. También puedes enviar pequeños regalos, flores o cualquier otra cosa que haga a tu pareja feliz. Aprovechando el hecho de que estás fuera, puedes aprovechar para enviarle cosas tradicionales de tu nuevo hogar.

5. Cuida de tu pareja, pero también de ti mismo

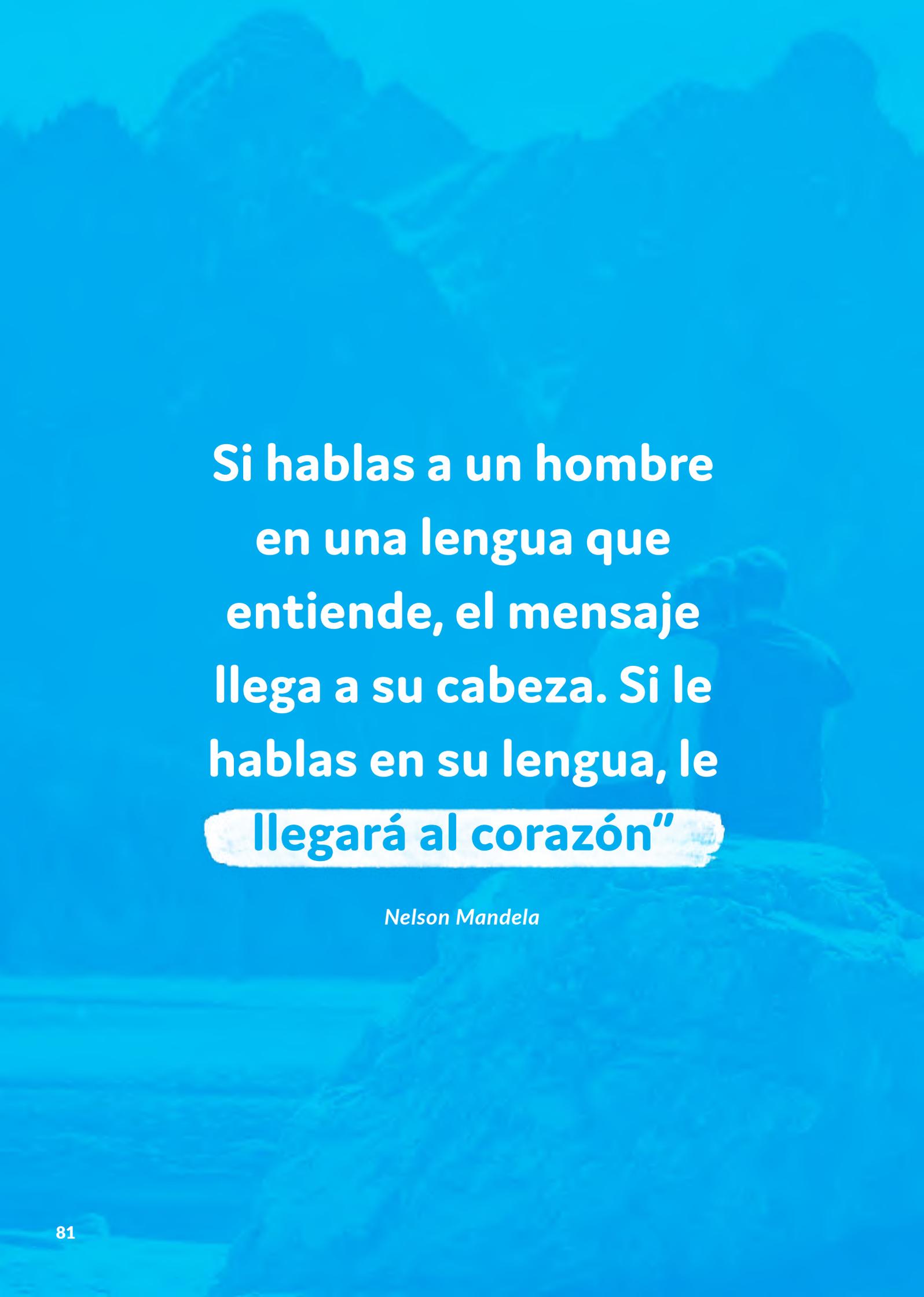
Es importante cuidar de tu pareja, pero también es fundamental

que te cuides a ti mismo. Esto tendrá un efecto positivo en tu relación. Después de todo, no estás en una cárcel, también debes ser libre para ir a donde quieras, de vivir tus propias experiencias. Como estudiante de intercambio, tendrás muchas experiencias increíbles, que pueden y deben ser solo para ti. Esto solo hará que el reencuentro sea aún mejor.

6. Confía en tu pareja

Una de las cosas más cruciales en una relación es la confianza. Claro que no es fácil confiar cuando no ves a la otra persona y no sabes con quién están pasando el tiempo o a dónde van. No intentes seguir cada movimiento o persona relacionada con ellos, ya que esto podría romper toda la confianza. Además, no solo harás que la otra persona se sienta incómoda, también empezarás a dudar de ti mismo, te volverás paranoico y, al final, lo único que lograrás será hacer las cosas más difíciles para los dos. Lo que deberías hacer en lugar de eso es mostrarle a tu pareja cuánto confías en ella, haciéndole saber que no eres el tipo de persona celosa. El amor es confianza, así que sigue construyendo tu “castillo de confianza” hasta que te reencuentres con tu príncipe/princesa y podáis estar juntos para siempre. Recuerda que sin confianza no hay castillo, y sin castillo no hay “felices para siempre”.

En general, *las relaciones a larga distancia no son tan difíciles como parecen*, especialmente si crees en el poder del amor y le das una oportunidad. Así que cierra los ojos, vete de Erasmus y sigue estos consejos.



**Si hablas a un hombre
en una lengua que
entiende, el mensaje
llega a su cabeza. Si le
hablas en su lengua, le
llegará al corazón"**

Nelson Mandela

Amor Erasmus

Escrito por LAURA KLAUS (LITUANIA)

Hemos hablado antes sobre estar enamorado antes de partir. Pero, ¿qué pasa si estás soltero antes de tu Erasmus y, por casualidad, conoces a alguien allí? ¿Cómo afectará eso a tu experiencia? Y lo más importante ¿realmente funcionará?

Erasmus y amor

Tu actitud hacia enamorarte durante tu Erasmus depende mucho de lo que esperas de tu experiencia. Algunas personas parten con la esperanza de encontrar el amor. No son la mayoría, pero algunos sí lo hacen. Generalmente, las razones para irte de Erasmus no están relacionadas con el amor: experimentar diferentes culturas, aprender idiomas extranjeros, mejorar en tu área de estudio, viajar, conocer personas nuevas, vivir experiencias inolvidables...

EL 27% de los estudiantes Erasmus encontraron su pareja durante su movilidad internacional.

No es tan raro salir con alguien durante tu Erasmus. Algunos incluso esperan que suceda. Pero salir con alguien y estar enamorado son dos cosas distintas. En el primer caso, sabes que probablemente terminará cuando ambos regreséis a vuestros respectivos países. En el segundo, sabes que no puedes permitir que termine. Nunca.

¿Deberías enamorarme durante mi Erasmus?

Puede que lo desees. O puede que sea lo último que quieras durante este período tan específico de tu vida. Pero no podrás controlar que esto suceda. No importa cuáles sean tus planes, el amor puede llegar en cualquier momento y podrá hacerte enamorarte perdidamente de alguien. Por otro lado, puede que quieras enamorarte con todo tu corazón, pero simplemente no suceda.

Y tal vez sea más fácil así. Porque enamorarse siempre es gratificante, pero cuando aparece la cuestión de la distancia, que tarde o temprano lo hará, no deja de ser un desafío.

El 33% de los Erasmus Alumni han tenido una pareja de una nacionalidad diferente frente al 13% de los que estudian en su país natal.

¿Funcionará?

Una vez más, depende de ti. Si tus sentimientos son realmente lo que crees que son, funcionará. No escondas tus sentimientos. No trates de huir de ellos. El amor no es algo de lo que debas huir. Es uno de los sentimientos más fuertes que puedes tener en tu vida. Y si lo sientes, deberías abrazarlo.

Como aspecto positivo, hay pruebas de que las historias de amor de Erasmus también funcionan. Hasta ahora, las estadísticas muestran que alrededor de una cuarta parte de las personas que hicieron un Erasmus conocieron a una pareja a largo plazo allí. ¿O tal vez has leído alguna de nuestras historias de amor Erasmus en ESNblog? Eventualmente, en cualquier universidad, se forman parejas. Y lo logran. ¡Tú podrías ser uno de esos!

Manteniendo una dieta saludable durante tu Erasmus

Escrito por **MARIJA PAPIĆ (SERBIA)**

Cuando te preparas para la experiencia que cambiará tu vida, solemos olvidar lo importante que es mantener nuestra salud en buen estado y qué estrategias podemos adoptar para hacer este proceso más fácil. En la fase de preparación, estamos abrumados por otras cosas: encontrar habitación, lidiar con el papeleo, etc. ***Y una vez que llegamos a nuestro nuevo hogar, estamos emocionados de conocer nuestro entorno y hacer nuevos amigos.*** Nos gusta llenar nuestro tiempo libre de viajes, fiestas y muchos eventos sociales.

En todo este caos, generalmente olvidamos la parte complicada de la experiencia Erasmus: vivir solos. Esto es especialmente difícil si has vivido en casa de tu familia toda la vida, como me pasó a mí. Con el tiempo, te acostumbras a no tener que pensar en lavar, limpiar, hacer las compra, cocinar y muchas otras tareas. Solo pensar que ahora todo esto depende de ti puede parecer un poco aterrador.

En mi caso, la parte más aterradora fue cocinar. Nunca me ha interesado la cocina, y todos los que me conocen dirán que no soy buena cocinando. Sin embargo, descubrí que no es oro todo lo que reluce. El hecho de que no cocinara con frecuencia no significaba que no pudiera cocinar. Simplemente

no me interesaba y dedicaba mi tiempo a otras cosas, mientras disfrutaba de la deliciosa cocina de mi madre.

Cuando me vi en el extranjero, lejos de la cocina de mi madre, quería comer platos caseros y calientes todos los días, lo que, por supuesto, requeriría un esfuerzo y un tiempo. Decidí intentarlo, comenzando así mis experimentos culinarios. Debo admitir que, al principio, fue difícil. Principalmente porque estaba tratando de organizarme para que cocinar fuera una actividad divertida. Además, no tenía práctica, por lo que me resultaba difícil conseguir los ingredientes que necesitaba y saber cómo combinarlos para no desperdiciar demasiada comida.

¿Cómo empecé? Busqué recetas en google. *Busqué recetas en Google. Normalmente, solo buscaba “comida con...” y luego agregaba el ingrediente principal que quería que tuviera el plato.* Por ejemplo: “comida con pollo”. Me salían muchas recetas, luego usaba los ingredientes que me gustaban de la receta, los que tenía o los que podía encontrar fácilmente. Nunca seguí la receta al pie de la letra, me dediqué a experimentar y probar mis (nuevas) habilidades.

Consejos para facilitar el proceso:

CONSEJO 1

Pregunta a los nativos, por ejemplo, a tu “buddy”, cuáles son los mejores supermercados para hacer las compras. Compra primero

en los que te han recomendado, pero no dudes en explorar otros supermercados. Los supermercados pueden variar en cuanto a la calidad de los alimentos y las marcas que ofrecen, pero también en los precios, lo cual es importante respecto a tu presupuesto.

CONSEJO 2

Haz tu compra de manera semanal. Elige algunos días entre semana para ir de compras, preferentemente con una lista de los ingredientes que necesitas. Asegúrate de tener siempre los ingredientes básicos para poder combinarlos con otros. La lista de cosas básicas puede variar según tu cultura, tus hábitos alimenticios y tus gustos, pero déjame mencionar algunos de ellos: aceite, arroz, pasta, cereales, leche y otros productos lácteos (yogur, queso, nata para cocinar, etc.), huevos, especias, mermelada, etc.

Por supuesto, durante la preparación de tus platos necesitarás muchas otras cosas, además de las ya mencionadas: verduras,

carne, etc. Puedes incluirlas en tu compra semanal o comprarlas cuando las necesites.

CONSEJO 3

No a todos les gusta la fruta, pero todos sabemos lo saludable y beneficiosa que es para nuestra salud. Lo mejor es comer fruta, incluso si no eres fanático de ellas, pero existen formas alternativas de consumirlas que quizás prefieras. Por ejemplo, intenta lo siguiente: compra limones y/o limas, y después de lavarlos, córtalos en trozos grandes, ponlos en una jarra o botella y guárdalos en la nevera. Así tendrás un jugo saludable que no contiene azúcar añadido y, al mismo tiempo, estarás proporcionando a tu cuerpo vitaminas de frutas. Asegúrate de rellenar el agua solo unas cinco veces más y luego tira la fruta. También puedes experimentar con otros ingredientes como jengibre, pepino, pomelo, etc.

CONSEJO 4

Así como comer fruta es saludable, también lo es comer verduras. Siempre me han gustado casi todos los tipos de verdura, pero también he de decir que me gustaban más cuando las acompañaba algún tipo de carne. Sin embargo, durante mi intercambio descubrí que hay muchas ideas para comidas vegetarianas que son ligeras pero nutritivas al mismo tiempo. Las verduras no se mantienen frescas por mucho tiempo, así que cuando hagas tus compras semanales, elige sabiamente

lo que realmente puedas comer en esa semana y guárdalas en la nevera, ya que algunas son muy sensibles, como los champiñones, especialmente si hace demasiado calor.

CONSEJO 5

Cuando vayas al extranjero, intentarás usar los ingredientes de tu cocina natal. Sentirás nostalgia por los sabores de tu infancia y tratarás de copiarlos lo mejor posible en tu nuevo hogar. A tus nuevos amigos les encantará, especialmente cuando asistas a una Cena Internacional o simplemente hagas un picnic espontáneo en el que haya platos de distintos lugares del mundo. Aún así, no olvides revisar qué tiene para ofrecer tu país anfitrión, cuáles son sus sabores e ingredientes típicos. Al regresar a casa, tus nuevas habilidades serán más que bienvenidas por tu familia y amigos, quienes sentirán curiosidad por probar platos nuevos. Mientras, tú estarás orgulloso de enseñarles todo lo que has aprendido, y de presentarles tu segundo hogar de la mejor manera posible.

Espero que estos consejos te ayuden a planificar bien tus comidas y te inspiren a pasar algo de tiempo en la cocina. ¡Buena suerte!

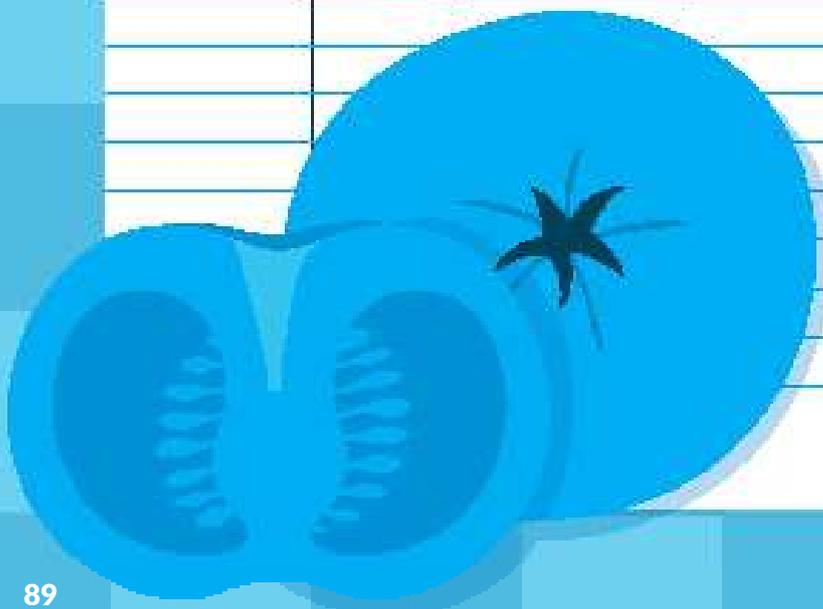
tomato soup

Pour the water into the pot so that it reaches approximately $\frac{2}{3}$ of the pot, then add a grated medium-sized carrot and half of a soup cube into the water. Let it boil for a few minutes and then add the tomato sauce - as much as you wish. If it's too sour, you can add a bit of sugar. Apart from sugar, you can also add other spices you like, such as salt, pepper, basil, etc.

To make this soup a bit 'heavier' you may add some pasta or noodles that are used specifically for soups. In case you would like to add them, do it when the water with carrot starts boiling and keep it like that for a few minutes, then add the tomato sauce and continue cooking for a while until everything has been cooked nicely.

If you follow these instructions you should have enough for two plates, but the amount depends mostly on how much tomato sauce you add.

Tomato soup is good as a starter or as a main dish, it's light and healthy.



chicken & courgette

Cut chicken breasts into cubes and fry them in oil. When it's done, take the chicken out of the saucepan and put it aside. Then, put grated courgettes in the saucepan and use only the oil that was left after frying the chicken. No need to add any water, since courgettes are already full of it. Make sure to stir it regularly until the water has almost evaporated. Then, put the chicken back into the saucepan, add your favourite spices such as salt, pepper, basil and add some cooking cream into it. Stir it all so that ingredients mix well and cook for a few more minutes until the cooking cream becomes dense.

If you like, you may also add a bit of garlic together with the courgettes or fresh at the very end.

If you follow these instructions, you should have enough for one person, but it depends on how much chicken and courgette you use. This is another easy, light and healthy meal.

Bon appetit and eat healthily during your Erasmus!

Recetas saludables para un Erasmus saludable

Escrito por ANNA WOJTKIEWICZ (POLONIA)

¡Vamos a hacer la dieta saludable y económica!

SITUACIÓN 1

Es por la mañana, tienes hambre, pero tienes el tiempo justo para no llegar tarde a clase ¿Soluciones?

1. Puedes hacer lo que sea con huevos, es un ingrediente muy nutritivo y generalmente muy rápido de preparar. Así que, huevos revueltos (puedes agregarle algo de verdura o jamón), tortilla (añade lo que quieras, puedes hacerla dulce o salada), huevos benedictinos (si tienes más tiempo), huevos pasados por agua o duros.

2. Sandwiches. Puede parecer aburrido, pero imagina un sándwich con aguacate, tomate y un poco de sal, o una versión más original con el pollo de ayer y unas verduras en escabeche. ¡Delicioso! Lo único que no debes tocar es esa Nutella. En serio, ¡déjala!

Bonus: Puedes tostar tu sandwich si te gusta caliente y crujiente

3. Si tienes un poco más de tiempo, puedes hacer tu propia granola con lo que sea que te guste. Puedes usar una base ya

hecha o cocinar avena tú mismo (con un poco de aceite de coco). Evita las avenas “instantáneas” o “de cocción rápida”. Puedes comer la granola con tu yogur favorito.

4. Batidos, por supuesto, puedes hacer batidos con frutas y leche (puedes usar leche de almendra, soja, arroz, avena, etc.). Aparte de los huevos y el sándwich de pollo, todas estas ideas pueden ser aptas para veganos

SITUACIÓN DOS

La noche antes de el examen. ¿Soluciones?

1. Toma un molde para muffins (de silicona), agrega avena en el fondo (o cualquier granola), luego pon frutas (pueden ser congeladas) y yogur. Guárdalo en el congelador durante toda la noche. ¡Disfruta por la mañana!
2. Puedes preparar avena durante la noche, así será mucho más saludable. Solo necesitas agregar agua caliente y algunas semillas que te gusten. También puedes añadir frutas por la mañana. Prepararlo de esta manera, hará que tu digestión sea mucho más liviana.

SITUACIÓN TRES

Hora de la cena en casa. ¿Soluciones?

Recuerda que necesitas carbohidratos, proteínas y grasas en tu comida. Trata siempre de añadir algo de verdura. ¡Así de simple!

¡De verdad! Depende de ti cómo combines estos ingredientes para hacer una comida nutritiva y deliciosa.

1. Albóndigas

¿Sientes las vibras de Ikea? Lo único que necesitas para hacer albóndigas es: carne, algo de ajo y un huevo. Puedes añadir pan rallado. Mezcla todo y ponlo a hervir en agua o fríelo en una sartén (trata de evitar comer demasiados fritos). Luego puedes hacer cualquier salsa que te guste (la salsa de tomate va muy bien con las albóndigas) y acompañarlo con guarniciones (pepinillos en vinagre, pepinos frescos con crema agria y un poco de sal, zanahorias mezcladas con jugo de limón, etc.).

2. Risotto



You can make it in so many ways! You can mix rice with chicken broth - add chicken and carrots from the broth and some sour cream. Another way is to make rice with curry and shrimps.

3. Pasta

¡Puedes hacerlo de muchas maneras! Puedes mezclar arroz con caldo de pollo, agregar el pollo y las zanahorias del caldo, y un poco de crema agria. Otra opción es hacer arroz con curry y camarones.

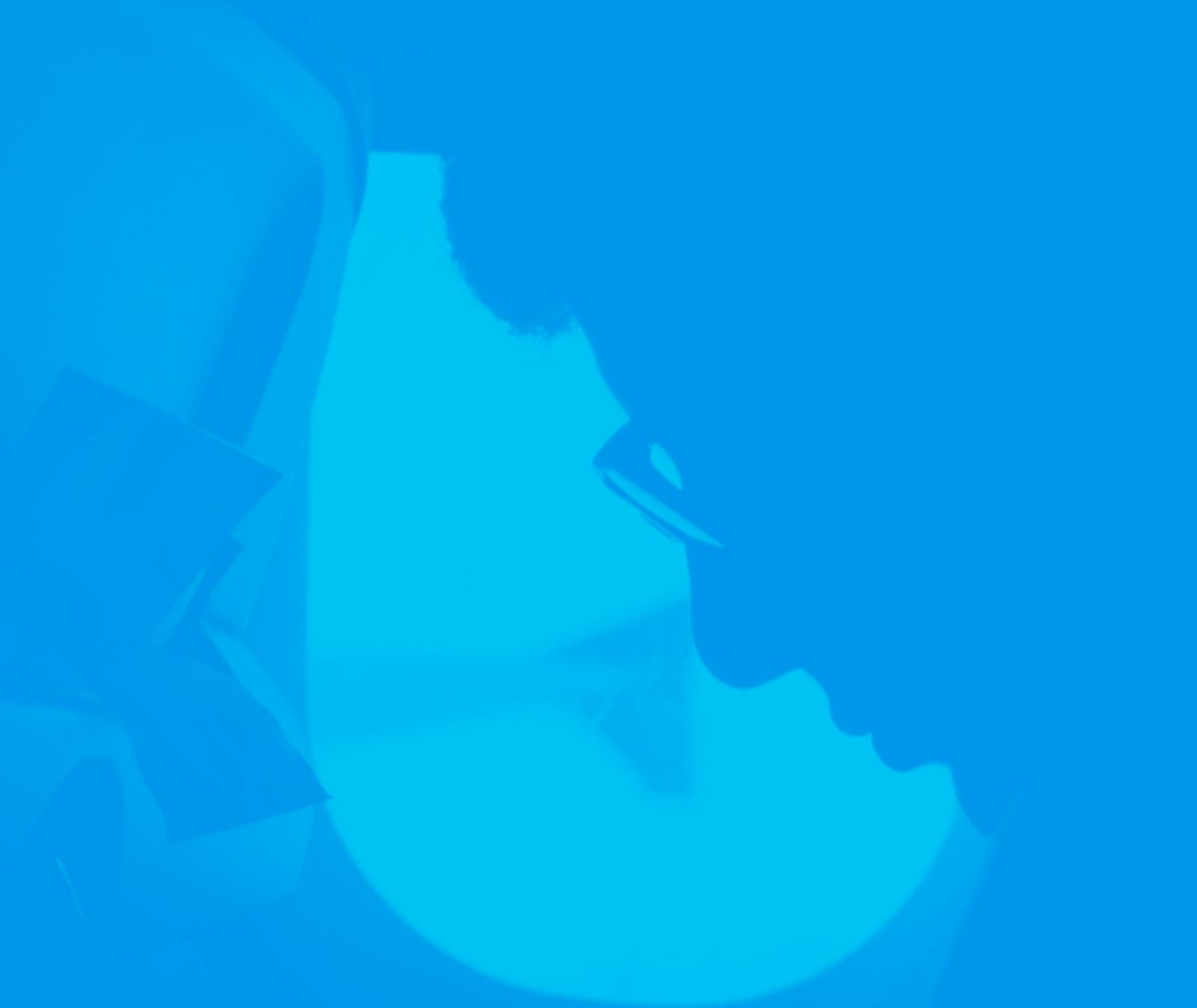
SITUACIÓN CUATRO

Es de noche y quieres preparar la comida para el día siguiente.

¿Soluciones?

El tupper es tu mejor aliado.

1. ¡Prepara todo lo necesario para un rico sushi y directo al tupper! Puedes llevar arroz, aguacate, pepino, zanahoria, surimi y un poco de salsa de soja, por ejemplo.
2. ¡Mete la pasta en el tupper! ¡La receta de pasta integral servirá!
3. Coloca arroz, salsa y verduras frescas (por ejemplo, espinacas; arroz con espinacas, salmón ahumado y queso es una gran idea) en tu tupper.
4. ¡Guarda avena, semillas y frutas en tu tupper



**¡Ya te echamos de
menos!**

Morriña:

Una historia personal

Escrito por PAULINA BAŁYS (POLONIA)

“Ya te echamos de menos”, esas fueron las palabras de mi madre el día antes de irme de Erasmus. Solo asentí y le respondí que dejara de bromear, porque sabíamos que nadie iba a comerse todo mi plato cuando yo me fuera, y tampoco nadie le iba a preguntar por enésima vez si había visto donde estaban mis cosas. Pero, en el fondo, no quería admitir que nuestros lazos familiares eran tan estrechos que me costaba un poco imaginarme los próximos meses sin preguntar: “Mamá, ¿has visto mi...?”. Así que, durante el resto de la tarde, *intenté alimentarme de pensamientos felices sobre todas las personas que iba a conocer, los viajes que íbamos a hacer y las clases a las que iba a asistir: pensamientos positivos en lugar de extrañar mi hogar antes de irme.*

Los primeros días de mi Erasmus fueron maravillosos: conocí a mucha gente, no solo de Europa, sino también de México, Australia y Corea del Sur. Me dieron la oportunidad de ampliar mis horizontes. Hablábamos sobre nuestras tradiciones, cultura y el entorno en el que fuimos criados. *A medida que pasaban los días, no extrañaba demasiado a mis padres, mis amigos o incluso mi cama.* Junto con mis nuevos amigos, soñábamos con todos los lugares que íbamos a visitar. Durante estos días, tuve alguna que otra llamada con mi madre, pero no fueron muchas y, a decir

verdad, no me gustaba hablar sobre lo que hice o comí ese día. Claro, quería saber si todo estaba bien, pero me impresionaba el hecho de no extrañar tanto a mi familia como pensaba que lo haría.

Y luego, después de unas cinco semanas, algo cambió inesperadamente.

Como los billetes de avión no eran tan baratos, mis padres y yo decidimos que pasaría la Semana Santa con mis nuevos amigos. Ellos también habían decidido quedarse, ya que no celebraban esta festividad. Me entristeció no ir a casa por Semana Santa. *Me di cuenta de que, por primera vez en mi vida, no pasaría la Semana Santa en casa con mis seres queridos, sino con personas que acababa de conocer, lo cual no era el tipo de conexión que estaba buscando. Por primera vez desde que comenzó mi Erasmus, me sentí triste.*

“

Me dijo que mi padre me echaba de menos, pero como adulta debía lidiar con la morriña.

Aún así, hice planes con mis amigos y, antes de darme cuenta, compramos billetes de autobús, reservamos el alojamiento, discutimos cuánto dinero necesitábamos y estábamos listos para irnos. Dos semanas después, estaba sentada con mis amigos en el autobús, emocionada por el viaje y por la oportunidad de crear nuevos recuerdos juntos. El viaje parecía una buena idea, era algo que definitivamente necesitaba en mi vida en ese momento, porque estaba tan acostumbrada a pasar la Semana Santa en familia que no podía imaginarme pasándola en otro lugar que no fuera mi casa. Traté de no pensar en ello, pero fracasé. Para más inri, ni siquiera pude pasar todo el tiempo con mis amigos. Cada uno queríamos experimentar cosas

completamente diferentes, así que me sentí muy sola, y fue en ese momento cuando pensé que debería haber reservado un vuelo a casa en lugar de irme al extranjero con mis nuevos amigos.

Después de las vacaciones de Semana Santa, cuando regresé a mi casa, llamé a mi madre y le dije que no podía con esta morriña y que quería regresar a casa. *Tuvimos una conversación muy larga, ella me convenció de que debía quedarme, que solo quedaban unos meses para volver a casa.* Me dijo que mi papá me echaba mucho de menos, pero que como adulta debía lidiar con la nostalgia. Después de nuestra charla, me envió algunas fotos de mis mascotas, también algunas fotografías de mi infancia, todas acompañadas de algún mensaje diciendo que dejara de estar triste, que tratase de concentrarme en mis estudios y en disfrutar el tiempo que me quedaba. También me dijo que si encontraba alguna manera barata de volver a casa, podía venir, pero me recomendó pasar el mayor tiempo posible con otras personas para evitar pensar en mi vuelta a casa.

Creo que mi mamá es la persona más inteligente que conozco, así que seguí su consejo y comencé a concentrarme en mis estudios y a disfrutar cada momento de mi Erasmus, lo que hizo que dejara de contar los días para volver. *Contar los días para algo es realmente lo peor que puedes hacerte a ti mismo: ¡no lo hagas!* Tan pronto como dejé de hacerlo, realmente comencé a disfrutar de mi Erasmus. Dejé de pensar en regresar a casa y, de hecho, me di cuenta de que el tiempo que le quedaba a mi Erasmus no era mucho, fue aquí cuando me arrepentí de que mi

*Ilustrado por
Sara Felgueiras
(Portugal)*

Erasmus durase un semestre y no dos. Un Erasmus es una gran oportunidad para ampliar tus horizontes.

Te abre la mente, te ayuda a ver la diferencia entre estudiar en tu universidad y estudiar en una universidad extranjera. Durante el Erasmus, puedes mejorar tus habilidades lingüísticas, conocer a muchas personas nuevas con las que intercambiar grandes ideas. ¿No crees que quedarte en tu habitación llorando porque extrañas tu hogar es una pérdida de tiempo y de oportunidades? ***¡Deja que tu experiencia Erasmus sea realmente el mejor momento de tu vida!***



Cómo lidiar con la morriña

Escrito por TAJANA MOHNACKI (CROACIA)

- Lleva algunas fotos de tu familia y amigos contigo durante tu Erasmus.
- Lleva un objeto que te recuerde a casa.
- Decora tu nuevo hogar para hacerlo sentir cálido y acogedor.
- Integra una parte de tu antigua rutina o alguna tradición diaria/semanal/mensual en tu nuevo estilo de vida.
- Haz una llamada/videollamada con tu familia y amigos cuando lo necesites: ¡puedes incluso fijar una fecha para hacerlo si te apetece!
- Mantente al tanto de lo que está pasando en la vida de las personas de casa y cuéntales lo que ocurre en la tuya.
- Invita a tus nuevos amigos a cenar y prepara comida tradicional de tu país.- Comparte historias, experiencias y costumbres de tu vida con tus nuevos amigos.
- Familiariza a tus nuevos amigos con la cultura de tu país.
- Planea un viaje a casa.
- Invita a tu familia y amigos a que te visiten durante tu intercambio.





Consejos para la fotografía con el móvil

Escrito por SABINA ACHIM (RUMANÍA)

Ilustrado por Selin Sari (Turquía)

Algunos momentos no se pueden repetir: ¡saca tu teléfono y crea los mejores recuerdos!

1. Enfoque manual: pon tu dedo en ello

Toca sobre el sujeto en tu pantalla para enfocar; no dejes nada al azar ni uses el enfoque automático.

2. Exposición manual: como un profesional

La exposición controla la cantidad de luz que entra en la cámara; no quieres perder detalles por una luz demasiado brillante o una zona demasiado oscura.

3. No vayas hacia la luz

Evita posiciones a contraluz o luz que venga de arriba hacia abajo. Y si la situación no lo requiere, no uses el flash.

4. Acércate, pero no uses el zoom

O tu foto saldrá pixelada. La mayoría de los teléfonos tienen un zoom digital, lo que significa que solo recortará tu fotografía a un tamaño más pequeño, algo que puedes hacer luego al editar la foto.

5. La cuadrícula es tu amiga

Te ayudará a calcular la composición para acomodar mejor a tu sujeto principal.

Sigue la regla de los tercios: la cuadrícula te ayudará a dividir la pantalla usando dos líneas horizontales y dos verticales. Tu sujeto debe estar a lo largo de las líneas o en sus puntos de intersección.

6. Blanco y Negro

Si algo no encaja con tu composición, prueba con el blanco y negro. Puede eliminar distracciones y centrar la atención en tu sujeto.

7. No te quedes estático

No te quedes siempre de pie, ponte retos, explora. Prueba diferentes ángulos y perspectivas, camina alrededor de tu sujeto, acuéstate en el suelo, acércate; el mismo sujeto puede verse desde cien puntos de vista diferentes.

Diviértete con lo que encuentres: ventanas, charcos, agujeros...

8. Mantén la lente limpia

¡No hace falta más explicación!

9. Considera añadir accesorios

Un mini trípode, lentes adicionales, focos o un estabilizador te permitirán experimentar más y podrían darte grandes ideas.

10. Edita como un profesional

Después de obtener lo mejor de la cámara, es hora de darle el toque final a tus fotografías. La edición es un paso que los fotógrafos profesionales no omiten. No hay límites para la creatividad y existen muchas aplicaciones gratuitas que te ayudarán a mezclar y combinar hasta que encuentres la que se adapte a tus necesidades: Snapseed, VSCO, Pixlr, Adobe Lightroom Mobile.

Desarrollo personal

Escrito por PAULINA WYRWAS (POLONIA)

Para muchos, irse de Erasmus es un trampolín hacia la adultez y la independencia. Este tipo de salto tan grande suele ser una buena manera de mejorar y evolucionar. Un Erasmus es una oportunidad para aprender a ser autosuficiente: **te vuelves responsable, empiezas a llevar tus cuentas, trámites, documentos, te encargas de tu casa, de tu nevera o de tu colada**. No importa si decides vivir en una residencia estudiantil o alquilar una habitación, de repente tienes más responsabilidades que nunca y no hay nadie para ayudarte. Te encontrarás frente a una crisis en más de una ocasión; tendrás que lidiar con emergencias y tomar decisiones en el momento. Así es como llegas a conocer mejor tus puntos débiles, el punto de partida para el auto-desarrollo.

Puede ser un buen momento para reflexionar, para una introspección. **La realidad que te rodea cambia y tu perspectiva se amplía**. Puedes dar un paso atrás y mirarte a ti mismo desde otro ángulo. El Erasmus a menudo se asocia con fiestas ruidosas y una vida social ajetreada, pero la verdad es que en ocasiones, también puede ser una gran oportunidad para simplemente tomar aire y alejarte de todo y de todos. Puedes aprender a estar solo y disfrutarlo. Pasar una noche tranquila en casa, leer un libro, relajarte y sentirte bien en tu propia compañía.

Por otro lado, ***tienes la oportunidad de interactuar con personas de diferentes orígenes, lo que te permite formar tu propia opinión sobre múltiples temas***, ya sea ética, política, cultura... te conviertes en un ciudadano consciente del mundo. Nada te moldea de manera tan significativa y profunda como las personas que conoces en el camino, y el Erasmus es un momento en el que conocerás a gente nueva a cada paso.

Además, un período alejado de casa cambia la manera en que ves las relaciones que ya existen en tu vida. ***Te permite apreciar a tu familia y amigos: a veces, la única manera de sentir algo es por su ausencia***. Extrañarás a tu mamá y la forma en que te regaña cuando llegas tarde, extrañarás a tu hermano que siempre se queja de lo mucho que tardas en la ducha y extrañarás a tu mejor amiga, que siempre aparece inesperadamente en tu casa. ***Uno de los signos de madurar es darte cuenta de que no siempre sabes lo que es mejor, buscar la orientación y el apoyo de los que son mayores y más sabios***. Una vez que te alejas de tu familia, tienes la oportunidad de crecer mucho en este aspecto.

La experiencia de irse de Erasmus indudablemente cambiará tu vida. Depende de ti decidir cómo. Puedes decidir enfocarte en desarrollar diversas áreas de tu vida, no solo tu carrera académica, sino también tu mente y tu alma. ***Solo asegúrate de hacer que esta experiencia sea lo más positiva posible y acepta los cambios que vendrán***.



DESPUÉS DEL INTERCAMBIO

Influencia del programa Erasmus en la vida profesional

Escrito por DANUTA GRUSZKA (POLONIA)

Un artículo basado en el *Erasmus Impact Study*, realizado por CHE Consult GmbH y CHE Consult Prague s.r.o. para la Comisión Europea en enero de 2016.

Dado que no todos somos fans de ahondar en estadísticas ni de analizar resultados de investigaciones, me he tomado la molestia de mostrarte personalmente porque estudiar en el extranjero va a impulsar tu carrera.

Tu camino hacia el trabajo de tus sueños está trazado y se puede alcanzar a través de tu Erasmus: ¡todo lo que necesitas hacer es dar el primer paso!

Hay tantas razones para estudiar en el extranjero como estudiantes que lo hacen. Ya sea que hayas decidido dar este paso para conocer gente nueva, visitar tu país favorito, vivir en el extranjero, mejorar un idioma, ganar independencia o simplemente divertirse, tu experiencia en el extranjero te influirá de muchas maneras. Una de ellas es aumentar tu potencial en el mercado laboral. ¿Aumentar tu empleabilidad mientras disfrutas de la mejor experiencia de tu vida? ¡Sí, por favor!!

¿El programa Erasmus aumenta la empleabilidad? Los investigadores midieron habilidades como la tolerancia a la

ambigüedad, la curiosidad, la confianza, la serenidad, la toma de decisiones y la energía (habilidades para resolver problemas) antes y después de la movilidad. En toda Europa, el 93% de los empleadores encuestados confirmaron que estas seis características eran, de hecho, importantes en el proceso de selección y también en el desarrollo profesional de sus empleados, señalando también como importantes: la capacidad de adaptarse y actuar en nuevas situaciones, las habilidades analíticas y de resolución de problemas, las habilidades de comunicación, de planificación y organización, y las habilidades para trabajar en equipo.

Después de nuestro Erasmus, los beneficios se veán rápidamente: *salir de tu zona de confort te da una nueva perspectiva, te enfrenta a nuevos retos y te ayuda a adquirir habilidades útiles en la vida.* Solo piensa en un hipotético viaje por carretera en tu país: ¿hay alguna habilidad mencionada anteriormente que no vayas a usar?

Cuando los empleadores revisan currículums, intentan formar una primera impresión del solicitante. *Un currículum que muestra que fuiste a estudiar al extranjero demuestra tu motivación y confianza en ti mismo.* Te ven como alguien culturalmente experimentado y maduro, como alguien que puede adaptarse a un nuevo entorno más rápido que otros.

Entrar al mundo laboral parece fácil, pero ¿qué pasa si tu país tiene una tasa alta de desempleo? ¿Tus amigos que se graduaron hace un par de años aún están desempleados? Si participas en

un programa de intercambio, las probabilidades de encontrar empleo aumentan. Las estadísticas favorecen a quienes han vivido una experiencia en el extranjero sobre aquellos que nunca lo han hecho.

Según el estudio, después de estudiar en el extranjero también es más probable que adquieras un espíritu emprendedor, crees una start-up, ocupes cargos de responsabilidad, tengas un salario más alto y, por supuesto, trabajes en el extranjero.

Nuevas experiencias, nuevas culturas, nuevas ideas, nuevos amigos, nueva universidad, nuevo idioma, nuevos lugares, ¿NUEVO TÚ?

Como demuestra el estudio, el cambio promedio logrado en seis meses a través del programa Erasmus puede equivaler a un cambio de personalidad que normalmente tardaría 4 años en ocurrir sin esta experiencia.

Estudiar en otro país te obliga a ser más flexible. El nuevo entorno y muchos otros cambios que comenzarás a ver en ti mismo marcarán, a la larga, una gran diferencia. ¡Será desafiante, pero también enriquecedor, sorprendente pero satisfactorio! Difícil, pero te hará las cosas más fáciles en el futuro, créeme. No existen barreras que no puedas superar, y las dificultades que vivas te servirán para manejarte mejor en un futuro.

¿Habilidades que adquiriste durante tu Erasmus?

“¡Habilidades comunicativas! Mejoró mucho mi capacidad de escuchar, y mi paciencia. Dar valor a las ideas de los demás. Manejo del tiempo, ya que soy el presidente de mi sección y he empezado a trabajar. He aprendido mucho.”

Federico Bettin (Italia)

“Cambié tanto durante mi Erasmus...Me convertí en alguien más abierta a experiencias nuevas y con más confianza. Ahora soy menos de “oh, déjame hablar a mí” y más de escuchar a otras personas. No me parezco nada a la persona que era antes de irme de Erasmus.”

Jéssica Alves (Portugal)

“Coordinación de eventos, liderazgo, comunicación, organización de voluntariado, delegar tareas, feedback constructivo. Creo que todo esto me ha ayudado a liderar un equipo con un nivel bajo de malentendidos y falta de comunicación.”

Sena Akçiçek (Turquía)

“Mientras estuve en ESN, Ituve la oportunidad de realizar presentaciones. Al principio, se trataba de una experiencia muy estresante, como para la mayoría de la gente. Sin embargo, al poder practicarlo una y otra vez, mejoró mi capacidad para hablar en público. Dos años después, las hacer presentaciones para mí, es como hacer churros para un churrero.!”

Elisavet Rozaki (Grecia)

Depresión post-Erasmus

Escrito por MILENA DIMITROVA (BULGARIA)

La depresión es una condición de la que todos hemos oído hablar. Es oscura y triste, algo que nunca la conectarías con tu Erasmus, ¿verdad?

Todas esas nuevas experiencias y amistades, lugares y recuerdos inolvidables hacen que estos dos términos parezcan completamente incompatibles. Sin embargo, tu opinión puede cambiar cuando acabe este sueño.

“El Erasmus no es un año de tu vida, es tu vida en un año.”

¿Te resulta familiar esta frase? ¿Al volver a casa te está costando volver a tu “vida normal”?

Pues bien, estamos aquí para decirte: no estás solo.

No estás solo. Y, te aseguro, esto no es el fin del mundo. Sino más bien un nuevo y emocionante comienzo.

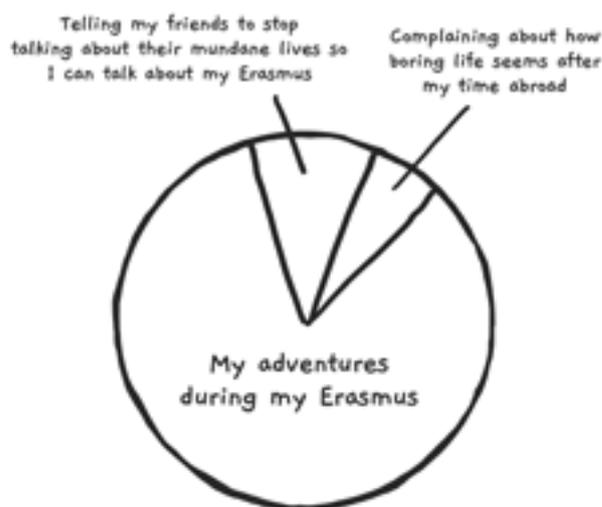
Es completamente normal que las personas se sientan algo perdidas frente al cambio y necesiten algo de tiempo para adaptarse a lo nuevo. Es completamente normal que las personas se sientan algo perdidas frente al cambio y necesiten algo de tiempo para adaptarse a lo nuevo.

“Tus sentidos se acostumbraron a ser visitados por toda clase de nuevas experiencias, ahora la “normalidad” les resulta difícil.

De repente, todo te parece más apagado. Mientras estabas de Erasmus, salías con gente increíble, asistías a eventos geniales, fiestas y viajes inolvidables todo el tiempo... Y ahora lo único que ves son exámenes que aprobar y tareas que hacer. Tus sentidos se habían acostumbrado a estar rodeados de experiencias frescas y emocionantes, y ahora están luchando con la “normalidad” de volver a casa.

Pero espera, aún no se ha acabado. *Para empezar, la era moderna en la que vivimos nos permite mantenernos conectados con personas del otro lado del mundo.* Y lo que es aún más emocionante, ¡puedes planear un viaje para visitar a tus amigos! No solo conocerás más gente, sino que también tendrás un guía experimentado para que te enseñe el lugar. O puede ser al revés. Invita a tus amigos a visitarte.

My conversations after Erasmus



Claro, estas visitas aleatorias no serán algo cotidiano, requiere tiempo, dinero y preparación. ¿No hay algo más emocionante que hacer mientras tanto? ¡Nosotros pensamos que sí! De hecho, las oportunidades son infinitas. ¿Qué tal unirte a otro programa de movilidad? ¿Sabías que puedes inscribirte en tu Máster, incluso fuera de Europa, con el apoyo de Erasmus Mundus?. Si prefieres ir más despacio, ¿qué tal un intercambio juvenil de una semana? ¿O hacer couchsurfing?

La experiencia de movilidad puede volverse adictiva. Si ya has estado de Erasmus, seguro sabes a lo que me refiero. Es como los tatuajes; cuando te haces uno, no puedes parar.

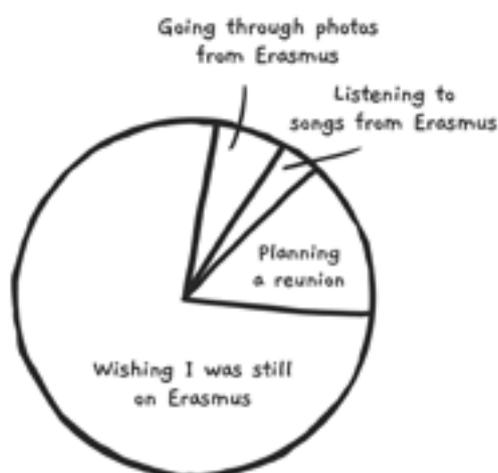
Tus pies querrán caminar nuevas tierras y tu corazón deseará conocer gente de diferentes culturas. Gracias a ser parte de la generación que vive en la era de la información: puedes ganarte la vida online, trabajar remotamente desde una isla tropical y encontrar oportunidades de voluntariado increíbles como “workaway”.

Y aunque viajar no es barato, siempre puedes empezar con lo que tienes ahora, comenzar con algo más asequible hasta que puedas permitirte irte más lejos. ¿Sabías que la aplicación Couchsurfing tiene una función llamada “Hangouts”, donde puedes conocer a otros viajeros en tu ciudad? También hay eventos como “meet-ups” y “language cafés” que te ayudarán a mantener el nivel de tu idioma extranjero mientras te diviertes.



*Illustration de
Selin Sari (Turkey)*

My life after Erasmus



¿Aún sientes que te falta algo? ¿Quieres ser parte de la familia nuevamente, de algo más grande? ¿Qué tal unirse a una familia de medio millón de personas? Ya sabes a lo que me refiero, ¿verdad? **Formada por sus voluntarios y todos los estudiantes Erasmus de toda Europa, ESN es definitivamente una gran, gran familia.**

Si fuiste a eventos y viajes durante tu intercambio, lo más probable es que haya sido gracias a los esfuerzos de la increíble sección local de ESN en tu ciudad Erasmus. ¿Quieres ser Erasmus nuevamente, pero esta vez en tu propia ciudad? ¡Entonces únete a ESN y deja que la diversión comience! Las oportunidades ahí también son infinitas, ya que puedes sumergirte en actividades que te interesen: estas te permitirán poner en práctica tus habilidades y tu creatividad. Volver a pasar tiempo con estudiantes Erasmus, recibir su gratitud y saber que los ayudaste a crear recuerdos inolvidables no tiene precio.

Además, ESN no solo trabaja con estudiantes entrantes, sino también con los salientes. Motivarlos a embarcarse en esta increíble aventura no será un problema para ti, ya que no puedes dejar de hablar del Erasmus, ¿verdad?

La depresión post-Erasmus querrá pelear contigo, pero no vencerá el combate. Está bien que te sientas triste después de volver a casa, pero no dejes que ese sentimiento se convierta en algo permanente. En su lugar, mira a tu alrededor y date cuenta de todas las oportunidades que tienes para hacer de tu vida una experiencia emocionante que no termine nunca.

Los viajes, las aventuras con nuevos amigos, ayudar a las personas... todas estas serán las cosas que recordarás con el paso de los años. *Los recuerdos del sufrimiento tras tu Erasmus habrán desaparecido, rápidamente reemplazados por todos esos momentos inolvidables.*

Así que, no tengas miedo de permitirte pensar que eres un joven ciudadano global y que lo mejor está por venir.

De Erasmus a Erasmus Student Network

Escrito por SABINA ACHIM (RUMANÍA)

Verás, aceptar que tu experiencia Erasmus ha terminado no es una tarea fácil. Tu cama es terapéutica para tu espalda, la comida que tanto echabas de menos vuelve a estar en todos lados y vuelves a ver a tus seres queridos. Pero, los últimos meses te han cambiado y es difícil volver a la rutina. Has creado nuevas experiencias, nuevos amigos. Los que no han ido de Erasmus no entenderán esto del todo, y solo tolerarán tus historias nostálgicas los primeros meses.

Después de este capítulo tan animado de tu vida, necesitas encontrar algo que te saque de la rutina que es tu vida. *El tiempo pasa, sin importarlo que hagas, tuya es la decisión de que hacer con él.* En ESN pensamos que el voluntariado podría ser lo más gratificante que puedes hacer con tu tiempo.

Los años que dedicamos al voluntariado suelen ser los años que nos forman. Es una etapa para aprender, para experimentar lo máximo posible y descubrir lo que queremos hacer en un futuro. *Encuentra algo que se te de bien, luego te lanzas a probar algo nuevo.*

A través del voluntariado, conoces gente, adquieres confianza, nuevas habilidades. Ayudas a transformar la sociedad; verás cómo tu contribución tiene un impacto mientras sirves a una causa en la que crees. Es una situación en la que todos ganamos.

A estas alturas de la guía, seguro que ya has oído hablar de ESN. Puede ser que hoy te encuentres con tu buddy para tomar un café o te estás preparando para asistir a un evento organizado por la asociación.

Volviendo a 1989, dos años después de que el primer estudiante Erasmus viajara al extranjero, *la ESN es la asociación estudiantil más grande de Europa*. Es una especie de gran familia de más de 500 secciones en más de 40 países.

A primera vista, puede parecer caótico tener tantas personas de diferentes orígenes intentando llevarse bien. Pero luego te sientas en la mesa con estos extraños y te levantas para abrazarte con algunos de tus mejores amigos, ¿suena a Erasmus, verdad?

Estudiantes ayudando a estudiantes. Los miembros de ESN se esfuerzan por hacer la movilidad más inclusiva y representar las necesidades y derechos de los estudiantes internacionales.

Unidos en la diversidad, los ciudadanos activos están moldeando la percepción de la juventud y convirtiéndose en los líderes del mañana.

El eslogan de la UE es el siguiente: "In varietate concordia". Que se traduce como "Unidos en la diversidad."

Desde fuera, el papel de los entusiastas voluntarios puede parecer poco claro. No se trata sólo de interactuar con estudiantes Erasmus+. Participamos en actividades sociales, promovemos la movilidad, trabajamos con una gran cantidad de organizaciones, asociaciones y con la Comisión Europea para el futuro del programa Erasmus+.

Unirte a tu sección local de ESN te ayudará a reintegrarte en tu ciudad; *además te permitirá seguir viviendo en un entorno multicultural, hablar diferentes idiomas, adquirir diversos tipos de habilidades, asistir a eventos, conocer personas que comparten tus mismos valores y pueden conectar con cualquiera de tus historias.*

En ESN, conseguirás hacer amigos en 6 países diferentes en tan solo un año. Organizarás un evento para 1.000 personas o te convertirás en presidente de una ONG nacional a los 20 años. Tal vez consideres postularte para un máster en el extranjero o necesites un sofá en un país vecino; encontrarás una red de 15,000 personas dispuestas a ofrecerte apoyo con solo un mensaje.

Además de ser una referencia en tu CV, ESN demostrará ser todo menos aburrido. Puedes involucrarte en la medida que desees. Las cosas suceden a la velocidad de la luz y hay diversas áreas y niveles en los que puedes participar, según tus prioridades y lo que docte tu corazón.

ESN es único. Es más que un Erasmus.

¿Lo pillas?

ESN es único. Es más que un Erasmus.

Da el siguiente paso.

¿Es importante el voluntariado?

“El voluntariado te da la oportunidad de cambiar cosas de tu sociedad. Cambios por los que poca gente lucha. Unidos podemos transmitir ideales que sean dignos de ser expandidos.”

Anónimo

“El voluntariado es tan importante para tu crecimiento personal como la educación formal. Se trata de un lugar donde puedes conocerte a ti mismo, un espacio seguro en el que no existe el miedo al fracaso.”

Nikolina Đurić (Serbia)

“Se trata de una puerta para ayudar. También a ti mismo.”

Jéssica Alves (Portugal)

“Te enseña a preocupar de la gente que está a tu alrededor.”

Sena Akçiçek (Turquía)

“Ser voluntario es una manera única de desarrollarte a la vez que ayudas a cambiar el mundo. Incluso la acción caritativa más pequeña, puede cambiar la vida de otra persona. Los voluntariados no entienden de raza, religión, orientación sexual. Unen a las personas de una manera muy poderosa. Todos podemos encontrar una causa en la que creemos y ofrecer nuestra ayuda. Creo que todo el mundo debería ser voluntario al menos una vez en la vida”.

Elisavet Rozaki (Grecia)

Después del Erasmus

Escrito por VASILIKI KATI (GREECE)

¿Es unirme a ESN la única oportunidad que tengo para lidiar con la depresión post-Erasmus y mi necesidad de más aventuras?

¿Existen más oportunidades para mí?

¡Pues sí, sí las hay!

El programa Erasmus+ no solo incluye estudiar en el extranjero, tiene muchas más oportunidades.

PRÁCTICAS ERASMUS+

Además de estudiar, existe la oportunidad de hacer unas prácticas y trabajar para una organización o empresa extranjera durante 3 meses. Erasmus+ ofrece prácticas en el extranjero para estudiantes de instituciones de educación superior (licenciatura y máster), así como para candidatos a doctorado. Puedes ver más [aquí](#).

1 de cada 3 beneficiados por prácticas Erasmus+ acabaron trabajando en la empresa que les ofreció las prácticas.

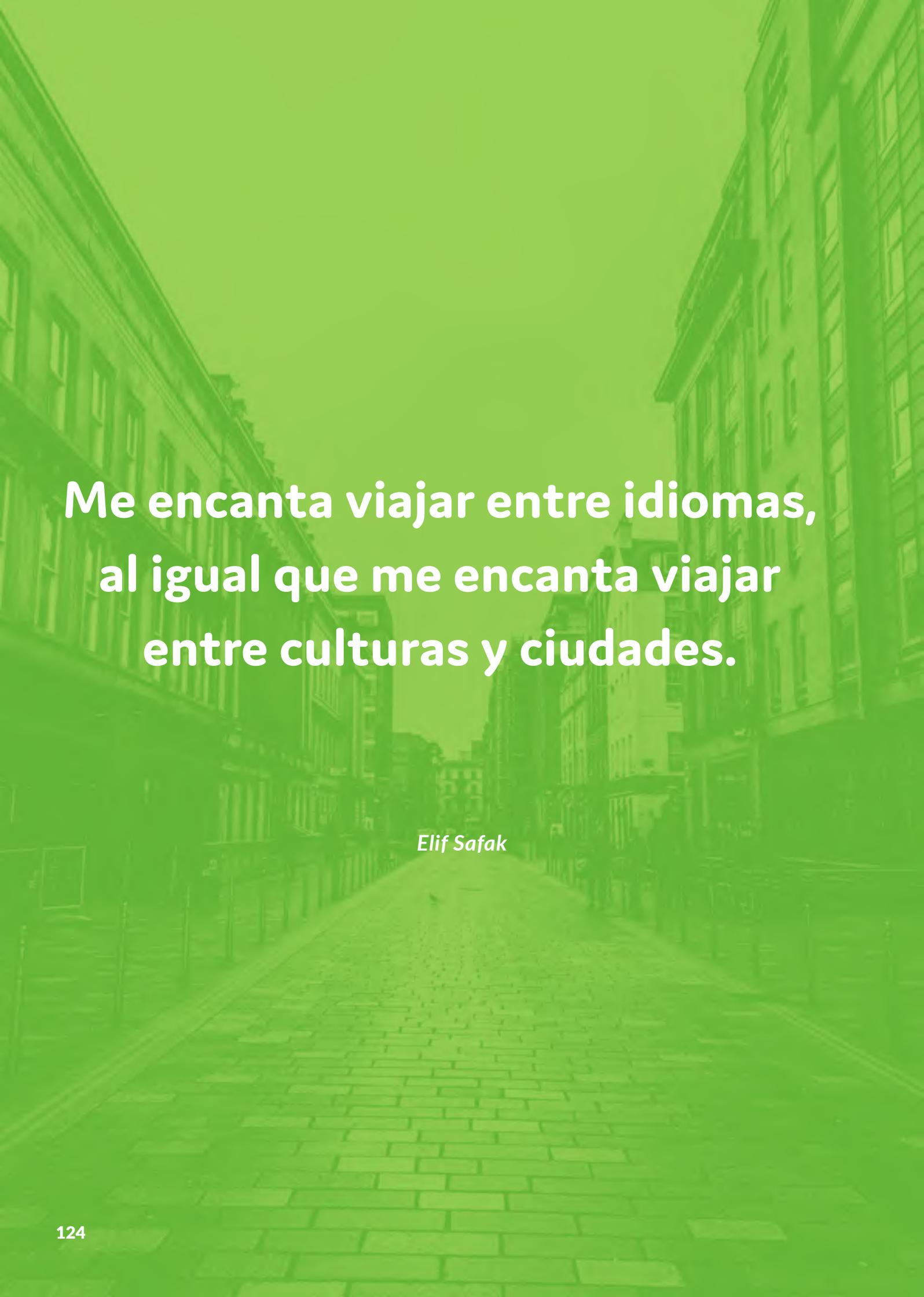
So, if you feel that you are not ready to go back to normal life after Erasmus and you want to gain some work experience in your field of studies, doing an internship is an idea worth exploring. It can be described as a nice transition phase from education to the labour market, in which work experience is highly appreciated.

Así que, si sientes que no estás listo para volver a tu vida normal después del Erasmus y quieres adquirir experiencia laboral en tu área de estudios, esta es una idea que vale la pena explorar. Podemos describirlo como una buena fase de transición de la educación al mundo laboral, en la que la experiencia laboral es muy valorada. Si quieres mantenerte informado sobre todas las oportunidades de prácticas y postularte a vacantes [ErasmusIntern.org](https://www.erasmusintern.org) es tu mejor aliado, ya que es un espacio donde las empresas y organizaciones publican sus ofertas.

INTERCAMBIOS JUVENTUD ERASMUS+ Y CURSOS DE FORMACIÓN

Otra opción es participar en un [intercambio juvenil](#) o en un [curso de formación](#). Ambos programas duran aproximadamente 10 días y están destinados a atraer a personas de entre 18 y 30 años, aunque hay una ligera diferencia entre ellos. En los intercambios juveniles, el objetivo es desarrollar competencias, descubrir nuevas culturas y fortalecer valores a través de una variedad de actividades, como talleres. Sin embargo, los cursos de formación están orientados a apoyar el desarrollo profesional de los participantes (principalmente trabajadores juveniles; personas que trabajan con jóvenes para involucrarlos en la educación no formal, brindando apoyo y actividades sociales).

¿No te entusiasman todas estas oportunidades? Estamos seguros de que te ayudarán a combatir la depresión post-Erasmus.



**Me encanta viajar entre idiomas,
al igual que me encanta viajar
entre culturas y ciudades.**

Elif Safak

EL CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

El Cuerpo Europeo de Solidaridad, anteriormente conocido como el Servicio Voluntario Europeo, se convirtió en el CES en 2018. Sin embargo, el objetivo de este programa sigue siendo el mismo, brindar la oportunidad a cualquier persona de entre 18 y 30 años que resida legalmente en Europa de tener la oportunidad de ser un ciudadano activo. Al registrarte en el CES, obtienes la oportunidad de ser voluntario en proyectos, ya sea en tu país de origen o en cualquier otro lugar de Europa, que beneficiarán a las comunidades locales y a las personas de la Unión. El programa CES se basa en vivir entre diferentes culturas, en la cooperación y en la idea de la ciudadanía activa. Al ser parte de él, las personas pueden desarrollarse como personas y de manera profesional. ¡Imagina trabajar por una causa relacionada con el arte, la cultura, la comunicación o la protección del medio ambiente en un país que te encanta o en uno que siempre has querido visitar!

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Erasmus+ apoya el desarrollo profesional de las personas que trabajan en educación y formación profesional a través de períodos de formación en el extranjero. La educación y formación profesional proporciona experiencia práctica en un

campo ocupacional particular, como la agricultura, la economía doméstica o la industria.

Por lo tanto, los períodos de formación pueden ser becas, períodos de aprendizaje o “job shadowing” en una institución VET o en otra organización relevante en un país del programa Erasmus+. Las organizaciones varían desde empresas y organismos públicos hasta institutos de investigación y organizaciones no gubernamentales.

Estas son las herramientas para combatir tu depresión post-Erasmus y satisfacer tu curiosidad por explorar el mundo, sus culturas y su gente. *Así que, aprovecha alguna de estas oportunidades, haz tu maleta y deja que el espíritu Erasmus fluya.*

Índice de imágenes

Imagen 1 de Kyle Glenn	6
Imagen 2 de Erik Odiin	15
Imagen 3 de Arthur Edelman	32
Imagen 4 de Christopher Harris	36
Imagen 5 de Elijah Hiatt	56
Imagen 6 de Jason Leung	61
Imagen 7 de Alexis Brown	63
Imagen 8 de Priscilla Du Preez	66
Imagen 9 de Timo Stern	81
Imagen 10 de Katie Smith	86
Imagen 11 de Maarten Van Den Heuvel	93
Imagen 12 de Joshua Sukoff	95
Imagen 13 de Anthony Reungere	124
Imagen 14 de Perry Grone	126

