

MEMORIA ERASMUS



NORUEGA



- Ariadna Delgado González. - C.S. Laboratorio Clínico y Biomédico.
- Alba Rico Moreira. - C.S. Anatomía Patológica.

Curso 2023-2024

ÍNDICE.

1. Experiencia personal.
2. Experiencia profesional.
 - a. Laboratorio clínico y biomédico.
 - b. Anatomía patológica y citodiagnóstico.
3. Noruega.
4. Ocio.
5. Transporte público.
6. Viajes.
7. Tips!

1. Experiencia personal.

Noruega no es el típico destino para irse de ERASMUS +, pero cuando nos dijeron que tendríamos la oportunidad de ir a hacer nuestras prácticas allí, nos hizo mucha ilusión poder ir a vivir la experiencia en este país nórdico conocido por sus auroras boreales. Sin embargo, no fue como lo esperábamos, era muy distinto a lo que teníamos en mente, pero eso no quita que fuera una experiencia enriquecedora y de la cual nos llevamos muchos aprendizajes.

En nuestro caso, fuimos a un pueblo en el sureste de Noruega llamado Sarpsborg.

2. Experiencia profesional.

a. Laboratorio Clínico y Biomédico.

En el laboratorio, tuve la oportunidad de conocer y rotar por todas las secciones, estando cada semana en una sección distinta donde veía y me enseñaban cosas nuevas. Al tener la oportunidad de moverme por todo el laboratorio, conocí mucha gente y todos siempre fueron muy amables y pacientes conmigo. Profesionalmente estoy muy agradecida y encantada con la experiencia porque aprendí e hice muchas actividades cada día en cada uno de los departamentos: Pre/post, automoción, análisis especiales, tecnología genética, microbiología y banco de sangre.

b. Anatomía Patológica.

En mi caso, no pude estar más contenta con el departamento de Anatomía Patológica. En esta sección se procesan biopsias de tejidos y el hospital tenía numerosas muestras diariamente, ya que era un centro donde se enviaban muestras de toda la parte sur de Noruega. Por ello, el trabajo nunca faltaba, por lo que pude aprender muchísimo además de ver cómo se trabaja con un gran volumen de muestras. En cuanto a mis compañeros, todos fueron muy pacientes conmigo y querían que entendiera todo a la perfección. Se esforzaban mucho para enseñarme y siempre tenían buenos gestos conmigo.

3. Noruega.

Las diferencias culturales son bastante grandes, por lo que recomendamos ir con la mente abierta. Son personas bastante cerradas y reservadas, por lo que fuera del trabajo es normal que no te relaciones demasiado con ellos. Suelen tener hábitos bastante privados, es decir, no hacen muchos planes en sociedad y prefieren quedarse en casa la mayoría del tiempo. Pero suelen ser gente muy amable y educada, y te ayudan si tienes cualquier problema.

- Temperatura.

En nuestro caso, llegamos en una época bastante rara, ya que ni los propios noruegos estaban acostumbrados a esas temperaturas. Los primeros días incluso nevó, pero a partir de ahí el calor aumentó llegando a tener temperaturas de incluso 26°C, lo cual nos permitió incluso bañarnos en aguas noruegas.

4. Ocio.

Como comentamos anteriormente, son personas bastante reservadas y es difícil que te incluyan en su círculo de amigos si no hay una razón para ello. Nosotras, al no coincidir con gente de nuestra edad, tuvimos un ocio casi nulo. Las fiestas no abundan y si es que hay alguna, empiezan a las 18:30.

5. Transporte público.

Existen numerosas empresas y aplicaciones que pueden guiarte sobre el transporte. En nuestra provincia, había una aplicación específica que permitía comprar billetes mensuales, semanales o diarios. La aplicación se llama "Ostfold Billet".

Otra de las aplicaciones que utilizamos para hacer trayectos más largos es VY. Esta empresa permite comprar autobuses y trenes. Hay que tener en cuenta que el transporte público en Noruega es bastante caro en relación con España, llegando a costarte unos 40€ mensuales sólo haciendo trayectos en bus dentro de Sarpsborg. Por ejemplo, el autobús hasta el aeropuerto, con una duración de una hora y media, costaba 25€ con la tarifa de estudiante.

6. Viajes.

Tuvimos la oportunidad de hacer numerosos viajes durante nuestra estada.

- **Bergen.**

Fuimos a Bergen durante cuatro días. Es una ciudad al oeste de Noruega de unos casi 300.000 habitantes, a la que llegamos por avión, y tuvimos la suerte de que llegamos el día de la constitución noruega, y las calles estaban abarrotadas de gente. Es un día muy especial para ellos, en el que se visten con sus trajes típicos y hacen desfiles a lo largo del día.

En los cuatro días pudimos ver el acuario de Bergen, el funicular que te sube a lo alto de una de las 7 montañas que rodean la ciudad y te permiten tener una vista increíble de Bergen, además de dar largos paseos por la animada ciudad.



- **Flam.**

Desde Bergen cogimos un bus hasta Flam, a unas tres horas y media de la ciudad. Nuestro plan era coger el Flamsbanna, según National Geographic, el trayecto en tren más bonito del mundo. Pasamos el día en Flam y, aunque es un sitio muy pequeño y con muy pocas cosas que hacer, disfrutamos el paseo y las increíbles vistas desde el tren.



- **Oslo.**

Un fin de semana lo dedicamos a recorrer Oslo que, en nuestra opinión, tiene muy pocas cosas que ver y hacer. Nos sorprendió el hecho de que, aunque es la capital, no se ve mucha vida social y los monumentos y museos eran bastante simples, además de que había muchas tiendas cerradas en fin de semana.



- **Alesund.**

Viajamos a Alesund principalmente para coger un pequeño ferry que nos llevaría por uno de los fiordos más visitados de Noruega: el Geirangerfjord. Fue una de las experiencias más bonitas que hemos vivido y una de las vivencias que más nos han marcado aquí.

También visitamos el acuario de Alesund y dimos largos paseos por la ciudad.



- **Gotemburgo.**

Estuvimos en Gotemburgo durante dos días. Es una ciudad sueca, pero muy cercana a la frontera con Noruega, a alrededor de tres horas en bus y es bastante económico ir. El ambiente es muy distinto, con mucha vida nocturna y numerosos monumentos que visitar. La catedral, numerosos jardines, la ópera...



- **Halden.**

Es una ciudad en la frontera con Suecia, pequeña pero con opciones para hacer turismo. Visitamos una fortaleza en lo alto de la montaña, la “Fredriksten fortress”, que verdaderamente nos gustó.



7. TIP's.

- Si planeas hacer tu ERASMUS+ en Noruega, debes tener claro que va a ser una experiencia muy cara. Los supermercados, el transporte, el alojamiento y los viajes van a ser bastante costosos. Desde antes de la movilidad recomendamos tener un “fondo” de dinero para poder vivir tu experiencia al máximo.
- Las opciones de alojamiento son bastante pocas y muy elevadas de precio, además de que suelen ofertarse sitios pequeños y es normal que sean sótanos de casas. Recomendamos aplicaciones como AirBnb que, aunque sean un poco más caras, pueden ayudarte a buscar opciones y a asegurarte de que no sean estafas.
- Todas las personas que conocimos hablan inglés con muchísima fluidez, desde los conductores de autobús, el personal de los supermercados, compañeros de trabajo, etc. Por ello, recomendamos una base intermedia de este idioma (B2) ya que de otra manera no podrás comunicarte con facilidad.
- Tienen numerosos descuentos para estudiantes, en museos, en el transporte público, en los vuelos... Por lo que si puedes conseguir una tarjeta que confirme tus estudios o incluso viajar con una copia de los documentos será genial para conseguir estos descuentos.
- Debido a su nula vida social, sería perfecto vivir esta experiencia con un compañero o compañera para poder hacer planes juntos y tener a alguien a tu lado. Nosotras creamos una bonita amistad y estamos muy agradecidas de poder haber vivido esta experiencia juntas.
- Son muchos trámites los que tienes que hacer para poder viajar a Noruega, por lo que tienes que aprender resolver tus problemas tú solo y ser independiente para poder afrontar todos los inconvenientes.