

# MEMORIA ERASMUS+



**AUTORAS:**

- *Lusquiños García, Sandra y*
- *del Río Martínez, Lucía.*

**CENTRO:**

*CIFP Ánxel Casal - Monte Alto*

**NIVEL DE CURSO:**

*Alumnas de 2º de Laboratorio  
Clínico y Biomédico.*

*Curso 2018/2019.*

# ÍNDICE

<b>1. Experiencia personal</b>	<b>3</b>
<b>2. El país</b>	<b>5</b>
<b>3. Ocio</b>	<b>10</b>
<b>4. Transporte público</b>	<b>12</b>
<b>5. Viajes</b>	<b>13</b>

## 1. Experiencia personal

Nos podríamos haber imaginado miles de destinos para nuestro Erasmus + pero la verdad es que Bratislava no estaba entre ninguno de esos. La mayoría de la gente no sabe que Bratislava es la capital de Eslovaquia y un gran porcentaje tampoco lo sabría situar en un mapa. Una de las preguntas más frecuentes cuando dijimos nuestro destino era ¿te vas a Eslovenia no?, pero la verdad es que no nos arrepentimos para nada porque es un lugar maravilloso.

Estos dos meses y medio en la capital eslovaca se han convertido en una experiencia única e inigualable, tanto por las vivencias en el país como en el lugar de trabajo.

Hicimos nuestra FCT en el laboratorio de Hematología en uno de los hospitales más importantes del país. Al principio estábamos un poco preocupadas acerca de si la comunicación sería buena, ya que tendríamos que comunicarnos en inglés con un vocabulario científico muy específico. Pero fue increíblemente fácil. Nuestro tutor hablaba muy bien inglés y nunca tuvimos problemas para hacernos entender. Hay que reconocer que la mayor parte de las personas que trabajan en el hospital no hablan inglés, o al menos no muy fluído. Pero algunos médicos y otras pocas personas del personal sí.

Nuestra experiencia en el hospital fue sin duda muy satisfactoria, algo que sin duda nunca olvidaremos. Tuvimos la suerte de tener un tutor increíble, que se esforzó muchísimo por enseñarnos, incluso aprendimos más cosas de las que nos habrían enseñado en España; se preocupaba por nosotras siempre, intentaba ayudarnos en todo lo posible...

Los laboratorios aquí son muy distintos a los españoles. En lugar de ser una habitación muy grande en cada área, aquí hay un laboratorio propio

de Hematología que se divide en distintas partes: coagulación especial, coagulación rutinaria, área de diagnóstico...

## 2. El país

Nosotras no visitamos ninguna ciudad eslovaca además de Bratislava porque no nos coincidían los horarios de buses o no encontrábamos ofertas de alojamiento, pero nos quedamos con las ganas de visitar muchas ciudades y zonas del país.

→ **Košice:** es la ciudad más grande después de Bratislava, y para muchos eslovacos es la ciudad más bonita del país. Es una ciudad medieval por lo que se pueden ver restos



arqueológicos de la época. Además de esto, su principal atractivo, junto con ser muy pintoresca, son sus dos iglesias góticas.

→ **Montes Tatras:** está cordillera montañosa une el norte de Eslovaquia con el sur de Polonia. En estas montañas se encuentran algunos de los paisajes más bonitos así como lagos de aguas cristalinas.

Una de las razones de visitar los Tatras es el mal tiempo, ya que en la montaña es muy habitual incluso en junio.

→ **Banská Bystrica:** es una ciudad pequeña situada en el centro del país junto a una cordillera. Cuenta con abundantes edificios históricos, calles pintorescas y



para los amantes del esquí, en las montañas próximas hay varias estaciones para esquiar.

Además, al igual que otras muchas ciudades, cuenta con zonas de aguas termales. Esto es debido a que Eslovaquia es el país Europeo con la mayor reserva de agua subterránea.

→ **Poprad:** esta pequeña ciudad es conocida principalmente por sus balnearios y por sus estaciones de esquí en los Altos Tatras, pues está situada junto a este conjunto montañoso.



Además de ser ese su principal atractivo, cuenta con la típica arquitectura eslovaca y con numerosos edificios y monumentos históricos, por lo que si vais a visitar los Tatras es recomendable visitar también esta ciudad.

→ **Trnava:** esta ciudad es conocida como la pequeña Roma por las innumerables torres de iglesias y sinagogas. No se encuentra muy lejos de Bratislava, y para los que os gusten las ciudades con ese aire



antiguo esta es perfecta, por ser una de las ciudades medievales más antiguas de Eslovaquia, por lo que por sus calles se puede observar el

paso de la historia mediante los estilos gótico, renacentista, barroco y clasicista.

→ **Trenčín**: la principal atracción de esta ciudad es su castillo, el cual se empezó a edificar durante el imperio romano, aunque cuando se convirtió realmente en un castillo fue a partir del siglo XIII.

Al igual que la mayoría de ciudades y pueblos eslovacos, lo más recomendable a la hora de visitarlos es simplemente pasear y pasear, admirando el ambiente tan distinto al español, al igual que sus calles.



Otros sitios imprescindibles en Eslovaquia que nos recomendó nuestro tutor son los siguientes:



Strbské pleso, junto a los Montes Tatras



Zelene Pleso, también en los Tatras. Conocido como el lago verde.



Jánosikové diery, es un paraje natural con escaleras y caminos entre cascadas.



Dobsinská ľadová jaskyna, conocida como la cueva de hielo.



Demsnovska jaskyna, una de las cuevas más famosas del país.

### 3. Ocio

Si eres un apasionado del dulce, ¡este es tu país sin lugar a dudas! Los bares son algo que podrás encontrar en cualquier esquina y en los que podrás tanto tomar una bebida como tomarte un buen dulce o un buen plato de comida. Te recomendamos los siguientes:

- **La Donutería:** es un lugar en el que podrás encontrar Donuts artesanos. Es un lugar muy acogedor en el que podrás disfrutarlos o si lo prefieres te los puedes llevar y tomarlos en cualquier otra parte disfrutando de los maravillosos lugares de la ciudad.
- **Pán Cakes:** en este lugar podrás tomar los mejores pancakes de la ciudad, ofrecen tanto dulces como salados. Además tienes un montón de bebidas variadas para acompañarlos y no es un lugar caro.
- **Dunaj:** situado en la azotea de un edificio, con una ambientación un tanto peculiar, es un lugar en el que puedes disfrutar de conciertos y fiestas todos los días (ofrecen estilos de lo más variado). Este es un buen lugar para conocer gente de otros lugares.
- **Corzo:** si en algún momento de apeteces a comida o una cena más formal este es un lugar adecuado para ello, ofrecen comidas de lo más variado y los precios no son exagerados.
- **17's Bar:** este lugar te permitirá tomarte algo como comer comida por un precio normal. Se encuentra ubicado en la plaza de la ópera.
- **Regal Burger:** una pequeña hamburguesería que se encuentra al lado de la Filarmónica de Bratislava.
- **Urban House:** un bar en el centro histórico de la ciudad en el que también puedes conocer gente. Con un aspecto y ambiente muy bueno por la noche.

Por otra parte si deseas realizar compras, en la ciudad puedes encontrarte centros comerciales con una amplia gama de tiendas, los que nosotras hemos visitado son (que se encuentran bien ubicados sin necesidad de tener que usar transporte para llegar a ellos si estás en el centro):

- **Aupark**
- **Eurovea**

Cuando necesites un momento de relax y tranquilidad también la podrás encontrar si vas a las orillas del Danubio, una de sus partes se encuentra aislada de la ciudad y podrás descansar allí o hacerte un picnic. Este plan también lo puedes llevar a cabo en los múltiples lagos que se pueden encontrar en la ciudad.

Los principales lugares de interés para visitar en la ciudad son:

- **El castillo de la ciudad**
- **La Iglesia azul**
- **La Catedral de San Martin**
- **El puente y la puerta de San Miguel**
- **Casa del Buen Pastor**
- **Plaza Hlavne Namestie** (que es la Plaza Mayor de Bratislava)
- **Ayuntamiento Viejo**
- **El Slavin**
- **Las diversas estatuas que se encuentran por la ciudad**
- **Palacio Grassalkovich**
- **Plaza Hviezdoslav**
- **Teatro Nacional Eslovaco**: en el que podrás ver diversas obras de teatro y/o óperas por un precio muy asequible (eso sí, como recomendación, debes ir vestido elegante).

## **4. Transporte público**

El transporte público en este país es muy fácil de utilizar, debido a que solo tienes que comprar un ticket por el tiempo que dure el trayecto. Este ticket deberá ser validado cuando te subas al bus o al tranvía y lo podrás adquirir en la parada (aunque ándate con ojo, porque en alguna que otra no encontrarás la máquina expendedora).

Si va a ser tu medio de desplazamiento diario es recomendable realizar la tarjeta de transporte público, por la cual pagarás como unos veinte euros mensuales y puedes subirte a cualquier medio de transporte público las veces que quieras. Con ella no tendrás que hacer nada al subirte al bus, solo en caso de que pase el revisor se la enseñarás y listo.

## 5. Viajes

Una de las mayores ventajas de hacer el Erasmus+ en Bratislava es que esta ciudad está situada en el centro justo de Europa, por lo tanto es posible viajar de manera barata a muchos países.

Se puede viajar tanto en bus y en tren como en avión.

Las ciudades que visitamos nosotras fueron Cracovia, Praga, Viena, Budapest y Győr en autobús, y Corfú, Bolonia, Milán y Bérgamo en avión. Aunque se pueden visitar muchas más. En autobús se puede llegar a la mayoría de los países de la zona, aunque algunos viajes pueden ser de muchas horas, como Cracovia, que son 7 horas. En tren es posible llegar a muchas ciudades también y más rápido, pero para nosotras la página de ferrocarriles eslovaca no era muy cómoda, por lo que siempre optamos por el autobús. En cuanto al avión, desde Viena es posible encontrar ofertas increíbles, de incluso 20€ o 30€ en un viaje ida y vuelta, a prácticamente destinos de toda Europa, aunque es probable que muchas ofertas no coincidan con vuestro horario, como era nuestro caso.

Para los viajes en autobús os recomendamos las siguientes compañías:

- **Flixbus:** lo mejor de esta compañía es que es muy fácil buscar las rutas y horarios, ya que tanto la página web como la aplicación móvil tienen versión en Español. En general son muy baratos y en fechas concretas tienen ofertas increíbles. Viena, la capital austríaca, está a tan solo 60 km de Bratislava, y con Flixbus se puede llegar en 45 minutos por precios entre 5€ y 8€ dependiendo de la hora del viaje, pero a veces había oferta de hasta 2€.
- **Regiojet:** no llegamos a usar nunca esta compañía pero sabemos que, al igual que Flixbus, llega a la mayoría de ciudades Europeas y

que tiene también muy buenos precios, incluso mejores que Flixbus en ocasiones, como por ejemplo, a Viena por 1€, pero para estas ofertas es necesario tener una tarjeta de estudiante que nosotras no teníamos.

→ **Slovak lines:** esta es una compañía nacional que te permitirá desplazarte por todo el país. Podrás adquirir billetes para un único viaje en unas fechas concretas o adquirir la tarjeta que te permitirá realizar múltiples viajes. Nosotras esta compañía no la hemos usado, pero según otros estudiante de la residencia está muy bien y es totalmente recomendable.

Para los viajes en tren también podrás consultar la página de Regiojet y podrás viajar tanto dentro del país eslovaco como en otros países.

Para los viajes en avión os recomendamos el buscador Skyscanner, ya que poniendo solo el aeropuerto de origen y las fechas del viaje os permitirá buscar ofertas a cualquier destino, por lo que podréis encontrar los vuelos más baratos de toda Europa en vuestras fechas.

Para el alojamiento, en nuestra opinión la mejor opción es Hostelworld, un buscador de hostales en el que hay precios increíbles en la mayoría de las ciudades, siendo los más baratos que reservamos 9-10€/noche y los más caros 20€.

Si nunca habéis estado en un hostel y os lo imagináis como un lugar poco cuidado, no es el caso. Claro que hay algunos así, pero en general esos ya no tienen buena nota en el buscador, por lo que si leéis los comentarios de antiguos huéspedes podréis encontrar hostales bonitos y bien cuidados muy accesibles económicamente.

En caso de no encontrar ningún hostel siempre podéis mirar las ofertas que hay en Booking, donde encontraréis tanto hoteles como hostales,

o en Airbnb, que es una plataforma en la que la gente alquila sus casas o pisos por noche.