

CONSEJOS PRÁCTICOS-POZNAN

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2022

Situación Geográfica de la Ciudad

Poznan es una ciudad de Polonia que es parecida a Zaragoza demográficamente (P: 530.464 hab. [2021] / Z: 673.010 hab. [2022]) -aunque sea mucho más pequeña (P: 261,91 km² / Z: 973,78 km²)-, en infraestructuras (tanto de edificios como de carreteras, vías, transportes, calles, plazas...) y por su situación intencionada a las orillas de un gran río (P: Varta / Z: Ebro). Es una de las ciudades polacas más reconocidas históricamente y más antiguas y grandes del país (quinta por población y sexta por extensión geográfica). Se encuentra en el medio-oeste de Polonia, entre Berlín (270 km) y Varsovia (300 km). Además, es la capital de la región “Wielkopolskie” (Gran Polonia), que, entre las regiones del país, también es una de las más grandes y reconocidas históricamente. El famoso río Varta, con 808 km de longitud, tercer río más extenso del país, la atraviesa de sur a norte, y al tener una anchura y longitud considerables, es incluso navegable en alguno de sus puntos, algunos en esta misma ciudad, entre ellos, el puerto más importante del río (“Poznan”, 2022; “Río Varta”, 2021; “Zaragoza”, 2023). Por ello, la ciudad no tiene muchos desniveles, la mayor parte de ella es plana, sobre todo, las zonas más cercanas al río lógicamente, estando incluido el casco histórico, que, a su vez, se encuentra rodeado de múltiples parques, zonas verdes, bosques (en los que se puede ver mucha vegetación, diversas aves, ciervos e incluso huellas de lobos sobre la nieve), lagos...

Transporte

La ciudad dispone de un amplio y diverso repertorio de transportes públicos, desde patinetes eléctricos hasta tranvías. Más concretamente, en toda la ciudad, uno puede escoger entre los siguientes transportes públicos según sus necesidades y disposición de tiempo, a través de aplicaciones específicas, en efectivo o sacándose sus respectivas tarjetas en sus sedes: patinetes eléctricos y coches de alquiler de diferentes compañías y comunes para ambos transportes, bicicletas, autobuses, tranvías, Uber y taxis. Hay incluso trenes que cruzan toda la ciudad, pero no son tan eficientes para transportarse dentro de la ciudad, sino más bien, a los alrededores de la misma. Lo que yo recomiendo, según mi experiencia, es sacarse la tarjeta de transportes públicos [PEKA](#) al llegar a la ciudad, la cual te provee de viajes en autobús y tranvías mucho más baratos que pagando en efectivo o a través de la aplicación [Jakdojade](#), la cual es una aplicación muy productiva y recomendable porque, indicándole tu localización y destino, te muestra todos los posibles autobuses y/o tranvías que puedes coger en la parada más cercana; el tiempo de llegada a las diferentes paradas por las que pasa y la de tu destino final, no solo hasta la parada de destino; la ruta en el mapa, incluida la que tienes que seguir para llegar a la parada más cercana y a tu destino final; un orden en tiempo real de los posibles transportes...

Aunque la ciudad, obviamente por su gran oferta de patinetes eléctricos y bicicletas públicas, dispone de rutas e infraestructuras muy eficientes para sus usuarios, desde primera mano, puedo decir que cuando las temperaturas empiezan a bajar no es muy buena idea seguir usando estos transportes, ya que, aun abrigándote muy bien, estás

muy expuesto a enfermar no solo de un simple resfriado como en nuestro país la mayoría de la veces, sino de bronquitis o alguna otra infección grave, porque el frío, el clima, las bacterias y los virus de aquí son diferentes a los de nuestro país, por lo que nuestro organismo no está tan preparado para ellos y también por eso, cuesta mucho más recuperarse de ellas. En mi caso, enfermé tres veces graves a causa del frío durante esos tres meses de las prácticas, incluso nada más llegar, y una de ellas de bronquitis con tos muy grave a causa de seguir usando la bici cuando empezaba a hacer mucho frío. El periodo de recuperación primaria de estas enfermedades cuesta como unos 6 días en casa y después, quedan síntomas menos graves como tos o mocos que tardan bastante tiempo en irse del todo y más aún, si sigues exponiéndote demasiado al frío. Por lo que mis recomendaciones más significativas son la de abrigarse bien, no exponerse demasiado al frío y comer lo mejor posible, porque esas enfermedades fueron unas de las peores de mi vida, dado que, como ya he mencionado, al ser de una ciudad y un país con clima casi opuesto, nuestro organismo le cuesta más adaptarse lógicamente, convirtiéndose simples resfriados en nuestro país en graves enfermedades aquí. Por supuesto, estas recomendaciones irían más dirigidas para los que vayan en un periodo en el que el clima sea parecido al que me tocó a mí, que fue en septiembre, octubre y noviembre, y es que aquí, ya en septiembre, las temperaturas máximas ya solo rondan los 10° C y por las noches empiezan a oscilar los 0° C, así que a la hora de escoger la ropa, no pienses en demasiadas camisetas de salir y, en absoluto, en pantalones cortos (yo me cogí tres que solo me quitan espacio en mi maleta, porque pensé en un septiembre similar al de España), sobre todo, llévate un par de chaquetas que abriguen mucho, y una de ellas que sea de las de esquiar, y otra ropa que abrigue bastante, porque en algunos sitios de interior, incluso con calefacción, se sufre el frío.

Por todo ello, es decir, temperaturas, seguridad, salud, precio, eficiencia, respeto al medioambiente, comodidad, calidad, mis transportes recomendados para la estancia en Poznan son los tranvías y los autobuses, y en ese orden, más por la comodidad y calidad, ya que los primeros suelen ser más amplios e ir menos abarrotados que los segundos, pero el precio es igual y el resto de aspectos son también iguales o similares.

Alojamiento

En este apartado, encontraréis los consejos que habrían sido los que más hubiese agradecido. Lo primero que puedo recomendar tras vivir un gran sufrimiento respecto al mismo, es que empecéis a buscar uno desde el mismo momento que sepáis que habéis sido seleccionados para este fabuloso programa, no como yo, en el mes previo fundamentalmente, porque también pensaba que, estando allí, sería más fácil con ayuda de la institución de las prácticas, pero llegué de noche, así que ya entonces, necesitaba un alojamiento y aún no tenía ninguno, así que recurrí a una opción que ya había probado en mis búsquedas por teléfono, pero de la que no conseguí un sí antes de llegar; hablo de las residencias de estudiantes de universidades públicas y, por suerte, yendo a la que más me llamó la atención, me permitieron alojarme hasta el 15 de septiembre porque hasta entonces, no llegaban todos sus estudiantes, incluso después de haberme dicho días antes por teléfono que no tenían un sitio para mí por no ser estudiante de su universidad, al igual que el resto de residencias con las que contacte, siendo que en sus webs indicaban también la opción de no ser estudiante de sus universidades, eso sí, pagando un poco más. Al parecer, lo que quieren es que haya siempre habitaciones libres para sus estudiantes y, por eso, aunque oferten esa opción, no se quieren arriesgar hasta que todos sus alumnos tengan un sitio, pero en mi caso, no podía esperar y, menos, a una remota posibilidad. De hecho, esos días antes de llegar, también intenté

contactar por WhatsApp con dos propietarios de apartamentos ofertados para alquiler en la aplicación polaca [OLX](#), pero no me contestaban, incluso viendo mis mensajes y estando aún anunciadas las ofertas. Así que para evitar todo este tipo de dificultades, una de las mejores posibilidades será que busquéis en esa aplicación alojamientos en una habitación individual en un apartamento compartido, y llaméis a los dueños, como me recomendaron e hice posteriormente con la ayuda de amigos de aquí -incluso podéis probar por Facebook-, porque los precios serán considerables respecto a la beca y mejores incluso que en muchas habitaciones compartidas en residencias privadas, siendo también más cómoda una habitación individual obviamente; y digo que llaméis, porque me di cuenta que con la gente de aquí es más efectivo contactar de ese modo y, aún más, presencialmente, que por mensajería, para poder obtener no solo respuesta, sino más probablemente, lo que se necesite. Además, para evitar todo tipo de situaciones desagradables, según he comprobado por desgracia, será preferible encontrar alojamiento con gente que tenga un ritmo de vida más parecido al nuestro, el de los jóvenes estudiantes o recién graduados universitarios, porque si es con gente que trabaja desde muy pronto y duerme también muy pronto, o con otro tipo de vida, puede que no quieran aceptar nuestros horarios bastante más tardíos de cocina por ejemplo y quieran incluso imponer sus horarios, cabiendo también la posibilidad de encontrarse con mala gente, que entre estudiantado, es menos probable según mi experiencia. Adicionalmente, aconsejo fijarse en si permiten fumar o no dentro del apartamento o balcones del mismo, porque para gente como yo que no es fumadora y no quiere vivir en un sitio en el que se fume, es algo imprescindible. Lo mejor en todo caso, será comprobar si el dueño e inquilinos hablan en inglés, o nuestro idioma -algo más difícil, pero posible-, para prevenir dificultades de comunicación y, en consecuencia, de convivencia.

Sin embargo, lo más valioso de este apartado es lo siguiente: no tuve la suerte de dar con la residencia [Domy Studenckie Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu](#), de otra universidad pública, antes de llegar a Poznan, sino que la conocí cuando ya llevaba una semana aproximadamente aquí, por recomendación de otra residencia que no pudo darme alojamiento por la misma razón explicada anteriormente. El valor de esta anécdota es que, gracias a ella, supe que esta residencia, al contrario que las otras, sí que ofrece alojamiento a personas ajenas a su universidad y, al ser a su vez pública, los precios son bastante mejores incluso que los de las habitaciones más baratas en apartamentos compartidos. Así que, si contactáis con ellos justo después de saber que habéis conseguido la beca para los tres meses desde septiembre, muy probablemente, incluso os puedan ofrecer una habitación individual. A fin de cuentas, por comodidad; horarios flexibles de cocina, lavadora, etc.; privacidad; precio; entre otros aspectos relevantes, creo que la mejor opción de alojamiento durante esos días de prácticas es esta residencia.

Ocio

Como mis hobbies son mayoritariamente los deportes, Poznan es un sitio ideal para mí, por lo que, para los deportistas como yo, también, ya que dispone de múltiples instalaciones de fútbol, tenis, voleibol, atletismo, bolos, patinaje sobre hielo, gimnasios al aire libre y de interior, etc. Obviamente, para los deportes de equipo, será necesario conocer a gente que te pueda facilitar practicarlos. Gracias a un conocido de aquí, pude unirme a [un grupo de WhatsApp de fútbol con estudiantes internacionales](#). No tengáis ni el más mínimo reparo en uniros si queréis jugar a fútbol cuando estéis aquí, también seréis bienvenidos al grupo, ya que el fin último del mismo es conseguir la gente

necesaria para jugar los días que se quiera. Y así, con todos los deportes o pasatiempos, lo necesario es conocer a gente y preguntar por las posibilidades, porque me di cuenta que en esta ciudad, de ese modo, es bastante fácil seguir practicando tus deportes o pasatiempos favoritos. Así pues, puedes encontrar otro tipo de pasatiempos para ir acompañado o solo al disponer la ciudad de: diversos puntos de relevancia histórica o turísticos; museos; cines; bares; cafeterías; restaurantes; bares-karaoke; centros comerciales; salones recreativos; rutas en parques, lagos, el río, bosques, etc., para pasear, correr o ir en bici; etc. Además, estando el hecho de que es la ciudad polaca que cuenta con la mayor comunidad estudiantil internacional y nacional al disponer de 22 universidades, registrando 102.164 estudiantes en 2019/20 (“Poznan”, 2022), todos los días y durante todo el día, hay mucho ambiente en el centro de la ciudad si te gusta salir con los amigos a pasar el rato y conocer nueva gente en bares, restaurantes...

Más Información

No puedo dejar sin resaltar, uno de los aspectos más importantes de la vida diaria: las compras. Así pues, en esta ciudad hay infinidad de sitios para ir a comprar de todo, desde mercadillos hasta centros comerciales enormes como Posnania (antiguo nombre de la ciudad), donde se pueden encontrar desde bares hasta supermercados. En cuanto a estos últimos, que son los que más pisamos respecto a compras la mayoría de personas, las cadenas de supermercados con más establecimientos y más populares de la ciudad son dos que ya conocemos desde España: Lidl y Aldi, y dos particulares de este país: Biedronka y Zabka. Según mi experiencia, el mejor supermercado para comprar todo tipo de artículos alimenticios y de higiene es Biedronka, porque además de tener productos de bastante calidad, también tiene precios bastante más baratos que las otras cadenas, junto con muchas ofertas diarias, que, aunque a primera vista no parezca mucho ahorro, a larga distancia lo es.

También cabe destacar el tema de los bancos, y el consejo más relevante respecto a los mismos viene de que al preguntar en mi banco de España, me enteré de que con mi tarjeta de débito podía pagar en el extranjero sin comisiones, así que lo más eficiente será obtenerla, que, en mi caso, fue la que ya tenía de Ibercaja por si en vuestro banco no es posible. De ese modo, no hará falta que tengáis que sacar dinero cada vez que lo necesitéis, porque además de incomodo, los cajeros automáticos de los bancos de aquí suelen cobrar comisiones altas por sacar dinero de una cuenta del extranjero.

Como broche “no final”, querría añadir una breve reflexión simple, pero que siempre me gusta recordar y hacer recordar a mi gente: “Si cuidas tu salud, todo lo demás será más fácil”, como uno de mis mejores consejos para estas prácticas y la vida en general.

Hosam J.J.

Bibliografía

Poznan. (8 de noviembre de 2022). En *Wikipedia*.

<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Poznan&oldid=147190251>

Río Varta. (14 de noviembre de 2021). En *Wikipedia*.

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%ADo_Varta&oldid=139722575

Zaragoza. (6 de febrero de 2023). En *Wikipedia*.

<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Zaragoza&oldid=149100932>

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2020

Experiencia de desarrollo personal y profesional en puro estado. Desde el momento en que decidí realizar mis prácticas Universa y en este caso como reciente graduada en Magisterio de Educación Infantil, iba en busca de una experiencia internacional que me ayudara a ubicar mis ideas y proyectar mi futuro en el plano profesional. Esta experiencia ha hecho que quiera continuar mi aprendizaje y desarrollo como docente en el extranjero.

La atención por parte de Universa siempre ha ayudado a cumplir todas mis expectativas y ha sido plena, casi diaria para resolver cualquier duda que surgiese; desde la documentación pre, durante y post estancia, hasta el apoyo por su parte durante toda la estancia, y en mi caso la facilidad de ampliación de estancia por motivos aparentes.

En cuanto a la zona en la que he realizado mis prácticas, concretamente en Poznan, ciudad de Polonia, era un país que ya conocía dado que había realizado dos años antes mi Erasmus allí (aconsejo plenamente realizar una experiencia con Universa incluso si no se ha realizado nunca una estancia en el extranjero, ya que es un periodo de tiempo muy asequible donde conocerse en un ámbito diferente y exprimir una experiencia de enseñanza-aprendizaje al máximo, con oportunidad de ampliación).

Polonia es un país donde se vive muy bien en cuanto a las infinitas oportunidades de trabajo que se presentan, gastronomía y zonas turísticas espectaculares, así como un nivel socio-económico muy asequible para vivir sin necesidad de disponer de mucho más dinero que el concedido por la beca.

En cuanto al nivel educativo, es alto (en mayor escala en el idioma del inglés) y la Escuela pública que es donde en mi caso he realizado las prácticas atiende a las necesidades del alumnado y las familias en todo momento. Frecuentemente se realizaban actividades que engloban al contexto familiar en la escuela y en el aula para hacer partícipes a las familias.

Habiendo realizado una breve introducción al país en cuestión y a su institución, me gustaría señalar algunos aspectos importantes y relevantes a la hora de embarcarte en una aventura internacional de este estilo.

En el caso de Polonia no es necesario ningún tipo de Visado (basta con el DNI y en su caso el pasaporte el cual aconsejo siempre llevar). En cuanto a las tarjetas necesarias cuando decides ir a vivir a Polonia, aunque la propia beca te cubre con un seguro de accidentes, es interesante realizar la expedición de la Tarjeta Sanitaria Europea que apoya las garantías de una consulta o revisión si fuera necesaria. No obstante, y en primera persona, me gustaría compartir que tuve

que asistir al médico durante mi estancia, y el seguro al que está vinculada la beca fue excepcional; tanto la rapidez de las consultas, como el trato y el pago de cualquier gasto adicional que hubiera en consulta o medicación. La comunicación con el seguro es vía email o telefónica (siempre en español) y ellos/as se encargan de derivar al especialista que más convenga según diagnóstico. A partir de esta experiencia tuve muy clara la importancia de una buena cobertura y un buen seguro para vivir en el extranjero más tranquila. Otra de las tarjetas que considero importante es a nivel de tarjeta bancaria. En mi caso siempre uso la tarjeta joven de Ibercaja que te da la oportunidad de sacar dinero del cajero tres veces al mes sin ningún cobro adicional, no obstante existen tarjetas como la revolut (que realiza el cambio de divisas de la mejor manera posible para que los pagos salgan rentables) o bancos como evo o abanca que también ofrecen buenas oportunidades a personas jóvenes que deciden pasar una temporada en el extranjero. Otra de las tarjetas imprescindibles durante mi estancia ha sido la tarjeta ISIC (International Student Identity Card); una tarjeta internacional con descuentos para estudiantes reconocida por la UNESCO. Esta tarjeta se puede usar en diferentes instituciones (museos, galerías, bibliotecas), así como en lugares de ocio (restaurantes, deportes, piscinas, rocódromos) y en transportes (trenes y descuentos a la hora de adquirir las tarjetas de transporte locales con un 50% de descuento).

En relación a los aspectos culturales tanto del país como de la ciudad, es muy interesante ya que tiene influencias de muchos países limítrofes, en cuanto a gastronomía, fiestas populares con sus danzas y eventos. Se dice que su carácter único se desarrolló como un resultado de su geografía en la confluencia de Europa Occidental y Oriental y, esto se evidencia en su arquitectura, folclore y arte actualmente. Es interesante saber que Polonia destaca por ser un destino todavía desconocido por los europeos que cada vez atrae a más turistas por sus parajes naturales y sus lagos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y por su historia como país (campos de concentración, minas de sal...). Su gastronomía es uno de los puntos más destacados que atraen cada vez a más personas a descubrir el país. Además, los años de frío extremo pasaron y el país está muy preparado para el invierno.

En cuanto a la ciudad de Poznan, pueden hacerse planes diversos cada día. Desde rutas naturales o deportes acuáticos en los diferentes ríos de la ciudad, en concreto en el Rio Varta, donde entrenan equipos de piragua a nivel profesional, así como utilizar la bici por toda la ciudad y alrededores tal y como se ha indicado en el apartado de “transportes”.

Es una ciudad que se denomina centro industrial y económico con infinidad de lugares de interés (museo del croissant, museo arqueológico de Poznan, museo de artes aplicadas, museo de la historia de Poznan, museo de las armas, museo de

las patatas, museo de instrumentos musicales antiguos entre otros), así como parques naturales (parque Cytadela, Rusalka, Wilsona...).

El ambiente es universitario y se presentan infinidad de lugares para conocer gente (encuentros Erasmus, tándem donde se realizan reuniones internacionales para charlar, boleras, cines, teatros y galerías...).

En definitiva, un lugar idóneo y especial para vivir una experiencia internacional.

Breve puntualización de aspectos importantes y detallados:

- Situación geográfica de la ciudad: es una ciudad situada a orillas del río Varta, en el oeste de Polonia. Se sitúa aproximadamente en el centro entre la ciudad de Berlín (Alemania) y Varsovia (Polonia), por lo que de igual modo que el país, actúa como centro neurálgico para poder moverse por los alrededores con facilidad.
- Transporte: a nivel de transporte local, en Poznan se puede hacer uso del autobús urbano, así como del tram, las bicicletas (que con la aplicación móvil pueden utilizarse 20 minutos de manera gratuita y volver a coger otra, plan que fomenta el uso de transportes no contaminantes y deporte), patinetes eléctricos, coches de alquiler por tiempos y servicio de uber y taxis.

Toda la ciudad está conectada a través del carril bici y los transportes funcionan las 24 horas del día los 7 días de la semana, por lo que siempre hay opciones de movilidad. Además, como estudiantes en prácticas, carné de la universidad, tarjeta joven y carnet ISIC; existen infinidad de descuentos en transportes.

La ciudad cuenta con una estación central de trenes y autobuses y un aeropuerto.

- Alojamiento: existen varias opciones a la hora de escoger alojamiento en Poznan, así como en todas las ciudades de Polonia más importantes. Disponen de residencias públicas y privadas, “sofá-room” que suelen ser pisos compartidos con habitaciones individuales y dos baños compartidos entre unas 5-8 personas y pisos convencionales para compartir. A nivel económico las residencias privadas son las más caras oscilando el precio entre 200 y 350 euros/mes dependiendo del tipo de habitación, y el resto de opciones oscila entre los 100 y 200 euros/mes con gastos incluidos.

En cuanto a las opciones de alojamiento para recibir visitas o simplemente como turista en Polonia, existen hostels, hoteles, airbnb y albergues.

Como podéis ver, he intentado sintetizar toda la información más importante para que pueda hacerse una idea de la influencia tan positiva que me ha aportado realizar esta práctica, tanto por la estancia en otro país y dadas las circunstancias actuales (Covid-19), como por parte de Universa y su gestión y apoyo para todo, así como de la propia experiencia y lo que va a significar a partir de ahora en mi trayectoria profesional.