

Programa de Movilidad Estudiantil
Vicerrectoría de la Comunidad Universitaria



NOMBRE: NAZARENA COIRO

CARRERA: LIC. PSICOLOGÍA

Universidad de destino: UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

<p>Cursos realizados:</p>	<ul style="list-style-type: none">● Alteraciones y mejora de la memoria.● Intervención familiar y promoción del desarrollo● Psicología jurídica● Técnicas de investigación psicosocial y psicoeducativa
<p>AMBIENTE INTERNACIONAL ¿Se participó o se recomienda participar de actividad de integración? ¿Recomiendas participar en alguna de dichas actividades? ¿La Universidad las ofrece?</p>	<p>En mi caso, cuando llegué a Málaga la situación respecto a la pandemia era bastante mala, por lo que en ese tiempo no hubo muchas actividades presenciales. La universidad organizaba actividades muy diversas en formato online (tours virtuales por la ciudad, encuentros de idiomas, juegos virtuales, etc), pero no participé en ninguna ya que tuve la oportunidad de conocer muchas personas por fuera de la universidad (a través de mis compañeros de piso u organizaciones y empresas como ESN Málaga o Málaga South Experiences). Sin embargo, recomiendo asistir a cualquier actividad ya sea dentro o fuera de la universidad, y sobre todo al inicio de la estadía, porque esto permite comenzar a conocer personas de todas partes del mundo. También recomiendo anotarse al Buddy Program donde te asignan un estudiante español que servirá de guía, sobre todo las primeras semanas.</p>
<p>ALOJAMIENTO ¿Fue a través de la Universidad de destino? ¿Fue autogestionado? Más información: Precios, ¿Residencia o apartamento?, roomates, barrio recomendado, etc.</p>	<p>Para decidir sobre el alojamiento me contacté con una compañera de clase que había realizado su intercambio en Málaga anteriormente, ya que al comienzo estaba un poco perdida en este tema. De este modo, ella me envió algunos contactos para realizar mis propias averiguaciones. Sabía que quería quedarme en el centro de la ciudad (allí es donde está todo) y que quería compartir apartamento porque consideraba que era una buena opción para conocer personas.</p> <p>Fue así que encontré una habitación en el centro en un apartamento compartido con otras 6 personas (todos estudiantes de intercambio y de diferentes partes del mundo). Debo admitir que al comienzo el hecho de convivir con tantas personas me daba un poco de miedo, nunca antes había vivido con personas desconocidas y pensar en cómo iba a ser todo me generaba mucha intriga. Sin embargo, terminó siendo una gran experiencia y mis</p>

	<p>compañeros se convirtieron en mi familia (fue una de las mejores cosas de mi intercambio). Es por esto que recomiendo sin dudarle el optar por quedarse en un piso compartido.</p> <p>Otra cosa importante es la zona, Málaga no es una ciudad muy grande pero el campus de la universidad se encuentra un poco lejos del centro. Sin embargo, solo son 15 o 20 minutos en ómnibus y el pasaje sale unos 90 céntimos aproximadamente. La zona de la universidad es muy linda pero se encuentra lejos de todas las atracciones que Málaga tiene para ofrecer. Por otro lado, en el centro están todos los bares, restaurantes y clubs nocturnos, se encuentra cerca de la playa, centros comerciales y del muelle, y además es donde se quedan la mayoría de los estudiantes internacionales. Los precios en el centro pueden variar de 250 a 400 euros por mes, dependiendo de lo que se busque.</p>
<p>COSAS POSITIVAS (o que más disfruté) de la Universidad de destino:</p>	<p>La universidad me gustó mucho y su funcionamiento es muy similar a la UCU, por lo que adaptarme no fue un problema. El campus es enorme y tiene muchos lugares abiertos y cerrados para estudiar o pasar el tiempo entre clases. Las clases, tanto online como presenciales, fueron muy interesantes y todas tienen una parte teórica y otra práctica. En las clases prácticas tuve la oportunidad de hacer muchas actividades que me permitieron conocer estudiantes locales (era un poco difícil conocer españoles por las restricciones de la pandemia). Otro punto positivo es que el nivel de exigencia no es tan alto y esto fue positivo para mí porque pude disfrutar de otras cosas del intercambio, más allá del estudio.</p> <p>A su vez, la universidad atrae a muchos estudiantes internacionales (es una de las más elegidas en España), por lo que el ambiente internacional se siente mucho. Debido a esto, los profesores están acostumbrados a tratar constantemente con estudiantes de otras partes del mundo, por lo que la mayoría son muy considerados. En mi caso, puedo decir que tuve una experiencia muy positiva con mis clases y profesores, siempre se preocuparon para que yo pudiera seguir el curso como cualquier estudiante español.</p> <p>También la universidad ofrece muchas actividades a nivel cultural o deportivo que en mi estadía se vieron truncadas por la pandemia, pero es un buen punto a tener en cuenta.</p>
<p>COSAS NEGATIVAS O A MEJORAR:</p>	<p>Lo que puedo decir como negativo es que a veces pueden llegar a ser muy desorganizados. Sobre todo al inicio del intercambio, cuando las cosas están un poco borrosas y se necesita más organización que nunca, puede llegar a ser un poco estresante. Por ejemplo, me costó mucho saber que día comenzaban mis clases (cada facultad tiene su día de comienzo) y nunca pude comunicarme con mi tutora. Además de que tardan demasiado en responder dudas. Sin</p>

	<p>embargo, al final todo salió bien, solo hay que tener un poco de paciencia.</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA CIUDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - entretenimiento - lugares para comer - Nightlife - Lugares que no te podés perder - Transporte (tipo, modalidad de pago –tarjeta, alguna App, etc.) - Lugares para compras (ya sea comida o artículos para el hogar) 	<p>Me enamoré de Málaga desde el momento en el que estaba aterrizando, por lo que no puedo ser objetiva en este punto. Es una ciudad que lo tiene todo, no es grande ni pequeña, tiene playas, parques y también montañas desde las que se tienen las mejores vistas. Tiene lugares más modernos y otros más antiguos con mucha historia. Al ser una ciudad muy turística, hay actividades de todo tipo (incluso en pandemia) todos los días de la semana y la mayoría se concentra en la zona del centro, lo que es muy bueno a la hora de moverte entre lugares.</p> <p>El centro histórico es muy bonito, las calles pequeñas llenas de bares y restaurantes son hermosas tanto en el día como en la noche. El Castillo de Gibralfaro y La Alcazaba son un ejemplo de la mezcla católica y árabe que caracteriza al sur de España. Así como la catedral, que es otro de los lugares que hay que conocer. La playa La Malagueta es la que se encuentra más cerca del centro y aunque me gustó mucho, a veces suele haber demasiada gente (sobre todo en los meses de calor), por lo que también recomiendo otras playas que se encuentran más al este de la ciudad. Pedregalejo es una de ellas, que se caracteriza por tener un paseo marítimo lleno de bares y chiringuitos (lugares típicos donde se comen platos de mar), es un buen plan para los fines de semana. En cuanto a las montañas y cerros que rodean la ciudad, hay algunos a los que es más difícil llegar pero a otros se accede fácilmente caminando (por ejemplo Monte Victoria), desde ahí se pueden ver las mejores vistas de la ciudad y los mejores atardeceres, además es una buena excusa para realizar un poco de ejercicio.</p> <p>El movimiento cultural es muy fuerte, hay alrededor de 40 museos en toda la ciudad y cuyas entradas son gratis los domingos o donde siempre se encuentran descuentos para estudiantes. Es indispensable ir al museo de Picasso (oriundo de Málaga) y al museo de la Imaginación que es muy divertido. También hay festivales musicales, de teatro y cine, sobre todo en los meses de junio, julio y agosto.</p> <p>En cuanto a la vida nocturna, fue una de las cosas que más me impresionó. Generalmente, a los Andaluces les encanta el plan de "salir de copas" o "salir de tapas" luego del trabajo; por lo que a partir de las 6 o 7 de la tarde los bares y restaurantes del centro se llenan de personas (incluso en pandemia). Los fines de semana hasta es difícil encontrar algún lugar donde puedas sentarte si no has hecho una reservación antes. Los clubes nocturnos fueron reabriendo a medida que llegaba el verano, pero debido a las restricciones por la pandemia, sólo estaban abiertos hasta las 2 de la mañana.</p> <p>En el centro hay muchos supermercados que tienen gran variedad de cosas, pero el mejor para realizar el surtido es</p>

	<p>Mercadona. Es el más grande y el más barato (es recomendable comprar los productos “hacendados”, son productos producidos por ellos que son más baratos pero de buena calidad).</p> <p>Finalmente, en cuanto al transporte debo decir que me manejé mayormente caminando ya que al vivir en el centro estaba cerca de todo. Pero la frecuencia de ómnibus es muy buena (por ejemplo para ir a la universidad) y comprando la tarjeta de la EMT (Empresa Malagueña de Transporte) los pasajes salen 90 céntimos aproximadamente. La tarjeta se consigue muy fácilmente en su oficina y se recarga en cualquier estanco de la ciudad. Málaga también tiene metro si se quiere ir a lugares más lejos, como por ejemplo al aeropuerto. El pasaje cuesta 1,35 euros.</p>
<p>CLIMA durante tu estadía:</p>	<p>El clima es de las cosas más destacables de este destino, siendo una ciudad donde hay aproximadamente 300 días de sol al año y casi 6 meses de verano. Cuando llegué en febrero era invierno, pero las mínimas eran de 15°C. En abril ya comienza a hacer calor y mayo y junio fueron los mejores meses en mi opinión. En julio y agosto hace demasiado calor, llegando a los 40°C o más.</p>
<p>Otras ciudades/Países que hayas visitado: Tips para viajar (transporte económico, estadías, etc.) APPS/ Webpages indispensable:</p>	<p>Pude conocer otras ciudades como Granada y Sevilla, indispensables si estás en Málaga debido a que están muy cerca y es muy fácil y económico llegar. Recomiendo para estos trayectos cortos viajar con BlaBlaCar, es muy barato y aunque se piense lo contrario, es muy seguro. También es bueno ir en grupo para que el alojamiento no cueste tanto. Además, en mi estadía tuve la oportunidad de ir a otros países en Europa como Portugal, Austria, Alemania y Polonia. En primer lugar, Portugal es muy accesible viajando desde Málaga porque no es muy lejos, se puede llegar en ómnibus, auto o avión. Siempre es bueno averiguar el precio de todos los medios de transporte, porque incluso el pasaje de avión puede salir más barato que el del ómnibus.</p> <p>A los demás países viajé porque al final de mi viaje fui a visitar amigos que conocí en Málaga, viajar en aerolíneas low cost (Ryanair o Vueling) y no tener que gastar en alojamiento hicieron que mi viaje fuera realmente económico. Algo que me gustaría destacar, es a Polonia como un gran destino (no solemos tenerlo en mente) por ser muy barato e interesante, un país con mucha historia.</p>
<p>Otras recomendaciones:</p>	<p>Siempre estar abierto a conocer nuevas personas y sobre todo al inicio, unirse a todos los planes. Esto hará que vayas construyendo el círculo de personas que te acompañará durante toda tu experiencia.</p>
<p>Valoración personal de la experiencia del intercambio</p>	<p>Mentiría si dijera que no hubo malos momentos, es imposible no tenerlos en 6 meses. Pero sí puedo decir que nada puede opacar que a fin de cuentas la experiencia siempre será positiva. Miro hacia atrás y recuerdo mis</p>

	expectativas y hoy me doy cuenta de que fueron altamente sobrepasadas. El tener que vivir lejos de mi familia, amigos y de todo lo que conozco, me hizo crecer de una manera indescriptible. Fue una oportunidad para ponerme a prueba y salir de mi zona de confort. A su vez, conocer otros lugares, otras culturas, otras personas y formas de vivir fue muy valioso y cambió mi forma de entender el mundo. Por otro lado, uno de mis mayores miedos era el realizar mi intercambio en plena pandemia y hoy puedo decir que todo fue mejor de lo que imaginé. Me dio la oportunidad de hacer vínculos más fuertes y de encontrar a personas en mí misma situación, así como valorar mucho más cada paseo y cada viaje que pude realizar.
--	--

POR FAVOR ENVIAR ADJUNTO UN MÁXIMO DE 3 FOTOS EN ALTA CALIDAD

Declaro mi consentimiento para publicar el informe y fotos en la página web de la UCU
(marcar con una cruz)

Nazarena Coiro

Firma del estudiante