

Guía para
Polonia





ÍNDICE

check list 

- Bases de participación
- Consorcios
- Trámites previos
- Trámites UACJ
- Vuelos
- Búsqueda de hospedaje
- ¿Qué más necesito?
- Polonia
- ¿Cómo llegar a la ciudad destino?
- Trámites especiales de las IES
- Clima
- Escuela
- Seguridad
- Banco
- Salud
- Transporte Local
- Alimentación
- Mandado
- Grupos de apoyo estudiantil
- ¿Qué llevar en la maleta?
- Recomendaciones generales para Polonia
- Desfase horario (jet lag)
- Choque cultural
- Red Intercultural Estudiantil (RIE)
- Directorio SCI



Bases de participación

REFERENCIA
123.456.789

Si deseas participar en una movilidad académica internacional, requieres lo siguiente:

- 1 Estar inscrito en el semestre regular.
- 2 Contar con un **promedio general** mínimo de **8.5**
- 3 Haber concluido el nivel básico del programa educativo.
- 4 Haber **cursado al menos 20 materias** del programa educativo (Licenciatura) o haber concluido el primer semestre de posgrado.
- 5 **No adeudar asignaturas** de semestres anteriores.
- 6 No ser candidato para egresar al término de la estancia.
- 7 En todas las **estancias internacionales se requiere acreditar el idioma inglés**, según su aplicación:

- Instituciones de habla hispana: 450 puntos de TOEFL ITP
 - Instituciones de habla inglesa 550 puntos de TOEFL ITP o el porcentaje de idioma y nivel que la IES lo solicite.
 - Instituciones con idioma diferente al inglés y español deberán acreditar el idioma inglés 500 puntos TOEFL ITP como mínimo.
- Además del idioma del país que aplica en el nivel requerido por la Institución.



 **Nota:** Para más información de las convocatorias de movilidad estudiantil, revisa el sitio web https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad_estudiantil.html

Consorcios

Para realizar tu estancia académica en Polonia, debes aplicar por medio del **convenio bilateral** que existe entre la UACJ y las Instituciones de Educación Superior (IES) de Lublin University of Technology, Opole University y Warsaw University of Life Sciences.

Nota: El listado de universidades participantes se actualiza cada semestre en las páginas oficiales de los consorcios y en las convocatorias de movilidad estudiantil de la UACJ



Naturalmente es necesario contar con una visa para poder realizar tu estancia académica en Polonia, ya que permanecerás en el país 90 días; para esto es necesario solicitar la visa tipo D.

La solicitud de la visa se realiza por internet en la siguiente liga:
<https://www.gov.pl/web/mexico/un-visado-para-estancia-de-larga-duracion-tipo-d>

Una vez obtenida la fecha, es necesario presentarse al Consulado Polaco en la Ciudad de México para presentar los documentos y si se encuentra presente el cónsul, ahí mismo te entregan la visa en el momento.

Los documentos necesarios son:

- Formato de solicitud lleno
- Pasaporte
- Confirmación de los vuelos
- Recibo de pago del seguro de gastos médicos
- Carta de invitación de la Universidad receptora
- Constancia de movilidad
- Constancia de estudios
- Confirmación de la beca o bien estado de cuenta que demuestre que se cuenta con el capital para solventar los gastos durante el intercambio

La visa tiene un costo aproximado de 75 dólares americanos (usd) (Datos a mayo 2021). El Consulado Polaco se encuentra en la Calle Cracovia 40, San Ángel, Álvaro Obregón, 01000 Ciudad de México, CDMX.

<https://www.gov.pl/web/mexico/embajada>

Otros puntos a tomar en cuenta antes de partir son:

- Hay que darse de alta en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME) de la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE).
<https://sirme.sre.gob.mx/>
- En caso de obtener apoyo económico (beca), verificar que tu cuenta Santander se encuentre activa, y que la tarjeta funcione apropiadamente (retiros, pagos en terminal, etc.), así como



RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

Trámites UACJ:

Previo a tu partida, deberás cumplir con algunos requisitos necesarios como:

- Contar con tu seguro de gastos médicos mayores
- Estar dado de alta en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME) de la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)
- Dejar listo lo referente a tu cuenta Santander, en caso de contar con apoyo financiero, así como tener instaladas las aplicaciones del banco en tu celular y tu computadora.
- Estar pendiente de los correos de la Jefatura de Movilidad Estudiantil o tu universidad de destino para más indicaciones previas a tu partida



Vuelos



Lo conveniente es estar buscando constantemente los vuelos disponibles con regularidad, para 'cazar' los mejores precios. El costo varía dependiendo de la ruta a tomar, ya sea por Estados Unidos o por México, sin embargo, un buen precio rondaría los 1000 USD, ya que no hay mucho tiempo previo para poder comprarlo.

Al momento de reservar tus boletos de avión, procura comprar un solo vuelo desde la ciudad donde vayas a salir hasta la ciudad de llegada.

Para evitar problemas con las aerolíneas, no compres los vuelos por separado. También es importante confirmar que el vuelo que reserves incluya el equipaje documentado, ya que muchas veces ofertan vuelos más baratos, pero no incluyen equipaje.

Normalmente puedes llevar 23 kg documentados, y 10 kg en el equipaje de mano, sin embargo, siempre hay que revisar los lineamientos de cada aerolínea. Si vas a viajar por Estados Unidos, no olvides tramitar el permiso para poder ingresar al país.

Si debes hacer escalas, procura que duren más de 2 horas ya que hay aeropuertos muy grandes. En caso de que tengas algún contratiempo, esto asegura que tengas el tiempo necesario para llegar a la terminal de salida.

Búsqueda de hospedaje

Si vas a realizar tu estancia en la Warsaw University of Life Sciences – SGGW, tienes la oportunidad de alojarte en los dormitorios de la universidad, lo que es excelente porque estás dentro del mismo campus y la mayoría de los estudiantes de intercambio y naturalmente muchos polacos viven ahí también. Además de que cuesta entre 350 – 450 eslotis por mes dependiendo de la habitación, puede ser habitación para 2 o 3 personas.

Es importante mencionar la distribución de los servicios brindados en los dormitorios:

- 1 regadera, 1 sanitario, 2 lavamanos por cada 10 personas.
- 1 cocina comunitaria por piso (para 100 personas).
- El cuarto de lavado se encuentra solamente en 2 de los 8 complejos de habitaciones, para esto hay que sacar cita en la recepción previamente, el cual tiene un costo de 8 eslotis incluyendo lavadora y secadora.



¿Qué más necesito?

check list 

Al finalizar el semestre, los estudiantes generalmente dejan cosas para los siguientes intercambistas, de ahí podrás conseguir utensilios de cocina y demás 'gadgets' para tu estancia, sin embargo, no siempre todos alcanzan todo lo que necesitan por lo que algunas de las cosas que puedes llevar desde casa son:

- Adaptadores de corriente
- Cable ethernet
- Adaptador de cable ethernet (si es que tu computadora no tiene entrada ethernet)

Polonia

Polonia es un país ubicado al este de Europa, tiene frontera con Rusia, Lituania, Bielorrusia, Ucrania, Eslovaquia, República Checa, y Alemania. Además, de tener al Mar Báltico en el norte. Es la quinta economía más grande de la Unión Europea.

Al ubicarse entre las culturas de Europa Oriental y Occidental, cuenta con numerosos monumentos históricos y 16 Patrimonios de la Humanidad de la UNESCO.

El idioma oficial es el polaco, sin embargo, como en la mayoría de los países europeos, es muy común que en las ciudades que se ubican en las fronteras, sus habitantes hablen ambos idiomas, tal es el caso del checo, alemán y ruso en el caso de Polonia, además, la mayoría de los jóvenes y adultos jóvenes hablan inglés, por lo que siempre habrá alguien que pueda ayudarte en caso de no entender algo en polaco. La clave es decir un par de frases en polaco para que vean tu interés en su idioma y posteriormente ya hablar en inglés.

Si bien no es muy común que la gente hable español, procura siempre cuidar bien lo que hablas en público, ya que muchas veces creemos que nadie está entendiendo porque hablamos en español, pero podemos llevarnos una sorpresa.

Moneda: Eslovi (pln)



¿Cómo llegar a la ciudad destino?

Si tu destino es Varsovia, afortunadamente la mayoría de los vuelos llegan a dicha ciudad. En cuanto a la manera de llegar a los dormitorios, no hay de qué preocuparse, pues tu mentor polaco se encargará de recogerte en tu lugar de llegada y llevarte hasta tu dormitorio.

Si tu ciudad destino es otra, puedes tomar un tren que te llevará a la ciudad, o bien, tu mentor puede recogerte y llevarte hasta allá, lo cual deberás conversar con él.

Para buscar trenes puedes ingresar a la página del Intercity: <https://www.intercity.pl/pl/>

Ahí podrás buscar trenes prácticamente a todas las ciudades en Polonia, además, los precios son bastante accesibles, por ejemplo, un boleto de los más caros yendo de Varsovia–Gdańsk cuesta alrededor de 800 pesos, y un boleto de Varsovia–Lublin cuesta alrededor de 150 pesos, sin embargo, una vez que tengas tu credencial de estudiante, ¡tienes un descuento del 50%!

Trámites especiales de las IES

Lo primero que hay que hacer en la semana de llegada es ir a registrar la llegada en la oficina de registro del distrito. Una vez más, tu mentor te acompañará a esto.

Para realizar este registro debes llevar un documento que te lo proporciona la universidad receptora una vez que llegas y te registran.

También hay que acudir a la oficina para estudiantes extranjeros a matricularse; ahí te asignarán tu matrícula y confirmarás las materias a tomar durante ese semestre.

Clima

Independientemente del semestre en que vayas a realizar tu movilidad, ten por seguro que te tocará frío. Procura llevar una buena chamarra que te proteja bien del frío y que de preferencia sea también impermeable, ya que llueve mucho. Tampoco está demás llevar una bufanda y guantes.

Si vas a estar entre los meses de verano, es conveniente llevar ropa de verano, ya que, por la humedad del país, puede llegar a sentirse bastante caluroso.

Escuela

En la Warsaw University of Life Sciences la duración y distribución de las clases depende de la materia, ya que hay algunas que duran 4 semanas siendo 2 veces a la semana, o bien 1 vez a la semana durante 3 meses, etc. Es importante tener esto en mente a la hora de crear tu horario.

Si no encuentras la facultad exacta que coincida con tu carrera, no te preocupes, puedes buscar diferentes clases de diferentes facultades que se adapten al programa de la materia que quieres revalidar.

El sistema de calificaciones es distinto al que conocemos. En Polonia es de la siguiente manera:

	Rep.	Aprov.	Aprov.	Notable	Notable	Sobres.	Sobres.
Polonia	< 3	3 - 3,2	3,3 - 3,6	3,7 - 4	4,1 - 4,4	4,5 - 4,9	5



Seguridad

Afortunadamente Polonia es un país bastante seguro, hablando más específicamente de Varsovia, la ciudad es muy segura, por lo que no existe problema si quieres pasear por los alrededores de la universidad o bien en el centro de la ciudad a las 4 de la mañana, siempre puedes hacerlo tranquilamente.

De igual manera, lo mejor es tomar precauciones habituales, cuidar tus pertenencias y documentos de viaje, especialmente en aeropuertos, en el transporte público y dónde haya concentraciones de gente.

Lleva siempre contigo tu tarjeta de identificación del seguro médico y los teléfonos de emergencia de este, así como llevar siempre una copia del pasaporte mexicano y una identificación oficial con fotografía (digitalízalos y envíalos a tu correo para tenerlos en forma electrónica).



Banco

No es necesario el tramitar una cuenta de banco en ningún banco de allá, con la tarjeta Santander de la universidad puedes realizar cualquier pago y retirar dinero en los cajeros automáticos sin problema, sin embargo, si existe una comisión al retirar de cajeros automáticos por lo que debes procurar retirar cantidades grandes para evitar grandes comisiones por sacar cantidades pequeñas.

Al pagar con la tarjeta, la terminal te da la opción de pagar en eslotis (pln), o en pesos mexicanos (mxn), aquí es conveniente seleccionar la opción de pagar en eslotis (pln), para evitar cargos por comisión.

Con excepción de los dormitorios de la Universidad, prácticamente en todos lados se puede pagar con tarjeta, debes saber también, que la Tarjeta Universitaria Inteligente cuenta con la función 'contactless', para que puedas pagar de manera más fácil y rápida.



Salud

En caso de padecer alguna enfermedad durante tu estancia, hay un consultorio médico dentro de la Universidad, el cual se encuentra en la planta baja de los dormitorios 'Limba'.

Al momento de la consulta deberás pagar por tu cuenta, y posteriormente solicitar el reembolso a tu compañía de seguro.

Transporte local

Existen dos líneas de metro (M1 y M2), las cuales te llevan de sur a norte, y de este a oeste de la ciudad. Además, también se cuenta con un sistema de camiones y tranvía con los cuales puedes llegar prácticamente a cualquier parte de la ciudad.

Aunado al sistema de transporte público, la ciudad cuenta con un sistema de renta de bicicletas bastante económico, las cuales puedes tomar en un sitio, y dejar la bicicleta en otra estación, no es necesario devolverla al sitio de donde la tomaste. La mayoría de las calles tiene un carril solo para bicicletas o bien en la banqueta hay un área designada para éstas específicamente.

En el área del centro, hay un sistema de renta de patines eléctricos, con los cuales puedes circular por las áreas de bicicleta y aparcarlos prácticamente en cualquier acera dentro del área designada para su uso.

En cuanto al precio, una vez que cuentas con tu tarjeta de estudiante de la SGGW-WULS, puedes comprar la membresía trimestral por aproximadamente 150 pln (aprox. 800 mxn), con la cual puedes utilizar el metro, camión y tranvía sin restricciones.

(Datos a mayo 2021)



Alimentación

La alimentación polaca es muy extensa, sin embargo, lo más popular son los Pierogis, además de que se consume mucha carne de cerdo, especialmente salchichas.

De igual manera, en los supermercados puedes encontrar para cocinar de todo tipo de comida que sea de tu preferencia.

También es muy común encontrar Kebabs en cada esquina, por lo que siempre puedes comprar uno si te sientes muy hambriento y no tienes mucho tiempo.





Mandado:

Para hacer las compras, afortunadamente la Warsaw University of Life Sciences tiene varios supermercados en cercanía, tanto tiendas pequeñas para comprar algo rápido como supermercados grandes donde puedes encontrar de todo, a los que puedes llegar caminando en no más de 15 minutos. Las tiendas más comunes son Żabka, Biedronka y E.Leclerc.

Al momento de comprar frutas y verduras, si pagas en una caja habitual (con cajera que te atienda), ella misma indica en el sistema de que producto se trata, sin embargo, si pagas en las cajas autónomas, tú mismo deberás ingresar que fruta o verdura es, lo que en un inicio puede resultar difícil.

Grupos de apoyo estudiantil

Desde antes de tu partida, un integrante de la Erasmus Student Network (ESN) te contactará, ese estudiante será tu mentor a lo largo de tu intercambio y siempre podrás preguntarle si tienes alguna duda respecto a un trámite o si necesitas apoyo con cualquier situación.

El grupo de ESN de la Universidad, se encargará también de realizar distintas actividades para la integración de los estudiantes.



¿Qué llevar en la maleta?

Trata de llevar solo lo indispensable, ya que seguramente regresarás de tu intercambio con más cosas de las que llevaste, y luego tendrás que buscar como deshacerte correctamente de lo que no quieras traer de vuelta.

Los dispositivos electrónicos que lleves, checa que sean aptos para funcionar con voltaje de 220-230V, además, carga con una batería de respaldo para cualquier situación que se pueda presentar.



Recomendaciones generales para:

Polonia

La principal recomendación que aplica para todos los países es: "Donde fueres, haz lo que vieres". Si bien no significa que trates de parecer polaco, significa que trates de entender sus costumbres, tradiciones y demás aspectos que son diferentes a nosotros. Trata de aprender algunas palabras en polaco, para hacer notar que te interesa su cultura y su país, ya que por algo estás ahí.

Al contrario de Ciudad Juárez, en Polonia llueve mucho, y a veces resulta un tanto tedioso tener que salir mientras llueve a cántaros, sin embargo, no dejes que esto te quite las ganas de salir, conocer, juntarte con amigos o demás, trata de mantener siempre la mejor actitud, ante todo.

Una regla de oro en Polonia, y que debe respetarse siempre, es cruzar la calle por las esquinas y cuando prenda el verde el cruce peatonal, cruzarte en rojo o por el medio de la calle hará que la gente te vea mal e incluso pueden llegar a molestarse.

Desfase de horario (jet lag)

La mejor manera de combatir el Jet lag es tratar de mantenerse despierto durante el día y tratar de dormir a una hora adecuada por la noche desde el día en que llegas, así tu cuerpo se acostumbrará más rápido al cambio de horario.

Procura evitar utilizar tu teléfono móvil si estás batallando en conciliar el sueño o aun cuando no lo tengas, ya que esto solo hará más difícil que tu cuerpo se adapte.

Choque cultural

Puedes informarte previamente de cuáles son las costumbres más representativas de Polonia, para que sepas más o menos que esperar a tu llegada.

Para ir conociendo un poco más de la cultura y el idioma, puedes buscar el canal "Easy Polish" en YouTube, en el cual hablan acerca de su cultura a la par que dan consejos acerca de su país y su idioma.
<https://www.youtube.com/channel/UCPG9JpJITL7xETpVylMyrqA>

Procura ir con la actitud más receptiva posible, dispuesto a probar infinidad de cosas nuevas y siempre abierto a conocer una nueva cultura y nuevas personas que te enseñarán mucho de distintos temas y experiencias de vida.

Red Intercultural Estudiantil (RIE):

La Red Intercultural Estudiantil (RIE) es un proyecto social, formado por un grupo de estudiantes y egresados voluntarios con interés en la movilidad estudiantil, que ayuda en los procesos de internacionalización de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Apoyan en tres diferentes áreas: anfitrión, difusión e internacionalista. Entre sus diversas actividades, se encuentra la realización de guías por país para apoyo a futuros estudiantes que realicen movilidad estudiantil.

Si tienes dudas sobre tu destino, puedes contactar al RIE en sus diferentes redes sociales para que te guíen en el proceso, por medio del programa Amigo Guía UACJ.



 red.intercultural.estudiantil@gmail.com

 [@rieuacj](#)  [@rie_uacj](#)

 [@red_intercultural_estudiantil](#)

 [Red Intercultural Estudiantil UACJ](#)

 [Blog/https://rieuacj.wordpress.com/](https://rieuacj.wordpress.com/)

Directorio SCI:

Dirección General de Vinculación e Intercambio
Mtra. Tania D. Hernández García

Subdirección de Cooperación e Internacionalización
Mtra. Yadira I. Márquez González

Responsables de Convocatoria:
Jefatura de Movilidad Estudiantil
Mtro. José María Palacios Varela

 Av. Plutarco Elías Calles 1210
Fracc. Fovissste Chamizal, C.P. 32310

 mov.estudiantil@uacj.mx

 (656) 688 2100

“Al realizar mi movilidad en Polonia me di cuenta de que existen muchas diferencias entre nuestras culturas, tal vez más de las que creemos, sin embargo, todos somos iguales. Todos buscamos crecer en todos los ámbitos, tanto cultural como académica y personalmente, y el realizar un intercambio a un país de no habla hispana es una oportunidad incomparable para lograrlo.”

Eric Ronquillo

Colaboradores RIE y exmovilidad:

Eric Alfredo Ronquillo Silva

Diseño: Saira L. Herrera Gamboa y Melisa Paniagua Ponce



*Polonia
here we go*

