

**ESTUDIANTE DE  
MOVILIDAD**

**GUÍA DE  
SUPERVIVENCIA**

**2015/2016**



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

# CONTENIDO

## BIENVENIDO—BENVINGUTS!

### I EMPEZAR EN LA URV

Qué hacer al llegar (p.6)

Documentos importantes (p.6 y 7)

Servicios TIC y el carnet de estudiante (p.8 y 9)

### II ESTUDIOS

Calendario académico (p.10)

Expediente académico (p.10)

Modificaciones de la estancia (p.10)

### III SERVICIOS

Servicio lingüístico (p.11)

Bibliotecas y CRAI (p.12)

Centro de Atención al Estudiante (CAE) (p.12)

Cafeterías en el campus (p.13)

Tienda URV (p.13)

### IV ASOCIACIONES DE ESTUDIANTES (p.14)

### V ASISTENCIA MÉDICA

Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) (p.16)

Servicios sanitarios en Tarragona (p.17)

### VI REGISTRARSE EN ESPAÑA

Qué hacer y cómo obtener el NIE? (p.18)

### VII ALOJAMIENTO

Cómo encontrar alojamiento? (p.19)

Residencia Sant Jordi (p.19)

Mercado privado (p.19)

## **VIII VIDA COTIDIANA**

Bancos y moneda (p.20)

Coste de la vida (p.20)

Transporte local en Tarragona (p.20)

Compras y turismo (p. 21)

Seguridad (p.21)

Viajar a/de Tarragona (p.21 y 22)

## **IX ANTES DE REGRESAR A CASA**

Documentos y certificados (p. 23)

Alojamiento y otras cosas (p. 23)

## **X ENTENDER CATALUÑA (p. 24)**

## **XI CATALÁN BÁSICO (p. 27)**

## **XII CHOQUE CULTURAL (p.30)**



¡Enhorabuena!

¡Estás a punto de  
vivir una de las  
mejores experiencias  
de tu vida!

## ÚNETE Y HAZ AMIGOS EN:



[International Center—URV](#)



[@icenterURV](#)

# I. EMPEZAR EN LA URV

## *¿Qué hacer al llegar?*

1. Apúntate y asiste a la reunión de bienvenida
2. Presenta el Certificado de Llegada en la reunión
3. Visita a tu coordinador/a de movilidad de la URV
4. Obtención de la matrícula



### *Certificado de llegada*

Este certificado muestra la fecha de tu llegada a la URV (el inicio de estancia de la movilidad).

**ENTREGA EL CERTIFICADO AL INTERNATIONAL CENTER EN LAS REUNIONES DE BIENVENIDA. Si tu universidad no te ha facilitado este documento nosotros te facilitaremos un modelo de certificado de llegada.**

Lo completaremos y enviaremos por correo electrónico a tu universidad de origen firmado y sellado. El International Center guardará el documento original hasta finales de tu estancia.

No olvides recoger tu certificado de estancia original del International Center 2-3 días antes de tu salida. Tienes que presentar el documento original en tu Universidad cuando regreses para justificar la beca que recibes!

### *Acuerdo de formación (Learning agreement)*

Este documento regula:

- ◆ Las condiciones de las tres partes interesadas con respecto a la estancia de movilidad

- ◆ Las asignaturas a cursar durante la estancia de movilidad
- ◆ El número de créditos (ECTS) correspondientes
- ◆ Reconocimiento académico
- ◆ Posibles modificaciones

Tienes que contactar a tu coordinador de movilidad en la URV ([enlace a coordinadores](#)) y concertar una cita para que él lo compruebe y firme. Entonces tienes que traerlo al Centro Internacional para que también lo firmemos nosotros y se lo enviemos a tu universidad por e-mail.

El coordinador académico también te informará de los horarios y las aulas donde se efectuarán las clases de cada asignatura que hayas elegido estudiar en la URV.

## **Matrícula oficial**

En el momento en que ya tengas el acuerdo académico (Learning agreement) firmado por todas las partes, tienes que volver a ver a tu coordinador de movilidad para que lleve el learning agreement a la secretaría de la facultad a matricular las asignaturas que has escogido. Entonces te entregará la hoja de matrícula oficial en la URV. Es muy importante que tengas este documento, porque es el que demuestra que realmente estás inscrito en las asignaturas que has escogido.

Si necesitas realizar cambios en las asignaturas, tienes que visitar al coordinador para realizar dichos cambios en el learning agreement y que estos cambios también aparezcan en una nueva matrícula en la secretaría de tu facultad.

## SERVICIOS TIC Y EL CARNET DE ESTUDIANTE



### Usuario y contraseña

En la reunión de bienvenida te facilitamos tu usuario y contraseña para acceder a los siguientes servicios online de URV: acceso a la red wi-fi, correo electrónico personal y Moodle.

Normalmente tus claves son:

- ◆ **Usuario:** el número de tu documento de identidad (el que introdujiste cuando completaste el registro en línea)
- ◆ **Contraseña:** fecha de nacimiento en este formato y en mayúsculas:  
DD-MMM-YY  
DD: día de nacimiento  
MMM: tres primeras letras del mes de nacimiento (catalán)  
YY: año de nacimiento

*Ejemplo: Si tu fecha de nacimiento es el 3 de enero 1990,  
tu contraseña sería 03-GEN-90*



### Moodle

Moodle es el campus virtual de URV donde los profesores y los estudiantes pueden comunicarse online. Puedes descargar contenidos de tus asignaturas, subir actividades y documentos, comunicarte con otros estudiantes y profesores, etc.

Tienes acceso a Moodle 24/7 a través de cualquier conexión a internet. Entra con tu usuario y contraseña.

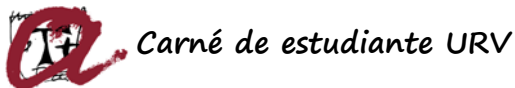




Todos los campus de URV tienen WIFI gratuito. La red se llama **Eduroam** y puedes entrar con tu usuario y contraseña.



La URV te facilitará un correo electrónico personal. Recuerda que toda la información sobre las asignaturas, actividades, etc. será enviada a tu correo de la URV, por lo tanto tienes que revisar tu correo frecuentemente!



El carné de estudiante URV te da acceso a los servicios de las bibliotecas (en la URV llamamos a las bibliotecas "CRAI"). Te lo entregaremos en la reunión de bienvenida. También se puede usar como tarjeta bancaria, pero esto requiere activación adicional. Si te interesa, debes asistir al Banco Santander para activar tu cuenta bancaria.



## II. ESTUDIOS

### CALENDARIO ACADÉMICO

1º semestre: 5 de septiembre 2016 - 3 de febrero 2017

2º semestre: 6 de febrero 2017 - 23 de junio 2017

Períodos no lectivos:

- ◆ Navidad (21 de diciembre 2015 - 6 de enero 2016)
- ◆ Semana Santa (21-28 de marzo 2016 )
- ◆ Días festivos

Las clases en la URV se imparten entre las 8h y las 21h. La hora de comer acostumbra a ser entre las 13h a las 15h.

*\*Quart d'hora academic* (cuarto de hora académico) dice que las clases normalmente empiezan unos 5-15 minutos tarde para que la gente tenga tiempo de ir de un lugar al otro.

### EXPEDIENTE ACADÉMICO

Este documento certifica las asignaturas que has estudiado en la URV así como las notas y los créditos (ECTS). Lo puedes consultar introduciendo tus claves de acceso en este [enlace](#).

### MODIFICACIÓN DE TU ESTANCIA

Si quieres extender o reducir tu estancia en la URV, necesitas la autorización de tu coordinador académico tanto en tu universidad de origen como en la URV. Cuando la tengas, por favor, tráela al Centro Internacional.

# III. SERVICIOS

## SERVICIO LINGÜÍSTICO

El Servicio Lingüístico de la URV (*Servei Lingüístic*) está ubicado en el Campus Catalunya y está disponible para todos miembros de la URV.



### Horario de atención al público

De lunes a viernes: 10h-13h (los martes también 16.30h-18h).

Los cursos de catalán son gratuitos para los estudiantes de movilidad. Los cursos de castellano tienen un precio reducido.

El Servicio Lingüístico ofrece cursos en inglés, italiano, francés y chino también. Los precios para estos cursos son los mismos para estudiantes locales y de movilidad.

Avinguda de Catalunya, 35 · 43002 Tarragona  
[llengues@urv.cat](mailto:llengues@urv.cat) · Tel. 977 558 359  
[http://www.llengues.urv.cat/mobilitat/es\\_index/](http://www.llengues.urv.cat/mobilitat/es_index/)

\*Cursos de catalán gratuitos: <http://www.intercat.cat>

### *¿Cómo me puedo inscribir en los cursos de lenguas?*

Si deseas matricularte en los cursos iniciales de catalán y de castellano tienes que dirigirte a la oficina del *Servei Lingüístic*, que se encuentra en el Campus Catalunya, entrando a mano izquierda en el tercer piso. Los cursos de catalán son gratuitos para los estudiantes de movilidad, y los de castellano tienen un precio especial.

Más información sobre la matrícula:

[http://www.llengues.urv.cat/cursos/es\\_informacio-matricula/](http://www.llengues.urv.cat/cursos/es_informacio-matricula/)

## ¿Puedo obtener créditos ECTS de los cursos de lenguas?

Depende del curso y de tu universidad de origen. No se conceden créditos por los cursos de lenguas de forma automática. Por eso, los cursos lingüísticos no se ponen en tu acuerdo de formación (learning agreement). Después de pasar un curso obtendrás un certificado, que debes presentar en tu universidad a tu regreso y preguntar por cómo obtener el reconocimiento.

### BIBLIOTECAS Y CRAI

CRAI (*Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació*) es un entorno común con todos los servicios universitarios de apoyo al aprendizaje, la docencia y la investigación relacionados con la información y las TIC. En el CRAI se te facilitará préstamo de materiales, publicaciones electrónicas, fotocopadoras y otros servicios útiles.

Puedes acceder al CRAI y usar sus servicios con tu carné de estudiante URV. Si todavía no lo tienes, puedes entrar al CRAI mostrando tu carta de aceptación. Pero para tomar material en préstamo necesitarás el carné de estudiante URV.



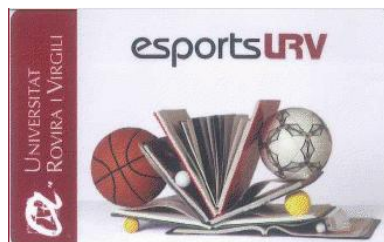
### CENTRO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE (CAE)

CAE (*Centre d'Atenció a l'Estudiant*) ofrece información a los estudiantes así como múltiples servicios relacionados con el entorno universitario y estudiantil, como por ejemplo deportes, orientación laboral, apoyo psicológico. El CAE está situado en el Campus Catalunya y la mayoría de la información la puedes encontrar online:

[http://www.urv.cat/cae/es\\_index.html](http://www.urv.cat/cae/es_index.html)

## Deportes

EsportsURV quiere promover el bienestar de los estudiantes. Los miembros de EsportsURV pueden disfrutar de muchas actividades, tales como buceo, senderismo, salidas en kayak y descuentos en gimnasios.



Puedes hacerte miembro online. Cuando hayas pagado el importe del registro, tendrás tu tarjeta EsportsURV y podrás empezar a disfrutar de los beneficios.

## Otras actividades

La URV ofrece muchas actividades para sus estudiantes, por ejemplo grupos de teatro o arte, coro, senderismo y voluntariado. Más información: <http://www.urv.cat/international/vivir-urv/ocio-deportes.html>

## CAFETERÍAS EN EL CAMPUS

Todos los campus tiene una cafetería donde se puede almorzar entre semana entre las 13h y las 15h. El precio del menú es entre 4,50-7,80€

## TIENDA URV

¿Te gustaría llevarte un recuerdo de URV? ¡Entra en [www.botigaurv.cat](http://www.botigaurv.cat) y elige el tuyo! Puedes comprar online, en el International Center o en los CRAI.

# IV. ASOCIACIONES DE ESTUDIANTES

## CARNÉ ISIC

El Carné de Estudiante Internacional (ISIC) es el único carné de estudiante aceptado mundialmente. Te permite disfrutar de miles de beneficios y descuentos estudiantiles por el mundo entero. Puedes solicitar tu carnet ISIC online:



<http://www.urv.cat/mobility/isic>

## VIVIR EN LA URV

**URV mentores** son estudiantes de la URV voluntarios que ayudan a los estudiantes de movilidad a integrarse en la vida universitaria desde el punto de vista de un estudiante.

¿Te gustaría tener un **MENTOR** para que te ayude?

Pregunta en el **International Center** y te encontrarán un amigo.



**Estudiants URV** es un grupo en Facebook que informa a los estudiantes de URV sobre diferentes eventos y actividades. ¡Únete al grupo y estarás al día!



### ***AEGEE Tarragona***

AEGEE es una de las organizaciones interdisciplinarias de las estudiantes más grandes en Europa. La puedes contactar por correo electrónico: [aegee.tarragona@urv.cat](mailto:aegee.tarragona@urv.cat)

Más información sobre AEGEE: <http://www.aegee-tarragona.org/>

***¡La URV cuenta con muchas asociaciones de estudiantes!***

Consúltalas online:  
<http://www.urv.cat/consellestudiants/Associacions.html>

# V. ASISTENCIA MÉDICA

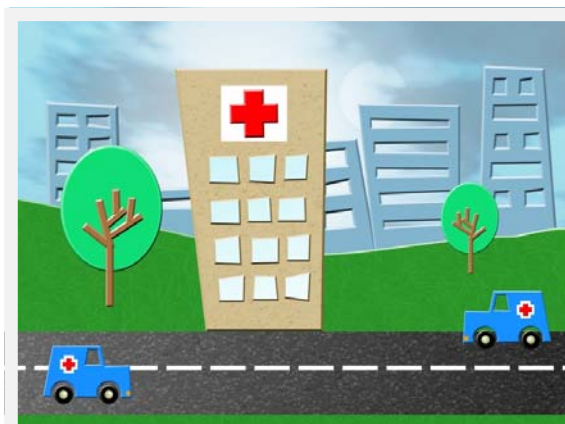
## TARJETA SANITARIA EUROPEA



Los estudiantes de los países miembros de la UE deben adquirir su Tarjeta Sanitaria Europea (EHIC) en su país antes de la estancia de movilidad. La EHIC te permite acceso a los servicios médicos públicos necesarios en todos los países de UE y en Suiza, Noruega, Liechtenstein e Islandia. Asegúrate de que tu EHIC sea válida durante toda tu estancia de movilidad.

## SERVICIOS SANITARIOS EN TARRAGONA

Los Centros de Atención Primaria (CAP) te ayudan si necesitas asistencia médica en casos no urgentes. Los CAP tienen un horario de atención fijado (algunos abren 24 horas). Si precisas una visita no urgente, contacta con el CAP más cercano a tu vivienda.





## *En caso de emergencia, acude a un hospital*

**Recuerda!** Si usas los servicios sanitarios, tienes que presentar tu tarjeta sanitaria europea y la carta de aceptación de la URV. Si eres de fuera de la UE, debes presentar la póliza de tu seguro sanitario y la carta de aceptación de URV.

*¿Quieres obtener un seguro  
sanitario, civil y de accidentes privado?*

La URV te puede ofrecer un seguro válido para toda tu estancia de movilidad. Para más información sobre el seguro y los precios, consulta a [hosting@urv.cat](mailto:hosting@urv.cat).



# VI. ESTANCIA EN ESPAÑA

## REGISTRO Y OBTENCIÓN DEL NIE

El proceso del registro en España depende de la duración de tu estancia y si tienes la nacionalidad de un país de la Unión Europea.

Es necesario registrarse y obtener el NIE (número de identidad de extranjero) si eres:

- # Estudiante procedente de la UE que permanezca más de 3 meses
- # Estudiante procedente de fuera de la UE que permanezca menos de 180 días
- # Estudiante procedente de fuera de la UE que permanezca más de 180 días

En todos estos casos el **International Center** te ayudará e informará sobre los trámites necesarios.



# VII. ALOJAMIENTO

Te recomendamos que empieces a buscar alojamiento ya antes de tu llegada. Si prefieres ver las opciones en persona, te recomendamos reservar alojamiento en un hotel/hostal/residencia para las primeras noches.

## *¿Cómo encontrar alojamiento?*

El Centro de Atención al Estudiante (CAE) está a tu servicio para ayudarte a encontrar un alojamiento adecuado. Hay una bolsa de vivienda donde puedes ver pisos/habitaciones disponibles. Para acceder a la [bolsa de vivienda URV](#), introduce la contraseña **BHURV**.

Más información:

[http://www.urv.cat/serveis\\_universitaris/borsa\\_habitatge/es\\_index.html](http://www.urv.cat/serveis_universitaris/borsa_habitatge/es_index.html)

## *Residencia Sant Jordi*

Esta residencia universitaria está ubicada en el centro de Tarragona, entre el Campus Catalunya y el Campus Sescelades. Está abierta todo el año excepto durante las vacaciones de la URV (Navidad y Semana Santa).

Más información: <http://www.resa.es/eng/Residences/Sant-Jordi>

## *Mercado privado*

Hay muchas páginas para buscar un piso privado. Recomendamos que veas el apartamento antes de firmar un contrato o pagar nada. Asegúrate de que entiendes los términos y condiciones para evitar incidencias. Recuerda preguntar si el agua, la luz e Internet están incluidos en el alquiler. Si tienes problemas con el idioma, por ejemplo, puedes preguntar a tu mentor de la URV para que te ayude.

Algunas páginas donde puedes buscar un piso compartido:

<http://www.pisocompartido.com>

<http://www.easypiso.com>

# VIII. VIDA COTIDIANA

## BANCOS Y MONEDA

La moneda en España es el euro (€).

Los bancos están abiertos de lunes a Viernes de las 8.30h a las 14h. Algunos también abren una tarde a la semana o los sábados por la mañana.

Si quieres abrir una cuenta bancaria en España, necesitas el NIE (consulta la parte VI).

Puedes sacar dinero de los cajeros automáticos. Recuerda que normalmente los bancos cobran una comisión por servicios bancarios internacionales.

## COSTE DE VIDA

Si

comida, ropa, alojamiento y otras cosas te parecen baratas o caras dependerá de a lo que estés acostumbrado. Un menú de almuerzo en los restaurantes cuesta 8-12€, las noches y los fines de semana los precios suelen subir. Un café en una cafetería cuesta aproximadamente 1,2€

Un estudiante necesita aproximadamente unos 550€ mensuales para el alojamiento y la manutención.

## TRANSPORTE LOCAL EN TARRAGONA



EMT es la empresa del transporte público en Tarragona.

Un billete sencillo cuesta 1,45€. Si usas los autobuses todos los días, te puedes comprar una tarjeta recargable. EMT tiene diferentes abonos para cargar en la tarjeta, por ejemplo 50 viajes durante 45 días. También hay un abono joven para los de menores de 25 años.

Consulta líneas, horarios, tipos de billetes y tarifas online: <http://emtanemambtu.cat/>

## COMPRAS Y TURISMO

Las tiendas y supermercados están abiertos de lunes a sábado. Los domingos y los festivos suelen estar cerrados. En el centro comercial Parc Central puedes encontrar muchas tiendas de ropa, calzado, joyería así como restaurantes, salas de cine y un supermercado grande. Los grandes almacenes El Corte Inglés se encuentra a unos 5 minutos de la Plaça Imperial Tarraco.

En la parte alta/vieja de Tarragona hay tiendas pequeñas de recuerdos, artesanía, productos tradicionales de Cataluña y vinos, entre otras cosas. Así como también muchos restaurantes, cafeterías y bares.

La parte vieja vale la pena ver por sus monumentos históricos. Tarragona hay restos y ruinas romanas designadas como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Los *Castells* (castillos humanos) son una parte importante de la cultura local. Puedes ver los ensayos de los grupos semanalmente, el concurso tiene lugar en octubre.

## VIAJAR A/DE TARRAGONA



**EN AVIÓN:** Situada en la parte noroeste de España, Tarragona está bien comunicada con Europa y con el resto de España. Hay dos aeropuertos cercanos: uno en Reus, a unos 7 km, y otro en Barcelona, a unos 82 km de Tarragona. Algunos líneas aéreas vuelan a Girona, que se encuentra a unos 103 km de Barcelona.



**EN TREN:** Tarragona está enlazada con las principales ciudades españolas. Puedes llegar a Barcelona en una hora y a Madrid en menos de tres horas.

Observa que hay dos estaciones ferrocarriles en Tarragona: Tarragona (en el centro de la ciudad) y Camp de Tarragona (25 minutos del centro en bus).

More information: <http://www.renfe.com/>



**EN AUTOBÚS:** La estación de autobuses de Tarragona esta situada en la Plaça Imperial Tarraco. Hay autobuses directos al aeropuerto de Barcelona, por ejemplo.



**EN COCHE:** Tarragona es el punto de enlace de dos autopistas principales de España.

# IX. ANTES DE VOLVER

## DOCUMENTOS Y CERTIFICADOS

### *Certificado de finalización*

Recuerda recoger tu Certificado de finalización en el International Center antes de volver a tu país porque tendrás que presentar este documento original en tu Universidad para completar tu estancia de movilidad.

### *Certificado de notas (Transcript of Records)*

Visita a tu coordinador/a de movilidad para tener tu expediente académico. Si no está listo antes de irte, tu coordinador académico de movilidad lo enviará a tu universidad de origen y te lo enviará por e-mail.

Si necesitas otros certificados o documentos, recuerda pedirte los con antelación para tenerlos listos cuando te vayas.

## ALOJAMIENTO Y OTRAS COSAS

Recuerda dejar tu habitación/piso limpio y devolver las llaves a tiempo. Si tienes una cuenta bancaria en España, deberías cerrarla. Además, otros contratos deberían ser cancelados y todas las facturas pagadas.

# X. ENTENDER CATALUÑA



Si no conoces la cultura de los países mediterráneos, algunos costumbres te pueden sorprender. Hemos resumido algunas cosas útiles de saber para evitar choques o situaciones desagradables.

La gente hace gestos y usa su cuerpo mientras habla, y se toca más (ponen la mano en el hombro de otra persona, por ejemplo). En situaciones informales la gente se Saluda con dos besos en la mejilla - aunque las personas acaben de conocerlas.



La conversación entre un un grupo de amigos catalanes suele ser animada (y alta). Es normal que muchas personas hablen al mismo tiempo, así que no te sorprendes si otra persona empieza una nueva conversación antes que he hayas acabado tú.

La percepción de hora depende mucho de tu país de destino. En Cataluña la gente suele ser puntual en situaciones formales como lecciones, eventos públicos etc. Situaciones informales ,al contrario, son más flexibles.



También es posible que la gente cambie sus planes a la última hora. La expresión “a quarts de” se usa para decir la hora estimada.

Como parte de la cultura de siesta, las tiendas suelen permanecer cerradas entre 13hrs y 17hrs. Sin embargo, no todos cierran ni abren de nuevo, así que revisa los horarios!

Los costumbres y horarios de comer también te puedes sorprender. Se suele almorzar sobre las 14hrs y cenar entre 21-22hrs, los fines de semana y en



verano incluso más tarde. Te darás cuenta de que algunos restaurants cierran entre el almuerzo y la cena. El contenido de las comidas también puede ser diferente que a lo te has acostumbrado; se desayuna poco en casa y sobre las 10hrs se desayuna un bocadillo o un pastel. El almuerzo puede ser un menu con entrada, postre y vino. Comida es una ocasión social, por lo tanto los amigos y la familia suelen comer y cenar juntos.

Si quieres conocer la gastronomía catalana, puedes empezar con tapas, paella y crema catalana. Sin embargo, para tener una profunda percepción sobre nuestra cocina, vale la pena probar un menu de almuerzo en un restaurante local o dejar la ciudad y viajar a la provincia para encontrar otros platos tradicionales. La fruta y verdura es fresca y la puedes encontrar en las fruterías!

La gente cena tarde y sale tarde. Se suele juntar en bares sobre la medianoche e ir a discoteques a partir de las 2 hrs.

Cataluña tiene mucho. En general lugar por las calles, 23 de abril es la cuando el hombre la mujer y la mujer hombre. El 23 de Joan, solsticio de



chos festivos y festivales. Los festivales tienen en las playas etc. El fiesta de Sant Jordi le regala una rosa a le regala un libro al junio se celebra Sant verano con fuegos

artificiales. Uno de los festivales más importantes en Tarragona es Santa Tecla en septiembre.

Cataluña tiene dos lenguas oficiales, catalán y español (castellano). El catalán es la lengua nativa y se usa mucho en la administración pública, en los medios de comunicación, en la educación así como en la vida diaria (señales de tráfico, anuncios comerciales etc.). Aunque casi todos saben hablar castellano y la mayoría inglés también, es útil saber al menos algunas palabras y expresiones básicas de catalán para hacer tu vida diaria un poco más fácil.



# XI. CATALÁN BÁSICO

FRASES COMUNES	
Buenos días / Buenas tardes!	Bon dia! / Bona tarda!
Hola! / Adiós!	Hola! / Adéu!
Hasta luego!	Fins aviat! / A reveure!
Cómo estás? / Estoy bien!	Com estàs? / Estic bé!
Cómo te llamas?	Com et dius?
Qué hora es?	Quina hora és?
Lo siento, no hablo catalán.	Ho sento, no parlo català.
Hablas inglés?	Parles l'anglès?
No lo entiendo.	No l'entenc.
Podrías repetir, por favor?	Podries repetir, si us plau?
(Muchas) gracias!	(Moltes) gràcies!
Perdón / Disculpa...	Perdoni / Disculpi...
Lo siento!	Ho sento!
Socorro!	Ajuda!
Salud!	Salut!

## DÍAS DE LA SEMANA Y MESES DEL AÑO

Lunes	Dilluns (dl)
Martes	Dimarts (dt)
Miércoles	Dimerces (dc)
Jueves	Dijous (dj)
Viernes	Divendres (dv)
Sábado	Dissabte (ds)
Domingo	Diumenge (dg)
Enero	Gener
Febrero	Febrer
Marzo	Març
Abril	Abril
Mayo	Maig
Junio	Juny
Julio	Juliol
Agosto	Agost
Septiembre	Septembre
Octubre	Octubre
Noviembre	Novembre
Diciembre	Desembre
Días laborales	Feiners
Festivos	Festius
Año	Any

## VOCABULARIO DE CADA DÍA

Cajero automático	Caixer automàtic
Pan / Mantequilla	Pa / Mantega
Parada de autobús	Parada d'autobús
Efectivo / Tarjeta de crédito	Efectiu / Targeta de crèdit
Correo electrónico	Correu electrònic
Sobre / Postal	Sobre / Postal
Pescado / Carne / Fruta	Peix / Carn / Fruites
Supermercado	Supermercats
Sala de lectura	Sala de lectura
Leche / Café / Agua	Llet / Cafè / Aigua
Abierto—Cerrado	Obert—Tancat
Bolígrafo / Lápiz	Bolígraf / Llapis
Tarjeta SIM prepago	Targeta SIM pre-pagament
Farmacia	Farmàcia
Estación de policía	Estació de policia
Oficina de correos	Oficina de correus
Estación de tren / autobuses	Estació de tren/d'autobusos
Permiso de residencia	Permís de residència
Azúcar / Sal / Pimienta	Sucre / Sal / Pebre
Contrato de alquiler (de un piso)	Contracte d'arrendament (d'un pis)
Billete (ida/ida y vuelta)	Bitllet (anada/anada i tornada)
Horario	Horari
Baños/aseos	Lavabo

# XII. CHOQUE CULTURAL

Cada persona que una vez ha vivido en el extranjero ha experimentado una montaña rusa de emociones causada por encontrarse en un ambiente nuevo con gente nueva, alimentación extraña, un idioma diferente y unas normas sociales desconocidas, entre muchas otras cosas. Para los estudiantes de movilidad es también una experiencia, a lo mejor la primera en su vida, lejos de su familia y sus amigos.

El fenómeno se llama **CHOQUE CULTURAL** y se puede describir como un ciclo de reacciones que uno normalmente experimenta en un país nuevo. El choque cultural no solo se trata de reacciones negativas. En general se puede dividir en cinco fases pero siempre es una experiencia personal. No todos pasan todas las fases o las fases pueden sobreponer.





Antes de salir al extranjero todos te dicen que vas a tener el tiempo de tu vida. Durante las primeras semanas todo está bien, participas en todas las actividades para los estudiantes extranjeros, te inscribes en diez cursos del idioma y pruebas todos los platos típicos del nuevo país. Te juntas a menudo con los nativos para aprender lo esencial de la nueva cultura, adoptar las costumbres y hacer amigos locales. Incluso consideras que podrías quedarte en este país, y todo lo que tienes en casa te parece muy aburrido.



Un día se te golpea algo. No sabes ni qué ni quién, pero de repente encuentras todo muy difícil y complicado, desde la lengua hasta comprar leche en el supermercado. Te parece que siempre hace mal tiempo y tienes demasiado frío o demasiado calor. Además, tus compañeros del piso no limpian o se te quejan de cosas de mínima importancia.

Te sientes triste, solitario y melancólico sin ninguna razón particular. Ya no te interesa participar en las actividades de estudiantes ni salir con otra gente. Estás irritado y enojado. Tampoco te encuentras bien físicamente; tienes dolores y trastornos alimentarios, no puedes dormir o duermes más que normalmente.

Estás confundido y perdiendo la confianza en tu mismo. Empiezas a dudar si fue una decisión correcta salir al extranjero o si eres una persona demasia-

do débil. Cada dos días preferirías volver a casa, a tu país, donde está tu gente y tu vida, donde los demás te entienden y hablan la misma lengua, donde hay comida normal y donde, en general, es como te has acostumbrado!



Poco a poco puedes controlar los sentimientos negativos y superar las mayores dificultades. Volverás a relacionarte con los demás y aprendes a tener autonomía. Las costumbres diarias (clases, aficiones, horario de comer etc.) se estabilizan y vuelves a sentirte más seguro de tu mismo.

Aún a veces puedes sentirte aislado y frustrado, pero te facilitará si tienes amigos en tu vida cotidiana. Personas con quienes puedes compartir tus experiencias y que a lo mejor han experimentado lo mismo.



Finalmente empiezas a aceptar las diferencias y acostumbrarte al nuevo ambiente, a sus hábitos y costumbres, al modo de vida y al comportamiento de la gente (incl. las leyes no escritas). Tienes rutinas, te sientes seguro y capaz de afrontar situaciones nuevas y sabes más o menos como funciona la sociedad del país.

Te das cuenta de que tanto en tu propia cultura como en la nueva hay cosas buenas y malas. Eres capaz de valorar las diferencias y las similitudes entre las dos culturas. Empiezas a sentirte como en casa. Sin embargo, esto no significa que cambies tu personalidad y/o olvides tu propia cultura en



que has crecido. Normalmente se conserva ciertas características de la propia cultura al lado de las de la nueva. Esto se llama biculturalismo.



Home sweet home - o quizás no. Tu casa es tu casa, sin embargo se te pueden ocurrir sentimientos de añoranza, tristeza e irritación cuando vuelves a casa después de la estancia en el extranjero.

De repente las personas (amigos e incluso novios o novias extranjeras) con quienes has vivido y compartido tu vida ya no están. Puede ser duro separarte de las personas que te han ayudado sobrevivir las dificultades en la nueva cultura, con quienes quizás compartes una nueva lengua o un nuevo vocabulario y con quienes tienes recuerdos los cuales tus amigos en casa no pueden entender. Te gustaría hablar sobre tus experiencias pero te parece que no les interesan a tus amigos. Te puede parecer como si fueras extranjero en tu propio país.

Si has viajado mucho o tenido numerosas actividades durante la estancia en el extranjero, es probable (y normal!) tener la sensación de que "se acabó la fiesta" cuando vuelves a casa. Afrontas la realidad y la futura vida y tienes que adaptarte a tu entorno de nuevo. Los problemas de readaptación a la propia cultura son más fuertes cuanto más se distinguen las culturas entre sí y cuanto más tiempo hayas pasado fuera de tu país.



Sólo el hecho que ser consciente del fenómeno choque cultural, sus fases y los síntomas tan emocionales como físicos te ayudará. Cada persona lo vivo de su propia manera. Aquí algunos consejos para ayudarte a sobrevivir el choque:

Recuerda que lo que sientes es normal y todos van a afrontarlo de una manera u otra. *Compartir tus experiencias con otros extranjeros o mentores que también han estado en el extranjero te ayudará!*

Participa en la actividades para conocer a otros estudiantes internacionales (si prefieres pasar tiempo con la gente local, aún mejor).

Haz cosas que te gustan (deportes, voluntariado, música etc.). Por otro lado, tienes la posibilidad de probar alguna cosa fuera de tu zona de confort y, de esta manera, aprender entender la nueva cultura. *Prueba algo que nunca habías pensado hacer!*

No te quejes de lo que el país no tiene o lo que está mal. Si tienes una actitud negativa, también tendrás una experiencia negativa y pierdas la oportunidad de experimentar algo diferente *Obre la mente!*

Ten paciencia en vez de miedo. Darte tiempo para acostumbrarte al nuevo ambiente. Es normal andar con un mapa, perderse de camino a la universidad o no saber usar la impresora en la sala de computación class. *Pregunta cuando no sabes algo!*

Aprende reírse de tu mismo. Cuando usas una lengua extranjera, no puedes expresarte de la misma manera como en tu lengua materna. *No te preocupes de los malentendidos ni de los errores divertidos, ni de las situaciones*

*incomodas. Al final, son las mejores maneras de aprender la lengua!*

Acepta las diferencias. No puedes cambiar la sociedad a la que has trasladado. Cuando aceptes las diferencias, todo será más fácil e incluso puedes reírte de las cosas que no entiendes. *Recuerda que diferente no es equivalente a peor!*



Para resumir, recuerda que la mayoría de la gente sufre del choque cultural de una manera u otra. No lo consideres como una decisión equivocada o un síntoma de debilidad para afrontar este tipo de situaciones. Los síntomas del choque cultural desaparecen poco a poco ya cuando lo haya pasado, valorarás esta experiencia de aprendizaje personal.

## **Recuerda...**

*En el extranjero representas tu país y su cultura. Eres el embajador de tu país!*



A la gente normalmente le interesan las culturas diferentes, así que no te sorprendes si te preguntan cosas sobre tu país y cultura.



# ESPERAMOS QUE TENGAS UNA ESTANCIA INOLVIDABLE EN LA URV!



## INTERNATIONAL CENTER

Avinguda Països Catalans, 17-19  
43007 Tarragona

Telf. : (+34) 977 55 9754 / (+34) 977 25 6595

[mobility.in@urv.cat](mailto:mobility.in@urv.cat)  
[mobility.internship@urv.cat](mailto:mobility.internship@urv.cat)

[www.urv.cat/mobility](http://www.urv.cat/mobility)