



CIFP ÁNCEL CASAL

mi experiencia

ERASMUS



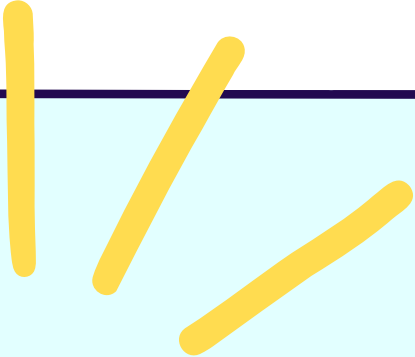
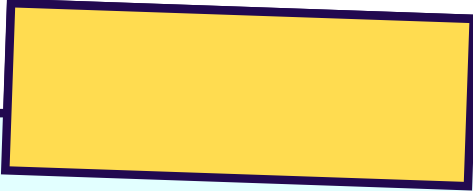
Realizado por Alba Souto

CM Atención a persoas en situación de dependencia 2024-2025

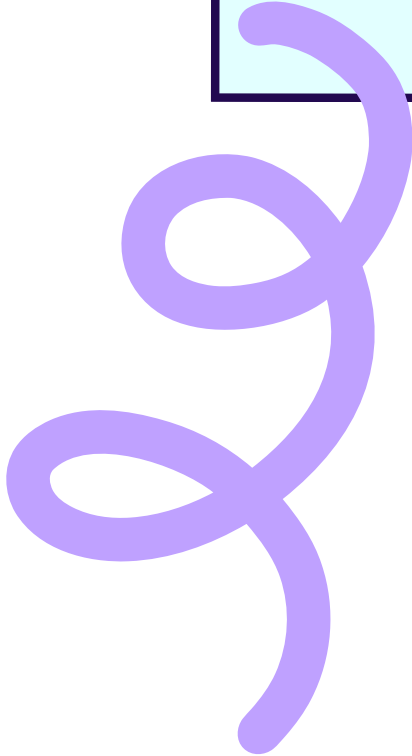
ÍNDICE

- 01. Introducción
- 02. Consejos y recomendaciones
- 03. Aspectos positivos y negativos
- 04. Experiencia personal y profesional
- 05. Prácticas
- 06. Conclusión





Introducción



Realizar las prácticas en el extranjero ha sido una experiencia transformadora tanto a nivel personal como académico. En esta presentación, compartiré cómo he vivido esta etapa, lo que aprendí y todo aquello que recomendaría a quienes estén pensando en embarcarse en una aventura similar.



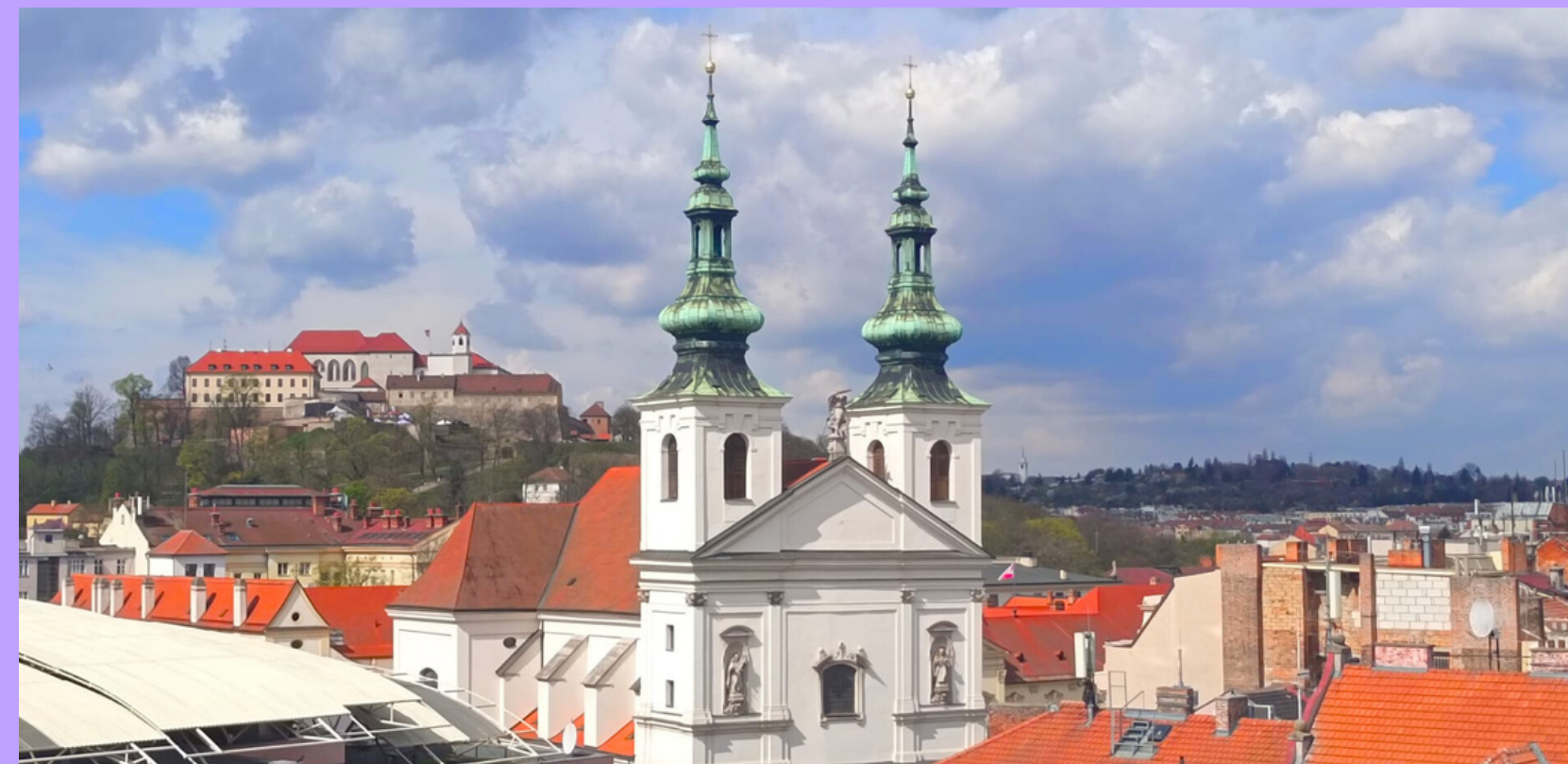
DESCUBRIENDO BRNO

Cuando llegué a Brno no sabía muy bien qué esperar. Siendo la 2ª ciudad más grande de la República Checa, no es muy conocida, pero justo por eso fue una sorpresa increíble. Tiene el tamaño perfecto: lo bastante grande para tener de todo, pero lo bastante pequeña para no abrumarte y sentirte como en casa rápidamente. Hay historia en cada rincón y, a la vez, un toque moderno que la hace muy fácil de disfrutar. No tardé mucho en sentirme cómoda y empezar a llamarla “casa”, aunque fuera solo por unos meses.





Náměstí svobody - Centro de la ciudad



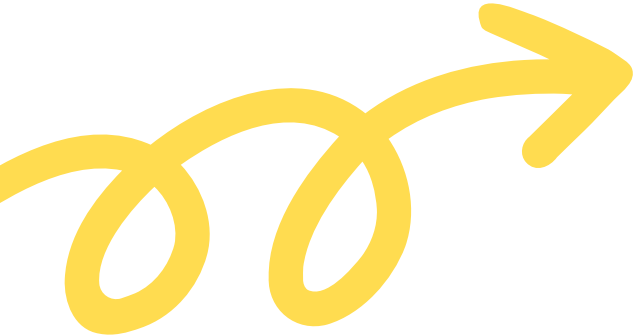
Stará radnice - Vistas desde la torre del antiguo ayuntamiento



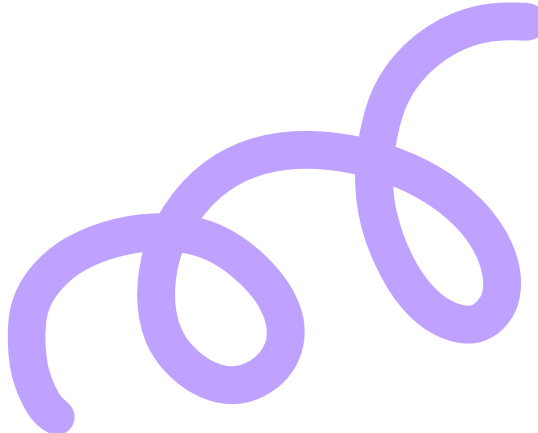
Zelný trh - Mercado de la col

LA RICA GASTRONOMÍA CHECA...





Para quienes estén pensando en ir...



Apúntate a todo al principio

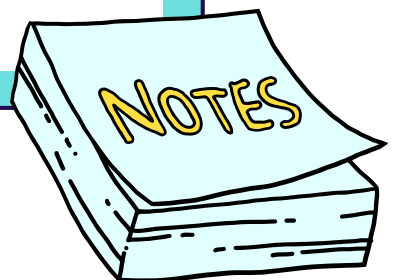
Desde eventos de bienvenida hasta excursiones o cenas con otros estudiantes. Si te alojas en residencia, te será mucho más fácil, y si te quedas en un hotel/apartamento (como hice yo), puedes unirte a grupos de Whatsapp para estudiantes de Erasmus, donde se organizan muchas fiestas y salidas de todo tipo.

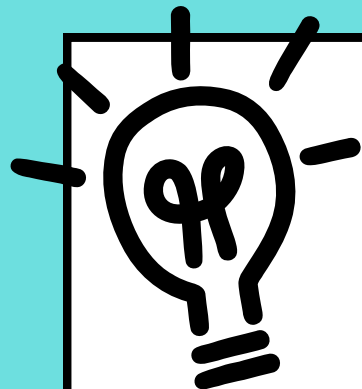
Aprovecha al máximo el transporte público

El transporte público es una maravilla en Brno. El tranvía es puntual, rápido y frecuente. Hay una gran variedad de bonos de transporte en la página oficial [IDS.jmk](https://ids.jmk.cz), desde bonos mensuales hasta anuales. También hay bonos para uno o varios días. Si no vas a usar mucho el transporte público, también puedes pagar cada vez que subas (1€ aprox).

Aprende lo básico en checo

Aunque la mayoría de personas jóvenes hablan inglés, te recomiendo aprender expresiones o palabras básicas para poder comunicarte más fácilmente, sobre todo en comercios locales o pequeñas cafeterías.





Apps para el transporte público (nacional)



IDOS



PID Lítačka

Apps para viajar (bus y tren)



FlixBus



RegioJet

Otras apps recomendadas



Alive App (para ISIC/IYTC)



WISE Card (cambios de divisa sin comisión)

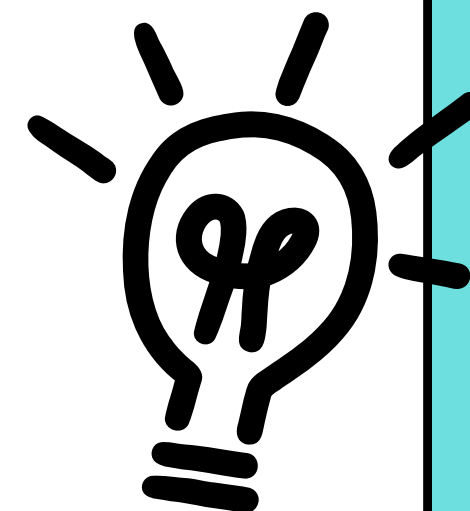
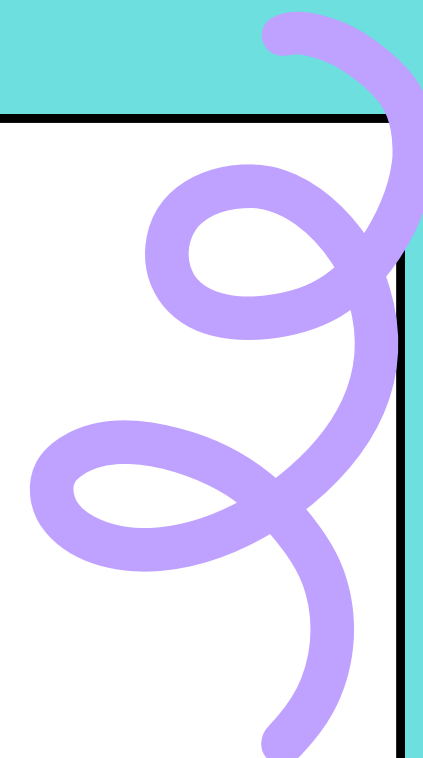
Otras apps recomendadas



GoOut (calendario de eventos, cine, teatro...)



Bolt (moverse en Taxi/patinete)



Aspectos positivos

- ✓ Conocer nuevas culturas y estilos de vida
- ✓ Mejorar idiomas y habilidades sociales
- ✓ Salir de la zona de confort
- ✓ Independencia y seguridad en uno mismo
- ✓ Hacer amistades valiosas y duraderas
- ✓ Enriquecer el CV con experiencia internacional



Aspectos negativos

- ✗ Adaptarse a un nuevo sistema educativo o laboral
- ✗ Echar de menos a la familia y amigos
- ✗ Barreras lingüísticas y culturales, especialmente al principio
- ✗ Adelantar gastos

Mi experiencia...

Personal

Irme de Erasmus fue una decisión que al principio me daba vértigo, pero acabó siendo una de las mejores etapas de mi vida. Viví momentos de todo tipo: desde la emoción del primer día hasta esas pequeñas frustraciones que forman parte del proceso de adaptación.

Lo que más valoro es haber aprendido a manejarme sola en otro país, conocerme más a mí misma (y a nuevas personas!) y enriquecerme de una cultura muy distinta.

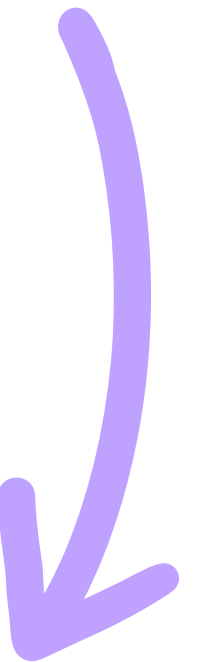
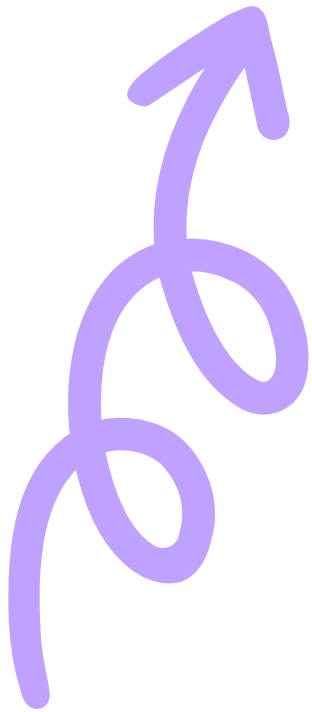
Profesional

Trabajar en Brno también me aportó bastante a nivel académico y profesional. Especialmente mejoré mi nivel de inglés, aprendí a comunicarme mejor en entornos multiculturales y gané mucha más seguridad y soltura a la hora de hablar en otro idioma. Aunque debido a la barrera comunicativa no fue tan enriquecedor como esperaba, me llevo cosas realmente positivas.



Sobre las prácticas...

Tuve la suerte de realizar las prácticas en uno de los hospitales más grandes de la República Checa, y pude aprender mucho de los distintos profesionales, de la gestión interna y de los avanzados equipamientos que tenían. Trabajé en la UCI y en la primera planta del hospital, donde mis funciones principales consistían en administrar las comidas, realizar movilizaciones, aseos y curas, siempre bajo la supervisión de un profesional.



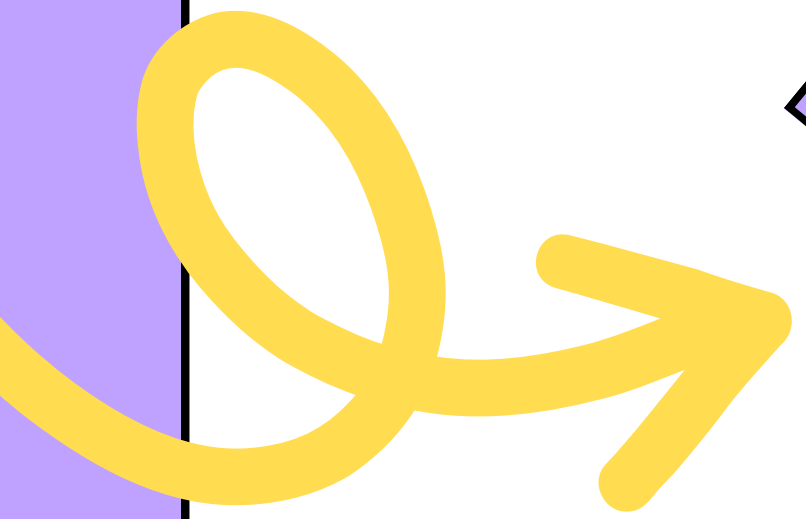
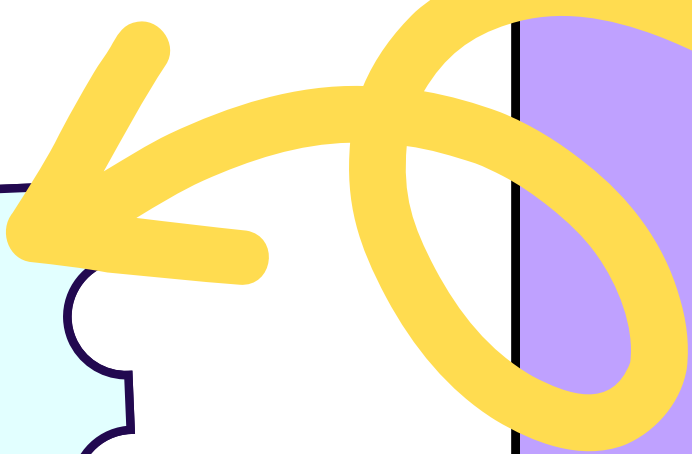


Conclusión

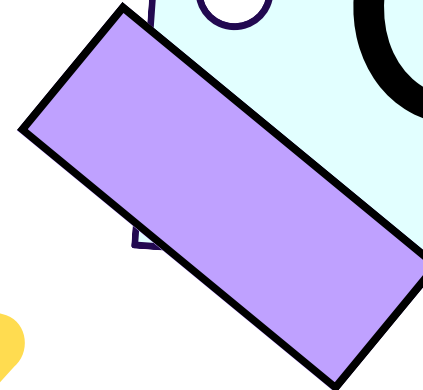


Estudiar en el extranjero no es solo un reto académico o una aventura puntual, es una gran oportunidad de crecimiento personal y profesional. Personalmente gané mucho más de lo que esperaba: conocimientos, amistades, recuerdos preciosos y una visión más abierta del mundo. Sin duda, esta experiencia me ayudó a descubrirme y a valorar aún más lo que tengo.





muchas



GRACIAS

