

Guía para
Francia





ÍNDICE

check list 

- Bases de la SEP
- Bases de participación
- Consorcios
- Proceso previo
- Entrevista en la Ciudad de México
- Trámites previos
- Trámites UACJ
- Vuelos
- Francia
- Vichy
- ¿Cómo llegar a la ciudad destino?
- Llegando a la ciudad destino
- Hospedaje
- Escuela
- Banco
- Salud
- Seguridad
- Transporte Local
- Mandado
- Alimentación
- Grupos de apoyo estudiantil
- ¿Qué llevar en la maleta?
- Recomendaciones generales para Francia
- Desfase horario (jet lag)
- Choque cultural
- Red Intercultural Estudiantil (RIE)
- Directorio SCI



Para obtener la beca, debes ajustarte a los siguientes lineamientos mínimos que indica la Secretaría de Educación Pública (SEP):

- 1 Ser mayor de 18 años.
- 2 Estar inscrito en alguna licenciatura de las Instituciones Públicas de Educación Superior (IPES) señaladas en la convocatoria.
- 3 Ser alumno/a regular (no adeudar asignaturas al momento del registro en el Sistema Único de Beneficiarios de Educación Superior -SUBES- y cursar las materias de acuerdo con el plan de estudios que corresponda).
- 4 Tener promedio general mínimo de 8.5 de calificación.
- 5 Contar al menos con el 50% de créditos concluidos, y no más del 80% de créditos cursados.
- 6 Contar con un nivel mínimo de dominio del idioma francés B1 o su equivalente, y nivel mínimo de A2 en el idioma inglés.
- 7 Contar con pasaporte mexicano con vigencia superior al tiempo que dura la movilidad, o en su defecto, acreditar que se está realizando el trámite para la obtención del mismo.
- 8 No haber concluido estudios del nivel educativo al que aplica, ni contar con un certificado de este tipo educativo.
- 9 No contar con otro beneficio económico para el mismo fin otorgado por alguna dependencia de la Administración Pública Federal centralizada.
- 10 No contar con otro apoyo económico otorgado por alguna dependencia de la Administración Pública Federal centralizada; que, bajo el principio de temporalidad, no sea compatible con la beca que solicita.
- 11 Ser postulado por su IPES de origen y cumplir con los trámites internos que se le requieran.
- 12 Registrar su solicitud de beca en el Sistema Único de Beneficiarios de Educación Superior (SUBES), en la página <https://subes.becasbenitojuarez.gob.mx/>

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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 América Latina y El Caribe: 450 puntos TOEFL ITP.
 - Instituciones en América del Norte, Asia y Europa 550 puntos TOEFL ITP o el requerido por la IES.
 - Instituciones con idioma diferente al inglés y español deberán acreditar el idioma inglés 500 puntos TOEFL ITP, además del idioma del país que aplica en el nivel requerido por la Institución destino.
- 8 Ser estudiante de algún programa acreditado de ingeniería.



Nota: La información puede variar por periodo y por convocatoria. Para más información de las convocatorias de movilidad estudiantil, revisa el sitio web https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad_estudiantil.html



Consortorios

Si eres estudiante de ingeniería y tu interés es realizar una estancia académica en Francia, aplicarás el consorcio MEXIFITEC (México-Francia-Ingenieros-Tecnología), el cual te permite ir por un año entero a las instituciones francesas con quienes UACJ tiene proyecto.



Proceso

previo

Primeramente, tienes que saber que los trámites necesarios en nuestra universidad comienzan a realizarse aproximadamente un año antes del comienzo de la estancia; por ejemplo, si la estancia comienza el mes de agosto del 2021, se estarían empezando con las pláticas informativas en agosto del 2020.

Para realizar una estancia de Francia debes cumplir con algunos pasos:

- Contar con las bases de participación mencionadas anteriormente, las mínimas para participar en el programa, y que se adecuan según la convocatoria anual de la SEP.
- Previo a tu postulación, puedes revisar los programas educativos de las universidades francesas participantes para garantizar que puedes empatar materias.
- Para poder aplicar a esta beca es necesario contar con un nivel B1 en francés y mínimo un A2 en inglés, preferentemente B2. Por lo tanto, es recomendable empezar desde un inicio de tu carrera estos idiomas. La manera más rápida y recomendable de avanzar es mediante el centro de lenguas de la UACJ, puesto que avanzas un nivel por semestre. Si optimizas tu tiempo puedes cursar ambos idiomas para que en un año y medio alcances el B1 de francés y B1 de inglés.
- Para corroborar ambos idiomas se te pide el TOEFL y el DELF (este último realizado por la Alianza Francesa de Ciudad Juárez) con el puntaje correspondiente. Es muy recomendable que, antes de presentar tu examen de francés, estudies prototipos del examen que puedes encontrar en línea, para que puedas revisar tus estrategias y distribuir bien tu tiempo. El Centro de Lenguas Extranjeras que ofrece la universidad es muy bueno y te puede ayudar a alcanzar tus objetivos.

Entrevista en la

Ciudad de México

Examen

La primera etapa consiste en un examen en francés adaptativo llamado Evalang, es decir, las preguntas van adaptando su complejidad según las respuestas del candidato. El examen, que es en línea, consta de una parte gramática, otra de comprensión escrita y finalmente comprensión oral. Es importante que comiences demostrando un nivel alto para que la dificultad del examen pueda mantenerse y tus resultados sean favorables.

Una recomendación importante es tratar de hacer las simulaciones del examen, esto se puede realizar mediante la página <https://demo.evalang.fr/>. Te recomendamos hacer un número considerable de simulaciones con el fin que puedas adaptarte a este estilo de prueba.

Escrito

Una vez finalizado el examen obtendrás la calificación en 30 min, pero en este intervalo tendrás que redactar un documento referente a ciertos temas específicos seleccionados por un jurado. Esta redacción puede ser tanto en francés como en español, el objetivo es ver que tan centrado estás respecto a tus metas y como aplicarías los conocimientos generados en Francia para México o el mundo.

Por lo tanto, te recomendamos plasmar tus ideas de manera certera y lo más apegada a la realidad, pero añadiéndole un factor emocional para que tenga mayor impacto.

Al finalizar esta etapa el jurado va a realizar una ponderación entre tu calificación y tu escrito. Esto con el fin de analizar si cuentas con las habilidades necesarias para pasar a las entrevistas. El veredicto se otorga en la misma sala donde realizaste tu examen, los candidatos nombrados son los que no pasan.

Entrevista en francés

Posteriormente continua una entrevista en francés. Su duración es alrededor de 10 min; durante la misma tendrás que demostrar tus habilidades referentes al manejo del idioma, puesto que vas a tener que responder preguntas totalmente fuera de lo común de un margen académico y/o profesional.

Por ejemplo, "¿Qué te gustaría construir, un puente en México o una casa en marte?" o "¿Por qué Ciudad Juárez no es capital de México?". Es decir, no sabes a ciencia cierta que te preguntarán.

De este modo, es recomendable que practiques de manera frecuente tus habilidades referentes al francés, haciendo uso de diversas plataformas como lo es Tándem para conversaciones con nativos; FrancelInfo para lecturas, ejercicios, conversaciones y/o videos mismos del idioma. Con esto obtendrás más vocabulario tanto académico como en general.

Otro punto clave es mantener la calma, un candidato relajado y seguro de sus habilidades tiene muchas más posibilidades de presentar argumentos sólidos que pueden presentar un impacto positivo en el entrevistador. Igualmente recomendamos escuchar música relajante o que te motive, como hacerte de pequeñas provisiones puesto que la duración de este procedimiento puede demorar mucho tiempo.

Entrevista en español

Finalmente realizarás una entrevista en español. Esta es la más extensa, su duración puede ser hasta de 25-30 min. Aquí vas a ser cuestionado de múltiples formas, para probar si tienes el carácter necesario. Las preguntas son capciosas, es importante ser asertivo a la hora de responder.

Presta mucha atención a cada pregunta, puesto que algunas tienen como fin que te contradigas. Mantener una postura segura y tener un buen tono de voz te ayudarán al momento de compartir tus ideas.

Otra cosa recomendable es usar un código de vestimenta semi formal, es decir, hombres usar saco y pantalón del mismo color o de una gama de colores adecuada, pero sin corbata. En el caso de las mujeres un blazer o vestido de ocasión semi formal. El objetivo es que estés lo suficientemente formal para la ocasión, pero sin caer a estar más formal que los entrevistadores.

Trámites

previos

Visa

La visa o "titre de séjour" se tramita en la Ciudad de México en el consulado francés. Al ser fechas propuestas por Campus France (CF), los administrativos del consulado van a estar dispuestos a ayudarte con toda la documentación que se te será solicitada. De manera que solo te presentes y entregues tu expediente completo.

Cuida hasta el mínimo detalle en cuanto a orden del expediente y/o tamaño de la fotografía, puesto que la fotografía es el primer filtro por parte del guardia de seguridad del consulado.

Fuera de esto, no existe mayor complicación en cuanto al procedimiento de visado. La clave es recabar los documentos de manera oportuna.

Documentos

Es importante que antes de que te vayas apostilles tu acta de nacimiento, puesto que esto te será útil en el trámite de seguridad social y CAF, así como también hacer la traducción de tu acta apostillada. De igual forma, la universidad te notificará de todos los demás trámites que necesites y te ayudará con ellos.

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 para más indicaciones previas a tu partida.





Generalmente, y de acuerdo al presupuesto con el que cuente la UACJ en el año de aplicación, la universidad se encargará de comprar el vuelo redondo de Ciudad Juárez a Ciudad de México. Por otro lado, y por lo regular, se contrata a alguna agencia de viajes para apoyo en el traslado a Francia (revisar las condiciones de la convocatoria en el año de aplicación). El traslado de Vichy a la ciudad en la que realizarás la estancia correrá por tu cuenta; ya sea que llegues en tren o en autobús (con recurso de la beca MEX-FITEC).

El vuelo tiene una duración de 11 horas; por lo general y según la convocatoria, serás guiado por el personal de la agencia de viajes, quienes te brindarán soporte en ambos aeropuertos. Los documentos que deberás cargar en todo momento es tu pasaporte ya visado, puesto que ese será solicitado en migración, y tu pase de abordar.

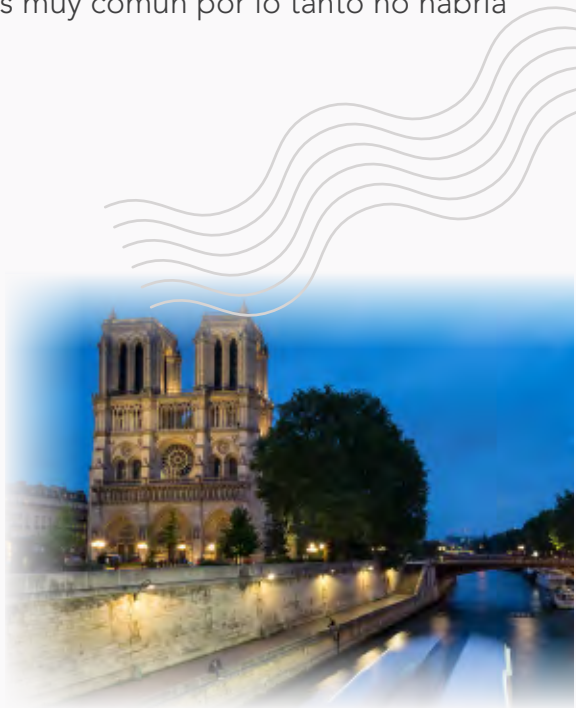
En cuanto a peso, el límite de equipaje documentado es de 23 kg, aunque procura no llevar menos de esa cantidad; el equipaje de mano es recomendable que no exceda el límite de 10 kg. Un dato importante para señalar es que en el primer vuelo no tendrás la posibilidad de aumentar tu equipaje, contrario al vuelo de Francia-México.

En cuanto a dinero efectivo, lo mejor es portar entre 50-70 euros. El fin es que la tasa de cambio en México es mayor a si usarás tu tarjeta, por lo que es recomendable hacer todos tus pagos con tarjeta. En Francia el uso de la tarjeta es muy común por lo tanto no habría dificultades en su uso.

Francia

Francia es considerada como una de las grandes potencias mundiales, tanto por su capacidad económica como por su impacto cultural al mundo. A su vez, es una potencia en ingeniería, donde grandes empresas de diseño tienen sede en este país. Además, es una potencia económica y cuenta con un nivel educativo muy alto.

Su capital es París, donde puedes encontrar atracciones culturales tan grandes como a la Torre Eiffel, "Sacré Coeur" y Versalles; miles de turistas año con año son albergados en la capital parisina. El país también es reconocido por sus vinos y su gastronomía sofisticada.



Su moneda es el euro, y su idioma principal es el francés, aunque en algunas partes suele ser muy común hacer mezcla del francés con el país adyacente.

Burdeos

Bordeaux puede ser catalogada como una ciudad universitaria debido a su gran cantidad de estudiantes por año. Su costo de vida es moderado, una comida en promedio cuesta alrededor de 10 euros. El alojamiento puede rondar entre 250 a 600 dependiendo la ubicación y lo que ofrece cada departamento.

En esta ciudad, el clima de esta ciudad es de mínimas de 3 grados en temporada de invierno y máximas de 35 en verano. Generalmente, al ser una ciudad ubicada a 45 min del mar, tiene un alto índice de lluvia, por lo que te recomendamos comprar un buen paraguas, así como ropa impermeable si deseas usar algún otro método de transporte como bicicletas.

VICHY

Esta es la mejor parte del intercambio, puesto que vivirás con una familia francesa para que puedas adaptarte mejor al choque cultural. Esta familia se encargará de darte dos comidas diarias que son desayuno y cena, así como de lavar tu ropa. La comida de mediodía irá por tu cuenta.



Es importante, además, que saques todo el provecho posible al curso intensivo de francés en el CAVILAM, sobre todo participando en las actividades que se realizan. En algunos casos estas actividades tienen que pagarse, y es un ejemplo para lo que sirve el dinero extra.

Por otro lado, podemos mencionar que, durante este mes, te darán un cheque con el dinero del primer mes de beca; debes tener en cuenta que este será menos de lo que recibirás en los meses siguientes.

Estando allá, Campus France se encargará de llevar a cabo una conferencia en donde te explicarán muchos detalles, entre ellos, el contrato de compañía telefónica, respecto al cual te recomendamos que tanto la apertura como la clausura de la línea, la hagas en línea.

De igual forma, te hablarán sobre el proceso de apertura de una cuenta bancaria, el cual regularmente tiende a ser un proceso que tarda, y generalmente en el banco BNP.

¿Cómo llegar a la ciudad destino?

Tren



La empresa encargada de los trenes en Francia tiene por denominación SNCF, así mismo, estas tienen una aplicación para consultar información al respecto del servicio y una página de internet a la que puedes entrar directamente, en la siguiente liga: <https://www.oui.sncf/>

Ellos manejan diferentes tipos de promociones, tales como; Carte avantage jeune, Carte Primo (grand est), pass jeune ter de France, entre otras. Además de tres tipos servicios:



Autobús

Otra opción de traslado es el autobús. Puedes utilizar la línea "Flixbus" o "Blablabus". Las ventajas es que es una opción más económica. Puedes comprar la opción de "Interflicx" que te permite tener 5 viajes por 100 €, así como bonos de descuento del 10%. Su desventaja sería que en ocasiones son viajes muy tardados (*datos a octubre 2020*).

Por ejemplo, si vas a Bordeaux, una vez que acabes tu mes de estudios en Vichy lo mejor es usar un tren de Vichy a Clermont Ferrand por 7 euros, para después tomar un autobús directo de Clermont Ferrand a Bordeaux por el precio de 10 euros (*datos a octubre 2020*).

Al usar el camión tienes derecho a una maleta grande y una mochila, por lo que es recomendable pagar si llevas una extra. Usa la aplicación de Flixbus para buscar ofertas en autobuses.



Llegando a la ciudad destino



Si vas a ENSISA, cuando llegues deberás realizar ciertos trámites especiales que son necesarios. La CVEC se entiende como la Contribución de Vida Estudiantil y de Campus, consistente en aproximadamente 90 euros; se te otorgará una vez estando en la ciudad de estancia. Para esto es necesario que solicites un certificado de inscripción y servicios estudiantiles como policopias. Así mismo, el certificado de inscripción es necesario para tramitar el titre de long séjour, teniendo este último un costo de 60 euros aproximadamente (*Datos a octubre 2020*).

Es necesario que trámites tu seguro social y la CAF, el primero puedes realizarlo en línea mientras que la CAF tiene la modalidad presencial o en línea. Ambos trámites tienden a tardar. Es muy importante señalar que los realices de forma paralela y no secuencial.

Del mismo modo, el Mutuelle, es un seguro complementario, y solo puedes obtenerlo después de haber obtenido el número provisional del seguro social. En general, te recomendamos ampliamente que realices todos estos trámites lo antes posible.

Si vas a Bordeaux, tendrás que ir al "accueil CROUS" que está ubicado a un lado de la universidad Bordeaux INP Enseirb-Matmeca. Aquí procederás a llenar un formulario y realizar el proceso necesario.

Otro trámite a considerar es cambiar la sede de tu banco, es decir, hacer el cambio de BNP Paribas Vichy a BNP Paribas Bordeaux o la ciudad donde te encuentres. Por lo tanto, te recomendamos agendar una cita con tu agente o ir a la agencia más cercana a tu domicilio.

Igualmente es importante hacer el procedimiento referente a tu inscripción, este generalmente será hecho en la primera semana de clases, solo queda asegurar fechas con tu coordinador.



Hospedaje

Existen diferentes opciones para esto, por un lado, están las residencias universitarias, a las que se les llaman CROUS o CLOUS. Las IES francesas ofrecen esta opción; dentro de estas mismas hay diferentes opciones: de 9 m², 18 m², etc. Por otro lado, puedes buscar de forma independiente, ya sea con una familia, un departamento o un 'colocataire'.



Lo más recomendable es que puedas llegar directo a ocupar tu habitación y no tener que hospedarte en un Airbnb. Puedes preguntar respecto al proceso, directamente con tu universidad o con el CROUS de tu residencia. Sin embargo, si es necesario, es primordial contar con un alojamiento en lo que esperas que desalojen tu departamento; generalmente puede ser de 2 a 3 días; puedes rentar un Airbnb en este periodo.

La mejor opción sino quieres tener dificultades respecto a trámites es usar el servicio de Campus France debido a que, si realizas la búsqueda por tu cuenta, no contarás ni con "persona en garantía", ni con un expediente de documentos físicos exigidos por el organismo de alojamiento de universitarios (CROUS). Campus France automáticamente va a buscar hospedaje por tu cuenta, pero te cobraría 50 euros por sus servicios. Si en cambio deseas hacer los trámites de alojamiento directamente con tu universidad, informa a Campus France para evitar este costo.

Si elegiste la opción de Campus France es recomendable mantener contacto debido a que ciertas ciudades presentan dificultades respecto a vivienda. CF va a buscar y hacer la reservación por ti, solamente tendrías que ir a recoger las llaves al "accueil" de CROUS de tu ciudad. Tendrás que pagar un mes de renta, así como un depósito de garantía equivalente a la mitad de tu mensualidad. Este es devuelto al final si el formato del état des lieux que llenas al recibir tu alojamiento es el mismo a la salida, es decir, si las condiciones en las que recibiste tu departamento son las mismas que como lo entregas.

En el caso de Bordeaux, el alojamiento es complicado ya que tiene una alta demanda, por lo que la opción más viable es solicitar a Campus France que busque alojamiento por ti y pagar la tarifa.

Por otra parte, la llegada significa un gasto grande, puesto que es necesario pagar el primer mes, más un depósito de garantía, lo cual equivale aproximadamente a unos 700 euros. (Datos a octubre 2020).

En el primer mes de tu estancia deberás realizar varios gastos. Por lo mismo, el monto de la beca para este primer mes de tu estancia en la ciudad destino será el mayor durante el intercambio.

Escuela:

Una vez que ya hayas seleccionado tu escuela, es importante recalcar algunos ámbitos que te pueden ser útiles, tal es el caso de métodos de enseñanza, modo de evaluación, duración de materias, entre otras.

Modo de evaluación

El sistema educativo francés tiene una evaluación de 0 a 20, donde el 10 es la calificación mínima aprobatoria.

Los exámenes sorpresa son frecuentes y por lo general, el examen final vale la mayor parte de la calificación. En algunos casos, se trabaja con un proyecto final que cuenta como el 66 % de la calificación final y que es laborioso.

Entrevista en francés

El sistema mexicano cuenta con materias establecidas donde viene parte práctica y parte teórica. En cambio, en el sistema francés una materia se considera como un módulo compuesto por submódulos, los cuales tienen su propia calificación y el promedio de cada módulo debe ser más de 10 para ser considerada como aprobatoria.

Cada materia será impartida por un profesor diferente, es decir, en una materia puedes tener de 2 o más profesores cada uno con una distinta forma de enseñar. Los submódulos pueden ser catalogados en 3 categorías:

- TP (Trabajos Prácticos): Laboratorios o simulaciones en programas.
- TD (Trabajos Dirigidos): Son trabajos hechos con ayuda de un profesor.
- CM (Curso Magistral): Impartidos en macro aulas, teóricos básicamente.

Otro factor importante que recalcar es el cambio constante de horarios. En México cuentas con un horario fijo desde el inicio de semestre, en cambio, en Francia cada semana o hasta cada día cambia tu horario, por lo que te recomendamos estar atento a tu "emploi de temps" para que puedas asistir a tus clases con regularidad y no llevarte alguna sorpresa. Finalmente, te recomendamos revisar que materias cursarías en Francia para que puedas llevar bases mucho más sólidas desde México, dado a que en Francia no hay tutorías y debes ser autodidacta.

Los estudiantes en Francia son muy autodidactas, además que no siempre encuentras sobre la bibliografía que utilizan para el curso, por lo que es indispensable tener apuntes para poder estudiar. A veces existen exámenes de años pasados que puedes utilizar para revisar.



Banco:

De inicio, deberás tramitar una cuenta con BNP Paribas en la ciudad de Vichy, cuya ventaja es que el mismo gobierno francés facilita su creación así que solo requerirás de tu pasaporte y un comprobante de estudios que se te será otorgado.

Si así lo deseas, existen muchos bancos con buenas propuestas como lo es "Societe Generale" o "N26" que pueden tramitarse de un día a otro y cuentan con la facilidad de cancelar el contrato en el extranjero.

La cantidad máxima de dinero que puedes sacar por mes depende de tu "plafond" pero ronda originalmente por los 1000 euros mensuales, después de esta cantidad ya no podrás sacar más efectivo a menos que aumentes este límite por medio de tu app. Esto puede ser negociable y podrás solicitar cambios con el conseiller, a quien puedes contactar a tu por medio de la aplicación del banco enviando un mensaje directo, teléfono o acudiendo directamente a cualquier sucursal. Es recomendable que hagas un cambio de agencia, a tu ciudad de estancia.

La gran ventaja de las tarjetas francesas es que funcionan como tarjetas de débito y crédito a la vez, contando con 300 euros negativos máximos sin intereses, después de superar este límite, cada transacción tendrá un interés de 8 euros, es decir, aunque pagues un chicle después del límite se te cobrará 8 euros extras de impuestos (*datos a octubre 2020*).

Salud

Una vez llegues a Francia se te brindará la información pertinente referente a crear una cuenta en el seguro social; la duración de este proceso puede llevarte todo el año, por lo que es recomendable hacer todos los trámites una vez que pises territorio francés.

El proceso de inscripción se comienza en línea y mediante su sitio web puedes ir viendo cuando validan tus documentos, es un proceso que tarda. Primero te llegará un número de seguridad social provisional y ya que estén todos tus documentos verificados podrás tener tu número de seguridad social definitivo y tu carte vitale, con la que puedes pagar directamente en el doctor.

Las citas con el doctor, por lo general, se hacen con una aplicación llamada doctolib. Cuando no tienes carte vital tienes que llevar tu tarjeta de mutuelle y tu número de seguridad social provisional impreso para que te puedan reembolsar. El doctor expide una carta con los costos, la cual envías a la CEPAM mediante correo y ellos se encargan de hacer la transferencia a tu cuenta en un plazo de 15-20 días. Para medicamentos, al llevar tu carte mutuelle habrá muchos que no será necesario que pagues ya que tu seguro los cubre, los que no entren en tu contrato si se corren por tu cuenta en su totalidad.

El seguro social cubre generalmente el 40% de todos tus gastos generados, por eso, te recomendamos comprar una "mutuelle" o seguro de gastos médicos mayores, el cual te va a permitir cubrir el otro 60% del costo total de la consulta, así como medicamentos. El seguro de gastos médicos mayores es reembolsado por Campus France; una vez que hagas tu trámite y pago puedes mandarle la factura a CF para que seas reembolsado en tu siguiente mes. Te recomendamos pagar la totalidad de este seguro debido a que será más rápido su reembolso a pagarlo por plazos. Básicamente es el mismo funcionamiento el seguro social si lo comparamos con el IMSS.

Seguridad

Respecto a la seguridad en Francia, debes saber que algunas ciudades son más tranquilas y seguras que otras. No obstante, hay que tener cuidado en ciertos barrios en todas las grandes y medianas ciudades. Simplemente evita transitar por ellos, sobre todo por la noche. Un poco más en concreto, evita exponerte y caminar solo a muy altas horas de la noche.

Te recomendamos cargar con una bolsa pegada a tu cuerpo donde guardes tus documentos importantes, así como cierta cantidad de dinero en efectivo que te pueda sacar de algún apuro. No lleses mucho dinero y evita tener tus pertenencias en las bolsas de tus pantalones.

Lleva siempre contigo tu tarjeta de identificación del seguro médico y los teléfonos de emergencia del mismo, 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).

Transporte local:



Existe una gran variedad de opciones para transportarte en tu ciudad, con una excelente relación calidad-precio, tales como; bicicletas de alquiler, autobús, metro, tren y el tram (tranvía).

En Burdeos, por ejemplo, el medio de transporte más usado y recomendado es el Tram, que es un tipo de tren que va por varias partes de la ciudad y el costo por cada uso es de

1.41 euros. En cambio, si pagas un "abonnement annuel" su costo es de 220 euros, pero puedes usar el transporte ininidad de veces, además de camiones y un barco, por lo tanto, es la opción más recomendable. (Datos a octubre 2020).





Mandado:

Para poder llevar a cabo tus compras del mandado, tienes opciones como:

Supermercados	Tiendas autoservicio	Tiendas de la esquina	Restaurante universitario
Leclerc, Auchan, Carrefour, Monoprix, Lidl/Leader Price, Cora, Super U.	Carrefour Express, etc.	Tienditas, Tabac.	Aquí puedes hacer tu comida de medio día.

Los supermercados en los cuales vas a encontrar mejores precios son "Auchan" y "Carrefour", siendo el primero el que te recomendamos debido a su gran variedad de productos, contando con especias y productos provenientes de México.

Las compras de víveres en Francia tienen un costo alto. Los productos tales como frutas, verduras y carnes son los que tienen un mayor precio. Tomando como ejemplo la carne, 100 gramos de carne puede costarte alrededor de 3 euros es decir 75 pesos, por lo que te recomendamos consumir variantes de la carne, o buscar proteínas más baratas como el puerco o el pavo.

El costo de un mandado puede rondar entre los 80 euros, dependiendo que productos les darás más importancia. Y es importante comprar tus propias bolsas plásticas reutilizables, debido a que en Francia están regulando su venta.

Es importante señalarte que no existe el servicio de 24 horas, puesto que todos estos comercios tienen sus horarios bien definidos, y como recomendación, puedes solicitar una tarjeta de cliente, además de realizar compras los días de oferta.

(Datos a octubre 2020).

Alimentación:



Los kebabs son puestos en los que un taco te puede costar 6 euros ya con bebida y es una comida muy completa. Los quesos en Francia son muy famosos, hay una variedad impresionante, te recomendamos probar el camembert y el brie.

Si te gustan los quesos más fuertes puedes degustar los diferentes roqueforts. La raclette, es un platillo, preparado en invierno por lo general, que tiene papa, jamón, puedes agregar chorizo y queso de raclette fundido encima, es una delicia. La comida típica en Burdeos es carne con papas fritas, platillo que en un restaurante francés puede rondar los 20 euros el más económico.



Grupos de apoyo estudiantil

Existen distintos grupos de apoyo estudiantil cuyo propósito es ayudarte en tu proceso de adaptación tanto en la universidad como en la ciudad y su cultura.

En Burdeos, por ejemplo, existe el “Grupo CLUBEE Bordeaux” que es un grupo de estudiantes de Enseirb-Matmeca. Lo puedes contactar preguntando con los encargados de relaciones internacionales, actualmente el director es Francois Rivet o sino por medio de Flavie Dupoy (*datos a octubre 2020*).

Entre los apoyos que brinda es recogerte en el aeropuerto de Bordeaux, si llegas por este medio a la ciudad, ayudarte con tu equipaje para moverlo o en algunas ocasiones brindan su casa como apoyo en lo que encuentras hogar.

Igualmente hacen eventos donde puedes convivir con franceses o con otros extranjeros. Ellos, al momento de ser admitido a la IES, generalmente te enviarían un correo de bienvenida y te preguntarán si quieres formar parte del Club. Te recomendamos unirse para aprovechar todos estos beneficios, además de generar amistades invaluable.

¿Qué llevar en la maleta?

Debido a que vas a tener que mover todo tu equipaje durante el transcurso de tu estancia, es recomendable portar lo esencial, llevar ropa de verano y evitar consumir peso cargando ropa de invierno que pudieras comprar en Francia.

Igualmente llevar adaptadores de toma de corriente, debido a que en la unión europea tiene una conexión diferente. Por lo tanto, es recomendable ir a Steren por un adaptador de 2 pines redondos cuyo costo aproximado es de 20 pesos.

Igualmente es recomendable que compres tus productos de higiene en Francia, debido a que todos en su mayoría te ocuparan peso extra innecesario. En su lugar, puedes llevar artículos de aseo personal pequeños.

Es aconsejable que lleves sábanas para la cama, una toalla pequeña que no quite mucho espacio y, muy importante, además, agregar a tu equipaje un cable ethernet. No es recomendable traer cobijas y almohadas, ya que quitan mucho espacio, además que llegando a tu ciudad puedes comprar. Por otro lado, puedes sumar dulces, papitas y bebidas mexicanas, así como algún regalo o recuerdo de México para la familia en Vichy y coordinadores en la IES francesa.



Recomendaciones generales para

Francia

Tienes la opción de ponerte en contacto con MEXFITEC de generaciones pasadas y que hayan estado en tu ciudad, de igual forma ponerte en contacto con los coordinadores de la IES, respecto a la cuestión de la entrada a clases y revisar el calendario escolar de la universidad receptora.

No está de más decir que le des prioridad a los estudios, recomendarte que realices una hoja de Excel en una nube para llevar tus finanzas, puesto que los movimientos hechos con la tarjeta no se reflejan inmediatamente. Además de hacer el cambio de agencia del banco de Vichy a tu ciudad de destino.

Es importante que lleves dinero extra, puesto que puede ser necesario para que hagas ciertas compras durante tu primer mes en el país, como; artículos básicos de higiene personal, comida, cualquier emergencia, y gastos relacionados con el traslado a la ciudad, así como el pago a la residencia estudiantil.

En el caso de que viajes en fin de semana, es recomendable hacerlo a lugares dentro de la región donde vivas o a ciudades donde vivan otros MEXFITEC, y hacer los viajes a Europa durante las vacaciones, pero, sobre todo, tomar muchas fotos y grabar videos, vivir y disfrutar al máximo esta experiencia.

Es cara la renta mensual contando que tu ingreso cada mes ronda los 752 euros. La gran ventaja es que puedes aplicar a un APL (beca para ayuda con el alojamiento) por medio del organismo denominado como CAF. Este organismo se compromete a dar una ayuda de modo que pagues aproximadamente 200 euros mensuales, por lo tanto, es recomendable iniciar tus trámites en cuanto tengas el número de seguro social provisional, debido a que, para ser aprobado, generalmente se tarda entre 3 y 4 meses (*datos a octubre 2020*).

Desfase horario

Algunos consejos para mitigar los estragos del desfase de horario son los siguientes:

- Intenta acostarte solo cuando sea hora de dormir.
- Si tienes dificultades para conciliar el sueño, toma té de manzanilla o alguno que te relaje.
- Comer saludable es indispensable para estar activo.
- Planea actividades que te gusten y te den energía.
- Mantente hidratado.

Choque cultural

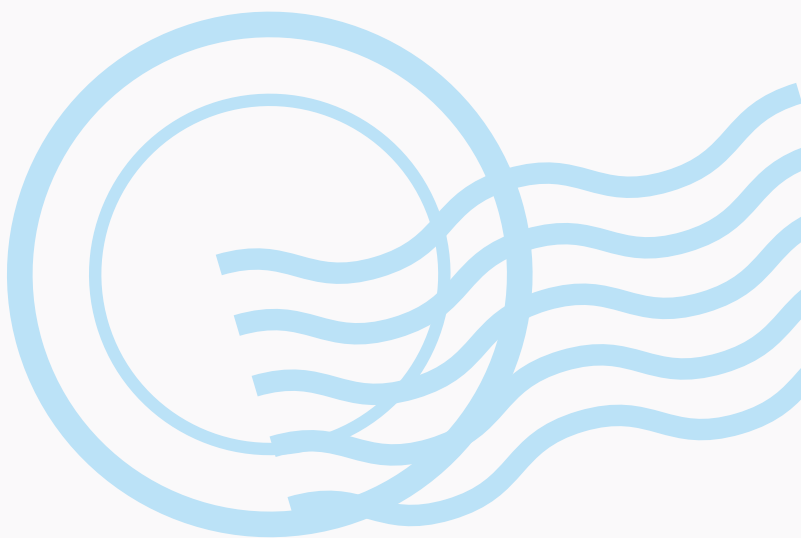
Debido a que será posiblemente tu primera experiencia internacional, te recomendamos ir preparado a todo, es decir, saber afrontar cualquier situación que se pudiera presentar teniendo en cuenta que estarás en un país distinto con costumbres distintas, por lo que es importante llevar una buena preparación en cuanto a inteligencia emocional.

Es importante que hables bien el francés para que tengas más oportunidad de entablar conversaciones con tus compañeros, puesto que rara vez los franceses dominan muy bien el inglés.

Por lo regular, los franceses en general son muy amables y no dudan en ayudarte si lo necesitas, aunque no tienden a abrir sus círculos amistosos muy fácilmente, sin embargo, puedes intentar involucrarte en eventos y actividades extra-clase.



Puedes sentir más el choque cultural en tu primer mes solo; con seguridad podrás sobrellevarlo con los consejos mencionados anteriormente e involucrándote en actividades que te ayuden a distraerte y envolverte en la ciudad. Si sientes que te está costando un poco más, puedes recurrir a apoyo psicológico si así lo deseas.



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.



 @rieuacj  @rie_uacj

 @red_intercultural_estudiantil

 Red Intercultural Estudiantil UACJ

 Blog/<https://rieuacj.wordpress.com/>



 tiktok.com/@rieuacj

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

 mov.estudiantil@uacj.mx
 (656) 688 2100

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

“En un mundo globalizado, es indispensable conocer los programas académicos que ofrecen otros países. Esto nos brinda la posibilidad de hacer lo que nos apasiona en nuestro destino soñado. Salir de tu zona de confort, vivir nuevas experiencias y desarrollar nuevas habilidades te pondrá al alcance de mejores oportunidades laborales”.

César Gándara y Elena Guerrero

Colaboradores RIE y exmovilidad:

Santiago de Jesús Favela Ortiz.
Cesar Audín Gándara Quezada
Eileen Elena Guerrero Rosales

Diseño: Saira L. Herrera Gamboa y Melisa Paniagua Ponce



Nota: Toda la información recopilada en este documento es según la experiencia de estudiantes UACJ quienes realizaron una estancia de movilidad en dicho país en semestres anteriores, por lo que la información o los datos pueden cambiar. Es responsabilidad de los(as) nuevos(as) candidatos(as) confirmar los datos en las páginas oficiales de embajadas y/o según la información brindada por la universidad receptora.

*Francia
here we go!*

