

Recomendaciones y Consejos Prácticos

para el viaje de estudios

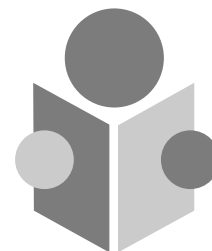


AGNC

ACADEMIC GLOBAL
NETWORK CONSULTANCY

La planificación anticipada de tu viaje ayudará a que disfrutes de un viaje más seguro y de una estancia más agradable.

Para ello te hemos recopilado información básica y algunos consejos útiles que carecen de efecto vinculante alguno y operan como mero consejo.



ÍNDICE



■ Introducción	3
■ Documentación	4
■ El dinero y moneda de cambio	5
■ Cobertura médica	5
■ La seguridad en el extranjero	6
■ Vestuario y clima	6
■ Equipaje	7
■ Enchufes y toma de corriente	7
■ Aeropuerto	8
■ En el destino	8
■ Días festivos	8
■ El primer día en la escuela	8
■ Alojamiento	9
■ Limpieza y lavandería	9
■ Teléfono	9
■ Propinas	10
■ Ir de compras	10
■ Permiso de conducir	10
■ Transporte público	10
■ El choque cultural	11-12
■ Checklist - No olvidar	13
■ Asistencia	14

Introducción

Antes de viajar a un país es importante conocer qué requisitos son necesarios, tanto para entrar como para residir durante un tiempo en el país destino. Normalmente, la entrada en el país requiere visado, el cual se puede solicitar en la Embajada o Consulado General del país de destino. Hay que tener en cuenta que existen varios tipos de visados. Cada país exige unos requisitos distintos para solicitarlo y algunos como Australia, EE.UU. y Canadá requieren unos trámites de visado más complicados y unos requisitos de admisión muy específicos. Sin embargo, ciudadanos de la Unión Europea no necesitan visados gracias al principio de libre circulación de ciudadanos.

Cuando se desea trabajar en un país en el que se necesite visado es importante prever el tiempo necesario para su tramitación, que puede variar de entre 2 a 15 días; también hay que tener en cuenta el tiempo de residencia que autoriza dicho visado.





Documentación



- Comprobar que toda la documentación esté en regla.
- Disponer de la documentación necesaria antes de la salida: billetes de vuelta, documento de viaje, pasaporte o DNI, visado para aquellos países que lo requieran, y un seguro de viaje lo más amplio posible.
- Verificar que el pasaporte está en vigor y que tiene los visados necesarios. Las autoridades españolas y las de otros países exigen la presentación de sus documentos de identificación en varios puntos del aeropuerto, como por ejemplo en las puertas de embarque y en los distintos controles de seguridad.
- Algunos países requieren visado, otros únicamente el pasaporte o el DNI. Conviene cerciorarse de estos requisitos consultando previamente la página web del Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación: www.maec.es
- Facilitar a algún familiar o amigo los detalles del viaje (itinerario, teléfonos de contacto: Alojamiento, Escuela, Emergencia 24 horas, persona de contacto).
- Llevar contigo fotocopias de la documentación (pasaporte, DNI, cheques de viaje, tarjetas de crédito, itinerario, billetes de avión y los datos de contacto en el extranjero) y dejar otra a un contacto para casos de emergencia.
- Si se viaja a Estados Unidos, asegurar de tener la dirección y el código postal del lugar donde alojarse, obligatorio para acceder al país.
- Es conveniente realizar fotocopias de todos tus documentos y guardarlos en un lugar seguro. **DNI, pasaporte** (asegúrate que es válido más allá de la fecha del retorno a tu país), billete de avión, **carta de aceptación de la escuela, confirmación del alojamiento, póliza de seguro médico, tarjeta de crédito/debito.**
- **Carné de Estudiante Internacional (ISIC) y Carné de Profesor Internacional (ITIC).** En algunos países, ambos permiten obtener descuentos en entradas a museos, lugares arqueológicos, etc. y también en transporte público. Para obtenerlo es necesario acreditar la condición de estudiante (a partir de 12 años y sin límite de edad) o la de profesor con los documentos correspondientes.
- **Visado** – Es importante tener todo los documentos que sean necesarios para solicitarlo con suficiente tiempo de antelación.
- **Billetes de Vuelo** – Antes de la compra del billete de avión, es aconsejable tener confirmado la disponibilidad del alojamiento para las noches adicionales ya que puede variar según la época del año. Una buena planificación te permitirá gozar de mejores precios y obtener mayores posibilidades de conseguir un asiento. Es importante confirmar que se pueda realizar cambios en el billete una vez pagado.
- Es aconsejable reservar el billete de avión con salida el domingo y regreso el sábado. La compra de un billete de avión con salida un/unos día/s antes o retorno un/unos días después puede resultar más económica pero hay que tener en cuenta que cada noche adicional supone un gasto más.



El dinero y moneda de cambio



- Es recomendable familiarizarse con el tipo de cambio entre la moneda de tu país y la del país de destino.
- Planificación del presupuesto – Cada persona tiene distintos gastos y necesidades. Ten presente todos los gastos que podrás encontrar, tales como comidas (que no se incluyen en tu programa), cobertura de seguro médico, gastos de transporte diario, llamadas telefónicas, libros, ropa, música, cine, viajes, artículos de aseo (champú, jabón, etc.), ocio.
- Es aconsejable llevar encima poco dinero en efectivo. Es recomendable llevar una cantidad entre 200-300€ aproximadamente en moneda del país como dinero en caso de una emergencia.
- Mantened en un lugar seguro el dinero en efectivo, tarjetas de crédito, tales como en un bolsillo interior, riñonera o bien en una bolsa con cierre.
- Es aconsejable utilizar la tarjeta de crédito/débito para realizar compras.
- Procurar no sacar dinero de cajeros, salvo que sea realmente necesario para evitar el cobro de altas comisiones.



Cobertura médica



- Es fundamental contratar un seguro médico que cubra los gastos en caso de enfermedad o accidente, ya que en muchos países pueden llegar a ser muy elevados, además de no estar cubiertos por la Seguridad Social.
- Un seguro de estudios siempre ofrece mayor cobertura y prestación de servicios.
- Para tener derecho a cualquiera de las prestaciones objeto de la póliza de estudios, el asegurado ha de ponerse previamente en contacto, mediante llamada telefónica las 24 horas del día / 365 días al año.
- Si viajas dentro de la Unión Europea la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es el documento acreditativo del derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias desde un punto de vista médico, durante su estancia temporal en países miembros de la Unión Europea. Para obtener la TSE debes dirigirte a cualquier Centro de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS). Para más información, puedes llamar gratuitamente al teléfono: 900 166 565 o bien a través de la página web: www.seg-social.es



La seguridad en el extranjero



- Es importante familiarizarse con tu entorno nuevo. Pregunta a tu familia de acogida o en tu escuela sobre qué lugares son seguros y cuáles son potencialmente peligrosos.
- Es recomendable no atraer la atención hacia tí mismo llevando joyería llamativa, usando accesorios caros como cámaras o grabadoras de vídeo, o mostrando grandes cantidades de dinero en metálico.
- Guardar el billete de avión y el pasaporte en un lugar seguro, y las copias de ambos en otro lugar.
- Tener a mano el teléfono de vuestra escuela por si necesitáis contactar o llamarles por cualquier motivo.
- Conocer las leyes locales. Algunas cosas consideradas legales o seguras en tu país pueden considerarse un delito o resultar peligrosas en el país de destino.
- Es conveniente inscribirse en el Consulado de tu país en el país de destino. La localización en caso de urgencia facilitará la asistencia consular.
- Es conveniente consultar los consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales del Ministerio de Sanidad y Consumo (C/.Francisco Silvela, 57 - Teléfono 91-309.56.03- 28071-MADRID).



Vestuario y clima



- Verificar las condiciones climáticas del lugar de destino, e incluye en el equipaje lo necesario para estar preparado ante cualquier imprevisto (accesorios para la lluvia o para el clima frío).
- Es muy importante elegir correctamente ropa y calzado adecuados. Intenta prever las actividades que vas a realizar; reuniones de negocios, práctica de deportes, duración de tu viaje. Llevar calzado para estar por casa y baños públicos/piscinas y si vas a tener que cambiarte de vestuario a menudo.
- Puede haber considerables diferencias entre las temperaturas diurnas y las nocturnas a cualquier altitud. En los locales climatizados así como en los aviones, la temperatura es fresca. El contraste entre temperaturas aumenta la predisposición a los resfriados que pueden prevenirse utilizando la ropa adecuada.



Equipaje



- Las líneas aéreas tienen reglas estrictas en cuanto a la cantidad, peso y tamaño tanto del equipaje de mano como del equipaje facturado (revisar las condiciones del equipaje de la línea aérea en particular. Como norma general se tendrá que pagar una tasa si se lleva más equipaje del permitido.
- Cuando hayas decidido qué llevar, piensa en los artículos que quieras comprar en el país destino. Incluye en el equipaje una bolsa plegable de nilo que te permita transportar compras adicionales que no hayas previsto.
- Preparar una bolsa de mano para llevar contigo durante el vuelo. Ésta debería contener tus objetos personales de valor (cámara, reproductor mp3, móvil), tus artículos de aseo (ver normas de aeropuerto) y un cambio de ropa. No guardes objetos valiosos o cosas frágiles en el equipaje que vayas a facturar.
- Llevar en el equipaje de mano, sobretodo, las medicinas que tomas habitualmente y asegúrate de que llevas la dosis adecuada para la duración del viaje (no se pueden llevar agujas en el equipaje de mano sin documentación médica que lo acredite). Es importante recordar que no tendrá acceso al equipaje facturado durante el viaje.
- Guardar las recetas de tu medicación en su paquete original y guarda una copia de la receta.
- Infórmate sobre qué objetos están prohibidos llevar consigo mismo durante el viaje.



Enchufes y toma de corriente



- Confirma cuál es el voltaje de electricidad en el país de destino. Si hace falta, consigue un transformador para cualquier aparato eléctrico que vayas a llevar y no disponga de una fuente de alimentación universal.
- Utilizar adaptadores de corriente (según el país) para los artículos eléctricos que sí tienen el mismo voltaje (ordenador portátil, secador de pelo, cargador de móvil, cámara fotográfica, etc.)



Aeropuerto



- Confirmar el vuelo directamente con la línea aérea 24 horas antes de la salida.
- Procurar llegar al aeropuerto con una antelación mínima de dos horas antes de la salida prevista de tu vuelo sobre todo en fechas clave como festivos y períodos vacacionales..
- Vigilar permanentemente el equipaje. No lo dejes sólo o desatendido en áreas públicas (aeropuertos, hall de hoteles...). No aceptar paquetes de desconocidos.
- En caso de pérdida del equipaje, debes dar aviso de ello antes de salir del aeropuerto. Asegúrate de tener un inventario con todos los objetos que contienen tus maletas, así como una descripción detallada de éstas.



En el destino



- Tomar nota del teléfono y dirección de la Embajada o Consulado de España en el país de destino. Recuerda que un Consulado Honorario únicamente desempeña funciones de asistencia urgente e inmediata.
- Respetar en todo momento las leyes de otros países que, en muchos casos, son distintas de las leyes españolas. Esta recomendación es especialmente importante en lo que se refiere a la tenencia, consumo y tráfico de drogas u otras sustancias (incluido el alcohol en algunos países), que puedan considerarse ilegales en el país de destino.
- En caso de ser detenido, solicita inmediatamente a las autoridades locales que se pongan en contacto con el Consulado de Español.
- Familiarizarse cómo llegar a la escuela el día antes.



Días festivos



- Las escuelas cerrarán los días festivos oficiales correspondientes a cada país o localidad sin considerar por ello que se tenga que realizar reembolso o compensación alguna al estudiante. Los días festivos quedan reflejados en la información de cada destino.



El primer día en la escuela



- El primer día será de orientación y se realizará un examen de nivel, seguido de una pequeña entrevista. Las actividades del primer día te ayudarán a familiarizarte con la escuela, el personal, y te darán detalles sobre tu curso y los servicios que podrás utilizar. Es importante dejar pasar unos días, semana antes de querer cambiar de nivel.



Alojamiento



- La percepción que uno pueda imaginarse del alojamiento no siempre coincide con la realidad.
- Procura adaptarte y respetar las costumbres del propietario del hogar y recordar que no es un hotel. Es importante mantener ordenada la habitación y mostrar un poco de consideración hacia la familia y respetar los horarios de las comidas.
- Se te proporcionará una llave de la casa/apartamento y/o habitación. Se deberá solicitar permiso al propietario para invitar algún amigo o familiar.
- Avisa siempre a la familia los días que no vayas a comer o cenar en casa, o si tienes pensado llegar más tarde de lo normal o no regresar esa noche/fin de semana.
- El periodo alojamiento transcurre desde el domingo anterior al inicio del curso hasta el sábado después del fin del curso.
- El alojamiento en familia no siempre consiste de un matrimonio con hijos. También podría darse el caso de un matrimonio mayor retirado, una mujer u hombre soltero con un hijo/a, viudo/a o soltero/a.
- El alojamiento en familia puede implicar que haya más de un estudiante y de otra nacionalidad.
- Informa inmediatamente a la escuela de cualquier problema que pudieras tener con el alojamiento.



Limpieza y lavandería



- Cada semana se realizará limpieza en las habitaciones y se proporcionará un juego de sábanas y toallas. Se hará una colada semanalmente o habrán instrucciones, en algunos casos, de como utilizar la lavadora y secadora. La familia informará de una tintorería para el lavado de ropa especial.
- Para los alojamientos que no dispongan de una lavadora/secadora, informarán de la ubicación mas cercana de las lavanderías.



Teléfono



- En la mayoría de los alojamientos podrás recibir llamadas de familiares y amigos siempre que sea dentro de un horario aceptable (familiares y amigos deberán tener en cuenta la diferencia horaria entre países).
- Siempre pide permiso para realizar llamadas telefónica desde el alojamiento.
- Una buena manera económica de mantenerte en contacto con tu familia y amigos es utilizando una tarjeta telefónica de pre pago "international calling card" para realizar llamadas a España. Pregunta en la escuela donde adquirirlas.
- Comprueba que tu móvil tenga el servicio de roaming activado. Desactiva el servicio de contestador



Propinas



- No existe una regla general respecto de las propinas ya que cada país tiene su propia costumbre. No obstante, fuera de España se tiene la costumbre que los clientes dejen entre 10%-15% de propina por un servicio bien prestado (restaurante, taxi, etc.).



Ir de compras



- Ten presente que en algunos países, el precio de venta de los productos/artículos no siempre es el precio final ya que, en algunos casos, no está incluido los impuestos.
- Las tarjetas de crédito se aceptan en muchos lugares, pero consulta antes de comprar, para evitar inconvenientes.
- Guarda siempre los recibos de las compras para controlar tus gastos .



Permiso de conducir



- Como norma general, el permiso de conducir no da derecho a conducir en otro país. En aquellos casos en los que no se reconozca este derecho, será necesario obtener un permiso internacional de conducir (International Driving Permit, IDP) para poder conducir temporalmente países que no sean miembros de la Unión Europea y que no hayan adoptado el modelo de permiso previsto en los Convenios de Ginebra o Viena.
- Este tipo de permiso se expide en las Jefaturas Provinciales y Locales de Tráfico y tiene una validez de 1 año.
- La edad mínima requerida para alquilar un coche es de 25 años.



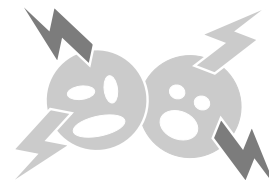
Transporte público



- El transporte público está destinado a ser la forma más rápida, eficiente y menos costosa de moverse dentro de las grandes ciudades.
- Es conveniente y más económico hacer uso de bonos de varios viajes, en lugar de billetes sencillos.



El choque cultural



- El choque cultural es un término utilizado para describir la ansiedad y los sentimientos de sorpresa, desorientación, confusión, etc. y todo ello producido por la pérdida del sentido de qué, cómo y cuando hacer las cosas en un nuevo ambiente. A menudo, se produce con un fuerte sentimiento de rechazo a ciertos aspectos de la cultura del país de destino. Esto normalmente sucede durante los primeros días de haber llegado al nuevo destino si bien, los síntomas de choque cultural pueden aparecer en diferentes momentos.
- A pesar de que el choque cultural puede ser una experiencia dolorosa, es también una gran oportunidad para redefinir nuestros objetivos en la vida. Es una gran oportunidad para aprender a integrar diferentes culturas. El choque cultural puede proporcionarnos una mayor consciencia de nosotros mismos y estimular nuestro crecimiento personal.

Síntomas

- Tristeza
- soledad
- melancolía
- preocupación con la salud
- molestias
- dolores y alergias
- insomnio
- deseo de dormir demasiado
- pocas ganas de dormir
- cambios de temperamento
- depresión
- vulnerabilidad
- sentimientos de impotencia
- rabia
- irritabilidad
- rechazo
- resentimiento
- mucha identificación con tu cultura
- idealización del país de origen
- falta de confianza en uno mismo
- sentimientos de estar inadecuado
- inseguridad
- desarrollo de estereotipos sobre la nueva cultura
- obsesión con la limpieza
- nostalgia por la familia
- sentimientos de marginalización
- pocas ganas de relacionarse con otras personas



Etapas de choque cultural

- El choque cultural se define en cuatro etapas de síntomas comunes y pueden aparecer de una manera continua o en momentos diferentes. Cada persona tiene su propia manera de sentir reaccionar ante el choque cultural.
 - 1) Luna de miel: la gente recibe todo lo nuevo como estupendo, grandioso, pasando por un muy buen momento y todo lo que encuentras es nuevo y excitante.
 - 2) El choque: Hay muchas cosas en el país de destino que no sabes cómo enfrentar. No pensaste que las cosas pudieran ser así. Pueden haber fuertes sentimientos de insatisfacción con la escuela, el sitio donde estas alojado, etc.
 - 3) Convivencia: el período en que aprendes a resolver los problemas y diferencias culturales que se presentan usando tus propios recursos. Tendrás un nuevo sentimiento de alegría y verás como vuelve tu sentido del humor. Empezarás a sentir un equilibrio psicológico. Y no te sentirás perdido y sentirás como vuelves por el camino correcto. Te sentirás más familiarizado con el medio que te rodea.
 - 4) Aceptación: te das cuenta de que hay cosas buenas y malas en la cultura y te sientes preparado para convivir con ellas.
- Algunos factores que contribuyen a la duración del efecto de choque cultural son: salud mental, tipo de personalidad, experiencias previas, condiciones socio-económicas, facilidad de lenguaje, apoyo familiar o social, condiciones familiares, nivel de educación, etc.

Como afrontar el choque cultural

- Entender que es una experiencia normal.
- No tengas miedo de expresarte y comunicárselo a otras personas.
- Busca una actividad recreativa. Esto ayudará a combatir la tristeza y la soledad de una manera constructiva.
- No olvides de las buenas cosas que ya tienes.
- Ten paciencia contigo mismo, adaptarse a nuevas situaciones toma cierto tiempo.
- Si te sientes agobiado, recuerda, siempre hay recursos que puedes utilizar; responsables de la escuela, tus profesores, compañeros de clase, familia anfitriona.
- No exijas demasiado.
- La relajación y la meditación han demostrado ser muy positivas para la gente que está pasando por períodos de estrés.
- Mantén contacto con otros estudiantes internacionales. Esto te dará una sensación de pertenencia y disminuirán tus sensaciones de soledad y enajenación.
- Establece metas simples y evalúa tu progreso.
- Mantén la confianza en ti mismo. Sigue tus ambiciones y continúa tus planes en el futuro.



Checklist - No olvidar



- Pasaporte (verificar que está en vigor)
- Visado (para los países que lo requieran)
- Billete de avión
- Seguro médico
- Carta de aceptación de la escuela
- Carta de confirmación del alojamiento
- Tarjetas de crédito
- Fotocopias de documentación
- Facilitar a familia y amigos tus contactos en el destino
- Teléfono móvil
- Cargador del móvil
- Comprueba que tu móvil tenga el servicio de roaming activado. Desactivar el servicio de contestador
- Cámara fotográfica
- Cargador de pilas de la cámara
- Adaptadores de corriente
- Cambio de ropa para la bolsa de mano en caso de pérdida de maleta
- Neceser de baño (cepillo de dientes, pasta dentífrica, gel de baño, champu, desodorante, cremas, cuchilla de afeitar, jabón, peine, cepillo)
- Comprobar peso del equipaje no sobrepasa lo establecido por línea aérea
- Teléfonos de contacto
- Medicamentos en exceso para el caso de pérdida, robo o rotura
- Un informe médico en los casos de enfermedades crónicas, así como las recetas de los medicamentos que utilizas
- Brazaletes o carné de identificación médica que mencione tus condiciones médicas personales para casos de emergencia
- Un par de lentes o lentes de contacto extras (si es tu caso)
- Pilas de reserva para aparatos auditivos
- Funda de almohada propia para quienes sufren alergias



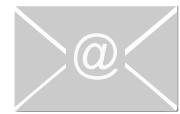
Asistencia



- Tienes a tu disposición la ayuda de representantes de los centros académicos. Para cualquier información adicional, puedes llamar a los teléfonos que te hemos proporcionados.



Contáctanos



- Escríbenos un email desde el destino para informarnos cómo te va. Nos alegrará saber de tí.

Gran Via de les Corts Catalanes 145
08014 Barcelona

Tel. +34 937 243 067
+34 655 757 298

Email: info@agnc.es | www.agnc.es



ACADEMIC GLOBAL
NETWORK CONSULTANCY

Recomendaciones y consejos prácticos
para el viaje de estudios