CONSEJOS PRÁCTICOS-TOKIO

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2025

Clima

El clima de Tokio se define como templado y se caracteriza por una marcada diferenciación entre sus cuatro estaciones, lo que exige una planificación específica en cuanto a vestimenta y salud. Durante los meses de primavera y otoño, la ciudad experimenta su periodo más agradable con temperaturas que oscilan entre los 10°C y los 20°C. No obstante, en estas épocas de transición es fundamental vestir con capas ligeras, ya que la amplitud térmica entre el día y la noche es notable y el tiempo puede cambiar de forma repentina.
El verano representa el mayor desafío ya que las temperaturas superan habitualmente los 30°C, pero es la humedad extrema lo que eleva significativamente la sensación térmica y el agotamiento físico. Es importante tener en cuenta que junio marca el inicio de la temporada de lluvias o *tsuyu*, lo que requiere contar con calzado y paraguas resistentes. Durante los meses de julio y agosto, se aconseja priorizar la hidratación constante y el uso de tejidos transpirables para combatir el calor sofocante de la ciudad.
Por el contrario, el invierno en Tokio es predominantemente seco y muy soleado, con temperaturas medias que rondan los 5°C y que pueden descender bajo cero durante las noches más frías. Aunque las nevadas son un fenómeno poco frecuente que apenas ocurre un par de días al año, el ambiente seco del invierno puede resultar incómodo para la piel y las vías respiratorias.

Transporte

Moverse en Tokio puede resultar agobiante los primeros días, pero el metro es el sistema de transporte más eficiente. Lo más importante al llegar es conseguir una tarjeta Suica o Pasmo que las venden en las propias máquinas al costado de los torniquetes. Si puedes, lo más cómodo es llevarla en la billetera digital del móvil, así solo tienes que pasar el teléfono por el torno y no tienes que estar pendiente de cargar la tarjeta. Además, estas tarjetas sirven para pagar en cualquier konbibi y en las máquinas de bebidas, lo que te ahorra cargar con muchas monedas.
Google maps es una herramienta muy útil para orientarse en la ciudad, funciona con extrema exactitud, señalando la hora, los retrasos, el vagón que más te favorece para hacer trasbordos y cuál es la salida de estación más conveniente para tu destino. Las horas punta son entre las 08:00h y 09:00h, y después de las 23:59h no funcionan los trenes.
En cuanto a las normas de convivencia, en el metro se respeta el silencio y lo normal es no hablar alto ni por teléfono. También se hacen colas para entrar al vagón, así como se respeta el turno de salida de las personas para posteriormente entrar.

Alojamiento

Encontrar alojamiento es uno de los pasos que más tiempo llevan, por lo que te recomiendo que busques con dos o tres meses de antelación. Lo primero que tienes que saber es que el mercado se divide principalmente en contratos de larga y de corta

estancia. Para nosotros, que solemos estar unos tres meses con la beca, entramos en la categoría de corta estancia. Esto es clave porque la mayoría de los precios atractivos que vas a ver en internet están pensados para contratos de larga duración, normalmente de más de seis meses o un año. Por eso, corrobora siempre el precio final para tres meses, ya que las agencias suelen cobrar una tarifa mensual bastante más alta cuando el alquiler es temporal.
Otro punto importante es fijarte bien en los gastos extra que no siempre aparecen a primera vista en los buscadores. En muchos alojamientos de corta estancia, como las *share houses* o apartamentos amueblados para extranjeros, el precio del alquiler puede subir si le sumas la tasa de limpieza final, el mantenimiento o los suministros de agua y luz. No des por hecho que el número que ves en la web es el definitivo; pregunta directamente por el presupuesto total para una estancia de 90 días para evitar sorpresas a la hora de firmar el contrato.

Ocio

En Tokio puedes hacer de todo, dependerá de tu gusto e intereses. Lo único que hay que tener claro es que los barrios más típicos como Shibuya, Asakusa o Akihabara están atiborrados de turistas. Sin embargo, lo bueno de vivir unos meses en Tokio es contar con tiempo de sobra para explorar otros barrios más auténticos.
Si tienes ganas de salir un poco de la ciudad, hay un montón de sitios que puedes visitar en el día y que merecen mucho la pena. Lugares como Kamakura, Nikko o incluso ir a ver el Monte Fuji son excursiones súper típicas que se hacen perfectamente en una jornada aprovechando la red de trenes. Eso sí, ten en cuenta que los billetes de tren para estas distancias pueden ser algo caros y que, al igual que los barrios famosos de Tokio, los fines de semana estos destinos suelen llenarse bastante de gente. Aun así, es una buena opción para conocer más la región de Kanto.

Alojamiento- En mi caso busqué un alojamiento a 1 hora de distancia del trabajo, puesto que quería probar a vivir en otra prefectura (Saitama). No he sentido que sea tan lejos o que se me hiciera tedioso, por lo que no tendría miedo a buscar piso en sitios un poco alejados, como Chiba o Saitama, los cuales pueden ser más baratos en ocasiones que en Tokio. Estuve residiendo en una social residence, el cual es un tipo de share house pero que realiza actividades sociales para conocer gente. En mi habitación y baños no encontré ningún problema, pero la cocina era compartida con mucha gente, por lo que era un tanto difícil cocinar (ya fuera por espacio o por limpieza).

Transporte- En mi caso tomé una tarjeta Suica y el primer día me compré el Commuter Pass con validez de 3 meses. El *Commuter Pass* te permite ir desde tu estación hasta la estación que elijas tras un pago único (además de poder bajarte en cualquiera que esté en ese trayecto). Esto hizo que, dado que tenía que ir 5 veces a la semana a la estación cerca del Instituto Cervantes (Ichigaya/ Yotsuya), no tuviera que recargar mi tarjeta Suica y terminase ahorrando a la larga. Además, para ir a Tokio o realizar cualquier viaje en mi tiempo libre también era más fácil, puesto que siempre me encontraba con un "descuento" por hacer parte del trayecto dentro del tramo que elegí del *Commuter Pass*. Recomiendo tomar esto lo antes posible.

Ocio- Tokio y sus alrededores (Hakone, Enoshima, Yokohama, Kamakura…) están llenos de sitios increíbles. En mi caso, libraba los lunes y domingos. Los lunes muchos museos cierran, por lo tanto, recomiendo encarecidamente mirar los horarios de apertura de estos sitios y gestionar para ir los lunes a sitios que los fines de semana están cerrados y viceversa. Asimismo, si se pudiera hacer alguna actividad adicional para acumular días libres, se podría encadenar algunos días para hacer un viaje más largo a Kansai, Hokkaido u otros sitios.

Idioma- Lo mejor es que aprendas algunas palabras muy básicas en japonés, como "Gracias", "Perdón", "¿Dónde?"... Y que uses un inglés fácil de entender. Recordar que en Japón no se habla español y que depender de este es imposible. Aunque a nosotros nos suene natural, para un japonés, hablarle en español suena demasiado extraño.

Información- Tokio puede parecer una ciudad que va muy rápido. Mi recomendación es ir siempre por la izquierda para no enturbiar el ritmo de la ciudad y respetar las normas.

a. Situación geográfica de la ciudad

Tokio es una ciudad bastante grande y llena de gente todo el rato por lo que recomiendo usar el metro y habituarse a él. No es nada difícil el manejo y Google Maps es de gran ayuda para ello. En los meses que he estado, en Septiembre y en Octubre ha hecho calor por lo que recomiendo traer ropa tanto de verano / otoño como de invierno. Nunca sabes si puedes hacer algún viaje a explorar otros rincones de Japón y en ellos puede darse tanto el frío como la nieve.

El Instituto Cervantes se encuentra localizado justo en el centro de la ciudad, ideal para que cuando termines la jornada de trabajo, entre semana te dediques a recorrer los barrios más pintorescos e interesantes de la ciudad.

b. Transporte

En cuanto al transporte, recomiendo ampliamente usar el metro, la red de Tokio es sencilla y bastante intuitiva. Los nombres de las estaciones aparecen tanto en japonés como en inglés y siempre tienes a personas amables que te guían y ayudan. Además, google maps es también de gran ayuda debido a que te dice que entrada y que salida del metro debes coger en función de donde quieras ir. Para ir al Cervantes, la estación Ichigaya es la más cómoda en acceso y además tiene una cafetería deliciosa que merece la pena parar a comprar el desayuno allí "La Vie en France".

El gasto que se realiza en metro es de 5.000 yenes a la semana aproximadamente, también existen ciertos bonos pero considero que para los pocos meses que estamos no merecen la pena ya que el gasto es mayor al que seguramente harás en tu día a día.

Loop es una aplicación para el uso de bicicletas y patines eléctricos que recomiendo para algún día puntual.

Si estás pensando en comprarte una bicicleta, ten en cuenta que debes hacer muchos papeles que muchas veces son complicados sin saber el idioma nativo del país, en este caso el japonés. Se debe registrar la bicicleta a tu nombre en una comisaría de policía debido a que si te paran y ven que eres extranjero, pueden pensar que la has robado.

Aparte de todo ello, el taxi es caro por lo que no consideres en gastar el dinero que puedes usar en viajes en ir en taxi a cualquier sitio. En Osaka, consideré que el precio era mucho más elevado debido a que un trayecto desde el aeropuerto internacional de Kansai hasta mi hotel me costó 150 Euros. Sin embargo, para ocasiones puntuales en Tokio puedes utilizarlo, el trayecto desde el aeropuerto de Haneda hasta Eifukucho (barrio donde yo me alojaba), me costó 50 euros. Y fue el mismo tiempo de trayecto que en Osaka.

En cuanto al transporte para viajar, desaconsejo el Shinkansen por su aumento elevado del precio cada año. Merece la pena usarlo para viajes puntuales exclusivamente o utilizar los diversos pases por zonas que si salen más económicos.

c. Alojamiento

El alojamiento en Tokio es un dolor de cabeza bastante importante pero nada que no se pueda resolver. Es un país y una sociedad que todo se lo toman con calma, por lo que tómatelo de la misma manera, para no tener que pagar en exceso, ve mirando con tiempo lo que quieres, la zona en la que deseas alojarte y que tipo de vivienda deseas. Pero no te dediques ni a hablar ni a reservar nada hasta que no te quede un mes o menos para irte. Esto se debe a que si lo reservas con anterioridad, te harán pagar una reserva o los días que no vas a estar para guardartelo.

En cuanto al tipo de alojamiento, recomiendo ampliamente el alojarse en una casa compartida o Share House. El buscar un apartamento individual con visado de turista y

solo tres meses de estancia dificulta mucho debido a los altos precios y el poco espacio que hay. Yo utilicé https://www.comeonup-house.com/en este enlace para poder buscar alojamiento y estoy muy contenta, he vivido en una casa de dos pisos con tres compañeros más y el barrio (Eifukucho) me encanta, es pequeño, familiar y acogedor, con todo lo que puedas necesitar, desde franquicias de comida y utensilios, restaurantes, supermercados… Además, queda a 30 minutos en metro del IC que para ser Tokio es bastante céntrico. Si lo que te preocupa es el llegar tarde a casa, es de las pocas paradas abiertas hasta las doce de la noche entre semana.

d. Ocio

Hay varios viajes que se pueden hacer en un sólo día. Yokohama, Kawagoe, Nikko, Kamakura, Enoshima… Son ciudades con encanto cerca de Tokio que puedes visitar un día del fin de semana que no tengas nada planeado para hacer.
Como actividad divertida y poco común, puedes ir a Round 1 donde hay múltiples recreativos y actividades deportivas que puedes disfrutar de manera ilimitada por un módico precio.
Y evidentemente, no dudes en ir a un Karaoke con tus amigos o compañeros. Es algo único y podrás dar voz a tu yo interior en una actividad en la que igual destacas y te lo puedes pasar muy bien.

e. Más información

Tomate la vida con mucha calma, es un país tranquilo al que hay que venir a disfrutar y relajarse.
Como información adicional he de comentar que si debes usar el seguro, les avises con mucho tiempo antes porque tardan entre uno y dos días en poder dar la cita. El ir a urgencias implica que debes pagar tú todo por adelantado y luego ellos te lo devuelven. Pero creo honestamente, que si merece la pena esperar la cita que te adjudiquen.

Un aspecto fundamental a tener en cuenta antes de comenzar las prácticas en Japón es el tema del visado. Si la estancia va a ser únicamente de tres meses, resulta suficiente entrar al país como turista, ya que la estancia permitida es de 90 días. Esta opción es la más sencilla, aunque presenta algunas limitaciones que conviene conocer. En particular, es importante tener en cuenta que algunas páginas web o agencias de alojamiento (ya sea para apartamentos o share houses) exigen visado y tarjeta de residencia para formalizar un contrato, lo que puede dificultar la búsqueda de vivienda en el país si se viaja únicamente como turista.

Por el contrario, si se planea permanecer en Japón por un periodo más largo, resulta muy recomendable solicitar una Working Holiday Visa. Este tipo de visado ofrece una mayor flexibilidad y libertad en comparación con la opción de estudiante, permitiendo compaginar prácticas, cursos y trabajo temporal. Además, con esta visa se evitan los problemas relacionados con las exigencias de visado que plantean muchas agencias inmobiliarias, lo que facilita considerablemente el acceso a distintas opciones de alojamiento.

Además del proceso de obtención del visado, me gustaría destacar las facilidades de integración que encontré al llegar a Japón. Inicialmente, tenía la impresión de que sería complicado establecer relaciones sociales y temía sentirme aislada. Sin embargo, la realidad fue muy distinta: las oportunidades para conocer gente y entablar vínculos con personas locales resultaron ser abundantes.

En particular, las actividades de intercambio cultural organizadas por el Instituto Cervantes (en mi caso, en la sede de Tokio) jugaron un papel fundamental en este proceso. Gracias a estos encuentros, pude integrarme en una amplia red de personas dispuestas a ofrecer su ayuda y compartir consejos valiosos, lo que facilitó enormemente mi adaptación y estancia en el país.

En lo referente al transporte y los servicios bancarios, Japón no presenta grandes complicaciones para los extranjeros. En el caso del transporte, existe una amplia variedad de abonos que pueden obtenerse fácilmente en cualquier estación de metro, e incluso en el propio aeropuerto. Estas máquinas suelen contar con asistencia en inglés, lo que facilita mucho el proceso para quienes no dominan el japonés.

En cuanto a los servicios bancarios, muchos bancos están orientados específicamente a atender a personas extranjeras. Ofrecen asistencia en inglés y permiten abrir una cuenta bancaria japonesa en el mismo día, de forma sencilla y eficiente.

No obstante, sí considero importante destacar un aspecto particular relacionado con el transporte: la recarga de las tarjetas de metro (como Suica o Pasmo) solo puede realizarse en efectivo. Por este motivo, es recomendable traer algo de dinero en metálico al llegar al país, o bien retirarlo en el aeropuerto. Como alternativa, también es posible descargar previamente la aplicación móvil de Suica o Pasmo, y cargarla con un saldo inicial (personalmente, sugeriría entre 1.000 y 1.500 yenes) para facilitar los primeros desplazamientos en la ciudad.

Para finalizar, es importante mencionar que Japón ofrece una amplia variedad de opciones de ocio nocturno. No obstante, es fundamental tener en cuenta el horario del metro, ya que el último tren suele pasar alrededor de las 23:30 h y el servicio no se reanuda hasta aproximadamente las 5:30 h del día siguiente. Perder el último metro puede suponer un inconveniente significativo, ya que los taxis en Japón son bastante caros y algunos solo aceptan pagos en efectivo.

Como consejo adicional dirigido especialmente a mujeres, aunque en mi experiencia personal no he tenido ningún incidente negativo hasta el momento, siempre procuro evitar caminar sola por calles poco transitadas o mal iluminadas durante la noche. Esto se debe a que, en algunas ocasiones, las personas extranjeras pueden atraer una atención no deseada por parte de ciertos individuos, lo que podría generar situaciones incómodas si no se actúa con precaución.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2023

Visado

Para ir como turista a Japón no es necesario visado, simplemente con el pasaporte sellado en la aduana dispones de 90 días para estar en el país. En mi caso es la opción que he realizado ajustándolo con la duración de las prácticas. La segunda opción más común sería obtener el visado de actividades culturales, que te permite estar más de 90 días en Japón, por lo que no tienes que ir tan ajustado con los días y puedes llegar unos días antes y quedarte unos días después. No obstante, debido a que el sueldo no se percibe desde una entidad japonesa y las prácticas no exceden, en principio, los tres meses, me denegaron ése visado cuando lo solicité a la embajada de Japón en España. Al parecer también influyó que hubiera terminado la carrera, ya que me dijeron que el visado de actividades culturales se suele expedir cuando al interesado le falta un año para terminar sus estudios y necesita las prácticas laborales para dicha finalización. Sea como sea, aconsejo pedirlo, aunque hay que reunir varios documentos y puede ser un proceso un poco tedioso.
Otra opción es pedir el visado de working holiday, de un año de duración. Esta idea sería para aquellos que después de los tres meses de prácticas se quieran seguir quedando en el país durante más tiempo.

Transporte

Lo más importante al llegar al aeropuerto es adquirir una tarjeta de prepago Suica o Pasmo, que se puede recargar con dinero en efectivo y sirve para pagar en los trenes, supermercados y algunas máquinas expendedoras.

Los dos aeropuertos de Tokio son el de Narita y el de Haneda.
El aeropuerto de Narita está bastante más alejado de Tokio, pero tiene varios trenes que lo conectan con el centro de la ciudad.

- El Skyliner es el más rápido, unos 45 minutos hasta la estación de Ueno, y su precio es de unos 2570 yenes.
- El Narita Express es un poco más lento porque hace varias paradas en zonas principales como la Estación de Tokio, Shibuya y Shinjuku. Su precio es de 3250 yenes.
- Keisei Narita Sky Access, es un tren regional que tarda alrededor de 1 hora y 20 minutos. Su precio es de unos 1350 yenes.

Desde el aeropuerto de Haneda el transporte hasta el centro de Tokio es mucho más barato, y se puede hacer desde los trenes Tokio Monorail o Keikyu Airport Line. Su precio ronda los 700 yenes y su duración es de unos 50 minutos.

Dentro de Tokio el transporte más usado son los trenes. Hay dos empresas principales de trenes: el metro de Tokio y las líneas JR (Japan Rail). Con la tarjeta de prepago antes mencionada se puede acceder a ambas sin problema.
Viajar en metro es más caro comparado con España, pero Tokio es una ciudad tan grande que muchas veces se hace necesario.
Otra opción es conseguir una bicicleta. Mucha gente va en bicicleta por la calle y puede ser una buena opción si vives relativamente cerca del Instituto Cervantes.

Alojamiento

La opción más común y la que recomiendo por experiencia es Sakura House. Es una empresa que alquila habitaciones compartidas, casas compartidas con habitación individual y apartamentos enteros, dependiendo de cuál sea tu presupuesto. En Japón es difícil conseguir alojamiento para estancias largas siendo extranjero, y Sakura House facilita enormemente el proceso. Se paga un depósito que luego se reembolsa parcialmente y simplemente te cobran el mes en curso. El pago se puede hacer online o en las oficinas que se encuentran en Shinjuku, y aceptan pago con tarjeta.
Otras opciones serían Tokio Room Finder, Oak House o Housing Japan (por orden de más económica a más cara).

Dinero

En mi caso consideré que la mejor opción era abrirme una cuenta de banco en Revolut, y de verdad lo recomiendo porque ha sido muy fácil y muy útil. La conversión de euros a yenes es bastante buena y no te cobran comisiones al pagar. Solo se cobra comisión al sacar dinero del cajero automático, a mi me cobraban siempre 110 yenes de comisión por 10.000 yenes, que es la cantidad mínima que se puede sacar en los cajeros de los conbini.
Si decides pagar con una tarjeta de un banco español es bastante posible que la conversión de divisa no sea tan buena y te cobren comisión por cada pago. Desconozco la comisión por sacar dinero del cajero porque nunca realicé ninguna operación con mi tarjeta española.
Yo pongo el ejemplo de Revolut porque es lo que he usado, pero hay muchos otros neobancos que ofrecen los mismos servicios como Bnext, etc…
Si te abres una cuenta en uno de estos bancos es necesario que obtengas la tarjeta física, por la cual te cobran una cantidad, pero es importante porque si bien es cierto que el pago con tarjeta en Japón cada vez es más común, pagar con el móvil ya es otra historia.
Y por supuesto el efectivo, que es lo más común. Hay lugares que solo aceptan efectivo, y siempre es necesario llevar un poco encima. Hay numerosas casas de cambio de divisa, la que siempre ha tenido más fama por su buena conversión es Ninja Exchange, situada en Shinjuku muy cerca de las oficinas de Sakura House.

Clima

En cuanto al clima, Tokio experimenta un clima subtropical húmedo con estaciones bien definidas. Estas son algunas características climáticas clave:

- Verano (junio a agosto): Los veranos en Tokio son calurosos y húmedos, con temperaturas que pueden superar los 30 grados. La humedad puede ser alta, lo que hace que el clima sea incómodo en ocasiones. También es la temporada de lluvias.

  Cuando yo estuve era pleno verano y en mi experiencia puedo decir que es una época muy dura. El calor húmedo hace que te canses más rápido y se suda mucho aunque no estés haciendo nada. Además en muchas tiendas y en el metro el aire acondicionado es muy fuerte y frío y es bastante fácil enfermarse.
  Si algo bueno tiene el verano son la gran cantidad de festivales y fuegos artificiales que se organizan. Además que es la época para subir al monte Fuji.

- Otoño (septiembre a noviembre): El otoño en Tokio es una de las estaciones más agradables, con temperaturas suaves y agradables. Los colores otoñales en los parques y jardines de la ciudad son impresionantes, lo que hace que sea un momento popular para visitar.

- Invierno (diciembre a febrero): Los inviernos en Tokio son suaves en comparación con otras ciudades en latitudes similares. Las temperaturas rara vez caen por debajo de cero grados, y la nieve es infrecuente.

- Primavera (marzo a mayo): La primavera es otra temporada popular para visitar Tokio, ya que los cerezos florecen a principios de primavera. Las temperaturas son suaves y agradables, y es una época excelente para explorar la ciudad al aire libre.

Ocio

Como se comentaba en algunas presentaciones de antiguos becarios, los intercambios de conversación que se realizan en el Instituto Cervantes son una muy buena oportunidad de conocer gente.
En cuanto a lugares y actividades puedo recomendar lo que más me ha gustado a mi, aparte de todos los lugares famosos.

- Monte Takao: Es una pequeña montaña situada a las afueras de Tokio a la que se puede llegar en tren. La subida a la cima cuesta alrededor de 2 horas y tiene varias rutas. La primera de ellas está completamente pavimentada y tiene varios templos en su trayecto, es muy bonito. En la cima hay un pequeño restaurante de fideos.
- Santuario Yasukuni: Es un templo situado muy cerca del Instituto Cervantes. Está dedicado a los que dieron su vida por el país por lo que siempre se le ha asociado una imagen de nacionalismo y patriotismo. Lo bonito del templo son unos jardines que tiene detrás, por los que se puede pasear y dar de comer a las carpas.
- Templo Nezu: Está situado en una zona secundaria de Tokio llamada Yanaka. La zona de Yanaka de por sí ya es muy bonita y muy tradicional, pero personalmente el templo Nezu es sin duda el qué más me ha gustado de todo Tokio. También hay un parque cerca que vale la pena visitar por lo bonito que es.
- Parque de Ueno: El parque de Ueno es muy bonito de por sí, pero lo interesante es que contiene gran cantidad de museos. Tienen exposiciones permanentes y otras que van cambiando. Visité varios y personalmente el que más me gustó fue el Museo Nacional de Tokio.
- Comida: Bajo mi perspectiva, salir a comer fuera en Japón es muy barato. Prácticamente se puede salir a comer a restaurantes todos los días, ya que el precio del menú ronda los 800 - 1000 yenes (5 - 7 euros en septiembre de 2023), y son menús que no te dejan con hambre, aunque sí que es verdad que la base

siempre es arroz o fideos. Comparado con España que el precio ronda los 12 - 15 euros por persona, es barato. Además, bajo mi experiencia, vayas donde vayas es difícil encontrar un sitio donde la comida no sea buena. Por lo que recomiendo encarecidamente que añadas el tema de la comida como parte de tu ocio.

- Vida nocturna: Por último comentar que las zonas de más actividad nocturna son Shibuya, Shinjuku y Roppongi. Hay que tener en cuenta que los trenes cesan su actividad desde las 12 de la noche hasta las 5 de la mañana. Por lo que si quieres volver a casa durante esas horas es posible que solo te quede la opción de coger un taxi, los cuales son tremendamente caros.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

Visado:

En primer lugar y necesario para comenzar con todo el proceso está la cuestión del visado. Con el contrato realizado entre Universa y el Instituto Cervantes no hay problema para conseguir un visado para Japón. Si no tienes intención de estar más de los 90 días de trabajo puedes solicitar el visado de turista, que, si bien no sería del todo correcto ya que estás desarrollando un trabajo en el país, algunos antiguos becarios del Instituto Cervantes lo han hecho así. Yo que tenía intención de llegar unos días antes y quedarme un poco más en el país solicité otro visado para el que sí te piden más documentación, así como acreditar que tienes suficiente dinero en alguna cuenta bancaria (no tiene necesariamente que ser tuya, puede ser de tu madre/padre/pareja/etc) como para desarrollar tu estancia en el país con normalidad. El visado que te conceden es el de Actividades Culturales, el cual te autoriza a desarrollar un cargo cualificado, pero no te permite percibir un sueldo japonés, es decir, el visado es útil únicamente para situaciones excepcionales como esta en la que vas becado desde tu país con una financiación externa. Por lo tanto, con el visado de Actividades Culturales no estás en condición de buscar trabajo en Japón a no ser que te concedan en Inmigración un permiso especial de trabajo (un trámite que no es fácil). Mi visado de Actividades Culturales concretamente tenía una extensión de un año desde el momento en que aterrizas en suelo japonés.

Si mientras realizas las prácticas te planteas quedarte en el país algo más de tiempo ya sea estudiando japonés, buscando trabajo o alargando las prácticas en el Cervantes, la mejor idea es cambiar de visado a un visado de Estudiante o de *Working Holiday*, se puede conseguir desde otro país sin la necesidad que éste sea España. Con el visado de Estudiante sí que podrías seguir desarrollando tu puesto en el Instituto Cervantes (si bien la beca es de tres meses) ya que con el visado de Working Holiday el Cervantes por las características de la institución no está en disposición de crear un vínculo laboral.

Situación geográfica y clima:

La población en la ciudad de Tokio supera los 13 millones de habitantes que se distribuyen en sus 23 barrios, además cuenta con 26 ciudades, un distrito y cuatro prefecturas. Tokio es una ciudad inabarcable tanto por su extensión como por la infinidad de planes y lugares que visitar y que disfrutar, además, su situación geográfica

en la gran isla del archipiélago japonés hace de Tokio un destino único. Mi beca comprendía los meses de febrero, marzo y abril, en los que el clima es bastante similar el de España. Enero, febrero y marzo son meses muy fríos en los que es necesario ir abrigado. Con la llegada de la primavera comienza un calor que sí que es un poco más agobiante que el que tenemos en España debido a la humedad de Japón. Como comentan algunos becarios anteriores, la información en relación al clima es muy relativa, pero la idea es pensar en que se trata de un clima similar al de aquí, pero el verano es más caluroso y se acaba más tarde y el frio del invierno tarda más en llegar, en torno a diciembre.

Transporte:

Tokio tiene dos aeropuertos, Haneda para vuelos nacionales y Narita para los internacionales. Hay diversas formas de comunicar Narita con Tokio y depende también de tu destino, pero existen autobuses por 1000 yenes, siendo la opción más económica, que permiten una maleta por pasajero. Existe también el Narita Express, la forma más sencilla, aunque un poco más cara.

Vivir en Tokio es algo caro, si bien la beca no llega para cubrir la estancia allí, es una ayuda o una base para aprovechar esa magnífica experiencia. Un buen consejo es conseguir una bicicleta con la que moverte por la ciudad ya que Tokio está perfectamente adaptada para ir en bicicleta y es un medio de transporte muy habitual entre los locales. Otro consejo es vivir cerca de la línea Yamanote o del Instituto Cervantes, que se encuentra en medio de la ciudad, en la zona de Chiyoda, muy bien comunicado con distintas líneas de metro. El metro de Tokio no es caro, pero al ser una ciudad tan grande hace falta desplazarse con frecuencia por lo que al final supone un coste en el presupuesto durante la estancia. Moverte con el metro es fácil y existen tarjetas de transporte disponibles en las principales estaciones.

Alojamiento y bancos:

Para acceder a alojamientos asequibles existe una empresa que se llama Sakura House que gestiona *Share Houses*, que te permiten alquilar habitaciones por meses a un precio razonable. Dentro del presupuesto las opciones son habitaciones compartidas o habitaciones individuales a una hora en metro del centro de Tokio, una opción que para nada recomiendo basándome en experiencias de personas que he conocido en Tokio y en haber constatado que corres el riesgo de pasar una gran parte de tu estancia dentro del metro. Si bien no hace falta abrirse una cuenta bancaria en Japón, en el caso de desearlo desde el Instituto Cervantes te podrán ayudar a ello, sin embargo, existen

opciones como las cuenta de Abanca o Evo, por citar algunos bancos, que permiten sacar dinero en cajeros extranjeros sin comisión.

Ocio:

El propio ambiente del Instituto Cervantes te permite conocer gente, también los intercambios de español-japonés que se realizan una vez al mes en la biblioteca del ICT o el hecho de compartir casa, algo que, en mi caso, fue la mejor idea que pude tener. En las *Share Houses* es común encontrar a personas que están en tu misma situación, que van a pasar una temporada en Tokio ya sea estudiando, de prácticas o viajando, y que también tienen ganas de conocer gente nueva.

Por otra parte, hay multitud de actividades para extranjeros, así como grupos activos en Facebook de españoles residiendo en Tokio. Además, la ciudad te ofrece infinitos planes de ocio siendo una auténtica suerte poder disfrutar de unos meses en la capital de Japón. Las distancias de la ciudad y el hecho de que el metro deje de funcionar a las 12 de la noche limita un poco los posibles planes nocturnos, siendo lo más común quedar a cenar o a tomar algo al salir del trabajo y volver a casa en el último tren. Los meses de invierno invitan a pasar tiempo en las *izakayas,* los bares tradicionales de Japón, donde puedes comer o cenar por alrededor de 1000¥ (en torno a los 8€). Un gran momento para estar en Tokio es la fiesta del cerezo, conocida como Hanami, una época del año en la que todo el mundo sale a los parques y a cualquier espacio en el que haya un cerezo a comer o a tomar algo con los amigos, siendo una semana mágica en la que la ciudad se tiñe de rosa. En los consejos prácticos de aquellas personas que han realizado las prácticas en Tokio los años anteriores aparecen listados de los principales lugares que disfrutar en Tokio y en los alrededores.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2018

Teniendo en cuenta que somos ya varios los becarios que hemos pasado por Tokio en los últimos años y habiendo leído los consejos prácticos de todos ellos antes de venir a Japón, he decidido centrarme en aquellos aspectos que no se han tratado o en los cuales creo que es necesario añadir más información.

Visado

Una vez que se te ha concedido la plaza para el Programa Universtage, el asunto más urgente es ponerse en contacto con la Embajada de Japón en España (Madrid). Los trámites con embajadas y las solicitudes de visados pueden resultar algo lentos y la documentación requerida suele ser abundante. De hecho una de las principales dificultades que encontrarás es recopilar toda esa documentación para enviarla cuanto antes y que te concedan el visado. En mi caso solamente tenía dos meses desde que me informaron que se me había adjudicado la plaza de Tokio hasta el comienzo de las prácticas y en medio estaban las vacaciones de Navidad.

Mi recomendación es escribir a la Embajada lo antes posible para tener conocimiento de que documentos necesitan. No voy a poner el listado de los documentos que me pidieron a mí, ya que comprobé que cambian de un año para otro. No fueron las mismas condiciones y documentos los que me solicitaron a mí que a la anterior becaria. Pero a grandes rasgos, necesitaréis la carta de aceptación de la Institución donde vais a hacer las prácticas, el contrato del Programa Universtage de Universa firmado por las tres partes, vuestro CV y demostrar solvencia económica.

Este último punto fue el que más quebraderos de cabeza me dio. A mí no me pidieron ninguna cantidad económica concreta, pero a la anterior becaria le pedían 10000€ en el banco. Para las Visas Working Holiday están pidiendo entre 2000-4000€. De todas formas no tienes porque tener ese dinero en el banco, pueden tenerlo tus padres o presentar las nóminas de tus padres para que vean que tienes el dinero suficiente. En el caso de que te avalen tus padres tendrás que redactar un documento diciendo que eres su hijo y que se hacen cargo de ti, tendrán que firmarlo y necesitarás enseñar también el libro de familia.

Si tienes pensado quedarte después de las prácticas y buscar trabajo deberías venir con la Visa Working Holiday, aunque en teoría esta es para viajar principalmente y trabajar solamente para mantenerte. En mi caso, que tengo posibilidades de trabajar en Tokio, tengo que volver a España para cambiar la visa y volver a venir a Japón. No se puede gestionar desde Tokio.

Mi última recomendación respecto a la embajada es ser insistente, suelen contestar con relativa rapidez, pero si no lo hacen yo no esperaría muchos días. Puedes volver a enviarles correos electrónicos o llamar por teléfono. Con mis documentos hubo problemas, no les llegaban por correo y si no hubiese sido insistente escribiéndoles y llamándoles quizás estaría todavía esperando.

Banco y cajeros

Con los bancos sucede un poco como con las embajadas, suelen cambiar las condiciones que te ponen, pero lo más normal para que no te cobren comisión en el extranjero es hacerse una cuenta en Evo Banco o Abanca. Yo me abrí una cuenta en Abanca, pero creo que van a cambiar las condiciones en los próximos meses, por lo que tendrás que mirar con cuál de los dos bancos tienes la mejor opción.

En los cajeros 7eleven no he tenido ningún problema para sacar dinero y no me han cobrado comisiones, por lo tanto ha funcionado perfectamente. Además tienes tiendas 7eleven casi en cada calle en Tokio.

Otra recomendación es que avises en los bancos que vienes a Japón, ya que tengo también cuenta con Ibercaja y no me aceptaban la tarjeta en casi ningún establecimiento. Aunque debes tener en cuenta que en muchos sitios en Japón no se puede pagar con tarjeta, por lo que tienes que llevar siempre dinero en efectivo.

El cambio de moneda resulta mejor hacerlo en Japón, puedes venir con euros en efectivo y cambiarlos por yenes nada más llegar en el aeropuerto.

Alojamiento y gastos

Para el alojamiento, como ya han comentado otros becarios, creo que la mejor opción es vivir relativamente cerca del Instituto Cervantes. Tokio es una ciudad realmente grande, contando con el área metropolitana; si buscas alojamiento barato y lejos, tendrás que gastarte mucho dinero en el metro (que es caro). Además todo lo que necesites o quieras ver se va a concentrar dentro de la línea Yamanote, una línea de tren circular que rodea los principales barrios/ciudades de Tokio, como por ejemplo Shinjuku, Shibuya o Roppongi. Si estás dentro de ese círculo, es una buena zona para vivir.

Concretamente recomiendo Shinjuku, ya que puedes llegar a pie al Instituto Cervantes (yo caminaba tan solo 25 minutos para llegar, con una bici es mucho más rápido). Además en Shinjuku está la principal estación de Tokio, Shinjuku Station y también está la oficina de Sakura House, que es la agencia para buscar habitación más utilizada por extranjeros. En esta misma ciudad/barrio tienes una de las principales zonas de vida nocturna de Tokio (restaurantes, bares, etc.). La estación/zona de Akebonobashi (dentro de Shinjuku) tiene habitaciones disponibles y está a media hora del Instituto Cervantes y de Shinjuku Station.

Es bastante complicado encontrar alojamiento con japoneses, si esa es tu intención. Lo normal es compartir casa con otros extranjeros, lo cual viene muy bien para perfeccionar tu inglés (si lo necesitas). Yo por ejemplo, he vivido con una londinense, un canadiense y un holandés, en una casa de cuatro habitaciones.

Para buscar habitación, como mencionaba antes, recomiendo Sakura House. Tiene la web en español y es simple de utilizar para realizar búsquedas por zonas/precios, etc. Tienen una gran oferta de habitaciones, aunque tiene fama de ser más cara que otras agencias. En mi opinión la diferencia de precio de mi habitación con la de otros amigos/conocidos no era muy grande y la ubicación de mi casa era inmejorable.

Con Sakura House es muy fácil también el tema económico, pagas un depósito de 20.000 yenes para reservar la habitación, cuando llegas recoges las llaves y pagas el primer mes. Cada final de mes vas a la oficina a pagar el siguiente y cuando sea el último les avisas cuando pagues ese mes. No es un contrato de un número concreto de meses, simplemente avisas y rellenas un documento el último mes que te quedas en la habitación. El último día revisan que está todo en orden y te devuelven 15.000 yenes del depósito inicial. Eso sí, al pagar el depósito por transferencia internacional no les llegará completo, por lo que te pedirán que vuelvas a pagar alrededor de 3.500 yenes más cuando recojas las llaves (además del primer mes de alquiler, obviamente).

Mi habitación costaba 80.000 yenes, casi 600€. Puedes encontrar cosas más baratas, sobre todo si te da igual compartir habitación. Pero si tienes que irte muy lejos, no te va a merecer la pena por el metro, acabaras pagando lo mismo o más y perdiendo

mucho más tiempo. En este tipo de alquiler están incluidos los gastos de luz, agua e internet. Simplemente tendrás que añadir lo que gastes de comida y en viajar, etc.

Tokio puede ser muy caro o muy barato, dependiendo del estilo de vida que lleves. Hay supermercados en los que los precios no son muy diferentes a España, y puedes comer comida preparada por la calle que es realmente barata. Por lo tanto, contando que he viajado un poco, yo creo que he gastado unos 1.100€ al mes, contando con el alquiler también.

Transporte

El transporte de Tokio funciona a la perfección. Puede resultar un poco confuso al principio, pero si tienes Google Maps en el móvil, es muy fácil. Funciona con unas tarjetas monedero, Suica o Pasmo, que puedes comprar y recargar en las estaciones. La pasas por el lector al entrar y al salir de las estaciones y te descuentan lo que ha costado el trayecto, dependiendo de la distancia que has hecho y de si has cambiado de compañía.

Dentro de la misma ciudad hay varias compañías de metro y de tren que puedes utilizar y a veces tendrás que cambiar de una a otra para llegar a tu destino. Es preferible utilizar siempre la misma compañía en el trayecto para que te salga más barato el viaje, pero eso también lo puedes ver en Google Maps, que te indica el tiempo que tardas en llegar y el precio. Simplemente coge la opción más barata y rápida.

Lo bueno de estas tarjetas monedero es que también te sirven para pagar en las tiendas del metro, para los autobuses y los sistemas de transporte de otras ciudades. De hecho puedes coger un metro/tren en una parada de metro de Shinjuku, por ejemplo y llegar hasta Yokohama, que es otra ciudad fuera de Tokio, sin necesidad de cambiar de transporte.

Creo que estas tarjetas también pueden pedirse por Internet y tenerla con dinero dentro en España, así cuando llegas al aeropuerto ya la tienes y no debes preocuparte por donde y como conseguirla (aunque no es complicado, en las máquinas de las estaciones).

Viajar

Excursiones de un día, sin dormir fuera: Yokohama (Chinatown), Kamakura (templos), Hakone (naturaleza, vistas del monte Fuji) o Nikko (templos y naturaleza).

Excursiones de varios días: Osaka (castillo y vida universitaria), Nara (ciervos), Kioto (templos, naturaleza, ciudad), Hiroshima (bomba atómica).

Para las excursiones de varios días podéis ir en un bus nocturno y aprovechar para dormir en él. A Osaka/Nara/Kioto son unas 6 o 7 horas. Existe el JR Pass, pero con el visado de Actividades Culturales no se puede usar.

El sitio que más me gusto de Japón fue Kioto, fui dos días y me quedé corto. Recomiendo si podéis unos cuatro días. Si os gustan los animales disfrutaréis dando de comer a los ciervos en Nara. Osaka es lo que menos me impresiono, lo que más me gusto fue su castillo.

Para el tema de viajes, que visitar o sobre la vida en Japón es muy recomendable el Blog de Japonismo (https://japonismo.com/).

Ocio

Entre semana tenía que realizar las prácticas y por el tamaño de la ciudad y lo ocupada que suele estar la gente es complicado hacer planes. Yo utilicé todos los fines de semana que pude en viajar o visitar las zonas turísticas de Tokio.

Otra de las cosas que hacía era quedar para cenar con los amigos, en Izakayas (tabernas típicas japonesas para comer y beber, suelen ser "raciones") o en sitios típicos de ramen, nabe, etc. También es común los buffet libre de comida y bebida por unos 2.000-3.000 yenes.

Salir de fiesta es complicado, ya que los metros/trenes finalizan alrededor de las 00:00, por lo que o aguantas hasta el final de la noche o tienes que gastar dinero en un taxi. En muchas ocasiones simplemente quedábamos para cenar y a las 00:00 volvíamos a casa.

Uno de mis sitios favoritos para salir por la noche es el Golden Gai, un montón de callejones pequeños con bares diminutos que se encuentran en pleno Shinjuku, es muy famoso entre turistas y japoneses y en mi caso podía volver caminando hasta mi casa.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2016

a. SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD Y CLIMA

Tokio es la capital de Japón y se encuentra en el centro-este de la isla de mayor tamaño: Honshu, en la región de Kanto. Además, es una de las 47 prefecturas de Japón, y destaca por ser el centro de la política, economía, educación, comunicación y cultura del país. La población en la ciudad de Tokio supera los 13 millones de habitantes que se distribuyen en sus 23 barrios, además cuenta con 26 ciudades, un distrito y cuatro prefecturas.

Al margen de los datos técnicos, la situación geográfica de la isla de Japón hace de Tokio una ciudad única y diferente. Después de la humedad del verano (un calor muy húmedo y asfixiante), se puede disfrutar de unos meses agradables y bastante cálidos que llegan hasta el mes de noviembre, cuando empieza a notarse el frio seco más parecido al invierno en España. Durante mi estancia, desde finales de agosto hasta principios de diciembre, pude disfrutar del cálido y bochornoso verano, que duró más o menos hasta finales del mes de septiembre. Durante octubre y mitad de noviembre, el tiempo fue bastante agradable, sin necesidad de abrigarse por el día, y con una chaqueta vaquera por la noche era suficiente. Las dos últimas semanas de noviembre comenzaron a ser más frías, pero tampoco era como el invierno en España. No obstante, la información en relación al clima es muy relativa, ya que es algo que varia constantemente. Pero la idea es pensar en que se trata de un clima similar al de España pero el verano se acaba más tarde y el invierno tarda más en llegar (en torno a diciembre).

b. TRANSPORTE

Tokio cuenta con dos aeropuertos, Haneda (vuelos nacionales) y Narita (vuelos internacionales), en mi caso elegí el aeropuerto de Narita porque es el que recibe la mayor parte de vuelos internacionales y la comunicación con el centro de Tokio es bastante buena. Aunque es verdad que Haneda se encuentra a poco mas de 20 Km de la estación central de Tokio, y Narita a más de 70 Km, se conecta en menos de una hora con la ciudad y hay una amplia variedad de transportes.

La aerolínea que elegí fue Aeroflot e hice la escala en Moscú. Personalmente no tengo ninguna queja hacía esta aerolínea, creo que es una opción de gama media y que se ajusta al presupuesto de la beca. Los vuelos rondan los 700-800 € ida y vuelta desde

Madrid, incluyendo una maleta de 23kg como equipaje facturado, además del equipaje de cabina.

Una vez llegué al aeropuerto de Narita, escogí el Skyliner (http://www.keisei.co.jp) por dos motivos: el billete se puede comprar online desde España y en el aeropuerto solamente tienes que validarlo y elegir la hora de tu tren, y por otro lado creo que es una opción bastante económica y rápida. El precio son unos 20 € y en menos de 50 minutos estás en la estación de Ueno.

El sistema de transporte tokiota es el mejor que he utilizado sin ninguna duda, pero al mismo tiempo creo que es bastante complejo de explicar, que no de utilizar. Por ello voy a explicar lo que yo hice. En la misma estación Keisei de Ueno donde me dejó el Skyliner compré la tarjeta PASMO en una máquina expendedora. Esta tarjeta es como una tarjeta monedero que vas recargando y con ella puedes pagar en el tren, metro y autobuses. Similar a esta es la SUICA, con ambas se adelanta mucho tiempo y sobre todo es más cómodo usar el transporte de la ciudad. A la hora de calcular cuando cuesta el trayecto, metro o tren, dependerá siempre de los km que se vayan a recorrer. No existen tarifas según las zonas de la ciudad, sino en función de la distancia recorrida, por lo que yo recomiendo utilizar la app Google Maps, buscar el recorrido en ella y así sabes las diferentes opciones y precios, puesto que dependiendo de las combinaciones varía el tiempo y coste del viaje.

He de decir que he utilizado más bien poco el metro en Tokio ya que por suerte donde me alojaba disponía de una bicicleta. Con ella me iba a cualquier sitio que estuviera a mi alcance, prescindiendo del metro todo lo que podía. De esta forma descubría muchos más lugares por el camino ¡y me ahorraba mucho dinero!. Además, ir en bicicleta por Tokio es una gozada, tanto por la calzada como por la acera, todo el mundo es civilizado y no hay ningún problema ni impedimento.

En relación a otro tipo de transporte como autobuses o trenes de larga distancia, únicamente hice viajes de media distancia y utilicé trenes regionales. Para ello me serví de esta página: http://www.japan-guide.com/, en ella se alberga toda la información relativa sobre cómo ir a lugares típicos para visitar como Nikko o Kamakura, incluso aparecen diferentes opciones y precios.

Sobre trenes y autobuses de larga distancia puedo hablar del famoso y conocido Shinkansen, que utilicé para ir de Tokio a Kioto. Y de la empresa de autobuses Willer Express para hacer el recorrido inverso. Por cuestiones del tipo de visado, el mío era de actividades culturales, no tuve oportunidad de aprovecharme del Japan Rail Pass ya que

es únicamente para turistas. No obstante si alguien está interesando en más información sobre los viajes que he realizado, no dudéis en poneros en contacto conmigo.

c. ALOJAMIENTO

Es un tema complicado porque cada persona tiene prioridades diferentes, pero yo lo tuve claro desde el primer momento: prefería estar cerca de mi lugar de prácticas y pagar un poco más, que pagar menos de alojamiento y tener que pagar transporte y perder gran parte del día en el metro. El Instituto Cervantes de Tokio se encuentra en pleno centro de la capital (Chiyoda), en una zona empresarial donde no había zonas residenciales. Lo que hice fue coger un plano de la ciudad y señalarme los barrios con las diferentes zonas en las que se subdividían los barrios. De esta forma a la hora de buscar alojamiento sabía fácilmente cuáles me interesaban y cuales no en función de su zona. Los barrios más cercanos al centro eran Chiyoda, Bunkyo, Chuo, Taito, Shibuya y Shinjuku, en ésta última es donde me alojaba. Concretamente en la zona del barrio de Shinjuku que pegaba con Chiyoda, mas o menos unos 20 minutos andando entre mi casa y el centro. Esta decisión tenía sus beneficios, pero también sus inconvenientes, puesto que el precio es elevado (aunque sale a cuenta porque no pagas transporte diariamente), sin embargo el mayor inconveniente quizás sea que las dimensiones son todavía más reducidas que en las zonas residenciales. Acabas pagando por la localización, pero es una decisión de la que no me arrepiento ya que estaba en el centro de Tokio, a 15-20 minutos en bicicleta de Shibuya.

He de decir que buscar alojamiento desde España es una labor tediosa y algo frustrante. Por este motivo a continuación voy a dejar los principales portales web donde busqué y encontré cosas interesantes: Sakura House, Kimi Information Center, Tokyo Room Finder o Guest House Japan. Cuando encontré el alojamiento que quería, contactó con el casero, algo que me costó muchísimo puesto que no revisaba el correo, no hablaba ingles en condiciones… Cuando finalmente pude hablar con él, tuve que ingresarle parte del primer mes por adelantado, todo esto lo hice porque para la tramitación del visado era necesario tener el alojamiento. Sin embargo, ahora mismo lo que haría sería tener un alojamiento tipo pensión u hostal para la primera semana. Una vez en Tokio, tener una lista de alojamientos con los que previamente se haya contactado e ir a visitar las casas. De esta forma, os aseguráis de que lo que se anuncia en la web es real, las condiciones, prestaciones etc..

d. OCIO

Tokio es una ciudad que alberga una inmenso abanico de posibilidades en cuanto al ocio y planes para disfrutar del país y su cultura. Sin embargo, mi percepción sobre la sociedad japonesa es totalmente diferente, y la forma de disfrutar de la vida y socializar difieren mucho de la occidental y concretamente la española.

Durante mi estancia, poco más de tres meses, me dediqué a visitar todas aquellas zonas imprescindibles de Tokio (todo lo que me dio tiempo). A continuación voy a enumerar los lugares que desde mi punto de vista son imprescindibles, aunque seguro que me he dejado muchas cosas…

- Shinjuku: Golden Gai, el gobierno metropolitano, parque Shinjuku Gyoen..
- Shibuya: el cruce de shibuya, Yoyogi park, Meiji-jingu, Omotesando, Harajuku..
- Ginza: estación central de Tokio, tiendas de grandes firmas, yurakucho, puente de nihombashi..
- Odaiba: zona comercial, bahía de Tokio..
- Shimokitazawa: zona comercial de ropa de segunda mano
- Ueno: Akihabara, mercado de Ueno, Parque de Ueno...
- Chiyoda: palacio impercial..
- Roppongui: zona noctura, Roppongui Hills, Tokyo Tower
- Asakusa: Templo Senso-ji, Tokyo Sky tree, mercado de asakusa...

Fuera de Tokio es interesante visitar: Nikko, Kamakura, Kyoto, Nara y el Monte Fuji.
El ocio es algo muy relativo, y así como no me llamaba la atención el tema de los barrios típicos como Akihabara, me llamaba mucho la atención entrar a cualquier tienda de 100 yenes que viera. Entre mis favoritas estaban las de las cadenas: Daiso y Seria.

Los centros comerciales japonesaes son de otro mundo, son construcciones a otra escala y verdaderamente son sitios para pasar el día, ya que tienes todo lo que puedas necesitar. También recomiendo visitar un karaoke, al comienzo era bastante reticente y el día que fui no veía el momento de salir.

Por último y como dato curioso, si se tiene la oportunidad de subir al Monte Fuji, ¡hacedlo!. Aunque fue un largo y duro camino, ahora lo recuerdo con gran nostalgia y alegría.

e. MAS INFORMACIÓN

Otros datos de interés pueden ser el tema del visado, internet en el móvil, los bancos japonesas y hacer la compra “a la española”.

- Visado: en mi caso el visado era de actividades culturales, al estar más de 90 días no podía entrar al país con el visado de turista. Cada visado tiene sus

condiciones y por mi experiencia fue un trámite un tanto largo y tedioso. Algunos de los puntos que más me costaron solventar fueron el tema de que tenía que entregar las reservas de vuelos y alojamiento para poder gestionar el visado, tuve que insistir bastante para que fueran un poco flexibles. Por otro lado, se necesita un justificante económico con el que justificar que tienes el dinero suficiente para poder afrontar los gastos durante tu estancia. Como mi visado era para seis meses, aunque solo fuera a estar tres, me pedían un mínimo de 10.000 mil euros, aunque es verdad que es una información que no se rastre ni investiga.

- Internet: Por experiencia propia, recomiendo altamente la tarjeta iijmio para tres meses, con un coste de menos de 40 euros y con la que tenías 2GB durante tres meses. En el mismo centro comercial donde lo compré (Bic Camera), me lo instalaron en el móvil y pude usar mi móvil con normalidad, solo que no tienes número de móvil ni puedes hacer llamadas.
- Bancos: recomiendo la tarjeta inteligente Evo, con ella no tienes comisiones en ninguna retirada de dinero. Los cajeros disponibles para la tarjeta son los de las tiendas 7eleven, Family Mart y en las oficinas de correos. La cuenta no tiene gastos ni comisiones, con algunas condiciones como tener un ingreso mensual de más de 300 €, pero con domiciliar la beca en esa cuenta es suficiente. Yo no he tenido ningún problema con la tarjeta y me ha funcionado genial durante toda la estancia.
- Supermercados: aunque hacer al compra es difícil y bastante caro, hay supermercados como los de 100 yenes donde se pueden adquirir productos de primera necesidad como leche, huevos, vegetales etc.. Pero para comprar la carne y el pescado, recomiendo las tiendas Hanamasa. Es una cadena de supermercados especial para propietarios de bares y restaurantes, por lo que se pueden encontrar grandes cantidades de pollo o carne picada a buen precio.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

✧ Situación geográfica de la ciudad

Tokio se encuentra en el centro de la isla de Honshu, la de mayor tamaño de Japón. En la actualidad Tokio es uno de los centros urbanos más importantes del planeta. Es uno de los principales centros financieros y la capital política del país. La ciudad es el centro de la política, economía, educación, comunicación y cultura del país. Posee también la mayor parte de sedes corporativas, instituciones financieras, universidades y colegios, museos, teatros y establecimientos comerciales y de entretenimiento de todo Japón.

El centro de Tokio ocupa un tercio de la metrópoli y se divide en 23 barrios que cuentan con 8.340.000 habitantes. A esto se suman 26 ciudades, un distrito y 4 subprefecturas que representan a varias pequeñas islas del sur. En conjunto, el área metropolitana de Tokio es la más poblada del mundo, ya que cuenta con unos 40 millones de habitantes.

✧ Transporte

A nivel general hay que decir que el sistema de transporte en Tokio es uno de los más eficaces del mundo, pero también uno de los más caros.

- Metro/Tren: El principal medio de transporte público de Tokio es su sistema ferroviario y el metro, con 20 millones de pasajeros diarios. Combinados reúnen más de 70 líneas y un millar de estaciones, formando la red ferroviaria más extensa del mundo. Además, el sistema de trenes de Tokio es el más perfecto del mundo, siendo la extrema puntualidad una de sus principales características.

El metro de Tokio es el cuarto más grande del mundo en cuanto a extensión y el más usado en cuanto al volumen diario de viajes, con 2.800 millones de viajeros anuales.

El precio de los trenes y metros no es fijo, sino que depende de la distancia recorrida. Existen bonos de día y la posibilidad de sacar un bono de mes, pero el inconveniente de éste último es que hay que comprarlo para un recorrido concreto, por lo tanto si quieres moverte por diferentes zonas de Tokio no vale la pena.

- Autobuses: Existen dos tipos de autobuses, los de largo recorrido y los de corto recorrido. Centrándonos en los de corto recorrido, hay que decir que la mayoría de terminales de autobuses urbanos se encuentran en las estaciones de metro o de tren. Los autobuses del sistema Toei tienen una tarifa fija (210 yenes) mientras que las líneas privadas cobran según la distancia recorrida.

- Carreteras: Tokio es atravesado por rutas metropolitanas, de la prefectura y nacionales. Buena parte de las autopistas más importantes de Japón comienzan en Tokio, medidas a partir del Nihonbashi (puente del Palacio Imperial).

A modo de curiosidad decir que las autopistas son un elemento visual presente por toda la ciudad, están construidas de modo elevado sobre las principales calles.

Para conducir en Japón hace falta la licencia internacional. Por la experiencia de otros compañeros creo que si alguien lleva idea de conducir en Japón es mejor sacar la licencia en España, ya que en Japón requiere más trámites y resulta más caro.

- Transporte aéreo: Tokio cuenta con dos aeropuertos internacionales: el Aeropuerto Internacional de Narita (principalmente para vuelos internacionales) y el Aeropuerto Internacional de Haneda (principalmente para vuelos locales).

Si se viaja a Tokio de turismo una opción a tener en cuenta es el Japan Rail Pass, la manera más económica de viajar por Japón. El Japan Rail Pass es válido para todas las compañías del grupo JR y está disponible para 7, 14 ó 21 días. Dos cosas importantes a tener en cuenta son que sólo vale si se viaja a Japón de turismo y que hay que comprarlo en España, ya que dentro de Japón no se puede obtener. En España se puede conseguir en Barcelona y Madrid. Toda la información está en la página web http://www.japanrailpass.net/

✧Alojamiento

Debido a la inmensa densidad de población el tema de la vivienda es realmente un problema en Tokio y por la misma razón la mayor parte de los apartamentos y casas son pequeños.

En Tokio hay varios tipos de alojamiento donde elegir:

- Hoteles. Hay numeroso tipos de hoteles: de estilo occidental, de negocios, hotel cápsula, ryokan (de estilo tradicional japonés, con habitaciones de tatami), minshuku (equivalente a los hostales, en ocasiones son establecimientos familiares donde se alquilan habitaciones), shukubu (alojamiento en templos) o albergues juveniles.
- Alquiler de un piso. Esta opción es sólo recomendable para estancias largas, ya que hay que pagar una fianza y el importe de un mes para el propietario.
- Guest houses. Casas, normalmente para extranjeros, donde alquilan habitaciones. Las habitaciones pueden ser individuales o compartidas y el resto de las estancias son comunes: baño y cocina. Es una opción más económica que los pisos.

- Alojamiento con familias. Es una opción interesante para conocer la vida japonesa, pero es recomendable hablar japonés, ya que la mayoría de las familias no hablan inglés.

✧ Ocio

Tokio es una ciudad con innumerables posibilidades de ocio. Su oferta es de lo más variada, ya que incluye museos, espacios verdes, espectáculos, zonas de compras…

•Lugares de interés. En Tokio se pueden visitar muchas zonas, pero entre las de visita obligada podemos citar: el Palacio Imperial, la Torre de Tokyo, Asakusa, Shibuya, Shinjuku, Odaiba.

•Parques y jardines. Otro de los grandes atractivos de Tokio son sus numerosos parques y jardines. Cabe destacar el Shinjuku Goen Park.

•Espectáculos. Los espectáculos más característicos de Tokio son el teatro Kabuki y el teatro Noh. Mención especial merece el sumo, deporte nacional de Japón. En Tokio se celebran tres torneos de sumo al año: en enero, mayo y septiembre. Los torneos duran 15 días y comienzan el domingo previo al décimo día de cada mes. En Tokio también se puede asistir a exhibiciones de artes marciales y a los festivales o matsuris que celebran numerosos templos y santuarios.

•Compras. En Tokio hay numerosas de compras, entre las que se pueden destacar: Ginza (una de las zonas más exclusivas de la ciudad), Shibuya (gran variedad, desde la avenida Omotesando que es conocida como los “Campos Elíseos de Tokio”, hasta Harajuku la zona predilecta de los jóvenes tokiotas) y Akihabara (para todo tipo de aparatos electrónicos).

En cuanto a la alimentación, en Tokio hay numerosos supermercados y un sin fin de konbinis, tiendas abiertas las 24 horas del día

•Salir de fiesta. Roppongi es el centro de la vida nocturna tokiota. Al llegar la noche las calles se transforman y el ambiente de negocios que reina durante el día deja paso a un animado ambiente nocturno. Ésta es la zona en la que encontramos un ambiente más internacional. Por otra parte, Shibuya es otra zona con gran número de locales.

•Restaurantes y bares. La variedad gastronómica de Japón es bastante amplia, aunque también es cierto que la comida japonesa es bastante diferente a la española. Tokio cuenta con un elevado número de restaurantes y bares de todo tipo, ya que buena parte de su población suele comer fuera y salir a cenar. Algo que personalmente me llamó la atención es que los japoneses comen a todas horas, igual puedes encontrar gente comiendo a las 4 de la madrugada que a las 4 de la tarde.

•Onsen: los onsen son las aguas termales de origen volcánico que se encuentran en Japón. Estos baños termales son muy populares tanto entre los japoneses como entre los turistas. Son el lugar ideal para relajarse.

✧ Más información

•Visados: sólo es necesario para estancias superiores a tres meses. Hay varios tipos de visados en función del objetivo de tu estancia en Japón. Para hacer el visado y solicitar la información relativa a este tema hay que ponerse en contacto con la Embajada de Japón en España. En el caso de necesitar visado, el tiempo que lleva el proceso son unos diez días.

Si se va a estar en Japón más de 90 días es necesario sacarse un permiso de residencia, la tarjeta Alien. Para ello hay que acudir al ayuntamiento de la zona en la que se reside.

•Descuentos: el tema de los descuentos no es muy habitual, aunque en determinados lugares aceptan el carné universitario. En la sede del Gobierno Metropolitano de Tokio (Shinjuku) hay una oficina de turismo en la que hablan inglés y disponen de planos e información en castellano. Allí se puede conseguir un folleto de Tokio en el que salen mapas e información de las zonas más importantes, además incluye cupones de descuento para algunos parques y jardines, si bien es cierto que los descuentos son muy pequeños.

•Bancos: el tema del dinero es importante ya que a pesar de que Japón es la segunda potencia mundial, es un país en el que todavía no aceptan el pago con tarjeta en muchos sitios. Debido a que es un país tan seguro, la gente está acostumbrada a usar dinero en efectivo. Para mí la mejor opción es sacar dinero en el Citibank, ya que está abierto 24 horas y puedes sacar dinero con tarjetas de cualquier banco. Eso sí, te cobran comisión por lo que si se va a estar una larga temporada en Japón, creo que es una buena idea abrir una cuenta en dicha entidad.

En definitiva, Tokio es una ciudad ordenada, segura y limpia. Además hay que destacar la educación y amabilidad de los japoneses en el trato diario. Desde mi experiencia tengo que decir que siempre que he necesitado su ayuda se han desvivido, si bien es cierto que a veces preguntarles supone perder el tiempo porque aunque no sepan lo que les estás preguntando tratan de contestarte, ya que en la cultura japonesa siempre evitan tener que decir no.

Para concluir, incluyo a continuación unas direcciones de páginas web que he utilizado durante mi estancia en Tokio:

- www.yes-tokio.es Abundante información sobre Tokio

- www.japan-guide.com Información turística sobre Japón
- www.jnto.jo.jp/eng Japan National Tourism Organization
- www.jorudan.co.jp/english/ Buscador de trenes de Japón con información sobre: rutas, horarios, precios.

Tokio. Situación geográfica.

Tokio se encuentra en la ribera nororiental de la bahía de Tokio, en el extremo oriental de *Honshu,* la isla principal del Japón, y cerca del océano Pacífico.

Japón está dividido en 47 prefecturas (*ken*), que son el equivalente a las provincias españolas. Tokio y toda su área urbanizada, que se extiende mucho más allá de la ciudad propiamente dicha, forma una prefectura metropolitana (*Tokio-to*) compuesta por 23 distritos centrales (*ku*), 27 ciudades circundantes (*shi*), un condado, cuatro distritos isleños y 14 municipios en las zonas montañosas y agrícolas.

Tal disposición urbana convierte a Tokio en mucho más que una ciudad en el sentido convencional del término; en realidad es la aglomeración urbana más grande del mundo y sus 2.168Km.^{2} están habitados por unos 13 millones de personas; si a esto sumamos las prefecturas colindantes con la de Tokio (que juntas conforman la región de *Kanto,* de unos 32.000Km^2), la población total de esa zona rondaría los 40 millones de habitantes, casi la cuarta parte de la población total de Japón. Si la superficie de Aragón tuviera tal densidad de población, el número de habitantes de la comunidad superaría los 70 millones.

Transporte

Tokio cuenta con dos aeropuertos internacionales, el de Narita, a 75Km. de la ciudad, y que se encarga de los trayectos internacionales, y el de Haneda, situado en la bahía de Tokio, dedicado principalmente a los vuelos interiores y a los procedentes de China y Corea.

Descartada la opción del taxi (el trayecto desde el aeropuerto hasta el centro de la ciudad puede llegar a costar alrededor de 250 euros), las opciones más asequibles son el autobús, cuyas paradas coinciden con los hoteles más importantes, y los trenes, que enlazan directamente con las estaciones de Tokio. En ambos casos el importe es menos del diez por ciento de lo que cuesta el taxi, y la duración del trayecto no es mucho mayor.

Una vez en la ciudad, lo más cómodo para desplazarse es usar los servicios de metro y tren que, combinados, permiten llegar a cualquier rincón de la capital. Para mayor comodidad existe una línea circular de unos 35Km. de perímetro (cuyo centro estaría cerca del Palacio Imperial) que enlaza mediante 29 estaciones las zonas comerciales más importantes con una cadencia de unos dos minutos entre tren y tren. Se llama línea *Yamanote.* (Para los que conozcan Londres es algo parecido a la *Circle Line*). También es posible sacar bonos para tren y bus o metro pero no son muy prácticos ya que normalmente los que valen en el metro no sirven para el resto de líneas de tren y viceversa.

El autobús es otra opción, pero es más lento y además las señalizaciones de las direcciones sólo se encuentran en japonés (no romanizado, sólo se usan los kanjis), de tal forma que para quien no conozca el idioma es un verdadero problema localizar los destinos.

Un hecho que me sorprendió durante mi estancia fue comprobar el gran número de bicicletas que circulan (mayoritariamente por las aceras) en Tokio. Su presencia no es tan masiva como en lugares como Holanda o China, pero su uso, comparándolo por ejemplo con el de España, es realmente grande.

Al contrario de los que suele pensarse, el tráfico en Japón, descontando alguna zona comercial en horarios de máxima actividad, no está tan saturado como podría imaginarse. Viajar en coche es bastante cómodo y los atascos no son corrientes; incluso en algunas zonas residenciales de determinadas zonas, la presencia es coches por las calles es muy reducida. Tampoco existen demasiadas aglomeraciones urbanas, que se concentran principalmente en zonas comerciales y paradas de tren y metro; el resto de Tokio es sorprendentemente tranquilo y se puede pasear por sus calles de forma relajada.

Alojamiento.

En cuanto al alojamiento, la mejor opción es compartir una vivienda con una familia japonesa. Si este no es el caso disponemos de una red de albergues juveniles y hostales de ambiente familiar a precio comedido.

Los *ryokan* mantienen una estructura arquitectónica y de servicios que siguen la tradición japonesa. La decoración y el mobiliario son típicamente japoneses. Se duerme sobre un suelo de tatami sobre el colchón tradicional japonés, el futón. La superficie de las habitaciones se mide por el número de tatamis que están extendidos, cada uno de ellos de una medida estándar de 0,9 X 1,80 metros, lo que significa que una habitación de seis tatamis tendría una superficie de 2,7 X 5,4 metros. Son bastante caros.

Los hoteles cápsula son una curiosidad y una medida socorrida únicamente como emergencia o experiencia personal. Constan de una serie de pasillos donde se apilan unos contenedores individuales, generalmente de dos alturas, con una ventanilla transparente que a la vez sirve de puerta. Dentro no hay espacio ni siquiera para permanecer sentado (las medida suele ser de 2X1,5X1,2 metros) pero están dotados de calefacción, aire acondicionado, televisión y radio. Aunque no aptos para personas que sufran de claustrofobia, son económicos y una solución para viajeros de paso o personas que han perdido la última conexión por tren con sus domicilios lejos de la zona urbana de Tokio y a los que no les queda más remedio que pasar la noche en la capital.

Existen luego dos tipos de hoteles: los destinados a los japoneses (usados casi exclusivamente por hombres de negocios) y los de estilo occidental, a los que acuden principalmente extranjeros. Los primeros están cerca de las viviendas estándar japonesas: las habitaciones son pequeñas y las comodidades mínimas, mientras que los segundos son similares a los que se encuentran en cualquier capital occidental; son, también, mucho más caros.

Ocio.

El abanico de posibilidades de ocio y esparcimiento en Tokio es tan amplio que paradójicamente a veces es difícil elegir.

En la categoría de turismo monumental, no hay que dejar de visitar, evidentemente, el palacio Imperial. También es interesante la zona comercial de *Ginza* (tan reconocible por las películas y anuncios). Presenciar un combate de sumo es casi obligado, aunque una auténtica experiencia de lo genuinamente japonés comprendería al

menos la contemplación de algunos (o todos) los espectáculos teatrales tradicionales, ya sea el teatro con música y danza (*kabuki*); el género asociado a la filosofía zen y el favorito de los antiguos samuráis (teatro *Noh*), y el más modesto pero dotado de una magia especial, el teatro de marionetas (*bunraku)*. El teatro tradicional no es simplemente una atracción para el turista sino que está fuertemente enraizado en las costumbres de los japoneses, y hay que conseguir entradas con bastante antelación si deseamos disfrutar de un espectáculo tan original.

Por otra parte, las salidas nocturnas se circunscriben prácticamente al fin de semana. Existen multitud de establecimientos de todo tipo, algunos en las calles y avenidas principales, y otros muchos escondidos en pequeñas callejuelas donde apenas queda espacio para transitar en coche.

Información complementaria.

En cuanto a la seguridad personal, he podido constatar el consabido tópico: es casi absoluta y la delincuencia callejera es meramente anecdótica. Las bicicletas estacionadas en las calles no llevan cadena de seguridad, e incluso se ven bolsos y carteras olvidadas en algún banco que nadie toca (siempre hay algún amable ciudadano que los entrega en la comisaría de policía más cercana). El robo de un teléfono móvil sería un hecho insólito, hasta tal punto de que carecen de códigos de protección.

Prácticamente el único idioma hablado es el japonés aunque en ambientes de negocios internacionales se emplea el inglés. Sin embargo, y contra la creencia de que el inglés es un idioma relativamente conocido por la población nipona, en realidad su uso es muy reducido, y el nivel de las pocas personas que lo hablan y lo entienden suele ser bastante elemental cuando no claramente deficiente, y fuera de Tokio prácticamente nadie lo habla. El conocimiento de otros idiomas extranjeros es casi inexistente. Como anécdota puedo comentar que en la embajada de España donde desarrollé mi actividad los miembros de seguridad de la entrada (de nacionalidad japonesa, evidentemente) no hablaban ni una palabra de español.

Afortunadamente para el viajero en aeropuertos, estaciones de ferrocarril y lugares turísticos existen carteles indicadores en inglés, aunque su presencia no está en

modo alguno extendida, y atañe casi exclusivamente a zonas turísticas o comerciales. De todas formas, no hay ningún rincón de Tokio o de zonas colindantes al que no se pueda llegar en autobús, metro o tren, ya que el sistema de comunicación combinado entre ellos es tan elaborado y completo que roza la perfección.

Tokio (東京都 Tōkyō-to?, literalmente 'capital del este'; pronunciación japonesa: [ˈto:kjo:] (?·i)) es la capital de facto[2] de Japón, localizada en el centro-este de la isla de Honshu, específicamente en la región de Kanto. En conjunto forma una de las 47 prefecturas de Japón, aunque su denominación oficial es metrópolis o capital (都 -to). La ciudad es el centro de la política, economía, educación, comunicación y cultura popular del país. Posee también la mayor concentración de sedes corporativas, instituciones financieras, universidades y colegios, museos, teatros, y establecimientos comerciales y de entretenimiento de todo Japón.

Se subdivide en 23 barrios (区 -ku); 26 ciudades (市 -shi); un distrito (郡 -gun) subdividido en tres pueblos (町 -chō o -machi) y una villa (村 -son o -mura); y cuatro subprefecturas (支庁 -shichō) subdivididas en dos pueblos y siete villas, que representan a varias pequeñas islas al sur de Honshu que se extienden más allá de 1.800 km de Shinjuku, capital de la metrópoli y sede de la gobernación. El centro de Tokio, con sus 23 barrios, ocupa un tercio de la metrópoli, con una población cercana a los 8.340.000 habitantes; esta área es lo que se conoce internacionalmente como la **ciudad de Tokio**. Su área metropolitana posee 34,5 millones de habitantes (2007) convirtiéndose así en la mayor aglomeración urbana del mundo.

A pesar de que **Tokyo** es la romanización más común del nombre en japonés, el nombre de la ciudad es Tokio en español y otros idiomas —entre ellos el alemán y el neerlandés—. En inglés y otros idiomas se escribe Tokyo, aunque antiguamente también se escribía Tokio. En el pasado, la ciudad se denominaba como **Tokei**, **Edo** o **Yedo**. El gentilicio de Tokio es tokiota.

Visado y billetes de avión

Es recomendable comprar los bileltes con antelación para conseguir un buen precio. Sin embargo, también es recomendable esperar a tener el visado expedido para hacer la reserva.
En mi caso, dadas las dificultades para obtener el visado, reservé el billete con apenas dos semanas de antelación.

Tramitar el visado suele costar entre 2 y 4 semanas.
Existen diferentes compañías que operan rutas Madrid-Tokio, todas ellas realizando escalas puesto que no existen vuelos directos. Podemos citar KLM, Airfrance, British airlines, Finnair, Aeroflot, Alitalia, etc.
Es muy útil consultar portales de viajes como lastminute, rumbo, etc. para hacerse una idea general de los precios de viaje.

Traslado del aeropuerto a Tokio

La mejor opción es ir en un **bus directo** al centro de Tokio desde el aeropuerto de Narita. En la página Web http://www.limousinebus.co.jp/en/ se pueden ver los horarios y el precio de un billete sencillo.
También existe un tren llamado Narita Express que conecta Narita con las diferentes paradas de metro.

Alojamiento

Hay varias opciones de alojamiento que se pueden encontrar en la red de forma rápida y fácil. Recomiendo que el alojamiento esté cerca de la embajada de España, aunque sea un poco más caro, ya que lo que uno puede ahorrarse en alojamiento lo va a gastar en transporte. Y en Tokio el transporte es bastante caro. Existen portales web especializados en el alquiler de alojamiento a extranjeros como Fontana o Shakura house.

En mi caso el alojamiento ha sido bastante complicado, las becarias anteriores se alojaron en una cadena de guesthouses en las que no pude alojarme debido a que no hablaba japonés. Muchas residencias exigen a sus inquilinos que hablen un nivel medio de japonés.
Finalmente, me alojé en una guesthouse cercana al trabajo. Es recomendable valorar el año de construcción de los edificios, para evitar posibles problemas en casos de seísmos. En mi caso, la guesthouse era bastante antigua y tuve que marcharme a estudios de otros becarios, cuyos edificios eran más nuevos y de estructuras mas resistentes, notándose mucho menos los temblores y vibraciones.

Transporte

Gracias a la tarjeta **PASMO** uno puede desplazarse con todos los medios de transporte (bus, metro, tren, taxi) sin necesidad de calcular el precio por trayecto. Es una tarjeta recargable que se puede adquirir en varias estaciones de metro y tren y sólo hay que dejar un depósito de 500 yenes que son devueltos cuando se devuelve la tarjeta.
Es importante contar con un buen mapa de transportes de Tokio ya que suele ser un poco complicado. Estos mapas pueden sacarse de la propia página Web del JR-EAST (la empresa de trenes con página en inglés también) http://www.jreast.co.jp/ o en cualquier oficina de turismo de Tokio.

Supermercados

Los supermercados en Tokio suelen ser de pequeño tamaño debido a la dificultad de alquilar grandes locales. Existe gran diferencia de precio entre zonas céntricas y más periféricas.

Cadenas de combinis, como 7 eleven, Family Mark, son bastante caras pero ofrecen la ventaja de que están abiertas 24 horas y suelen contar con cajas de bento o productos básicos.

Dinero

Para poder tener un acceso cómodo al dinero de la beca una de las opciones recomendadas es abrirse una cuenta con CAIXA NOVA y solicitar la tarjeta de débito NX.

Esta tarjeta permite retirar efectivo en los cajeros de cualquier red, en cualquier parte del mundo de forma gratuita y no tiene gastos de comisiones ni de mantenimiento desde los 16 hasta los 30 años. Para obtener más información de esta tarjeta y de las oficinas de Caixa Nova: www.caixanova.es.

Para sacar dinero lo mejor es ir a cajeros internacionales que se pueden encontrar en

algunos supermercados y en las oficinas de correo. En algunos cajeros japoneses no se aceptan tarjetas occidentales ya que utilizan otro sistema, así que lo más seguro es ir a los cajeros descritos anteriormente. Hay muchas oficinas de correo por Tokio y también cajeros que admiten tarjetas occidentales. Además en guías de turismo, como la Lonely Planet, existen listados de cajeros para poder sacar dinero.

Lo mejor es tener dinero en efectivo ya que pagar con tarjeta de crédito no está permitida en muchos lugares. De todas formas conviene obtener una tarjeta de crédito por si hay alguna emergencia o para realizar alguna reserva de hostal o albergue.

Electricidad y teléfono móvil

La **electricidad en Japón** es de 100 volts/50hz en Tokio (Área de Kanto). En Osaka (Área de Kansai) es de 100 volts/60hz. Se necesita adaptador y hay que tener en cuenta que los objetos eléctricos que llevemos funcionen con esa potencia (por ejemplo, los secadores no suelen admitir esa potencia y no funcionan o van más lentos de lo normal). Algunos cargadores de móviles, principalmente los cargadores de móviles viejos, no funcionan a 100 voltios, así que es mejor mirar el cargador para ver qué tipos de voltios permite. Los teléfonos móviles tampoco suelen funcionar.

Turismo y ocio

Es recomendable visitar el portal de turismo de Japón o hacerse con una guía de viaje del país. El tiempo en febrero era horrible, con nevadas y lluvias constantes y anochecía muy pronto, alrededor de las 4 de la tarde, por lo que no se podía disfrutar entre semana del país. Recomiendo los fines de semana para realizar excursiones a barrios de Tokio o pueblos cercanos como son:

Kawagoe
Kamakura
Hakone-Fuji
Nikko

En Tokio se debe visitar el barrio de Asakusa y Ueno, para acercarse al Tokio tradicional y Shibuya y Shinjuku para conocer las zonas más juveniles y modernas, donde se aglutina la vida de ocio de la ciudad. Roppongi y Akasaka son las zonas más internacionales, donde muchos extranjeros deciden fijar su residencia.

Si mi beca no hubiera sido cancelada hubiera visitado Kyoto, Nara e Hiroshima, conocidos por su patrimonio natural y cultural.

Referente a la comida existen multitud de tabernas llamadas izakayas donde sirven comida a precios económicos, también existen sitios especializados en ramen o sushi. El menú ronda los 9-10 euros diarios. También existe un gran número de restaurantes europeos, especialmente italianos o franceses, si el becario está cansado de comer arroz y pescado, es una opción diferente.

Referente al ocio nocturno, los karaokes son muy populares y las zonas de fiesta con discotecas y pubs suelen ser Roppongi y Shibuya.

La vida, en Japón o en cualquier otro sitio, es una experiencia constante, motivarse día a día es mi consejo. Por suerte, si uno esta dispuesto a llenarse de experiencias inolvidables en la vida, Japón es un lugar ideal para hacerlo.

En Tokyo está el mayor mercado de pescado del mundo, se llama Tsukiji. Es famoso porque además de ser enorme traen pescado de lo más exótico, atunes enormes, ballenas, peces globo o mejillones del tamaño de vuestra cabeza. Fuimos a primera hora de la mañana (7 y media) cuando hay más actividad, nada más llegar vemos un montón de gente desplazándose de un sitio a otro usando una especie de carritos que van a toda velocidad.

Roppongi Hills es una "micro-ciudad futurista" que se inauguró en el 2003 en el barrio de Roppongi (Tokyo). El complejo incluye más de 800 apartamentos, las oficinas de Yahoo Japan, Livedoor, Lehman Brothers, Rakuten, Konami y Goldman Sachs, un cine, un hotel, bares y restaurantes de lujo, un museo, un estudio de televisión, jardines, gimnasio, centro comercial etc. Todo lo que necesitas para vivir en una ciudad comprimido en varias torres, la principal es la *Mori Tower* de 54 plantas. Eso si, el alquiler de un piso de 100 metros cuadrados en Roppongi Hills te sale por unos 10.000 euros al mes.

Su construccción fue algo rompedor, y reactivó la actividad financiera en Roppongi (Artículo de Businessweek del 2002). Este año le ha salido competencia con la inauguración de *Tokyo Midtown*, un complejo del mismo estilo situado a cinco minutos caminando de *Roppongi Hills*.

Las mejores salidas son la 1 y la 2 de la estación Roppongi, línea Hibiya, para llegar a Roppongi Hills. De todas formas también podéis ir usando la línea Oedo y usando el cruce de Roppongi(Número 7) para orientaros. Si sois aficionados a la arquitectura quizás podáis pasar varias horas entretenidos, si no simplemente con una horita de paseo ya captaréis la esencia del complejo. Si subís al mirador o al museo añadid una hora extra a la visita.

1.- La araña gigante: es una escultura Louise Bourgeois en la entrada principal de la torre Mori. Fijáos en el detalle de los huevos.

2.- Entrada al museo: arriba del todo hay un museo y un mirador. Si hace buen día se puede ver el monte Fuji.

3.- Cine: interesante para los que estáis viviendo en Tokyo, aquí está la web para reservar.

4.- TV Asahi y tienda Doraemon: al lado de la torre Mori están los estudios de la televisión Asahi, dentro del edificio hay una tienda llena de merchandising de Doraemon.

5.- Bar Heartland: todo un clásico Vulcanus, suele ser un punto de encuentro para tomarla a primera hora de la noche. Está justo debajo del Zara.

6.- Jardín: es especialmente bonito cuando lo iluminan por la noche, sobre todo con la iluminación de navidad.

Akihabara es el barrio de tiendas de electrónica más grande del mundo. Es la meca de los geeks/frikis/otakus/nerds de todo el mundo. Centenares de tiendas y centros comerciales especializados en gadgets, componentes electrónicos, anime, figuritas, videojuegos, robots, manga, cosplay … Está a dos paradas de la estación de Tokyo, y desde hace sesenta años se ha conocido el apodo de "Ciudad Eléctrica" ("Electric town" - "電気街"). En los años cincuenta se vendían radios, en los años 60 y 70 televisiones, lavadoras y neveras, en los 80 y 90 fue el boom de los ordenadores personas y los videojuegos y desde hace poco la cultura del manganime y otaku en general está conquistando Akihabara. El barrio es también un manantial de movimientos sub-culturales japoneses como por ejemplo el cosplay, meido kissas, akiba-kei (Grupo/tendencia social de todo aquello relacionado con Akihabara) y muchos otros.

que más me gusta de Akihabara es la variedad de tiendas y la especialización cada una de estas. Puedes encontrar desde tiendas de artilugios y juguetes sexuales hasta tiendas que sólo venden transistores o condensadores. Si no te quieres complicar yendo de tiendecita en tiendecita, también tienes grandes centros comerciales como el Yodobashi (El más grande el mundo). Pequeñas tiendas y centros comerciales, nuevos gadges y cámaras que todavía no se venden fuera de Japón, videojuegos y "trastos" que nunca se

venderán en el extranjero, tiendas de ordenadores y videojuegos de segunda mano, todo mezclado para atraer la atención de todo tipo de frikis.

Uno de mis lugares favoritos de Japón es Shibuya, un barrio del que nunca te cansas porque siempre ves algo nuevo y además tienes de todo. Tan solo caminando cinco minutos puedes pasar de un museo donde puedes ver cuadros originales de Van Gogh a una tienda de DVDs sospechosos, o una tienda de medusas, o un local de Pachinko, o el 109, o el perro Hachiko, o la famosa zona de "Love Hotels" de Shibuya .

Ikebukuro es una de las estaciones grandes de la línea Yamanote de Tokyo

La estación es enorme, pero para orientaros fácilmente simplemente salid por la salida **este**, en la zona de la salida **oeste** no hay prácticamente nada de interés… hay buenos restaurantes y fue el lugar donde se rodó Ikebukuro west gate park.

La misma estación es un conglomerado de centro comerciales en los que os podéis pasar un rato husmeando, hay un supermercado especializado en productos extranjeros donde podréis incluso encontrar jamón serrano, quesos y vinos de diferentes lugares de Europa. Si seguís caminando por una gran avenida perpendicular a la estación veréis varios centros comerciales de electrónica y a continuación una calle peatonal bastante ancha a tope de gente.

Subid por esa calle a tope de gente (Número 4 en el mapa) para ver el típico ambiente de Ikebukuro. Al final de la calle hay una autopista elevada y un edificio de 60 plantas llamado *Sunshine City*. En el Sunshine tenéis un mirador desde el que si hace buen tiempo podéis incluso ver el monte Fuji, también hay un acuario, un showroom de Toyota, un planetario y varios centros comerciales.

Cuando os canséis del Sunshine City, para volver a la estación he marcado una ruta alternativa (Número 6 en el mapa) que va por calles secundarias que también tienen su interés. En el número 2 del mapa está la tienda Animate, una de las tiendas de manga y anime más grandes del mundo.

Eso es todo, de todas formas ya he dicho que no tiene *mucho* interés, es un barrio lleno de recreativos, pachinkos y restaurantes; es decir, una zona de ocio para japoneses de

mediana edad. Yo solo me pasaría por Ikebukuro si fuera a estar muchos días en Tokyo y como mucho gastaría una mañana en la visita.

Algunos datos prácticos para viajar a Japón:

En lo que respecta al transporte, **Lo** mejor a la hora de viajar es utilizar los trenes de la compañía JR (Japan Railways). La opción más barata es obtener un Japan Rail Pass. Este pase SOLO se puede comprar fuera de Japón, así que pedid información en vuestra agencia de viajes favorita.

La opción más barata de alojamiento son los albergues. Otra opción bastante conveniente son los hoteles tradicionales japoneses llamados Ryokan. No olvidéis reservar con antelación, que hay mucha gente en Japón y enseguida se llena todo.

Depende del tiempo del que se disponga, pero normalmente los viajes a Japón se suelen dividir en dos etapas: una en la zona de Tokyo y la otra en la zona de Kyoto. Si tenéis más tiempo, según mi opinión, la zona de Kyushu, Hiroshima y Okinawa también valen la pena.

En Japón la red eléctrica funciona a 110V y los enchufes son diferentes. Con lo que la mayoría de los aparatos europeos que no tengan el transformador adecuado no funcionarán sin antes comprar un adaptador que podréis encontrar en CUALQUIER tienda de electrodomésticos japonesa.

Mi valoración de la experiencia es en general muy buena ya que he podido estar contacto con una cultura ancestral y a la vez tecnológica como la japonesa y aprendiendo a la vez la profesión dela gestión Cultural. También me gustaría resaltar la gratificante labor de promoción y representación de la cultura española en un país como Japón, en el que son tan bien acogidas nuestras costumbres.

- Situación geográfica de la ciudad

Tokio se encuentra en la zona Este de Honsu, la isla central de Japón. Como capital de este país es allí donde se concentra todo: poderes gubernamentales, oferta cultural, medios de transportes…. Pero también es allí donde el nivel de vida resulta más caro, y esto hay que tenerlo muy claro antes de ir a vivir allí, porque obviamente afectará al desarrollo de la vida cotidiana. Para llegar se recomienda el avión, hay muchas compañías que tienen Tokio como destino aunque actualmente no existe ninguna que oferte vuelo directo desde España.

La ciudad tiene dos aeropuertos, Haneda al sur y Narita al norte. El destino de los vuelos internacionales es Narita, que está a dos horas del centro de Tokio. Los vuelos más baratos rondan los 600 € y suelen ser de Air France.

La ciudad está bien ubicada con respecto al resto del país, no hace falta irse muy lejos para encontrar sitios hermosos e interesantes como Nikko, Kamakura, el monte Fuji o el mismo pueblo de Narita, que están a menos de dos horas en tren.

- Transporte

Moverse por Tokio es realmente fácil. Tiene una extensa red de autobuses a los que se une la mejor red de metro del mundo, los trenes JR y las líneas privadas de ferrocarril. Puede parecer complicado al principio dado que prácticamente a cualquier sitio que se vaya se necesitará hacer un trasbordo, por lo que recomiendo el uso de Jorudan (http://www.jorudan.co.jp/), una página web que cuenta con versión en inglés y en la que introduciendo la estación de partida y el destino se obtiene la ruta que se debe seguir dando alternativas de itinerario según precio, número de transbordos, tiempo de desplazamiento,... Es también muy útil ya que el metro acaba a las 12 y gracias a esta web se puede saber a qué hora pasa el último destino a tu casa (esto es realmente importante si tienes más de dos paradas, ya que las distancias son muy largas y los taxis muy caros).

Para circular por Tokio es útil hacerse con una tarjeta PASMO o SUICA, requiere una fianza de 500 yenes que se recuperan al devolver la tarjeta, y se consigue en las máquinas que hay en las estaciones de metro o en el mismo aeropuerto. Existen abonos mensuales, pero debo resaltar que a diferencia de Europa, en Japón se paga por distancia recorrida, es decir, pagas por subirte en la estación X y bajarte en Y, cuanta más distancia recorras más caro será el billete (como en los trenes de cercanías).

Si la distancia que hay que recorrer no es muy grande se puede recurrir a la bicicleta, su uso está bastante extendido y tanto los peatones como los conductores son respetuosos con ellas.

- Alojamiento

El tema de encontrar alojamiento en Tokio es un poco complicado. Lo mejor es ir con algo desde aquí, aunque hay quien va a un hotel y lo busca allí. Por otra parte lo mejor es que vayas a ver las habitaciones antes de decidirte por ellas, por lo que mi consejo es coger algo temporal desde aquí y si luego no te convence buscar otra cosa. Hay

posibilidad de contrato semanal por lo que esta opción es bastante sencilla de llevar a cabo.

Allí no existe la cultura de compartir piso (entre otras cosas porque suelen ser pequeños), pero hay muchísimas *guests houses* que facilitan una habitación con derecho a cocina y baño y dan la oportunidad de conocer gente, ya que muchos estudiantes eligen esta opción.

Una advertencia: el espacio en Japón es reducido y si quieres algo más grande se paga caro. Por otra parte, como en todos lados, cuanto más céntrico esté más caro será, pero conviene no vivir muy lejos de la línea Yamanote (la que rodea el centro de Tokio) si no quieres pasar más de 2 horas diarias en el metro.

Algunas webs útiles para encontrar alojamiento son www.tokyoroomfinder.com, www.guesthousejapan.net, www.tokyocityapartments.com o www.homestayweb.com.

- Ocio

En Tokio es imposible aburrirse pues siempre hay algo que hacer: desde visitar los tan diferentes barrios hasta ir a conciertos, pasando por mil y una actividades. Lo más práctico es conseguir alguna de las revistas gratuitas que informan sobre las actividades o acceder a sus webs y así decidir qué es lo que más nos apetece hacer cada día. La oferta cultural puede llegar a resultar abrumadora.

Algunas de estas revistas son *Metropolis* o *Weekender*, ambas cuentan con páginas web. Otra web interesante, esta sólo para buscar exposiciones, es www.tokyoartbeat.com

- Meteorología

Siempre se ha dicho que el clima es muy parecido al de España, y es cierto pero sólo en parte, porque Japón, por ser una isla y por sus coordenadas, es muy húmedo, por lo que conviene hacerse a la idea de las sensaciones de frío y calor se acentúan (en verano se alcanza el 80% de humedad). La mejor época para viajar allí es final de marzo y principios de abril, que es cuando mejor tiempo hace (y cuando florece el cerezo).

- Visado

Para ir a Japón se necesita un pasaporte en vigor y el visado sólo si vas más de tres meses y si quieres trabajar. El visado de turista dura 90 días, te lo dan en el aeropuerto al enseñar tu pasaporte, pero si quieres estar allí un poco más de tiempo (o incluso si quieres trabajar) necesitas un visado y para conseguirlo una nota verbal del MAEC. Generalmente el que dan para este tipo de becas es el de Actividades Culturales, una vez llegas a tu alojamiento vas al Ayuntamiento de tu zona a inscribirte y te pides la *Alien Card*, tu ID en Japón (tardan como tres semanas en hacértela). A mí me dieron otro tipo de visado, el *As Official*, que tiene sus ventajas y sus desventajas. Por un lado no tienes límite real de estancia (es *During Mission*) pero no tienes acceso a la *Alien Card* por lo que cosas como abrir una cuenta en el banco o conseguir un móvil (ya sea de contrato o prepago) se hacen bastante difíciles. Si os pasa esto tendréis que pedir en el sitio donde estéis realizando las

prácticas un documento (en japonés) que acredite que estáis trabajando allí y durante cuánto tiempo.

- Diferencia horaria

La diferencia horaria de España con Japón es de 8 horas más. En verano no modifica su horario así que son 7 horas más.

- Moneda

La divisa utilizada en Japón es el yen. Los únicos bancos europeos que operan en Japón son el Citibank y el HSBC. Conviene tener una cuenta en alguno ya que considerando que hay que pagar comisión por el cambio de divisa, por lo menos de esta forma te ahorras la del banco.

El cambio aproximado del yen es 1€ = 135 yenes.

Pese a la imagen de Tokio como ciudad cosmopolita, hay que saber que en pocos sitios aceptan la tarjeta de crédito, por lo que conviene llevar siempre dinero en el bolsillo.

SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE TOKIO

En la actualidad Tokio es la ciudad más poblada del mundo, con alrededor 38 millones de habitantes, y probablemente el centro financiero más importante del planeta. Situada en la región de Kanto, en la isla de Honshu, es una de las 47 prefecturas en las que se divide Japón.

Tokio puede dividirse, a grandes rasgos, en dos mitades: a un lado, al oeste de la zona comercial de Ginza, los lujosos barrios comerciales y de oficinas; al otro, en el este, los barrios residenciales, más prosaicos. La mayoría de los lugares turísticos se localizan en la zona delimitada por la línea JR de Yamamote, que rodea el centro de la urbe.

Es un lugar de contrastes, donde el arrollador espíritu consumista contrasta con la tranquilidad de las tradiciones legendarias. A la sombra de los rascacielos todavía se pueden encontrar calles plagadas de minúsculas tiendecitas y abarrotados restaurantes que abren hasta altas horas de la noche. En algunos puntos aún se puede sentir el sabor del pasado en las típicas casas de madera, en posadas japonesas y ancianas vestidas con kimono que barren la entrada de su casa con escobas de paja.

Al tratarse del alma administrativa, política, financiera, educativa, comunicativa y cultural de Japón, es el destino ideal para los viajeros más cosmopolitas. Las sedes centrales de las empresas más importantes, las universidades y *colleges* más prestigiosas, numerosos teatros y museos, y una abundante oferta de tiendas y lugares de ocio convierten a Tokio en un lugar de visita obligatoria para quienes viajan a Japón.

CLIMA

El clima de Tokio es relativamente suave durante todo el año. Durante la estación de lluvias (desde finales de junio a mediados de julio) los niveles de humedad se incrementan notablemente, dejando paso a veranos caracterizados por sus elevadas temperaturas y alto grado de humedad. Los inviernos, en cambio, son secos y se distinguen por su cielo despejado.

> **Primavera**: comienza en marzo y termina en mayo. Al principio de la primavera todavía se necesita llevar abrigo, pero en mayo ya se puede gozar de unos días tan tibios que se puede ir en manga corta. Los días se caracterizan por una temperatura agradable, poca humedad y cielos limpios.

> **Verano**: desde junio hasta agosto se registran las temperaturas más elevadas, acompañadas de altos índices de humedad que contribuyen a que la sensación térmica sea superior. Agosto es el mes de las “noches tropicales”, con temperaturas que por la noche rara vez bajan de los 25ºC.

> **Otoño**: de septiembre a noviembre. La temperatura y el grado de humedad van disminuyendo poco a poco, dando origen a frecuentes jornadas de buen tiempo apodadas “cielos claros de otoño”.

Invierno: de diciembre hasta enero bajan considerablemente las temperaturas. Aunque puede nevar, la ciudad no suele cubrirse completamente de nieve. Los días son más cortos y el sol se pone sobre las 4.30-5.30 de la tarde.

Nuestro periodo de prácticas transcurrió entre la primavera (muy agradable) y el verano con calor humedad y muchas lluvias.

TRANSPORTE:

El aeropuerto está muy bien organizado, se tiene que pasar por el control de inmigración y se realiza una foto y un control dactilar en 10 minutos. El autobús fue muy puntual. Además del conductor, había personal de recogida y facturación de maletas y personal de recogida del ticket y tardó alrededor de hora y media en llegar al destino.

Hay varias alternativas para acceder a la ciudad (78 km del centro)

Tren:

Existen 2 compañías de trenes que operan servicios desde el aeropuerto al centro de Tokyo: JR y Kesei.

JR: ofrece 2 servicios para el aeropuerto de Narita. El más rápido es el Narita Express que tarda alrededor de una hora (23-45 euros). Un segundo más lento es el Tren Rápido que tarda una hora y media. (10 euros)

Autobús:

Hay una extensa red de autobuses que operan desde y hacia el aeropuerto de Narita. Es sólo los grandes ejes. Las rutas de operar cada 20-30 minutos con un precio medio alrededor de 23 euros. La principal ventaja de la ruta de autobús es que no hay que transportar el equipaje puesto que hay personal que lo factura y lo guarda en el maletero. El único problema es con los autobuses que están sujetos a las condiciones del tráfico y los atascos de tráfico son muy comunes en Tokio durante la hora punta.
Se adjunta en el anexo una tabla con las distintas líneas tiempo y tarifas.

Taxi:

La última opción y también la menos recomendable por el elevado coste (115 euros por la zona más cerca) y los frecuentes atascos es el taxi. A pesar de ello la tarifa es fija dependiendo de la zona.

Metro:

Se hace duro los primeros días por la magnitud de la red y porque al contrario que en Madrid cada recorrido tiene su tarifa pero todas las paradas están traducidas al japonés y si tienes alguna duda el personal de información intenta por todos los medios resolverla a pesar de que la mayoría de ellos no hablan inglés. Pero en una ocasión incluso nos acompañó un tramo para mostrarnos la ruta a seguir. Se observa que muchos de ellos

llevan pins de la Candidatura. También se observan folletos informativos de la Candidatura en los Puntos de Información.

El metro llega con puntualidad, un nuevo tren cada aproximadamente 2 minutos. Lo más problemático es que muchas veces al realizar trasbordos de una línea a otra hay que andar hasta distancias de 350 metros en la misma estación y sobre todo el auténtico colapso del interior de los vagones. No importa la hora ni el destino, en Tokio nunca se puede respirar dentro de un metro. Se adjunta fotografías del interior y el exterior de un metro en Tokio.

Bicicleta:

El uso de bicicletas está muy extendido en Tokio, pero lo malo es que no suele haber carriles bici y la gente no acostumbra a ir por la carretera por lo que generalmente circulan por la acera a gran velocidad. Hay que estar muy atento porque raramente utilizan el timbre para no incomodar y suelen adelantarte sin que te des cuenta.

ALOJAMIENTO:

Para estancias de sólo 3 meses es difícil encontrar un piso y además de caro, el primer mes hay que pagar un importe de 3 meses (mes de alquiler, mes de fianza y mes a la empresa de alquiler), otra alternativa es las guest house en las que alquilas una habitación y sale algo más económico. Nostras nos quedamos en una residencia de monjas japonesas que para 3 meses era lo más cómodo y económico. Además el desayuno y la cena estaban incluidos por 80.000 yenes.

OCIO Y TIEMPO LIBRE:

Encontrar algo que hacer en Tokio es una labor realmente sencilla, pues es una ciudad con innumerables posibilidades de ocio, desde tranquilos paseos para admirar su naturaleza, interesantes visitas culturales o sesiones de compras, hasta espectáculos tradicionales o contemporáneos. Existe una amplia oferta que es capaz de satisfacer los gustos más exigentes.

Lugares de interés:

Los atractivos de Tokio son innumerables. Probablemente uno de los más famosos sea la **Torre de Tokio**, muy similar a la mítica Torre Eiffel, pero de mayor envergadura. El **Museo Kobayashi** es un espacio dedicado a las muñecas, que son una muestra de las muñecas que se pueden ver en el día de las niñas. Para conocer todos los museos de Tokio se puede utilizar el siguiente buscador.

El Palacio Imperial, residencia del emperador, abre sus puertas tan sólo los días 2 de enero y 23 de diciembre. Sin embargo, los turistas internacionales pueden solicitar visitas guiadas previa reserva. Sin embargo, los **East Gardens** sí se pueden visitar libremente, salvo lunes y viernes.

El Monte Fuji, que aunque se encuentra a cierta distancia de la ciudad, al sur de Honshūes, es un lugar de obligada visita.

La Oficina de Turismo de la ciudad prepara interesantes rutas temáticas, aptas para todo tipo de bolsillos y gustos. Además, se pueden conocer las visitas que recomiendan

habitantes de Tokio. Si deseas conocer otros lugares de interés, consulta el siguiente enlace, donde se puede acceder a un útil mapa interactivo de Tokio.

Fiestas y festivales

Además de los festivos oficiales, en Tokio tienen lugar otro tipo de acontecimientos de gran interés turístico. De todos los festivales que se celebran a lo largo del año, requiere una mención especial el festival de **Hari-kuyo** (針供養祭り), ceremonia de las Agujas Rotas. El 8 de febrero las mujeres realizan un curioso funeral para las agujas y alfileres rotos o desgastados que se han usado durante el año. Acuden al templo y clavan las agujas y alfileres en trozos de tofu.

Entre los meses de febrero y abril tiene lugar la floración del cerezo, probablemente uno de los acontecimientos más vistosos que se puedan observar. En esta época del año a los tokiotas les gusta acudir a parques como los de Ueno e Inokashira o a jardines como los de Shinjuku Gyōen para hacer picnics y pasear.

El **Festival de las Estrellas** (*tanabata*) tiene lugar el séptimo día del séptimo mes del año, día en el que, según una leyenda china, los amantes Altair y Vega (dos estrellas) se encuentran. En esta noche es tradicioanl escribir deseos en tiras de papel que se atan a largas cañas de bambú. Los festejos más vistosos tienen lugar en **Hiratsuka**, una localidad cercana a Tokio.

Además del Festival Kanda, las celebraciones que reunen a mayor número de personas en Tokio son el **Festival Sanno** (templo de Hie) y el **Festival Sanja** (templo de Asakusa). Sin embargo, existen otras fiestas populares en el templo de Meiji y en el de Yasukuni. Todos los años durante el mes de agosto tiene lugar un maravilloso espectáculo de fuegos artificiales en el río Sumida que atrae a miles de espectadores.

Parques y jardines

La bahía de Tokio es un buen lugar donde poder respirar y dejar a un lado el estrés de la jungla de asfalto. El **Shinjuku Gyoen** (un parque de 150 acres donde se pueden dar largos paseos por tipos de jardines, colinas, estanques, puentes y una variada flora) y uno de los secretos mejor guardados de la ciudad, el **Dembo-in-dori** (situado en Asuka, fue trazado en el siglo XVII por uno de los mayores genios del arte zen: Kobori Enshu) son algunos de los lugares en los que se puede disfrutar de algo de tranquilidad en esa ciudad que nunca para.

Espectáculos en Tokio

Para los amantes de las artes escénicas y la cultura japonesa tradicional Tokio es el destino ideal. En los carteles de los numerosos teatros que pueblan la urbe se pueden ver tanto dramas japoneses tradicionales (*nō* y *kabuki*) como representaciones contemporáneas. Tampoco es extraño acudir a conciertos de música tradicional o de autores occidentales. Por no hablar de las películas, que se pueden ver en muchos teatros.

El **Teatro Nacional** es el lugar ideal para los amantes de las marionetas. En él se pueden presenciar espectáculos de *bunraku*, títeres de madera articulados de un metro

de alto que son manipulados por varias personas mientras un narrador va recitando la obra.

El *kabuki* es una de las manifestaciones escénicas más antiguas de Japón, dramas en los que se reproducen hechos históricos, conflictos morales y relaciones amorosas convulsas. El teatro más famoso de este tipo es el **Kabukiza**, que se encuentra en Ginza. Son representaciones largas, dividida en 3 ó 4 actos, de 2 horas de duración cada uno. Además de a las obras completas se puede asistir sólo a uno de los actos.

Aquellos que prefieran la comedia pueden asistir a obras *kyogen*, que contrastan con la seriedad del *Noh*. El **teatro Suzumoto** es el más antiguo de estas características en Tokyo. En cuanto a las obras dramáticas, el mejor lugar para deleitarse con una de estas representaciones es el National Noh Theatre.

Deportes y costumbres tradicionales

El sumo es el deporte nacional de Japón. Aunque ya no se utiliza como un acto religioso sintoísta, todavía conserva sus rituales principales. Al año se celebran en Tokio 3 campeonatos, que duran 15 días. Existe una zona llamada **Ryogoku** donde se encuentra el estadio de sumo (*Kokugikan*) y todo lo relacionado con la cultura del sumo. Existe un museo del sumo, donde se puede conocer la historia de este deporte, del que los japoneses son auténticos apasionados.

Una de las costumbres más arraigadas en el país del sol naciente es la ceremonia del té. Es costumbre acudir a los famosos salones de te y a los centros culturales repartidos por todo Tokio, aunque algunos hoteles cuenta con su propio salón de té. En la página web del Tokyo Tourist Information Center (TIC) se puede obtener más información.

Los *onsen* (balnearios) y los *sento* (baños públicos) son lugares de reunión muy típicos entre los japoneses. En ellos no está permitido el uso de trajes de baño y hay que seguir unas estrictas pautas de comportamiento.

Centros comerciales y compras

La ciudad cuenta con importantes centros comerciales, culturales y de entretenimiento: **Ueno**, **Asakusa**, **Ginza**, **Roppongi**, **Shibuya**, **Harajuku** y **Shinjuku**. Se pueden encontrar las últimas tendecias de la moda en las zonas de **Sinjuku**, **Shibuya** y **Ginza**. Las firmas textiles más destacadas del panorama internacional, como Chanel o Gucci, tienen sus tiendas en Ginza, donde también se puede asistir a representaciones de teatro tradicional japonés en el ***Kabukiza kabuki***.

La estación de Shinuya recuerda a la neoyorquina **Time Square**, con sus enormes pantallas de vídeo y un mar de personas moviéndose entre las luces de neón. Es probablemente una de las zonas más cinematográficas. En contraste, el puente **Odaiba Rainbow** es un lugar de interés turístico alrededor del cual se vertebran oficinas futuristas, tiendas, locales de ocio y una zona residencial.

Akihabara es el lugar ideal para realizar las compras de aparatos electrónicos y digitales. Las tiendas de segunda mano tienen interesantes ofertas que pueden hacer ahorrar hasta un 80%.

Si no tienes mucho tiempo para comprar o no deseas gastar mucho dinero, las tiendas de 100 yenes son la mejor opción. La zona de Ochanomizu es el paraiso de los amantes de la música. Para orientarte en tus compras, recomendamos visitar nuestra sección coste de vida.

Salir por Tokio

En la linea Hibaya se encuentra ***Roppongi***, la zona mas cosmopolita de la ciudad y el centro de la vida nocturna tokiota. Aunque durante el día la burocracia reina en el lugar, cuando se pone el sol las discotecas (salsa, techno, J-pop, rock&roll, heavy...) son las reinas del distrito. Se caracteriza por su variedad y por ser punto de encuentro entre extranjeros en busca de "marcha".

Restaurantes y bares

Yoshinoya es la cadena de comida rápida más popular de Japón. Es comida barata y mucho más sana que las hamburguesas, con la ventaja de tener todo el sabor de Asia. Su especialidad es el ***domburi*** (arroz con diferentes tipos de carne o pescado). Los amantes de la carne no deben dejar de visitar **Mo-Mo Paradise**, un restaurante donde te sirven todo lo que puedas comer a precios bastante razonables.

Excusiones obligadas

Además de Tokio hay que intentar visitar al menos Kyoto y Nara y si puede ser en mayo, en pleno florecimiento del Sakura mucho mejor.
Nosotras además visitamos Kamakura, Nikko y Yokohama e hicimos una excursión de un día al monte Fuji.

Además quise aprovechar para conocer otro país asiático y viajé 10 días a Tailandia que es un país precioso con playas paradisíacas y además es muy barato.

Situación geográfica de la ciudad:

Tokio es la capital de Japón, localizada en el centro-este de la isla de Honshu. Se subdivide en 23 barrios (区 -ku); 26 ciudades (市 -shi); un distrito (郡 -gun) subdividido en tres pueblos (町 -chō o -machi) y una villa (村 -son o -mura); y cuatro subprefecturas (支庁 -shichō) subdivididas en dos pueblos y siete villas, que representan a varias pequeñas islas al sur de Honshu.
La ciudad es impresionantemente enorme, tanto, que realmente no llegas a abarcarla nunca.
El clima de Tokio es un poco duro ya que hemos pasado de tener un frío horroroso al principio de la estancia a un calor alto con una humedad relativa todavía más alta. En junio (aunque es bastante variable) es la época de lluvias, y la verdad es que llueve todo el día. Cuesta acostumbrarse pero el clima no es lo más importante, sino la experiencia.
Como dice el tópico, Tokio es una ciudad de contrastes, pero es que de verdad lo es. Puedes encontrarte cualquier cosa en la calle, desde *frikis del manga (otakus)* hasta señoras vestidas con el tradicional *kimono* pasando por masas de oficinistas vestidos exactamente igual…

Transporte:

El metro de Tokio es uno de los más eficientes del mundo tanto en conexiones como en frecuencia y puntualidad.
Recomiendo a los próximos becarios que se hagan con un mapa de la ciudad y uno del metro nada más llegar. A nosotras nos lo facilitaron en la Embajada pero hay una Oficina de Turismo muy fácil de localizar: En la planta baja de la Torre Mori de Roppongi Hills, cerca de la Embajada. La información se puede conseguir en español, lo que facilita mucho las cosas en los primeros días.
Las compañeras de trabajo nos aconsejaron que comprásemos una tarjeta PASMO. La verdad es que es comodísima. El funcionamiento es el mismo que el de la tarjeta de bus en Zaragoza. Pagas 500 yenes de fianza y luego la vas recargando con la cantidad que desees. Una vez acabe la práctica la devuelves en una oficina de metro y te dan el dinero de la fianza.
Esta tarjeta tiene la ventaja de que es válida tanto para las dos compañías de metro de Tokio como para la mayoría de los trenes. Además puedes comprar bebidas, helados etc en las máquinas *vending* que tengan lector de PASMO.
El transporte en metro es muy sencillo, igual que en cualquier metro del mundo. Lo único que aconsejo es que se fijen mucho en el número de la puerta por la que salgan de cada estación, ya que hay estaciones enormes y dependiendo de la salida llegar a muy diferentes lugares.
Esto lo digo porque la orientación en esta ciudad es muy importante, porque como bien sabéis las calles (excepto las grandes avenidas) no tiene nombre. Se guían por números, por edificios o incluso por templos.
Aconsejo también que si se va a caminar se intente ir por grandes avenidas, por lo menos al principio ya que callejeando es facilísimo perderse. Lo que también tiene su encanto y animo a que cuando hayáis cogido más confianza lo hagáis, seguro que encontráis algún rinconcito con encanto.
Hay muchos trenes que te acercan a pueblecitos como Kamakura, Nikko o Kawagoe. Excursiones de un día q también recomiendo.
También recomendables para un fin de semana son Kioto, Hakone o Kiyosato.
Dejo este link de una página web que es un buscador de trenes en Japón. Tranquilos, la

información está en inglés.
http://www.jorudan.co.jp/english/norikae/

Alojamiento:

Nosotras nos hemos alojado en una Guest House a 15-20 minutos caminando da la Embajada.
Hemos preferido que saliese un poco más caro el alojamiento y estar en la zona centro (zonas turísticas) que escoger una en las afueras y tener que coger metro o tren todos los días. Nos hemos evitado las impresionantes horas punta del metro y a sus famosos "empujadores".
Normalmente las Guest House tienen o bien habitaciones individuales o bien compartidas. Lógicamente hemos compartido porque bastante más de la mitad de la beca se va en el alojamiento.
Este tipo de vivienda tiene la ventaja de que es como si estuviese de alquiler en una casa. Cocina propia, 2 baños, salón con T.V. y D.V.D y también Internet wi-fi. Comodidad e independencia total.
Las compañeras del año pasado encontraron una residencia de monjas que les salía más barata pero todos los días tenías que desplazarse en metro y tenían horarios para desayunar y cenar. Creo que también horarios de llegada.
Es otra opción pero yo lo que aconsejo es la Guest House. Ejemplos:
http://www.guesthouse-metro.com/eng/
http://www.sakura-house.com/

Ocio:

Voy a hacer una lista de los lugares que debéis visitar y cosas que tenéis que hacer antes de dejar Japón. Os da tiempo en los tres meses aunque lógicamente tendréis que poner dinero de vuestro bolsillo.
-En Tokio:
-Pasear por parques y jardines japoneses como los de Ueno (Museo Nacional), Yoyogi(Templo Meiji) y jardines del Palacio Imperial.
-Ir a cotillear en mercados como el de Ameyoko (cerca de Ueno) y Mercado Tsukiyi (el mercado del pescado). Allí encontraréis las cosas más curiosas que podáis imaginar.
-Zonas comerciales de Shinjuku, Shibuya (zona de ropa jóven), Omote-Sando(la zona más cara de Tokio) y Harajuku (Takeshita-Dori, la calle *freak* por excelencia), Ginza y Akihabara (zona de electrónica y *otakus)*
-Templos: Meiji, Senso-ji, Zojo-ji, Kanda (sintoístas) y el Santuario de Toshogu en el Parque Yoyogi (budista). Haced ofrendas a los Kamis y aprended el rito budista.
-Eventos: Ir a ver una obra de teatro Kabuki o de teatro Noh, enteraros de las fechas de las competiciones de sumo y por último informaos de las fechas de los festivales que se hacen en el barrio de Asakusa que llaman *matsuris.* Veréis Japón en estado puro.
-Tenéis que conocer la noche japonesa. En Roppongi, Shinjuku o Shibuya.
-La comida japonesa es una verdadera maravilla, probad todo lo que podáis.

-Fuera de Tokio:
-Imprescindible ir a Kioto aunque sean dos días. Gracias a los trabajos que realizamos en la Embajada por las tardes, es decir, fuera del horario, el Consejero Cultural nos cedió unos dias de fiesta para ir a visitar esta ciudad.
-Nosotras hemos apovechado muchísimo el tiempo y hemos estado en varios destinos

cercanos a Tokio y asequibles para el dinero con el contábamos. Recomiendo la página web: http://www.yes-tokio.es/ en la que explican muy bien varias excursiones de uno o dos dias para hecer desde la capital. Los lugares de interés turístico, los transportes, los precios y también dónde comprar tickets descuento para templos y trenes.
Las excursiones que hicimos fueron: Kawagoe, Kamakura y Nikko.

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Tokio se encuentra en el centro-este de la isla de Honshu, en la región de Kanto, en Japón. El área metropolitana central está compuesta de 23 ku (distritos electorales), mientras que la periferia está dividida en 27 shi (ciudades) separadas, un condado y cuatro distritos insulares. Estos datos son importantes porque depende del lugar en el que resida uno será el lugar donde tendrá que ir al ayuntamiento para hacer la tarjeta de extranjero no residente por estar más de 90 días en el país.

VISADO Y BILLETES DE AVIÓN

Como sucede siempre, es importante comprar los billetes con antelación para conseguir un buen precio. Sin embargo, es mejor esperar hasta que el visado sea concedido para no tener ningún problema de fechas de ida o vuelta. El visado suele tardar unos 20 días desde que se solicita y son muy puntuales y amables a la hora de atenderte. Si uno no puede desplazarse a Madrid y tiene algún amigo o familiar que viva o estudie ahí, se le puede enviar toda la documentación por correo certificado junto con una autorización para que haga todos los trámites (tanto ir a buscar la Nota Verbal al MAEC como solicitar el visado y luego recoger el pasaporte con la visa). Volviendo a la compra de billetes, existen unas compañías que ofrecen buenos precios para viajar a Japón como: Air France, Lufthansa, Air Italia y Japan Airlines. Es importante comparar precios porque en muchas ocasiones algunas compañías bajan sus precios más cerca de la fecha de partida y otras lo suben. Nosotras compramos a través de Halcón Viajes, ya que había una buena oferta con Japan Airlines y un vuelo operado por Iberia. Japan Airlines no tiene vuelos directos desde España a Japón y si se compra desde la página web habría que buscar vuelos de bajo coste para ir hasta la ciudad de partida (por ejemplo Milán o Ámsterdam). Nuestro vuelo salía desde Madrid a Ámsterdam con un vuelo operado por Iberia y de Ámsterdam a Tokio Narita con Japan Airlines a buen precio.

TRASLADO DEL AEROPUERTO A TOKIO

La mejor opción es ir en un bus directo al centro de Tokio desde el aeropuerto de Narita. En la página Web http://www.limousinebus.co.jp/en/ se pueden ver los horarios y el precio de un billete sencillo. Nuestro alojamiento quedaba muy cerca de una de las paradas en un hotel llamado ANA en donde nos esperaron los representantes de la guest house para acompañarnos a casa. Para comprar el billete sólo basta con salir de inmigración y justo en frente se encuentra la taquilla de venta. Luego se sale del aeropuerto y se encuentran las paradas del bus numeradas.

ALOJAMIENTO

Hay varias opciones de alojamiento que se pueden encontrar en la red de forma rápida y fácil. Recomiendo que el alojamiento esté cerca de la embajada de España, aunque sea un poco más caro, ya que lo que uno puede ahorrarse en alojamiento lo va a gastar en transporte. Y en Tokio el transporte es bastante caro. El alojamiento que recomiendo es el ofrecido por una empresa de guest house (pisos compartidos por varias personas) llamada Sea Guest House. Esta empresa ofrece diferentes alojamientos en varias zonas cercanas a la embajada como Roppongi y Akasaka. Mis compañeras y yo nos alojamos en la Sea GuestHouse Akasaka Roppongi y estuvimos muy conformes con el alojamiento, la ubicación (bastante céntrica y con posibilidades de ir caminando a

muchos sitios turísticos), las demás compañeras de piso y el trato recibido por los representantes de la empresa. Por mes nos costaba 63000 yenes (500 € aproximadamente) con todos los gastos incluidos y con la ventaja de estar a 15 minutos de la embajada caminando. El problema es que sólo admite mujeres. Sin embargo hay otras páginas en Internet con guest house que son mixtas o con otras opciones de alojamiento. Por ejemplo: www.sakura-house.com

TRANSPORTE

Gracias a la tarjeta PASMO uno puede desplazarse con todos los medios de transporte (bus, metro, tren, taxi) sin necesidad de calcular el precio por trayecto. Es una tarjeta recargable que se puede adquirir en varias estaciones de metro y tren y sólo hay que dar un depósito de 500 yenes que son devueltos cuando se devuelve la tarjeta. Nosotras la adquirimos en la estación de ROPPONGI, muy cerca de la embajada de España. Es importante contar con un buen mapa de transportes de Tokio ya que suele ser un poco complicado. Estos mapas pueden sacarse de la propia página Web del JR-EAST (la empresa de trenes con página en inglés también) http://www.jreast.co.jp/ o en cualquier oficina de turismo de Tokio.

TARJETA DE EXTRANJERO NO RESIDENTE (Alien Entering Japan)

Al entregarnos el pasaporte en la embajada de Japón en Madrid nos adjuntarán una pequeña nota que informa sobre un requisito esencial si uno va a estar más de 90 días en Japón. También, al pasar extranjería en el aeropuerto, entregan una nota en japonés e inglés que nos explica de los pasos a seguir para conseguir la identificación de extranjero no residente en Japón. Hay que acudir al ayuntamiento que corresponda según el lugar en el que se viva con dos fotografías (en la nota que entregan en el aeropuerto explica las medidas. Son diferentes al tamaño carnet español y en los fotomatones de los ayuntamientos se pueden hacer) y el pasaporte. Ahí se llena un formulario y se entrega. Tardan tres semanas en entregarla. Con la identificación uno puede moverse por Japón sin necesidad de utilizar el pasaporte y se debe presentar a las autoridades si éstas lo piden.

SUPERMERCADOS

Hay gran variedad de supermercados en Tokio y con precios muy variables. Lo mejor es ir a grandes superficies ya que tienen más variedad y son más baratos. Hay que intentar no ir a los pequeños comercios como Seven Eleven ya que se parecen más a una tienda de una gasolinera que a un supermercado convencional y suelen aumentar su precio. Cerca de la embajada encontramos uno a buen precio y con ofertas por día que se llama Pororoca.

DINERO

Para poder tener un acceso cómodo al dinero de la beca una de las opciones recomendadas es abrirse una cuenta con CAIXA NOVA y solicitar la tarjeta de débito NX. Esta tarjeta permite retirar efectivo en los cajeros de cualquier red, en cualquier parte del mundo de forma gratuita y no tiene gastos de comisiones ni de mantenimiento desde los 16 hasta los 30 años. Para obtener más información de esta tarjeta y de las oficinas de Caixa Nova: www.caixanova.es Para sacar dinero lo mejor es ir a cajeros

internacionales que se pueden encontrar en algunos supermercados y en las oficinas de correo. En algunos cajeros japoneses no se aceptan tarjetas occidentales ya que utilizan otro sistema, así que lo más seguro es ir a los cajeros descritos anteriormente. Hay muchas oficinas de correo por Tokio y también cajeros que admiten tarjetas occidentales. Además en guías de turismo, como la Lonely Planet, existen listados de cajeros para poder sacar dinero. Lo mejor es tener dinero en efectivo ya que pagar con tarjeta de crédito no está permitido en muchos lugares. De todas formas conviene obtener una tarjeta de crédito por si hay alguna emergencia o para realizar alguna reserva de hostal o albergue.

ELECTRICIDAD Y TELÉFONO MÓVIL

La electricidad en Japón es de 100 volts/50hz en Tokio (Área de Kanto). En Osaka (Área de Kansai) es de 100 volts/60hz. Se necesita adaptador y hay que tener en cuenta que los objetos eléctricos que llevemos funcionen con esa potencia (por ejemplo, los secadores no suelen admitir esa potencia y no funcionan o van más lentos de lo normal). Algunos cargadores de móviles, principalmente los cargadores de móviles viejos, no funcionan a 100 voltios, así que es mejor mirar el cargador para ver qué tipos de voltios permite. Los teléfonos móviles suelen funcionar.

TURISMO Y OCIO

Antes de partir y si alguien sigue siendo estudiante (segundo ciclo, máster, doctorado, segunda carrera) lo mejor es hacerse la Tarjeta de Estudiante Internacional, ISIC en alguna oficina municipal de juventud. No llega a costar diez euros y da la posibilidad de tener descuentos en museos, centros de exposiciones, transporte, alojamiento, albergues, etc. Si uno ya no es estudiante lo mejor es sacarse el carnet de alberguista para hacer excursiones de una o dos noches y conseguir alojamiento a un precio asequible. También existen unos folletos que se consiguen en las oficinas de turismo en el que se encuentra información de Tokio y sus alrededores (con mapa incluido) y cuenta con una sección de cupones de descuento que es bastante útil. Además de acudir a alguna oficina de turismo o preguntar en la misma embajada de España información para visitar lugares, recomiendo visitar las siguientes páginas: www.yestokio. es y www.jnto.go.jp
También recomiendo que por Tokio se vaya la mayor parte del tiempo caminando ya que se disfruta más del paseo y se pueden descubrir cosas muy bonitas como templos escondidos entre edificios. Y de los alrededores de Tokio (excursiones de un día en fin de semana porque en la semana no hay tiempo para visitar muchas cosas ya que el horario de la embajada es de 9 a 17:15, en las fechas de Abril a Julio anochece a las 18:00 hs. y todo suele cerrar sobre las 17:30-18:00 hs.):
- Kawagoe
- Kamakura
- Hakone-Fuji
- Nikko

Alguna escapada haciendo varias noches tiene que reservarse para visitar Kioto y Nara y así conocer una de las zonas más tradicionales de Japón.
También es muy interesante ir a ver una representación de teatro kabuki (teatro tradicional japonés) y averiguar si en las fechas en las que uno va existen mercados en Tokio o en alguna localidad cercana o si existen festivales tradicionales.
Tokio tiene muchos jardines, parques y museos interesantes con diferentes temáticas para satisfacer diferentes gustos. Yo recomiendo:

- Museo de arte moderno de Tokio. Pabellón de Artesanía. Se exhiben obras de porcelana, laca, teñidos, vidrio, madera, metales, kimonos, etc.
- Museo de Arte memorial de Ota. Exhibe obras representativas de ukiyo-e de la Era Tokugawa.
- Museo Nacional de Tokio. Se exhiben obras de bellas artes y restos arqueológicos japoneses y orientales en los cuatro pabellones.
- Jardín Kyu-Shiba-rikyu. Antiguo jardín feudal de la Era Edo.
- Parque Yoyogi. Donde se encuentra el templo Meiji consagrado a los emperadores de Japón.
- Los jardines imperiales. Donde se encuentra la vivienda del emperador actual de Japón.

Con respecto a la comida, en Tokio hay muchísimos lugares para probar comida típica japonesa. Puedo recomendar ir a algún KAITEN-SUSHI, que son bares de sushi con una barra giratoria donde uno puede elegir cada uno de los platos de este tipo de comida. De todas formas lo mejor es ir investigando por la zona en la que uno vive o por donde pasea para descubrir lugares de comida japonesa al igual que italiana, india o de otros países. Si se quiere ir de compras, la ciudad tiene importantes centros comerciales en Ueno, Asakusa, Ginza, Roppongi, Shibuya, Harajuku y Shinjuku. Sobre todo las zonas de Shinjuku y Shibuya son las más recomendables para encontrar ropa y las últimas tendencias para la gente joven. En Akihabara se localiza la zona para comprar aparatos electrónicos y digitales. Hay tiendas de segunda mano que ofrecen importantes descuentos. Finalmente, en las tiendas de todo a 100 yenes se pueden encontrar muchas cosas de primera necesidad. Un lugar que recomiendo y que tiene precios muy asequibles, aunque no llega a ser un todo a 100 yenes, es Don Quijote, un edificio de seis plantas con productos de todo tipo (aparatos electrónicos, música, ropa, alimentación, productos de belleza, etc.). Se encuentra al lado de la llamada intersección de Roppongi y todo el mundo lo conoce, por lo que es muy fácil localizarlo si se le pregunta a alguien. Para salir por Tokio muchos japoneses van a la zona de Roppongi (donde se encuentra la embajada de España, al igual que muchas otras), una zona muy cosmopolita y con muchos extranjeros. Es un centro de ocio nocturno importante y existen bares para tomar algo tranquilamente y discotecas con salas de salsa, tecno, pop, rock, heavy. También se puede ir a cenar y tomar algo a las zonas de Shibuya y Shinjuku ya que es donde se juntan la mayoría de los jóvenes.

Antes de llegar a destino
Procedimiento para venir a Japón

Este último año han sido modificando según parece los documentos de cara a los trámites para la obtención del visado
- Formulario de solicitud que está en la página de la embajada (ANEXO A), aunque también está este formulario en la Embajada.
- Foto tamaño carnet.
- Documento de la convocatoria de UNIVERSA en inglés y sellado.
- Compromiso mío firmado en inglés.
- CV en inglés.
- Pasaporte.
- Título universitario.
- Nota Verbal del MAEC (pedirla de 6 meses).
- Carta de Universa explicando beca concedida (cuantía, duración, etc).
- "Contrato de prácticas": Nosotros usamos el Anexo 2 de solicitud de becario, sellado por UNIVERSA.

Al entregar la documentación en la Embajada de Japón, solicitar que el visado sea cultural y no "As oficial". El procedimiento tarda alrededor de 20 días.

Alojamiento

Es casi imprescindible que el alojamiento se encuentre cerca de la Embajada, de este modo se puede ir caminando diariamente, ahorrándose uno los gastos ocasionados por el transporte urbano. De modo que las zonas más convenientes para vivir son o Roppongi o Akasaka, en estas áreas se está muy bien ubicado tanto para ir al trabajo, como para salir por la noche (Roppongi es una de las zonas de salir, aunque quizás la zona más cara de Tokio) y además esta prácticamente a una hora caminando de los barrios más populares de Tokio, Shibuya y Harayuku. Una página web que es muy útil en este aspecto es http://www.guesthousemetro.com/eng/info/akasaka.html, es dónde hemos estado alojadas este año. Las guesthouses son casas compartidas, está en cuestión es para seis personas, con cuatro habitaciones siendo dos de ellas privadas y el resto para compartir con otra persona.
Las dimensiones de las habitaciones no son muy grandes pero merece la pena alojarse en este tipo de casas puesto que convives con personas de Tokio, lo cual permite vivir de primera mano aspectos de su cultura que en cualquier otro caso no se tendría. El único aspecto negativo es el precio, que es elevado por el hecho de estar en las zonas mencionada, siendo de 63.000 yenes. Por lo que, para que no se incremente aún más esta cantidad, se ha de pedir a la compañía que cobre el mes en efectivo, siendo la opción de transferencia desde una cuenta española a una japonesa impensable.
Os recomiendo contactar con la compañía tan pronto como sea posible para que os las reserven. La reserva supondrá que tengáis que hacer una transferencia bancaria de 20.000 yenes, de los cuales 10.000 se quedarán ellos al final en concepto de limpieza de habitación.

Enchufes y voltaje

En Japón el sistema eléctrico funciona a 110V y 50Hz, además la clavija es plana y no redonda como las nuestras. Mi consejo es que mires bien la letra pequeña del transformador del aparato que os queráis traer. Si el transformador pone por ejemplo INPUT: 100V-240V (Desde 100V hasta 240V) es que se puede usar sin problemas en cualquier país, eso sí hay que traer aún así el cambio de clavija. Si pone solo INPUT: 220V es un aparato que solo se puede usar en España, en ese caso tendrías que comprar un transformador que puede costar entre 20 o 50 Euros según el amperaje, por ello no es nada interesante.

Clima

Japón es un país en el que sea verano o invierno, te puede caer un chaparrón cuando menos te lo esperas, nunca está de más llevar un paraguas a mano, suele tener cambios bastante bruscos en la temperatura, y hacer un sol radiante por la mañana y horas después estas lloviendo a mares. No es necesario traerlo de España, puesto que puedes comprar prácticamente en cualquier sitio y muy barato, además finalmente se alojan en una guesthouse lo más común es que fuera de la casa se encuentren multitud de paraguas de anteriores inquilinos los cuales se pueden tomar prestados.
También cabe mencionar lo curioso que es que carezcan de color la gran mayoría de los paraguas, sí, sí, muchos de ellos son transparentes, permitiendo al que lo lleva ver lo que tiene delante en todo momento.

Una vez en el país de destino
El viaje

Hoy en día **no** existen vuelos directos entre España y Japón por lo tanto siempre hay que tomar dos vuelos. El primero desde España a un país europeo cercano (Inglaterra, Francia, Alemania, etc...) y desde allí el vuelo grande que nos dejará en Japón (ya sea en *Narita [Tokio]* o en el aeropuerto de *Kansai [Osaka]*). Al llegar al mostrador del primer aeropuerto (En el caso de la ida, España) te dan los dos billetes físicos que necesitaras.
La compañía JAL es una buena opción, permitiendo a los pasajeros tener el primer contacto con la cultura japonesa a través de la comida. Además los asientos son confortables, lo cual es importante considerando el número de horas de vuelo, también se dispone de televisión que te permite ver películas de actualidad, juegos, estar en cada instante sabiendo información relativa al vuelo.

Transporte

Transporte desde Narita en autobús

Recomiendo el servicio de autobús "Friendly Limousine Bus". Se ve el mostrador de Limousine Bus nada más salir de la recogida de equipajes del aeropuerto. Allí se pueden comprar los billetes de autobús (teniendo en cuenta que no aceptan tarjetas de crédito). El billete cuesta 3.000 yenes por persona y el trayecto es de unos 80 o 140 minutos, dependiendo del tráfico. Adjunto el link de la compañía donde se puede ver el horario, la tarifa y mapa de paradas desde Narita a Akasaka -Roppongi (la zona en la que está la Embajada y nuestra Guest House), hay que bajarse en la última parada, Hotel ANA Intercontinental (Akasaka Area)

Transporte interno

Qué duda cabe que la mejor forma de moverse por una gran ciudad es en metro, máxime si posee una extensa red con numerosas estaciones, como es el caso del metro de Tokio.
He de reconocer que cuando vi el mapa por primera vez me pareció sumamente complicado y pensé que iba a ser imposible utilizarlo con soltura. Pero afortunadamente, puedo deciros que es sólo en apariencia, y que al final resulta ser bastante sencillo. Yo recomiendo planificar bien el viaje antes de sacar el billete, a fin de obtener la tarifa más rentable, pues no existe un precio fijo como en España, sino que se paga en función de los kilómetros que realices.
El metro de Tokio dispone de dos compañías: la Tokio Metro que posee ocho líneas y la Toei Subway que dispone de cuatro. Cada una de ellas tiene asignado un color diferente para que sea más fácil distinguirlas. Además hay que añadir los trenes de cercanías de la compañía JR. Las tres operan conjuntamente y es por ese motivo que no es de extrañar que en un mismo lugar se hallen dos o incluso tres estaciones juntas, cada una de una compañía diferente. Puedes hacer tantos transbordos como quieras, pero ¡ojo!, ¡MUY IMPORTANTE!: si el transbordo es entre líneas de compañías diferentes, tendrás que pagar, mientras que si lo haces entre líneas de la misma compañía, no te supondrá coste alguno. Esto hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de planificar el recorrido, pues el metro de Tokio es sumamente caro. Para que os hagáis una idea os diré que el trayecto más barato (que es el tramo de 1 a 6 kilómetros) vale 160 yenes, te puedes ahorrar bastante dinero teniendo en cuenta este punto.
La compra de billetes se debe realizar en la entrada de cada estación, donde se hallan una serie de máquinas expendedoras, ya que no existe una taquilla con vendedor propiamente dicha. En estas máquinas, que en la actualidad ya es posible consultar tanto en japonés como en inglés, se puede obtener el billete de dos formas diferentes: la primera es indicando un precio determinado, si ya sabes previamente el importe del trayecto que vas a realizar. La segunda es decir a dónde te diriges y qué línea quieres utilizar; introduces el importe (exacto o no, pues facilita cambio) y ya está.
Cabe indicar que sobre estas máquinas siempre hay un gran mapa perfectamente detallado de la enorme red, en la que se indica el nombre de las estaciones (en japonés y en inglés), el color que se le asigna, así como los precios por tramo. Asimismo se puede encontrar todo tipo de información en unos expositores dispuestos junto a las máquinas. Si aún así se tiene algún problema, se puede acudir al personal del metro que se encuentra en la entrada. Lo más recomendable es coger en el metro uno de los papeles con todas las líneas de metro y su recorrido y llevarlo siempre con uno mismo.
Una vez obtenido el billete, hay que pasar unos tornos para acceder a los andenes. Para ello hay que introducir el billete o pasar el PASMO en una máquina que leerá los datos y te lo devolverá. Hay que guardarlo, pues a la salida hay que volver a introducirlo para que compruebe que el precio que has pagado es el que corresponde al trayecto que has realizado. En el caso del PASMO te resta la cantidad correspondiente al trayecto efectuado al salir de cada estación. Si ha habido alguna equivocación y falta dinero en cualquiera de los dos casos, hay unas máquinas "ajustadoras del precio" en la que deberás abonar el importe restante.
El siguiente link: http://www.Tokio-subway.net/english/index.html En ella

introduces el nombre de la estación de partida y la de llegada, y te facilita las diferentes combinaciones posibles, clasificándolas en función de la duración del trayecto, el número de transbordos y el precio. A mí me fue de gran utilidad. Y si queréis ampliar información, la página oficial del metro es http://www.Tokiometro.jp/e/.
Sin lugar a dudas para tres meses es imprescindible sacarse el PASMO, se ha de hacer un depósito de 500 yenes para la expedición de la tarjeta, y luego se recarga con 1000, 2000 o 5000 yenes. Al final de la estancia en cualquiera de las maquinas se devuelve el depósito inicial (si se tiene más de 200 yenes en el PASMO se devuelve también ese importe, pero si no es así recomiendo gastarse ese dinero en alguna de los millones de máquinas expendedoras de refrescos que permiten pagar con PASMO en cualquier estación).
http://www.Tokiometro.jp/global/en/ticket/pasmo.html
Respecto al transporte interno en metro, mencionar también que es importante que al entrar o salir de una boca de metro apuntéis cual es el número de la salida, la estación Akasaka tiene por ejemplo 9 salidas, y la más cercana a nuestra guesthouse es la 6 o la estación Tameike-sanno cuya salida a tomar es la 11
Una vez que llegáis a la parada más cercana a la zona que queréis visitar, es imprescindible el uso del mapa, llevarlo siempre con vosotros.

Dinero

Aconsejo traer el dinero en efectivo desde España y ser en el aeropuerto en el aeropuerto de Narita donde se haga el cambio de divisa de Euro a Yenes, hay multitud de casas de cambio e interesa, puesto que es muy superior el cambio que ofrecen aquí, al que dan los bancos en España.
En términos de alojamiento intentar que se os cobre en efectivo a primeros de mes, pues la beca es recibida alrededor del día 28 de cada mes y no tendréis problemas de sacar del cajero y quedar con ellos. Os interesa por ello que en España os abráis una cuenta en CaixaNova, ya que tiene una tarjeta joven de débito cuya emisión es gratuita y que cuando sacas dinero no te cobran ningún tipo de comisión.
Con respecto al dinero que es entregado con la beca es prácticamente insignificante para un país como Japón, dónde el nivel de vida es muy alto. El alojamiento, supone el 64% del dinero que se aporta por la beca, con lo cual restan un 36% para transporte y para dietas. A esto se ha de añadir actualmente la caída tan agresiva que ha sufrido nuestra divisa con respecto al yen.
En conclusión, mensualmente necesitas de un “colchón” financiero para poder vivir allí, ya que la beca es muy escasa, sin contar que como se cobra a mes vencido, el primer mes te lo has de financiar tu mismo.

El Idioma Japonés en el país

Os preguntareis si existe algún problema lingüístico hablándose inglés en Japón y la respuesta es que sí, es un error bastante generalizado el pensar que los japoneses hablan inglés perfectamente, ellos hablan japonés perfectamente.
Si es cierto que hay japoneses que dominan una segunda lengua (mayoritariamente inglés, algunos español, etc…), pero no todos, ni mucho menos. Sólo un 5% de los japoneses pueden hablar una lengua extranjera (creo recordar que en España se calcula que es un 21%, frente al 85% de algunos países del norte

de Europa).
Durante mi día a día en Japón, cuando realizaba la compra, no coincidí con casi nadie que hablara en inglés, de modo que si me decían algo, contestaba "gomennasai, nihongo wo hanasemasen" (disculpe, no hablo japonés).
Eso sí, debido a la educación de los japoneses y su dificultad para decir no, aunque no sepan español ni ingles si se les pregunta por una dirección o cualquier otra cuestión, se desvivirán para ayudaros y contestaros a vuestras dudas, aunque lo más probable es que tengas la misma idea que nosotras. Porque es muy curioso pero nunca saben señalar en un mapa donde están. Por lo que como comentaba en el apartado de transporte interno es imprescindible llevar siempre uno mismo el mapa y hacer uso también de los mapas que hay por las calles, los you are here, son muy precisos y si aparece que el lugar de destino esta a dos calles hacia adelante, son justo dos calles.
En conclusión, respecto al idioma os aconsejo sed precavidos y llevaros en vuestra memoria algunas frases de cortesía en japonés, que nunca vienen mal y quedaréis muy bien.

Comida

En cuanto a comprar comida, la clave es buscar los **Lawson Store 100** (carteles rojo y verde) los cuales pertenecen a la cadena de Lawson Station (carteles azules) pero son muchísimo más baratos, de hecho tienen todos los productos a 105 yenes, que para productos como pan bimbo, leche, zumo y fruta, es lo más barato que probablemente encontréis. El link de estas tiendas es http://www.99plus.co.jp/ pero toda la información se encuentra en japonés, luego necesitareis ayuda del personal de la Embajada, los cuales con el enlace serán capaces de daros impreso un mapa con la situación de alguno de ellos.
A la hora de salir a cenar por ahí, recomiendo dos lugares por su relación calidad-precio, ambos se encuentran en la misma bocacalle desde el cruce de Roppongi. Para llegar hasta allí, habéis de seguir las siguientes indicaciones: En una de las esquinas del cruce de Roppongi hay un Softbank, desde este punto se ha de andar en sentido hacia MidTown Roppongi y girar hacia la derecha en la primera bocacalle, en el lado derecho están ambos restaurates o izakayas. Uno de ellos es de Ramen, según dicen es el mejor de todo Tokio y tras haberlo probado, llevaban razón y el otro es uno típico japonés, en éste muchos de los platos y las bebidas son a 180 yenes de lunes a jueves. Para llegar a este último, como decía esta en el lado derecho de la calle hay unas escaleras blancas, hay que subir hasta el segundo piso y ahí está.
Una vez que los probéis repetiréis en sucesivas ocasiones (Por cierto, en el de 180 consejo, pedir: karaague, maguro avocado salad, yoki-soba)

Actividades y Excursiones

A lo largo de los tres meses da tiempo a hacer numerosas actividades y excursiones si uno aprovecha al máximo los fines de semana. Recomiendo visitar todas y cada una de las áreas más turísticas: Shibuya, Shinjuku, Odaiba (interesante el viaje en barco desde Asakusa hasta Odaiba pasando por debajo de 24 puentes), Ueno, Asakusa, Shimokitazawa, Tsukiji, Ebisu…. Cada una de ellas tiene sus particularidades.
Si se encuentran en Tokio a lo largo del mes de Mayo no se han de perder dos

eventos que acercan sin igual a la cultura japonesa:
· **Sanja Matsuri**, uno de los festivales shintoistas más importantes de Tokio que se celebra en Asakusa anualmente. Los protagonistas de la mayoría de los festivales japoneses son los *mikoshis*, una especie de minitemplos, sin embargo lo más bonito es el ambiente que se crea durante la celebración del evento.
· Ver un torneo de **Sumo**, es algo único japonés.
http://www.sumo.or.jp/eng/
En cuanto a las excursiones de un día cerca de Tokio, recomiendo visitar **Kawagoe** (Estación de salida: Shinjuku)**, Kamakura** (Estación de salida: Shinjuku) **y Nikko** (Estación de salida: Asakusa). En todos estos lugares se usa el PASMO para pagar el viaje, sin embargo en el caso de Nikko recomiendo comprar un ticket que se llama World Heritage Pass, en la propia estación de Asakusa. Para tener información de horarios, combinación de trenes, es muy útil la siguiente página:
http://www.jorudan.co.jp/english/
Hay una ciudad dónde no se puede faltar, pero que requiere más de un día para poder verlo es **Kioto**. Allí además de todos los monumentos, templos… interesantes, es curioso acudir el 21 de cualquiera de los meses que dura la beca, puesto que se celebra uno de los mercado más grandes de Japón.
Y por último, un viaje a Japón no es completo si no se visita un onsen. Lo más impresionante de ir a un onsen es la naturaleza que los rodea, las montañas de Japón son bellas y los olores son deliciosos. Para poder sumergirse en uno tradicional os habéis de desplazar hasta **Hakone**, donde si hace un día despejado podréis ver incluso el Fuji. Al igual que para la excursión de Nikko existe un ticket llamado Hakone Free Pass.

Souvenirs

Lugares donde comprar Souvenirs:
Mercadillo de Kioto, celebrándose como anteriormente he mencionado el 21 de cada mes.
Bazaar Oriental se encuentra en Omotesando, hay de todo lo que uno se pueda imaginar y a un precio muy asequible, sobre todo las kokeshi (muñecas típicas japonesas), Ukiyoes (grabados).
Daisu Harayuku en la calle Takeshita dori, es un todo a 105 yenes.
Tienda de souvenirs del templo Meiji, es el único lugar donde hemos encontrado relojes con los números siendo símbolos japoneses.
La calle Nakamise, donde podéis encontrar todo tipo de cerámicas típicas japonesas al mejor precio posible.
¡Pero cuidado con el sobrepeso!

Páginas importantes de información de Tokio
www.turismo-japon.es
http://www.yes-tokio.es/