



EXPERIMENTA

Marca tú la diferencia

ISBN: 978-84-939009-2-2

Depósito Legal: A 833-2012

Editor: Universidad Miguel Hernández de Elche. Observatorio Ocupacional

Imprime: CEE Limencop, SL



EXPERIMENTA

Marca tú la diferencia

AUTORES:

Fernando Vidal Giménez

Domingo Rafael Galiana Lapera

Dolores López Martínez

Abel Torrecillas Moreno

Milagros Magán Molina

COLABORADORES:

Luís Adrián

Jesús Izaguirre

Jorge Pascual

Helios Aliaga

Andrea Jorge

Joan A. Pascual

Nerea Álvarez

Iris Juárez

César Pastor

Joan Eduard Andreu

Ana Llinares

Ana Puertas

Olga Apirece

Alejandro López

Sarai Ramírez

Nieves Baenas

Julián Marín

María Roca

Elvira Bahí

Sofía Mira

Juan Rodríguez

Alberto Bernal

Carlota Moreno

Davinia Rostoll

Verónica Carbonell

Aldo Narejos

Pablo Ruíz

Julia Casado

Dámaris Núñez

Jorge Sánchez

Miguel Delorme

Sebastián Ortega

Paco Sempere

Fran Hernández

Miguel Ortuño

Javier Sepulcre

José Carlos Huertas

Héctor Palazón

Elisa Simón

AGRADECIMIENTOS:

Expresar nuestro reconocimiento y agradecimiento a todos los estudiantes y titulados de la UMH que a través de sus experiencias nos han apoyado para crear esta guía.

Universidad Miguel Hernández de Elche.

Índice

PÁG.

PRESENTACIÓN 3

1 Experiencias prácticas

1.1. OBSERVATORIO OCUPACIONAL:
PROGRAMAS DE PRÁCTICAS 5

1.2. APRENDE DE LAS EXPERIENCIAS 9

1.2.1. LA MEJOR PRÁCTICA DEL MUNDO 9

1.2.2. PROGRAMA HERMES 16

1.2.3. LA BECA ERASMUS DE PRÁCTICAS 29

1.2.4. PROGRAMA DE BECAS FARO 42

1.2.5. PRÁCTICAS CON IAESTE 61

1.2.6. SERVICIO DE VOLUNTARIO EUROPEO 77

1.2.7. BECA LEONARDO 83

1.2.8. EXPERIENCIAS EMPRENDEDORES U.M.H. 85

1.3. TUS OPCIONES 91

2 Tu proyecto profesional

2.1. PLANO INDIVIDUAL DE ACCIÓN 95

PRESENTACIÓN.

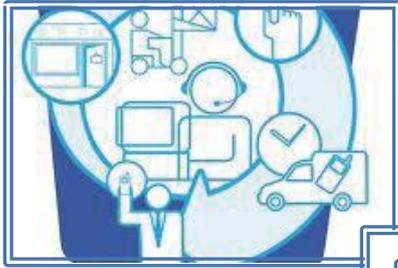
En el contexto actual las empresas exigen un grado importante de excelencia a sus nuevas incorporaciones, rompiendo el que hasta ahora había sido el esquema tradicional de contratación, que fundamentalmente valoraba la formación académica.

El periodo educativo ya no puede entenderse sólo como una etapa en la que el estudiante se forma en aspectos meramente académicos. Sería un error limitar el aprendizaje a las enseñanzas proporcionadas en las aulas universitarias, ya que cada vez es más evidente que la titulación no es el único requisito necesario para alcanzar el éxito profesional. Por tanto, sabiendo que hay otros aspectos igualmente valorados por las empresas, como son los las prácticas profesionales o idiomas, no deberíamos centrar nuestros esfuerzos únicamente en alcanzar una titulación sin más, sino que conviene aprovechar ese tiempo de formación académica para nutrirse de los conocimientos y habilidades complementarios y así afrontar con mayor éxito la inserción laboral de los titulados universitarios.

Esta guía aborda la relevancia de las prácticas profesionales, tanto como actividad formativa como para la inserción laboral, desde la recopilación de ejemplos significativos de experiencias vividas por estudiantes de distintas titulaciones de la UMH.

Su estructura destaca claramente dos partes. En la primera parte, a través de diferentes ejemplos prácticos de experiencias de estudiantes de la UMH, nos da a conocer diferentes aspectos de las prácticas profesionales como: quién, cómo y cuándo hacer prácticas profesionales, además de ofrecer distintos consejos y recomendaciones para abordarlas. La segunda parte destaca la forma de trabajar el proyecto profesional a través de una herramienta gráfica como es el Plano Individual de Acción.

El fin último de esta guía es proporcionar al estudiante universitario un marco de referencia para reflexionar sobre las prácticas profesionales, como base de su formación y de su inserción al mundo laboral.



EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

“Facilitar una buena acción es lo mismo que hacerla”.

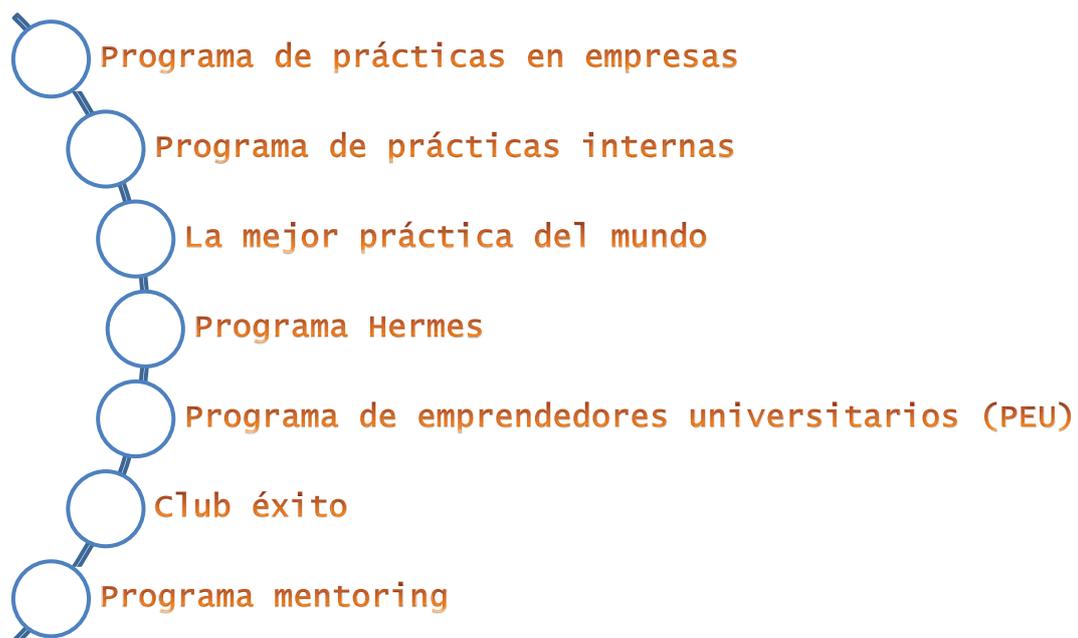
Sócrates

- 1.1. Observatorio Ocupacional:
Programas de Prácticas
- 1.2. Aprende de la experiencia
- 1.3. Tus opciones

1.1. OBSERVATORIO OCUPACIONAL: PROGRAMAS DE PRÁCTICAS.

El Observatorio Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) es una puerta de acceso que une dos mundos paralelos y fuertemente complementarios, tales como el mundo universitario y el empresarial. El **objetivo** último es **establecer una fluida comunicación entre los universitarios de la UMH y el tejido empresarial**, poniendo todos los medios humanos y técnicos en este empeño, facilitando a las empresas la búsqueda y obtención de recursos humanos con amplia formación y aptitudes, a la vez que abriendo las puertas a nuestros universitarios para el mercado laboral.

El Observatorio Ocupacional se encarga de transmitir información sobre el mercado de trabajo, **ayudando a la inserción laboral de los universitarios** mediante diversos programas de actuación y facilitando la **realización de prácticas en empresas**. Sus objetivos se resumen en: aumentar el nivel de empleabilidad de sus titulados y realizar estudios de mercado laboral. Todas las actividades de información, organización, planificación y asesoramiento que desarrolla se materializan en diferentes programas que se destacan a continuación:



Y detrás de todos ellos miles de experiencias, como estas.

EXPERIENCIAS:

1.2.1. LA MEJOR PRÁCTICA DEL MUNDO:

1. NIEVES BAENAS, INGENIERA AGRÓNOMA, EN ACCIONA.
2. CÉSAR PASTOR, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN REPSOL.
3. ALEJANDRO LÓPEZ, C.A.F.D., EN EL OPEN 500 DE TENIS DE VALENCIA.

1.2.2. PROGRAMA HERMES.

1. ELISA SIMÓN, CIENCIAS AMBIENTALES, EN NEW JERSEY.
2. FRAN HERNÁNDEZ, C.A.F.D., EN INGLATERRA.
3. MIGUEL ORTUÑO, CIENCIAS AMBIENTALES, EN GALES.
4. IRIS JUÁREZ, TERAPEUTA OCUPACIONAL, EN LIVERPOOL.
5. JORGE SÁNCHEZ, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN GINEBRA.

1.2.3. LA BECA ERASMUS DE PRÁCTICAS.

1. MARÍA ROCA, POLITÓLOGA, EN BRUSELAS.
2. CARLOTA MORENO, FARMACÉUTICA, EN ROMA.
3. ANA LLINARES, FISIOTERAPEUTA, EN BÉLGICA.
4. SEBASTIÁN ORTEGA, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN ALEMANIA.
5. JULIA CASADO, ENÓLOGA, EN ALEMANIA.
6. ALBERTO BERNAL, INGENIERO INDUSTRIAL, EN ALEMANIA.

1.2.4. PROGRAMA DE BECAS FARO.

1. SOFÍA MIRA, FARMACÉUTICA, EN SUECIA.
2. JORGE P. SEMPERE, INGENIERO AGRÓNOMO, EN INGLATERRA.
3. NEREA ALVAREZ, PERIODISTA, EN BÉLGICA.
4. ANDREA JORGE Y SARAI RAMÍREZ, TERAPEUTAS OCUPACIONALES, EN INDIA.
5. VERÓNICA CARBONELL, CIENCIAS AMBIENTALES, EN INGLATERRA.
6. JESÚS IZAGUIRRE, FARMACÉUTICO, EN JAPÓN.

1.2.5. PRÁCTICAS CON IAESTE.

1. JOAN E. ANDREU, INGENIERO INDUSTRIAL, EN ISRAEL.
2. MIGUEL DELORME, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN YOKOHAMA.
3. JOAN A. PASCUAL, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN INDIA.
4. JUAN RODRÍGUEZ, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN INDONESIA.
5. DAVINIA ROSTOLL, CIENCIAS AMBIENTALES, A LOS PIES DEL MEDVEDNICA.
6. LUÍS ADRIÁN, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN CHINA.
7. JOSÉ CARLOS HUERTAS, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES, EN PEKIN.
8. PACO SEMPERE, INGENIERO INDUSTRIAL, EN SIRIA.

1.2.6. SERVICIO DE VOLUNTARIADO EUROPEO.

1. DÁMARIS NÚÑEZ, CIENCIAS AMBIENTALES, EN BÉLGICA.
2. HÉCTOR PALAZÓN Y ALDO NAREJOS, PSICOLOGOS, EN MÉXICO.

1.2.7. BECA LEONARDO.

1. ELVIRA BAHÍ, INGENIERA INDUSTRIAL, EN IRLANDA.

1.2.8. EXPERIENCIAS EMPRENDEDORES U.M.H.

1. JULIÁN MARÍN: GORILAPP.
2. HELIOS ALIAGA: PRIPRINT, PETPANDI.
3. ANA PUERTAS, OLGA APIRECE Y JAVIER SEPULCRE: DISABLED PARK.
4. PABLO RUÍZ: 9,9.



Más de 7.000 empresas colaboradoras, todas las titulaciones UMH y sin límites de lugar, en cualquier parte del mundo.

No esperes a finalizar tus estudios para mejorar tus posibilidades de empleo, empieza desde el primer día. Demuestra lo que vales.

1.2. APRENDE DE LAS EXPERIENCIAS

• 1.2.1. LA MEJOR PRÁCTICA DEL MUNDO

NIEVES BAENAS, INGENIERA AGRÓNOMA.

De prácticas en Acciona Medio Ambiente Infraestructuras I+D+i.

Nieves, tras seis meses de prácticas en Acciona Medio Ambiente, nos comentó cómo consiguió sus prácticas:

“Vi la oferta de prácticas a través de la página web del Observatorio

Ocupacional como

‘La mejor práctica del mundo’. En ella se pedía a los aspirantes entregar un currículum vitae (CV), una carta de motivación, un e-mail explicando por qué podías ser el o la mejor candidata para estas prácticas y un videocurrículum. Me pareció muy interesante preparar todo este material, y además, el videocurrículum me daba la oportunidad de mostrar a la empresa de forma



LA MEJOR PRÁCTICA DEL MUNDO
Ofrece la oportunidad a estudiantes de la UMH. de conocer el funcionamiento de una empresa líder en nuestro país

¿Tu currículum no tiene nada en el apartado de experiencia laboral?

Una de las ventajas de realizar prácticas es que puedes trabajar en las mejores empresas, esas a las que parece imposible acceder con un “simple” título universitario. Pon en práctica tus conocimientos y no esperes a ser simplemente un titulado más.

Puedes realizar prácticas en el periodo que más te interese, y en empresas o entidades públicas de cualquier parte del mundo. Más de 7.000 empresas ya han acogido a estudiantes en prácticas.

¿A qué esperas?

El único requisito es ser estudiante de la UMH.

Consulta la bolsa de prácticas en www.umh.es/observatorio

en el apartado “ofertas de prácticas”.

original mis competencias y actitudes personales. Y me decidí a preparar mi candidatura.

Al poco tiempo recibí la noticia a través de una llamada de Acciona, de que había sido una de las seleccionadas y debía realizar una entrevista.

Al día siguiente me reuní con el responsable de RRHH de Acciona Medio Ambiente, **era mi primera entrevista** y aun con nervios, le mostré lo que consideraba más importante, el contribuir en la empresa



aportando mi ilusión y mis ganas por involucrarme en sus proyectos.

¡Hasta que finalmente llegó la gran noticia de que había sido la elegida para realizar estas prácticas! Me sentía muy afortunada.

Los comienzos de las prácticas.

En el centro Tecnológico de I+D+i de Acciona en Madrid, pude conocer casi todos sus departamentos. Y me llamó la atención algunos de sus proyectos como: firmes, mezclas bituminosas que incorporan material reciclado, materiales tradicionales,

Para buscar prácticas académicas con éxito

1. Tienes que cumplir la condición de estudiante de la UMH (estar matriculado) para poder hacer prácticas, independientemente de si son internas (servicio, departamento o unidad orgánica-administrativa de la UMH) u obligatorias (prácticum, estancias o proyecto fin de carrera).
2. Puedes hacer un máximo de 900 horas de prácticas formativas por curso académico, sin superar las 8 horas diarias.
3. Necesitas dos tutores para realizar tus prácticas: un tutor de la entidad colaboradora (profesional), responsable de tu formación en la entidad de acogida, y un profesor de la UMH como tutor académico.
4. Busca entidades de tu interés profesional y convéncelas de que te acojan como estudiante en prácticas dándole buenos motivos para ello. Es un modo de adquirir aptitudes específicas, acercarte al mundo laboral, establecer contactos,...
5. Negocia con la entidad de acogida el proyecto formativo: objetivos educativos y actividades a desarrollar durante la práctica académica, de modo que sean un añadido a tu currículum. Ten en cuenta que éstas formarán parte de tu expediente y

materiales compuestos y hormigones, reducción de plazos de descimbrado y refuerzo de estructuras existentes, robótica, etc. También pude ver un robot que podrá, en un futuro cercano, cubrir necesidades en obra, servicios de logística y transporte: También: Plan de eficiencia energética para Acciona Transmediterránea, software, soluciones para las necesidades de otros grupos, materiales compuestos con mayores prestaciones y funcionalidades (por ejemplo, con fines de eficiencia energética), edificación e implantación, ensayos con probetas de áridos y hormigón, geotecnia (diferentes productos biológicos para estabilización de suelos respetando el medio ambiente), laboratorio de I+D de materiales de construcción (cómo se realiza un material compuesto: fibras + resinas), maquinaria para su ensayo, microscopio electrónico (fue muy interesante poder visualizar en el laboratorio de I+D+i el interior de los materiales compuestos).

Dediqué parte de mi tiempo a conocer el funcionamiento de los proyectos europeos Open House, Numix y Rewise. Para llevar a cabo estos proyectos es imprescindible la coordinación entre los distintos grupos de trabajo. Por ello, pude conocer la existencia del Sistema de gestión de la I+D+i en el Centro Tecnológico.

Aprendí muchísimo, gracias a la información tan detallada sobre las distintas líneas de trabajo.

En mi estancia en Valencia

En la sede central del Departamento de Estudios y Contratación de Acciona Medio Ambiente, participe en distintas

6. Acuerda con la entidad de acogida las condiciones de la práctica: quién será tu tutor profesional (vinculado a la entidad), el total de horas a realizar, el horario, y la bolsa de ayuda (si existe).

7. El coste de la póliza de accidentes es de 30,05 € por mes y alumno, y corre a cargo de la entidad de acogida. Algunas entidades (asociaciones sin ánimo de lucro, ONG, fundaciones, administraciones públicas, clubes deportivos, federaciones...) están exentas del pago, siendo la Universidad la que asume este coste.

8. Si la práctica tiene asociada una bolsa de ayuda al estudio (la empresa paga algo), el pago te lo hará directamente la empresa.

9. Identifica a un profesor de tu titulación y plantéale que sea tu tutor académico en las prácticas. Acuerda con tu tutor académico el tiempo y forma para entregar la memoria final, y si tienes que entregar algún informe intermedio. Recuerda que al finalizar tu periodo de prácticas será él quien te lo certifique.

10. Formaliza tus prácticas en tiempo y forma adecuados. Rellena para ello la solicitud de prácticas desde <http://observatorio.umh.es/>.

licitaciones. **Y me metí en el papel de un técnico de estudios**, con la ayuda de los técnicos de este grupo, los cuales me explicaron de forma detallada las distintas partes de una licitación y el funcionamiento del departamento.

En el último periodo de mis prácticas

Me encargaron el inventariado de la jardinería de los campus de San Juan, Altea y Orihuela de nuestra Universidad Miguel Hernández. Mi función era informatizar toda la información, integrando los datos en el programa INGRID para poder llevar un control más exhaustivo de las actividades de mantenimiento. Con esta actividad aprendí mucho de jardinería.”



CÉSAR PASTOR, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES.

De prácticas en Repsol.

“Fueron unos meses trepidantes, llenos de experiencias, emociones, nuevos conocimientos y responsabilidades desarrolladas en una gran empresa como es Repsol.”

“Me embarqué en una experiencia que me dio una visión más allá de las aulas, y pude comprobar cómo poco a poco, adquiría nuevas competencias



profesionales dentro del programa de prácticas en empresas que desde siempre, la universidad, por medio del Observatorio Ocupacional nos ofrece. La oportunidad que permiten estos programas de acercar la empresa al alumno como herramienta de formación paralela a los estudios, es clave para formar a profesionales dentro de la propia universidad. Dicha simbiosis es un factor diferenciador y de competitividad.



Fui seleccionado para realizar la “Mejor Práctica del Mundo” en Repsol. Me dieron la oportunidad de adquirir conocimientos más específicos de las nuevas tecnologías de la información y tecnología GIS, así como una visión general de cómo está estructurada una empresa, en este caso, del sector energético.

He conocido las características de un centro de procesamiento de datos (CPD) y he visto su estructura. Además, he podido visitar el centro de tecnología de Repsol (CTR) donde se concentra la enorme diversidad de actividades que desarrolla la compañía (exploración y producción, refino, gas, química...), las diferentes fases en que pueden encontrarse los proyectos de I+D+i, el soporte tecnológico (escalas de laboratorio, microplanta, planta piloto), estudios de combustibles y biocombustible para la mejora de motores de nueva generación, etc.

“Ejercer la actividad en la que nos hemos estado preparando estos años atrás es el objetivo de las prácticas. Y exigirse lo máximo hace que tengamos mejores competencias”.

En definitiva, me llevo un bagaje de experiencias y nuevos conocimientos infinitamente positivo. Espero que mi paso por Repsol incentive con mayor entusiasmo si cabe, a que empresas de esta índole o de cualquier otro tipo, apuesten por este modelo de iniciativas que realiza la Universidad Miguel Hernández de Elche por medio del Observatorio Ocupacional y alentar a los compañeros y compañeras de la universidad a que sean valientes y emprendedores para llevar a cabo este tipo de prácticas, para adquirir herramientas que sin duda servirán para ser mejores profesionales en el futuro.”



**ALEJANDRO LÓPEZ, DE LA TITULACIÓN DE CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

De prácticas en el Open 500 de tenis de Valencia.

“Las semanas previas a mi incorporación a „La mejor práctica del mundo’, me encontraba muy nervioso, pensando si estaría lo suficientemente preparado para afrontar este reto.

Por fin, llega el día de la reunión con el „staff’ del torneo de tenis, Open 500 de Valencia. En ese momento conozco a mi tutora y al resto de mis compañeros: me reciben con los brazos abiertos y me consideran como uno más desde el primer día. A partir de ese momento, formo parte activa del trabajo y colaboro en todas las actividades y áreas del torneo, aprovechando, en cierto modo, las experiencias anteriores en organización de eventos deportivos, claro está, en menor escala.

Este es un equipo multidisciplinar, lo cual nos permite abordar diferentes ámbitos de trabajo (marketing, gestión, producción, comunicación...) y al mismo tiempo conocer diferentes facetas relacionadas con la gestión de eventos deportivos.

Una oportunidad inigualable, había que aprovecharla al máximo, por lo que durante estos meses me he involucrado en el mayor número de actividades posibles, como son el 'Concurso de Escaparates del Valencia Open 500', el 'I Foro Internacional del Deporte', el 'Master Nacional de Silla de Ruedas', el 'Master Marca promesas', el 'Simposio nacional de entrenadores de tenis', el

propio Torneo de Tenis con jugadores de elite mundial, preparación física de jugadores de alto rendimiento, entre los que cabe destacar Juan Carlos Ferrero o Nicolás Almagro.

Lo más importante en una experiencia como ésta es intentar hacerlo lo mejor posible y demostrar el potencial de cada uno.



Parece que no lo he hecho tan mal, porque me comunicaron que contaban conmigo para el siguiente Open 500 de Tenis de Valencia. Además, uno de los responsables de la empresa Equelite me comentó que en verano me llamarían para trabajar como preparador físico de apoyo en los cursos de verano.

No sabes lo que puede abarcar un gran evento deportivo hasta que lo vives por dentro y te das cuenta de la dimensión del mismo.

Mi puesto durante el Open 500 sería la oficina del torneo. Mi trabajo exigía estar de cara al público, resolver las dudas de los asistentes y atender las necesidades del resto de departamentos del torneo. Estaba muy agradecido de que se me diese un puesto de tanta importancia.

La semana del torneo fue agotadora, muchas horas de trabajo y mucha tensión intentando que todo saliese bien, pero pude disfrutar de un torneo deportivo de nivel internacional.”

“Pero ante todo puedo asegurar que ha sido la experiencia más grande y gratificante de mi vida”.



- 1.2.2. PROGRAMA HERMES



EL PROGRAMA HERMES tiene como objetivo principal abrir las puertas del extranjero para que los estudiantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche puedan realizar prácticas en empresa en cualquier parte del mundo



Y el motivo no es sólo por los idiomas, sino porque en las experiencias internacionales se desarrollan competencias profesionales muy importantes y valoradas, como son la predisposición a viajar, flexibilidad, la capacidad de adaptación multicultural, visión amplia y capacidad para asumir los nuevos retos cambiantes que caracterizan esta época.



ELISA SIMÓN, CIENCIAS AMBIENTALES

De prácticas en New Jersey (EE.UU.)

Elisa Simón Maruenda, licenciada UMH en Ciencias Ambientales, conoce bien esta máxima:

**Con constancia, esfuerzo e ilusión
se puede conseguir lo que sea.**

Y es que gracias a ella puede decir que ha estado realizando prácticas en Estados Unidos, concretamente, en una granja de fabricación de quesos y derivados en New Jersey. Cinco meses muy intensos y que, sin duda, han cambiado por completo su vida.

“Yo llegué a pensar que era demasiado tarde para mí el poder vivir esta experiencia, pero miradme, ¡aquí estoy haciendo quesos y vendiéndolos a los 'newyorkers'!

La organización en estas cosas es la mejor herramienta de trabajo, así que el primer paso es conseguir unas prácticas (en el Observatorio Ocupacional os pueden informar de cómo conseguir las). Una vez ya tenemos las prácticas (y esto quiere decir haber hablado con quien será nuestro jefe o jefa y tenemos claras las fechas de inicio y fin, condiciones, etc.), nos ponemos manos a la obra con el visado. En mi caso recurrí a una agencia (www.travelingua.es) que organiza programas lingüísticos y culturales en diversos países y se encarga de facilitarte toda la documentación que debes presentar para conseguir el visado. Ni qué decir que bajo pago de una cantidad de dinero no

muy apetecible, claro. El programa que yo escogí fue el de prácticas profesionales en Estados Unidos. Esta agencia, a través del 'sponsor' CIEE (www.ciee.org/trainee) ofrece dos programas distintos:

Internship: para estudiantes universitarios y graduados hace menos de un año.

Trainee: para jóvenes profesionales con un año de experiencia profesional en su área profesional/ de formación.

El visado te permite realizar unas prácticas de hasta 12 meses para internship y de 18 meses como trainee.

No es necesario recurrir a una agencia y pagar por todo este trámite. Yo lo hice por desconocimiento y por prisa en la obtención del visado. Sí he de admitir que con la agencia es mucho más cómodo, pues te lo hacen todo ellos, pero si queréis ahorrar una buena cantidad de dinero y lo que es más importante, demostraros a vosotros mismos que podéis con todo, yo os animo a que os informéis bien de cómo ponerlos en contacto con el sponsor.

Lo que se necesita para poder tener una entrevista en la embajada y que te concedan el visado J-1 es un papel llamado DS-2019, además de toda la documentación del propio interesado: pasaporte en regla,

PARA HACER PRÁCTICAS EN EL EXTRANJERO:

Primer paso: HABLA IDIOMAS

Dominar un idioma extranjero, especialmente el inglés, es el primer y fundamental paso para poder hacer prácticas en otro país, será tu pasaporte para las empresas.

¿Qué nivel hace falta?

Cuanto más mejor, pero como mínimo aquel que te permita hacer una entrevista por teléfono o Skype sin demasiados problemas.

¿Cómo puedo aprender?

Academias en el extranjero, academias cerca de casa, tandems, páginas web... Tienes que ver qué opción se ajusta más a tus posibilidades. En la web del Programa Hermes tienes un listado de páginas web para aprender.

Segundo paso: BUSCA PRÁCTICAS

Céntrate, a lo sumo, en dos o tres países a los que te gustaría ir para acotar la búsqueda, y localiza empresas que te interesen. Para hacerlo puedes utilizar: recomendaciones de amigos, profesores, contactos en general, redes profesionales o páginas web de empleo.

Tercer paso: Elabora tu currículum vitae (CV) y carta de presentación

Estos documentos son "tu primera imagen" para la empresa, por lo que es primordial que cuides el detalle.

fotos, matricula curso o año anterior. Este documento sólo se obtiene si hay tres partes interesadas: el estudiante o titulado, la empresa donde se van a realizar las prácticas y el sponsor, quien se encargará de coordinar y garantizar la profesionalidad y seguridad en la realización de las mismas. Es el propio sponsor el que manda este documento al interesado para que pueda tener la entrevista en la embajada. Previo al envío de este documento hay una fase algo tediosa de envío de documentos. Informaros bien y con tiempo y veréis que es más fácil de lo que parece.

Nada más que decir, tan sólo animaros a que consigáis unas prácticas.”

Este tipo de experiencias aportan tanto en todos los sentidos que siempre vale la pena, aunque lo pasemos mal, echemos de menos o trabajemos mucho. Son experiencias que nunca en la vida se olvidarán.

FRAN HERNÁNDEZ, CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

De prácticas en tierras de William Wallace

Durante tres meses ha estado haciendo prácticas, en la Universidad de Stirling, en Escocia.

“La Stirling University aloja uno de los cinco ITC's (Intensive Training Centres) repartidos por todo Reino Unido (centros dedicados al desarrollo de la natación de alto rendimiento).



Tuve la suerte de que me aceptaran después de escribir varios emails solicitando un puesto de prácticas a cada uno de los centros. Lo interesante de este centro de alto rendimiento es que el director, Doug Frost, fue el entrenador de Ian Thorpe, un australiano que ganó multitud de medallas en campeonatos del mundo y Juegos Olímpicos.

Mi día a día en Stirling fue un poco duro al principio, sobre todo por el horario que me tocó seguir. Los deportistas de alto nivel tienen horarios un tanto peculiares, algo que no había pensado cuando aún estaba decidiendo dónde hacer mis prácticas. Los entrenamientos empezaban a las 5.30 h. de la mañana, lo que significaba levantarse a las 5 para poder estar a pie de piscina a la hora de comienzo (por suerte no tenía que asistir a todos los entrenamientos matinales). Tras la sesión de agua, allá por las 8 de la mañana, continuaban el entrenamiento en el gimnasio durante una hora más. Tras todo esto y haber asistido a sus clases en la universidad, tocaba repetir sesión de agua a las 16.00 h. durante dos horas y media más.

Al principio da un poco de miedo tomar una decisión tan importante como cambiar de país pero cuando te embarcas en la aventura descubres todos los beneficios que tiene. Aparte de aprender un idioma, te llevas una gran experiencia tanto profesional como personal



De todas formas, **estos sacrificios valieron la pena**. Tuve la suerte de descubrir todos los aspectos relacionados con la natación de alto rendimiento. Aprendí nuevas técnicas y sistemas en la elaboración de la planificación del entrenamiento, tuve acceso a información sobre natación especializada (artículos, informes, e-mails de los más prestigiosos entrenadores de todo el mundo), vídeos sobre la técnica de los nadadores del centro, acceso a la monitorización de los nadadores mediante test de toma de lactato. El Scottish Institute of Sport, es un centro que también tiene su sede en la Universidad de Stirling. Esto ayuda a que los técnicos del instituto estén en un continuo contacto con los nadadores, ofreciendo servicios sobre nutrición, psicología, fisioterapia. Todo este cúmulo de personal aplicando sus esfuerzos en colaboración con los entrenadores de la piscina crea un ambiente perfecto para el desarrollo de la natación de competición, y me alegro mucho de haber formado parte de este entramado aunque haya sido solamente por algunos meses.

La Universidad de Stirling oferta muchos programas para la inclusión de la gran mayoría de la comunidad universitaria en la natación. Para complementar mi trabajo en el ITC asistí como ayudante a clases de natación para niños, de edades comprendidas entre 3 y 12 años. También asistí a clases de natación para personas mayores, con abuelitas que te cuentan sus cotilleos cotidianos.

Me gustaría animar a todos los estudiantes y titulados de la UMH a que se lancen a la aventura de hacer las prácticas en el extranjero”.



MIGUEL ORTUÑO, DE CIENCIAS AMBIENTALES

De prácticas en Inglaterra en busca de Moby Dick



Miguel Ortuño, licenciado en Ciencias Ambientales, realizó unas prácticas internacionales en una organización dedicada a la protección del medio ambiente marino (más concretamente a la protección de cetáceos), en una pequeña población del suroeste del país de Gales llamada Fishguard, donde casualmente se filmó Moby Dick, la famosa película protagonizada por Gregory Peck en 1956.

“Siempre había querido salir al extranjero. Lo que hice fue ponerme en contacto con el Observatorio Ocupacional de la UMH, donde me informaron de las distintas opciones que tenía y me guiaron en la búsqueda de mis prácticas. Pensaba que me iba a costar mucho encontrar una organización de acogida, pero resultó ser sorprendentemente fácil; no tardaron ni tres días en llamarme, y casualmente lo hizo la primera organización a la que había enviado mi currículum, fácil, ¿verdad?”

¿Cómo buscar una práctica?

1. Lo primero que debes tener claro es **QUÉ QUIERES**: País de destino preferido, si tienes alguna ciudad en mente, fechas inicio/fin y duración de las prácticas...
2. Haz un listado de contactos y/o empresas en las que te gustaría realizar las prácticas. ¿Cómo hacer esa lista? **Aprovecha si ya has viajado al extranjero y hecho por ejemplo becas Erasmus o cursos de idiomas, y tienes contactos en el extranjero. Habla con profesores de tu facultad, busca empresas por internet, buscadores de prácticas, ONG... Todo depende de lo que tú quieras hacer.**

Lo primero que me sorprendió del país de Gales fue la amabilidad y la simpatía de la gente, muy diferente al tópico del “carácter británico” que supuestamente me iba a encontrar. Pronto me deshice de todos los prejuicios que tenía hacia los británicos y descubrí que la mayoría son personas muy abiertas hacia otras culturas, educadas, cultas, con auténtico interés en ayudar a los demás y en procurar que el extranjero se sienta lo más a gusto posible. Todo esto teniendo en cuenta que llegué con un nivel de inglés bastante básico, pero a pesar de mi clara incapacidad para comunicarme normalmente, todo el mundo me ayudó en todo lo que pudo y consiguieron hacerme sentir bien. En menos de dos meses ya disponía de un amplio círculo de amistades que ha ido aumentando desde entonces y con los que me siento completamente integrado.

Otra cosa que me ha sorprendido agradablemente de este país es su gastronomía, con estupendos mariscos como: el centollo, el bogavante, la nécora, el buey de mar o la vieira. Pescado fresco de calidad como el bacalao o los fletanes más grandes que he visto en mi vida, ¡¡de hasta 200 Kg!! y por supuesto la ternera o el cordero que se crían en las inmensas granjas que ocupan la mayor parte del territorio, donde los animales pastan la abundante hierva que crece sin cesar gracias a las lluvias, demasiado frecuentes para mi gusto.

Sobre el trabajo que he venido desarrollando, decir que ha sido una de las experiencias más gratificantes de mi vida. Ha sido la primera vez que he trabajado con cetáceos y he tenido ocasión de navegar entre grupos de más de 1.500 delfines, o sentir como un rorcual común de más de 100.000 kg y 20 metros de largo balanceaba nuestra embarcación. También he podido disfrutar de

3. Una vez hecho el listado de contactos pasamos a contactar con ellos. El formato a enviar a todos los contactos obtenidos será un email o carta de presentación junto a tu currículum (preferiblemente en formato europeo) y una carta del vicerrector de la universidad explicando el programa de Prácticas Internacionales que apoya la UMH. Y a partir de ahí a esperar respuesta de tus contactos.
4. En cuanto haya respuesta de alguno de los contactos y se confirme la práctica, comenzamos con la documentación de la beca. Lo bueno de realizar prácticas en el extranjero es que siempre vas a poder beneficiarte de una beca. Todo dependerá del destino, duración de la estancia y de si eres estudiante o titulado.

ver pescar a grupos de miles de alcatraces y de estar en las zonas de nidificación de los frailecillos. Por otro lado, el trato con el resto del personal de la organización también ha sido excepcional. Mi trabajo aquí ya ha acabado, pero este lugar me ha gustado tanto que he decidido quedarme de forma indefinida y en unos días empezaré a trabajar para otra organización dedicada a la gestión de espacios naturales.

Sólo me queda animaros si estáis pensando salir a estudiar o trabajar fuera. Para mí ha sido muy positivo y me ha resultado mucho más sencillo de lo que creía en un primer momento.”



5. Por último, pasaríamos a rellenar la documentación de la UMH: el Convenio y Anexo con la empresa de prácticas. Si haces las prácticas mientras todavía eres estudiante, debes contactar con el Observatorio Ocupacional para gestionar esta documentación. Así tendrás un seguro en el país de destino, reconocimiento de créditos de Libre Elección y un documento acreditativo de prácticas internacionales (lo más parecido a un contrato).

IRIS JUÁREZ, UNA TERAPEUTA OCUPACIONAL

De prácticas en Liverpool

“Siempre me ha atraído la idea de viajar al extranjero, ya sea por placer o por estudios, porque lo considero un intercambio cultural muy enriquecedor tanto a nivel personal como a nivel profesional. Por ello, no dudé en marcharme a Liverpool tras finalizar el último año de la titulación de Terapia Ocupacional para realizar un periodo de prácticas voluntarias.



Tras perder la oportunidad de poder marcharme a Holanda mediante una beca Erasmus, tuve la suerte de recibir la llamada de mis profesoras de la titulación para informarme de que existía la posibilidad de ampliar mi periodo de prácticas profesionales en un hospital de referencia en Inglaterra. Con ello vi la oportunidad de ampliar conocimientos, mejorar el idioma y vivir dicha experiencia antes de verme inmersa en la búsqueda de empleo.

Durante los meses siguientes fue todo organizar documentación junto con el Observatorio Ocupacional (quien me respaldaba institucionalmente), buscar alojamiento, información sobre los vuelos, clases para mejorar el idioma, etc., y tener paciencia en toda aquella espera y preparación que precedía al viaje, la cual la considero igual de excitante e importante para aprender a autogestionarse y despertar cierta madurez para desenvolverse en asuntos algo más importantes.



Las prácticas duraron dos meses, en los cuales además de estar en el Wrightington Hospital en Wigan, visitamos otros hospitales de Liverpool haciendo un recorrido por las diversas unidades donde trabajan equipos de Terapia Ocupacional. Tuve la oportunidad de contrastar distintas formas de trabajo, ver y participar en la aplicación de distintos proyectos, tanto en hospitales como en colegios. No dejaba de sorprenderme la extensión de dicha profesión en Inglaterra, y esto me llevó a convertirme en una persona activa para participar en todas las actividades que pudiese, y en observadora para absorber al máximo todos aquellos conocimientos (tanto teóricos como prácticos) que sabía iban a ser de provecho en mi futura práctica profesional.

Además del crecimiento académico, tuve la gran suerte de alojarme en casa de una familia, cuyo acogimiento fue extraordinario y me facilitó en gran medida toda la estancia allí.

Bajo mi experiencia personal, recordar esta estancia me resulta algo enternecedor y a la vez me satisface haber podido aprovechar el cúmulo de circunstancias positivas con las que me encontré para vivir dicha oportunidad, por ello animo a muchísima gente a que dé el gran salto y aproveche todas las opciones que desde la universidad se les ofrecen para complementar la formación en el extranjero.”

En mi opinión, cualquier experiencia de este tipo, ya sean becas o prácticas voluntarias, y más si se traspasan fronteras, es una forma increíblemente enriquecedora que te da la oportunidad de aprender, consolidar conocimientos, desarrollar proyectos, etc. además de ampliar el abanico de posibilidades en cuanto a tu currículum en la futura búsqueda de empleo, debido a que hoy en día, tanto los idiomas como la formación en el extranjero son muy valoradas por todas las empresas e instituciones.

JORGE SÁNCHEZ QUESADA, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES.

De prácticas en el CERN, Ginebra.

“El CERN es esencialmente un gran laboratorio de física, el más grande del mundo hoy en día. Como organización internacional con gran base tecnológica, muchos estudiantes técnicos de ingeniería pasan una temporada como parte de sus estudios, o bien como primera experiencia y toma de contacto con el mundo laboral.

El CERN es una organización que potencia especialmente programas de estancias, formación, becas y colaboración, para personas de todos los países implicados en su labor, y entre los cuales se encuentra España.

Existe la posibilidad tanto de hacer una estancia en los meses de verano (Summer Student Program), como de irse un año a realizar diversas actividades relacionadas con el ámbito de estudio y participar en proyectos (Technical Student Program). Todo es accesible a través de su web, donde se dispone de mucha información al respecto.”



¿Quién puede hacer prácticas en el extranjero?

Pueden hacer prácticas en el extranjero tanto **ESTUDIANTES** como **TITULADOS** de la UMH.

El trabajo en un entorno internacional en el ámbito de una organización a nivel mundial como es el CERN, es muy distinto a lo que se puede esperar en una empresa privada. Se convive con personas de muchas nacionalidades, el ambiente es relajado aunque la calidad del trabajo es exigente, no hay horarios estrictos y la cantidad de servicios ofrecidos por la organización es considerable. En el aspecto idiomático se requiere el poder hablar o inglés o francés, y tener predisposición para aprender la otra. En el entorno laboral se puede utilizar únicamente el

inglés, pero es recomendable aprender francés para poder interactuar con el personal técnico, servicios y con la gente del país. En la realidad, prácticamente todo el mundo habla inglés en Ginebra, y no es un problema el comunicarse incluso en español. Aunque el nivel de inglés requerido no es alto, es preciso sin embargo ser capaz de mantener una conversación.

Trabajar en este lugar supone estar en contacto con los últimos desarrollos tecnológicos, y disponer de excelentes medios técnicos (laboratorios muy bien equipados). Se trabaja en equipo, y se potencia la participación de todos por más nuevo e inexperto que seas. Como „estudiante’ acudes a todas las reuniones de grupo, participas y se te escucha. Cada cierto tiempo se suele exigir el hacer una pequeña presentación del trabajo que se está realizando. Respecto a la formación, puedes optar por hacer cursos profesionales (organizados por Cadence, MatchWorks, Xilinx...) y además todas las semanas hay conferencias y cursos impartidos por ingenieros y físicos (algunos de bastante renombre) a los que puedes acudir.

El motivo principal en las experiencias internacionales, además de mejorar idiomas, es el desarrollo de competencias profesionales muy importantes y valoradas, como son la predisposición a viajar, flexibilidad, la capacidad para asumir los nuevos retos cambiantes que caracterizan estos tiempos

Desde el punto de vista personal la experiencia me aportó nuevos valores y un cambio de mentalidad positivo, además de nuevas y grandes amistades. No obstante, también se pasa mal, pues la experiencia exige madurar en muchos aspectos. Por otra parte y desde el punto de vista profesional, indudablemente ha sido un aporte inigualable. He trabajado con grandes profesionales, que me han prestado gran ayuda, y de los que he podido aprender mucho.”

- **1.2.3. LA BECA ERASMUS DE PRÁCTICAS**



La beca Erasmus de prácticas es el acrónimo del nombre oficial que se le da en inglés: European Region Action Scheme for the Mobility of University Students, o lo que es lo mismo el Plan de Acción de la comunidad Europea para la Movilidad de los Estudiantes Universitarios en la UMH.
<http://movilidad.umh.es/ProgramaERASMUS.htm>



MARÍA ROCA, POLITÓLOGA.

De prácticas en Bruselas

Terminada la carrera, María encontró una noticia en la que la UMH, la Fundación de la Comunidad Valenciana y la Región Europea (FCVRE) habían firmado un convenio en el que potenciar la participación de la Comunidad en las políticas y acciones de la Unión Europea.

Por ello, María no dudó en apuntarse a la convocatoria, ya que era una oportunidad perfecta para iniciarse en el campo de las Relaciones Internacionales.

“La verdad es que yo no elegí el país, me guie más bien por la organización que acogía. Todo fue un poco de casualidad, yo estaba haciendo unas prácticas en la oficina de comunicación de la UMH y salió la noticia del convenio que se había firmado entre la UMH y la Fundación Comunidad Valenciana - Región Europea (FCVRE). Días más tarde se abrió la convocatoria para solicitar las prácticas allí y bueno, me dije por qué no, a lo mejor tengo suerte y así fue. Me mandaron un email para confirmarme que me habían seleccionado. Ese mismo día me pasé por la Oficina de Relaciones Internacionales de la UMH, me dijeron que me podía ir cuando quisiera y a los 15 días ya estaba en Bélgica.



Ahora que ya llevo aquí dos años, por supuesto sé que tener experiencia laboral anterior y los idiomas jugaron un papel fundamental en el proceso de selección. Creo que se fijaban sobre todo en los idiomas y si habías vivido ya en el extranjero.

Si hablas inglés, ruso, alemán e italiano y añades que has realizado prácticas tanto a nivel nacional como internacional tendrás como resultado una oportunidad de trabajo interesante.

Vivir en Bélgica

Una vez en Bruselas comenzó la aventura. Una aventura que sin ayuda de sus padres no hubiera sido posible realizar. Primero una beca Erasmus Prácticas y después una beca Leonardo da Vinci, pero no fueron suficientes para costearse la vida en la ciudad.

Encontrar habitación no resultó fácil ni barato. El bajo presupuesto sumado a los 250€ mínimos de alquiler complicaron las cosas. Ella pasaría allí unos meses, y subsistir con tan poco iba a resultar difícil. Sin embargo, la ilusión, la perseverancia y perseguir un claro objetivo fueron las motivaciones necesarias para no abandonar.

Por suerte, en Bruselas se encuentran muchas personas en la misma situación que María. Son jóvenes extranjeros introduciéndose en el mercado laboral a través de prácticas. Así, estar en igualdad de condiciones hace más llevadera la convivencia, ya que comparten gran cantidad de experiencias. Por ejemplo, la adaptación a un nuevo estilo de vida.

Al principio me costó un poco adaptarme, sobre todo por el ritmo de trabajo, ya que se trabaja muchísimo y ahí no tienen en cuenta que eres becario. Está súper bien, pero eso te crea un poco de estrés porque a veces tienes mucha responsabilidad y aprendes a la fuerza. En Bruselas es ir a tope todo el día. Vas a muchas reuniones fuera de la oficina, conferencias y organizas muchas cosas. He aprendido muchísimo y a veces me saturó de recibir tanta información.”

Así, a pesar de un ritmo frenético de trabajo que le ocupa la mayor parte de su tiempo, siempre encuentra un hueco para divertirse con sus amigos. Además, con la llegada del buen tiempo le resulta inevitable salir y disfrutar de las calles de la ciudad yendo a conciertos al aire libre, exposiciones y, entre otras cosas, a la playa artificial.

“Una gran variedad de experiencias profesionales y personales que no han terminado, ya que [al final de sus prácticas fue contratada, y ya son dos años los que lleva trabajando para la Fundación Comunidad Valenciana–Región Europea.](#)

A nivel profesional, trabajar en Bruselas me ha aportado todo, veo mi futuro más claro, sé dónde y qué posibilidades tengo, me he convertido en una Técnico en Relaciones Externas y Cooperación Interregional y todo eso a través de unas prácticas.

Personalmente es una experiencia muy grande, me ha dado la oportunidad de descubrir mis capacidades y aptitudes, cosas que quizás no sabía ni que tenía.

Es una experiencia 100% recomendable, la gente que no lo haga se pierde una oportunidad increíble.”

CARLOTA MORENO, UNA FARMACÉUTICA

De prácticas en la eterna Roma

“Conseguí la beca Erasmus-prácticas para una estancia de tres meses en Roma.

Realicé las prácticas en el Hospital Universitario Policlínico Umberto I. Estuve en el departamento de Farmacia, donde teníamos que supervisar y hablar con los médicos para la correcta administración de los fármacos.

En Italia los farmacéuticos gozan de más prestigio que en España, allí terminan directamente como doctores.

Fui a Roma de viaje a ver a una amiga que estaba de Erasmus y decidí buscar hospitales donde hacer mis “estancias” de la carrera. Al final, encontré el mío, al lado de la Universidad La Sapienza. Busqué el área de Farmacia y pregunté por el responsable de este departamento.

En la Licenciatura de Farmacia debes realizar seis meses de prácticas, las llamadas “estancias”. Tienes que elegir entre hacer los seis meses en un hospital, los seis meses en una farmacia o tres meses en cada sitio.

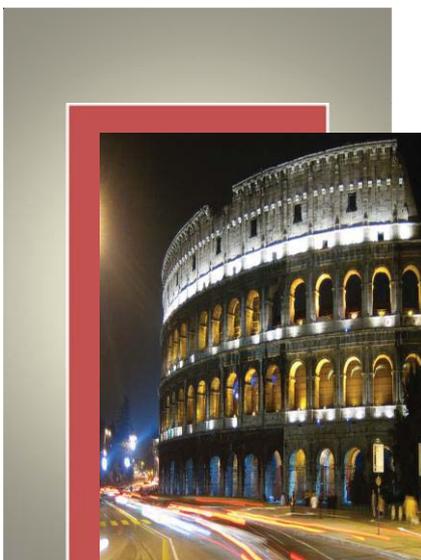


Tuve algunos problemas al principio pero al final accedieron y volví a España con un post-it en el que le apuntaron la dirección de correo electrónico y el teléfono. Desde aquí, hablé con la coordinadora de Farmacia. Fue muy complicado el tema del convenio de prácticas por ser la primera que iba a ese hospital, con lo que los siguientes que vayan lo tendrán más fácil.

Aquí en España están muy demandadas las ofertas para realizar las prácticas en hospitales y estaba preocupada por si no me aceptaban. Al final, me aceptaron en Roma y me dieron la beca Erasmus prácticas.

El periodo fue de abril a junio y practiqué y aprendí mucho italiano. Mi farmacéutico tutor me enseñó mucho y en el hospital trabajé en varios departamentos. En el de Galénica fue en el que más aprendí. Allí preparábamos cápsulas, pomadas, colutorios, alcohol...

Recomiendo que salgáis al extranjero porque culturalmente enriquece muchísimo, aprendes idiomas, conoces a gente... Aunque nunca hayáis salido o, incluso aunque no dominéis el idioma de ese país, no dejéis de vivir esa experiencia fuera."



Beca ERASMUS.

Requisitos de los candidatos:

- 1. Ser nacional, residente permanente, refugiado o apátrida en algunos de los estados seleccionados.**
- 2. Ser estudiante de la UMH durante el curso académico de la solicitud y el del disfrute de la ayuda.**
- 3. No haber sido beneficiario con anterioridad de una beca Leonardo da Vinci de prácticas en el extranjero o de una ayuda de movilidad ERASMUS de prácticas.**

ANA LLINARES, UNA FISIOTERAPEUTA

De prácticas en hospitales belgas

“Desde que empecé mis estudios en la universidad tuve claro que quería irme de Erasmus. Con esta idea en la cabeza, empecé a informarme sobre estas becas, me apunté al **programa Buddy** para empezar a tomar contacto con gente que venía a nuestro país con las mismas ideas que yo. Y nada más pude pedir la beca Erasmus (es decir, cuando tuve el mínimo de créditos necesarios) la pedí. Antes de eso estuve preguntando a profesores y en la Oficina de Relaciones Internacionales, sobre las posibilidades que tenía. Italia, Portugal o Bélgica eran los posibles destinos. Entre estas opciones me decanté por Bélgica, ya que es uno de los países donde la fisioterapia está más desarrollada. Pero al principio parecía que todo eran problemas, pues no había muchos precedentes de estudiantes de Fisioterapia que hubieran ido al extranjero a cursar parte de sus estudios, y los pocos que lo habían hecho no habían estado exentos de problemas a su vuelta.

¿Qué es el programa Buddy?

Es un programa desarrollado por la Oficina de Relaciones Internacionales de la UMH, con el fin de ayudar a los estudiantes de intercambio a integrarse social y académicamente en la Universidad.

<http://erasmus.umh.es/buddy.htm>

Además, la mayoría de estos había estado en Italia. A pesar de los contras, no desistí y seguí intentándolo. Cuando salió la convocatoria de las becas Erasmus para el siguiente curso la solicité. Cuando fui aceptada llegó uno de



los momentos más difíciles: el “learning agreement”. ¿Qué asignaturas podía cursar en mi universidad de destino? Finalmente, asesorada por el profesor del departamento que sería mi tutor Erasmus y contando con los consejos de una chica con la que contacté a través de la web “ErasmusWorld” y que estaba viviendo en esos momentos la misma experiencia que viviría yo al año siguiente, decidí irme a hacer simplemente “Estancias Clínicas II”, es decir, las prácticas finales de la carrera. Y por fin llegó el momento tan esperado: sola en un avión que me llevaría a un mundo totalmente nuevo para mí: ciudad de Liège, Bélgica. Obviamente tenía un poco de miedo, pues era la primera vez que salía al extranjero yo sola, con una lengua distinta, con gente que no conocía, ciudad y cultura distintas...

Y fue duro al principio. Las primeras semanas, el primer mes...No conocer la ciudad, los horarios tan distintos, tener que hacer los trámites burocráticos del recién llegado en la universidad, y tener que resolver todos los problemas e imprevistos que iban surgiendo con mi escaso dominio del francés. Hasta que empiezas a conocer a la gente, y eso te hace sobrellevar mejor el frío, la nieve, las pocas horas de luz, las largas jornadas en el hospital...

Durante estos 5 meses he estado haciendo prácticas en el Centre Hospitalier Universitaire de Liège en distintos servicios, lo cual me ha permitido familiarizarme más con parcelas de la fisioterapia que en los hospitales de España están poco desarrolladas, como son la Fisioterapia Respiratoria o la Genito-urinaria; pero también ver cómo se trabaja en otras partes fuera de España, el estilo de vida, etc.

ERASMUSWORLD ES UNA WEB EN LA QUE ESTUDIANTES ERASMUS DE TODO EL MUNDO INTERCAMBIAN EXPERIENCIAS VIVIDAS EN DIFERENTES PAÍSES. WWW.ERASMUSWORLD.ES



Se me han caído algunos mitos: los españoles no trabajamos tan mal. Aunque, por otra parte, sí que es cierto que allí la jornada en el hospital era bastante larga, de 8 a 17h., aproximadamente.

Durante mi estancia, he combinado las prácticas con un curso de francés que ofrecía la Université de Liège a los estudiantes extranjeros.

Y de todo esto, ¿Qué me llevo? Sobre todo, la experiencia personal, sin duda. Nada como salir al extranjero tú solo para conocerte a ti mismo. Además, en mi caso, el hecho de hacer prácticas en el ámbito sanitario me hizo contactar diariamente con muchas personas “del terreno”, lo cual me servía para tener que practicar el idioma y así poco a poco ir mejorando. ¡Hasta tal punto de poder salir de fiesta con los belgas y mantener una conversación sin problema!

En definitiva, estas prácticas me han permitido, además del crecimiento académico y personal, mejorar un idioma que prácticamente desconocía.

La cantidad de gente que conoces, tan distinta entre sí y de infinidad de lugares, los viajes que haces. Todo esto te abre la mente, hace que te plantees cosas que antes ni se te hubieran ocurrido y que

BECA ERASMUS.

El objeto de la convocatoria:

Es ofrecer ayudas para desarrollar el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP)/Erasmus a través de prácticas en empresas situadas en países como: Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Turquía.

El número de prácticas que se convocan es limitado y viene determinado por convocatorias anuales.

El periodo de realización es durante el curso académico.

La duración de las prácticas es de 3 a 6 meses.

Las practicas Erasmus son compatibles con las estancias Erasmus con fines de estudio. Se podrán realizar ambas estancias durante el mismo curso académico, pero nunca de manera simultánea. Se debe finalizar una estancia para comenzar la otra.

La dotación económica de las ayudas es de 320€/ mes.

El alumnado puede solicitarla desde mayo a junio, o posteriormente si no se han cubierto todas las plazas hasta su total adjudicación.

La documentación se presentará en cualquier registro de la UMH y dirigida a la Oficina de Relaciones Internacionales.

aprendas a valorar más lo que tienes en casa.

¡Es increíble cómo en esa zona norte de Europa aprovechan las zonas verdes y el sol a la mínima que sale! Cuando empieza a mejorar el tiempo todo se hace en la calle, del trabajo al parque, una barbacoa, un picnic o simplemente leer un libro.

Bélgica también tiene un gran punto a su favor y es la situación tan estratégica que tiene en el centro de Europa. Estás “a tiro de piedra” de Alemania, Holanda, o Luxemburgo, y sus reducidas dimensiones también favorecen que puedas conocer todos sus puntos más emblemáticos e incluso los menos conocidos. Liège, por su parte, es una ciudad que en invierno no es nada atractiva, cosa que cambia cuando los días se empiezan a alargar y los parques a reverdecer. Sin embargo, cuenta con un ambiente muy universitario, sus estudiantes están muy abiertos a los estudiantes extranjeros y organizan un montón de eventos: fiestas, viajes, barbacoas... En fin, que siempre tienes algo que hacer.

Unos meses inolvidables que siempre quedarán en mi recuerdo. Es por eso que animo a todos a que no tengan miedo y se lancen. El principio es duro, pero todos los comienzos son difíciles y de ellos también se puede aprender. Además, todo lo bueno que vives o simplemente todo lo que vives, al final compensa con creces.”



SEBASTIÁN ORTEGA, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES.

De prácticas en Alemania

“Mis estancias en el extranjero comenzaron con la beca Erasmus.

El destino: el Norte de Alemania, en concreto Rostock. Ese fue el lugar donde decidí hacer la última asignatura de Ingeniería Técnica de Telecomunicaciones.

Al volver a España y titularse, decidió continuar con la Ingeniería Superior. Tenía claro que quería realizar prácticas o el proyecto final de la carrera en el extranjero, Alemania preferiblemente.

Hice una búsqueda por la Red para encontrar empresas alemanas en las que pudiera desarrollar todo lo aprendido. Tras un par de meses de búsqueda, encontré un puesto de prácticas en la compañía alemana ZF Friedrichshafen.

El lugar: al pie de los Alpes, junto al lago Constanza, con una remuneración mensual de entre 500 y 600 euros.

Me trasladé a ese lugar en principio para realizar tres meses de prácticas, con la posibilidad de hacer el proyecto final si el tutor de mis prácticas quedaba satisfecho con mi labor. Y así resultó ser.

Además de la remuneración que recibía, para el Proyecto Final de Carrera recibí una subvención mediante la beca Faro. De esta forma pude pagar mi estancia en el extranjero. Entre lo que recibía de la empresa y la beca Faro me daba para vivir bastante bien.”



JULIA CASADO, ENÓLOGA

De prácticas en Alemania

Julia Casado, una enóloga que adora lo que hace. Su sueño no es, ni más ni menos, que poder trabajar algún día en una bodega de lo que más le gusta: el mundo del vino. Para llegar hasta aquí, además de esforzarse en sus estudios, ha vivido numerosas experiencias que le han ayudado en su desarrollo personal y profesional.

“Durante un tiempo estuve compaginando estos estudios con una estancia en Alemania, a donde me fui para estudiar música durante dos años. Después de un tiempo allí se me ocurrió hacer unas prácticas en una bodega alemana así que me puse a buscar distintos lugares que me pudiesen interesar por el “Palatinado” alemán (una de las zonas vinícolas más importantes del sur del país) y que a la vez estuviese cerca de donde vivía. Decidí visitar varias empresas, me di a conocer y comenté que estaba buscando realizar unas prácticas. Al final seleccioné una muy pequeña, porque quería tener un contacto más directo con el proceso de elaboración y con la gente. Como no existía convenio con esta empresa me puse en contacto con el Observatorio y me enteré de las becas de Prácticas Erasmus. En cuestión de días la documentación estaba preparada. ¡Ya tenía mis prácticas!”

¿Y cómo las consiguió? Aunque pueda parecer un proceso complejo y sólo al alcance de estudiantes privilegiados, llegar a realizar su aprendizaje en el extranjero no fue complicado, en gran parte gracias a los servicios del Observatorio Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández.

“Conseguir el dinero necesario para mi estancia tampoco fue difícil. Con la beca Erasmus te pagan una cantidad de dinero que, aunque no es mucho, sí te da para vivir. Transcurrido este período, como aún tenía ganas de prolongar mi aprendizaje en Alemania, me animé a solicitar otra beca, la de prácticas IAESTE, y tuve la gran suerte de



que me tocó en la Universidad de Humboldt, en Berlín.

Encontrar alojamiento no fue problemático puesto que ya llevaba un tiempo en el país así que, con calma, fui buscando hasta que di con un sitio al que trasladarme.”

Una gran curiosidad, ganas de aprender y de abrirse a nuevas experiencias fue lo impulsó a Julia a emprender su aventura alemana. Eso fue lo primordial.

“En cuanto al desarrollo de las prácticas, las primeras que hice fueron en una pequeña bodega del “palatinado” (Pfalz) alemán cuyo nombre es Biffar. Allí aprendí mucho, aunque por otro lado fue duro porque de entrada tuve que pasar muchas horas al día trabajando en el viñedo. Pero al poco tiempo de iniciar mis prácticas mi tutor se puso en contacto conmigo para ver qué tal me iba y le comenté el problema. Unos días después él mismo contactó con la empresa, a fin de informarse sobre las tareas que me habían encomendado. Les recordó que debían cumplir con la parte de la formación que estaba incluida en el contrato de prácticas, así como la conveniencia de diversificar un poco las tareas, de forma que el trabajador en prácticas pudiera obtener una imagen global de lo que se hace en una bodega. Pocos días después, empecé a pasar algunas horas en el laboratorio y en la bodega.”

La Julia que regresó de Alemania era bien distinta. Ahora traía la mochila llena de vivencias nuevas que le habían hecho crecer y disfrutar y estaba preparada, más que nunca, para continuar con su formación y abrirse paso en el mundo.

“A pesar de lo duro que fue en ocasiones el trabajo, al final la experiencia personal y profesional mereció muchísimo la pena, y lo mejor es que cuando regresas te encuentras con un añadido muy importante en tu currículum. Y es que realizar las prácticas en el extranjero, así como el conocimiento de un idioma extranjero, está muy bien valorado por las empresas españolas y siempre cuenta como algo beneficioso a tu favor. En definitiva, es una experiencia que simplemente requiere las ganas de ponerse a ello. Y en parte se lo debo al apoyo del Observatorio Ocupacional.”

Ahora Julia está cada vez más cerca de alcanzar su sueño, puesto que, gracias a su empeño, fue la ganadora en la UMH de la única beca de estancia y formación que concede las bodegas vallisoletanas Vega Sicilia. En septiembre iniciará unas nuevas prácticas que tendrán una duración de dos meses y en las que tendrá la oportunidad de mejorar aún más sus conocimientos y currículum.

¡Tan sólo tienes que decidirte!

ALBERTO BERNAL SERRANO, INGENIERO INDUSTRIAL

De prácticas en Alemania

“Todo empezó cuando estudiaba mi último año de ingeniería industrial en la UMH de Elche. Durante aquellos maravillosos años había oído hablar del Erasmus. La gente contaba cosas maravillosas pero, ¿qué pintaba yo tan lejos de mi familia y amigos? Además de que tenía fobia a todo lo que sonara a inglés o alemán. Pero era mi última oportunidad. Tenía que hacerlo. Una noche tome la decisión y a la mañana siguiente hice la solicitud.

Pues bien, después de todo os voy a contar brevemente tan maravillosa experiencia y lo mucho que ha cambiado mi vida.

Decidí, todavía no sé muy bien por qué, venirme a un pueblecito al norte de Alemania llamado Stralsund. Me matriculé en un curso de energías renovables que se imparte en inglés y que está dirigido en su mayoría a estudiantes extranjeros. Solía suspender inglés en el instituto y mi único conocimiento sobre el alemán era “halo”, “guten abend” y “Schumacher”. Pero nada era un problema para mí.

Me alojaron en la misma universidad, en un recinto de casitas de madera llamado “Holzhausen” donde vivían todos los demás estudiantes Erasmus. Las primeras semanas fueron un caos. De oficina en oficina, intentando arreglar la matrícula y papeles de la beca, pero enseguida empecé a hacer amigos, los viajes por toda Europa, etc.

En febrero empiezan los exámenes. Dos semanas un poco estresadas pero ya está. Nada del otro mundo. Los profesores ponen bastantes facilidades. Os puedo asegurar que es más fácil aprobar que en España. Si algo he de destacar son las numerosas excursiones que hicimos. Visitamos centrales nucleares, plantas eólicas, etc. Fue muy interesante.

En el segundo cuatrimestre, con el curso de energías renovables terminado y aprobado, me dediqué al “Final Project” y tres asignaturas que me faltaban para terminar la carrera. Al final todo salió bien y volví a España con la carrera terminada y con una bolsa llena de recuerdos, 10 Gb de fotos y videos, y experiencias vividas que perdurarán en mi memoria para el resto de mi vida.

“Los cambios en tu vida siempre producen miedos, es normal pero al mismo tiempo despiertan sentimientos, curiosidad, aventura, adrenalina...que te animan a irte y dejarlo todo”

Una vez en mi querida España con mi gente, a la que había echado tanto de menos, un vacío se apoderó de mí. No encontraba mi sitio. La impotencia de no poder intercambiar impresiones con nadie ya que sólo yo había estado fuera. Extrañaba mucho a mis amigos, que habían significado tanto para mí durante todo ese año. Ya nada era como antes. Ya no era el mismo, había cambiado. Y para rematar la situación me había dejado en Alemania a una persona muy especial para mí. Decidí volver, y continuar con la aventura que había empezado. Ahora soy veterano y aconsejo y ayudo a todos los nuevos Erasmus. Soy aquel Erasmus que no quiso que su sueño se acabara, soy el Peter Pan de los Erasmus.

Por ahora colaboro en la realización de proyectos de patentes, sobre todo como diseñador gráfico con el programa SolidWorks. Mis perspectivas profesionales futuras son otras, pero para empezar y aprender alemán es perfecto.

Me concedieron la beca Leonardo da Vinci y junto con lo que me pagan vivo sobradamente. Aquí la vida es mucho más barata que en España y sobre todo no gasto un duro en gasolina, ya que voy a todos los lados en bici. Así que a todo aquel que esté en la duda de irse o no de Erasmus o a donde sea, "Just do it", no os arrepentiréis."

1.2.4. PROGRAMA DE BECAS FARO

SOFIA MIRA, UNA FARMACÉUTICA

De prácticas en Suecia

"Después de mi experiencia como estudiante Erasmus en Italia, supe que lo de ir al extranjero iba conmigo.

El programa de becas FARO Global

Promueve la movilidad de estudiantes de últimos cursos de todas las universidades españolas mediante la realización de prácticas formativas de calidad en empresas radicadas en Europa, Asia, Estados Unidos y Canadá. El objetivo último del programa es facilitar su inserción profesional mediante la mejora de sus competencias, aptitudes y actitudes.

Las becas se conceden de forma continua durante la vigencia del programa. La duración media de cada beca es de 7 meses.

Este programa está financiado por el Ministerio de Educación, siendo la Fundación General de la Universidad de Valladolid la entidad que actualmente lo promueve y gestiona a nivel nacional.

www.becasfaro.net



Volví en septiembre y en octubre empecé a ir a las charlas que organizaba el Observatorio Ocupacional para buscar prácticas en el extranjero.

El primer año tuve un intento fallido con Hamburgo. No me aceptaron. Pero el camino que recorrí me sirvió de mucho. Me abrió muchas puertas. Jamás me arrepentí de haberlo intentado.

El curso pasado volví a intentarlo. Esta vez con Brasil, a través de IAESTE. Y me aceptaron.

Sin embargo, por otro lado, también **solicité otra beca Faro** para Estocolmo. Para mí fue hacer por hacer. No tenía ninguna esperanza de que me cogieran. Karolinska Institutet... demasiado prestigioso para mí. Sorprendentemente acabé rechazando Brasil para aventurarme en el que sería el invierno más largo y duro de mi vida (y el de muchos suecos también).

Todo empezó en una ciudad nueva, con gente nueva, en un país y cultura nuevos. Y con un miedo terrible a no sobrevivir en la capital escandinava. El



frío podía conmigo. Todo el mundo me advertía de la falta de luz y, en consecuencia, las altas tasas de suicidio. Tenía miedo. Pero no pensaba perdérmelo. Y es cierto que fue duro. Los primeros meses, el otoño, fue lo peor. Semanas enteras sin ver un rayo de sol. Sin poder distinguir la hora



del día o imaginar dónde podría estar escondido el sol. Comer a las 14h. y que fuera de noche me resultó difícil. Pero la acogida en el laboratorio fue tan cálida (a pesar del carácter frío de los suecos) que pude llevar bien las adversidades climáticas.

Desde el primer día Lucía y yo (otra estudiante de Salamanca que obtuvo la misma beca) fuimos gratamente acogidas. Hemos trabajado y aprendido muchísimo; en ningún momento nos hemos sentido explotadas, como puede ser la imagen que tengan muchos de un becario. Es más, el hecho de ser estudiantes nos ha servido para tomarnos la libertad de coger algún que otro día libre y viajar.

Durante estos nueve meses hemos estado colaborando en diferentes proyectos de investigación biomédica, en el área de toxicología. Al participar en varios proyectos a la vez, hemos podido aprender muchas técnicas de laboratorio. Ahora me siento mucho más familiarizada con el mundo de la investigación.

¿Lo mejor de la experiencia? Ver cómo se trabaja en otras partes del mundo. Y no tan lejos: Europa. Unos cuantos kilómetros hacia el Norte y la mentalidad cambia totalmente. Se me han caído muchos mitos: los españoles no trabajamos tan mal ni tan poco, ni los suecos trabajan tanto ni tan bien.

Por otro lado, este período me ha servido para aclarar un poco mis ideas en cuanto a mi futuro laboral. Cuando terminé la carrera de Farmacia no tenía nada claro. ¿Hospital? ¿Investigación? ¿Máster? Ahora sé un poquito más hacia dónde encaminarme. O, por lo menos, hacia dónde no quiero ir.

Sin embargo, a pesar de que profesionalmente me ha servido de mucho, lo mejor es, y siempre lo diré, como cuando volví de Erasmus, la experiencia personal. Nada como salir al extranjero tú solo para conocerte a ti mismo. Y después los viajes, la cantidad de gente que conoces de todo el mundo, los buenos amigos que haces y, por supuesto, las fiestas.

Además, el estar aquí me ha enseñado a valorar mucho más el sol que tenemos en España.

Mi consejo: inténtalo siempre. Aventúrate siempre. Que ningún destino te dé miedo: cuanto más diferente de tu país de origen, más lo disfrutarás. Yo ya estuve en Italia, y Suecia ha sido mucho más espectacular e interesante; gente tan diferente, climas extremos, viaje a Laponia a -35°C... Otro mundo. Además, Estocolmo es una ciudad muy cosmopolita. Muy bien preparada para gente extranjera. Ni siquiera me ha hecho falta aprender sueco (aunque no me hubiese venido mal, sobre todo para entender cuando los trenes de repente cambiaban de dirección y no aparecer en otra estación).

Y nunca pensar “¿para qué?, si sé que no me van a coger...” Nunca lo sabes. Y además, cómo he dicho antes, por el camino se te abren muchas puertas. Nunca sabes a quién vas a conocer.”

Animaros. En mi departamento del Karolinska están abiertos a acoger más estudiantes. Yo mientras pensaré en mi próxima ciudad



JORGE PASCUAL SEMPERE, INGENIERO AGRÓNOMO

De prácticas en Inglaterra

“Soy Jorge Pascual Sempere y he estudiado la carrera de Ingeniería Agrónoma en la Escuela Politécnica Superior de Orihuela (UMH).

Tras retomar los estudios de obtención del título y contactar con el Observatorio Ocupacional, vi la posibilidad de solicitar una beca a través del programa Faro gestionado por la Universidad de Valladolid, la cual solicité con el mayor escepticismo del mundo, pues desconocía por completo las posibilidades reales de adjudicación de la misma.

Mi sorpresa llegó cuando fui preseleccionado para una beca de Ministerio de Educación español, en un centro internacional para la mejora genética de la frambuesa, por un tiempo de 6 meses en East Malling Research (EMR), ubicado en el condado de Kent, al sureste de Inglaterra. EMR es una empresa inglesa de calado internacional dedicada a la investigación y el desarrollo agrario, con el fin de liderar lo que los ingleses denominan la 'UK food revolution', el desarrollo de una estrategia global para abaratar los costes de producción de alimentos incidiendo en las propias plantas (desde la obtención de cultivos con requerimientos hídricos muy inferiores a los actuales, hasta la reducción de enfermedades, pasando por control de plagas o maquinaria agraria) de forma que los grandes productores mundiales, más competitivos en costes de mano de obra y con más horas de sol que los ingleses, tengan que girarse hacia el Reino Unido y 'pasar por caja' en concepto de 'royalties' o patentes de producción tecnológica agraria.





Mi labor desempeñada no tenía la repercusión ni el objetivo de revolucionar la agricultura mundial, sino más bien algo, no por ello menos importante, como seleccionar las nuevas variedades de frambuesas que se cultivarán y consumirán en el mundo, aplicando técnicas de selección y mejora genética tradicionales y bajo el principio de mejorar parámetros tanto cualitativos (como pueden ser el sabor, la textura, el color o la forma) como cuantitativos (poniendo de ejemplo la producción de frambuesas por planta o el peso del fruto, además de resistencia a enfermedades).

Pude comprobar las mil y una pequeñas actividades relacionadas con el cultivo, selección y producción de una planta de la cual, hasta que llegué a Inglaterra, no había tenido la oportunidad de conocer ni de probar (dicho sea de paso). Técnica de análisis de virus ELISA, emasculación floral para la posterior polinización controlada, testeo toda la cosecha de fruta, análisis sensorial de frutos, extracciones de ADN, PCR's, inoculación de pulgones, análisis de la conservación de la fruta en ambientes refrigerados, recolección manual de fruta, etc. No son más que unas pocas de las actividades que ocupaban mi tiempo.

Una vez iniciada la estancia, fue cuestión de poco tiempo comenzar a conocer, comprender y asimilar tanto la misión como el humor especial de nuestros responsables; nada que no se pudiera superar ni contrarrestar con un poco de paciencia, humor y buena compañía, pues poco a poco fueron llegando estudiantes y colaboradores de otros países como Francia, Polonia, Hungría, Italia, Lituania e Irlanda, con lo que pude comprobar cómo las tardes de los viernes son aprovechadas para un recuento social con los compañeros de empresa, frente a una cerveza o sidra inglesa, con la que se llega a agudizar la comprensión del idioma.

Para mí se ha convertido en una experiencia vital que elimina las barreras y limitaciones que muchas veces nos imponemos o nos son impuestas.

El Reino Unido es un país grandioso y los británicos son muy especiales, aunque no muy alejados de los españoles. Quizás me quedo con la sensación de orden y control por parte de la gente, donde miles de cámaras nos observan y centenares de carteles nos indican qué hacer y qué no tocar.

Mi valoración de la experiencia se situaría en un notable muy alto, y mantengo la esperanza de que esta experiencia invite a otros estudiantes con ganas de conocer otras culturas, otros países y otras gentes tan maravillosas como las que tuve la oportunidad de conocer y disfrutar.”

NEREA ÁLVAREZ, UNA PERIODISTA

De prácticas en una ONG belga.

Nerea, una futura periodista en una ONG belga.

Nerea Álvarez, licenciada en periodismo. Le empezó a rondar por su mente la idea de hacer prácticas profesionales en algún país extranjero.

“El hecho de que Bélgica esté por el centro de Europa, hizo que me interesara por aquel país. Mis oportunidades laborales se ampliarían. Así, comencé una fructífera búsqueda encaminada a trasladarme un tiempo al corazón de Europa. No encontré nada claro, así que decidí hacer una visita al Observatorio Ocupacional con el fin de que me asesoraran sobre ayudas económicas.



Para ser candidato de una beca Faro:

Ser estudiante de últimos cursos de cualquier titulación.

Tener superados al menos el 70% de créditos.

No haber disfrutado de una beca de prácticas de movilidad internacional subvencionada con fondos públicos.

En las Jornadas de Desastres Ecológicos de la UMH, un belga vino como ponente del Comité Académico Técnico de Asesoramiento a Problemas Ambientales, CATAPA, y allí ofertó dos plazas. Una amiga me contó que esta organización medioambiental buscaba gente voluntaria para hacer un Servicio Voluntariado Europeo (SVE).

Me preparé para la entrevista con una pregunta como eje: ¿Qué hace una periodista en una organización medioambiental? Ellos se preguntaron lo mismo y mi respuesta no les convenció del todo. No conseguí este puesto por ser de Periodismo, preferían a gente de Ciencias Ambientales. No me quedé con esa respuesta, pensé que toda organización tiene un departamento de comunicación, y así les propuse hacer prácticas. El coordinador que me entrevistó, al que

ahora considero un gran amigo y admiro por su labor, vio probable mi oferta. Pero no fue fácil conseguirlo. Pasó el invierno y no tuve respuesta por parte de CATAPA, creí que no les interesaba. No me desilusioné. La perseverancia es la clave para conseguir lo que uno quiere. Mi búsqueda no podía terminar aquí, así que hice la maleta y me fui a dar currículos en mano en Bélgica en todos los medios, pasé un mes en la ciudad de Amberes trabajando algunos días en una guardería de unos amigos y me enamoré del lugar. El verde de los árboles y la vida belga llena de cultura y movimiento social me cautivó. Aproveché y visite CATAPA, estaban pasando unos días en un campamento y allí, como si todo estuviese hablado, me dieron unas posibles tareas. Ahora tenía que conseguir la beca FARO. En dos meses me instalé en la mágica ciudad de Gante.

Mi trabajo como miembro del grupo de comunicación consistía en archivar todo el material audiovisual hasta entonces recopilado sobre las diferentes expediciones a América Latina de un fotógrafo y cámara, y algunos voluntarios de diferentes profesiones. A partir de ahí elaboré un libro de fotos mostrando el impacto en todos los ámbitos de la minería (ecológico, económico, social y ambiental). Lo titulamos 'Las caras de la mina' □ Coordinaba este proyecto y a la vez editaba y producía una serie de clips para la difusión de la problemática, y ayudaba con otros eventos. Tras mi estancia y trabajo allí, volví con ganas de más, trabajé y me fui dos meses más de voluntaria. Echaba de menos la vida

que tenía allí. Este año me cambió. Me titulé con una nueva visión de mi carrera que antes no había visto. Ahora, busco prácticas remuneradas en alguna empresa. Mientras, también he empezado a buscar trabajo en el extranjero o incluso otra ONG y hacer el Servicio de Voluntariado Europeo. Sin embargo, el sueño es ir dentro de poco a América Latina. Quiero conocer esa realidad con mis ojos, fuera de la pantalla.

He conocido otra cara del periodismo que no conocía.

Una de las razones por las que acerté al elegir Bélgica es que al ser un país políglota puedes hablar neerlandés, francés y alemán. La mayoría de sus habitantes habla inglés y también hay gente hispanohablante. Existe una gran mezcla cultural y eso ofrece un gran intercambio de ideas, un aprendizaje más rico. Una de las cosas que me sedujeron es que cuenta con ciudades pequeñas, con lo que puedes cambiar de forma rápida y cómoda. Si te aburres, coges un tren y en 40 minutos estás en otro sitio totalmente distinto. Yo vivía en Gante, una ciudad con mucho movimiento ambiental, social y cultural. Cuando necesitaba cambiar de aires viajaba a Amberes, donde podía desconectar en su amplia oferta de ocio y comercio. Si necesitaba una ciudad más grande me trasladaba a Bruselas, donde ya se ve mucha más gente y edificios enormes.

CATAPA trabaja en el área de la minería en países del Sur y Centroamérica. Me llamó mucho la atención y estaba decidida a marcharme a colaborar en su trabajo con ellos. En el Observatorio me explicaron en qué consistía la beca Faro. Pasé casi todo el año hablando español en Bélgica, ya que todos mis compañeros conocían mi idioma. Sin embargo, he mejorado mucho mi inglés y aprendido algo de neerlandés poniendo subtítulos en los vídeos y francés por mis clases de idioma. Algo de lo que aprovecharse en éste país son los cursos (muy baratos y buenos).



Con la beca me daban 600 euros al mes con los que comía, salía y pagaba el alquiler de la vivienda. Bélgica es un país bastante caro, y pude vivir bien con esa cantidad mensual perfectamente. El truco es organizarse y priorizar necesidades. Encontrar piso no fue tarea fácil. Al haber tantos estudiantes hay mucha demanda y los precios son bastante elevados. Si te alejas un poco del centro puedes encontrar casas más viejas con un precio similar al que puedes encontrar en España. Tras mi tediosa búsqueda, encontré mi lugar por 180 euros al mes, incluidas las facturas e internet. La ONG también me dio contactos para que encontrara una vivienda compartida. En Faro me dijeron que la empresa suele ayudarte a encontrar piso y así fue. Normalmente, tienes un tutor que te asesora hasta sobre dónde encontrar los comercios más baratos e interesantes. Si tienes suerte y das con la persona idónea, dónde encontrar los comercios más baratos e interesantes. En Gante es genial, pues tienes muchas tiendas de segunda mano, de producción ecológica, libros usados, mercadillos de antigüedades. Un dato importante es que cuando alquilas un piso tienes que buscar tú los muebles, porque las habitaciones están vacías así que este tipo de comercios es bastante usual.

Trabajar en el extranjero ha sido una experiencia gratificante tanto a nivel profesional como personal. He conocido otra cara del periodismo que no conocía. Con esta experiencia entendí la importancia de la comunicación y grupos de presión dentro de las

De mi experiencia en el extranjero lo que he obtenido es todo beneficio. Aprendes idiomas, conoces a gente diferente, te haces más fuerte y aprendes a adaptarte mejor a cualquier situación. El hecho de no poder hablar en tu lengua materna te mantiene en alerta, desarrollas otras habilidades. Con mi trabajo han aumentado mis habilidades comunicativas; dirigir un libro lo requiere, ya que es todo coordinación y comunicación. Me encanta la sensación de estar fuera, donde ir a comprar el pan es una odisea en la que seguro que aprendes alguna palabra nueva o conoces a alguien. El hecho de salir al extranjero, a Europa en este caso, hace que abras tu mente hacia otras opciones laborales. He encontrado de nuevo la motivación en lo que hago, la dirección en mi camino y nuevas aficiones como pintar.

ONG. Se abrió un nuevo camino en mi carrera como comunicadora y gestora de la información en temas de cooperación al desarrollo y resolución de conflictos.

Creo que todos tendríamos que vivir una experiencia fuera de nuestro país. A veces parece algo difícil, pero sólo requiere un poco de paciencia y quererlo de verdad, proyectarlo.

De mi experiencia en el extranjero lo que he obtenido es todo beneficio, aprendes idiomas, conoces a gente diferente. Te haces más fuerte y aprendes a adaptarte mejor a cualquier situación. El hecho de no poder hablar en tu lengua materna te mantiene en alerta y desarrollas otras habilidades. Con mi trabajo en CATAPA han aumentado mis habilidades comunicativas; dirigir un libro lo requiere, ya que es todo coordinación y comunicación. Me encanta la sensación de estar fuera, donde ir a comprar el pan es una odisea en la que seguro que aprendes alguna palabra nueva o conoces a alguien. El hecho de salir al extranjero, a Europa en este caso, hace que abras tu mente hacia otras opciones laborales. He encontrado la motivación de nuevo en lo que hago. Un poco la dirección, mi camino y nuevas aficiones como pintar.”

Querer es poder



ANDREA JORGE Y SARAI RAMÍREZ, DOS TERAPEUTAS OCUPACIONALES

De prácticas en India

“En el momento que veíamos el final de nuestra carrera, decidimos ponernos manos a la obra en la búsqueda de becas o instituciones donde pudiéramos poner en práctica lo aprendido y desarrollar más estos conocimientos. Fue cuando conocimos la existencia de la Beca Faro Global, y nos decidimos a enfocar nuestras energías en encontrar algún lugar donde poder llevarlas a cabo. Tras buscar por separado en diferentes países, decidimos unir nuestras fuerzas y buscar juntas. Fue cuando contactamos con la Fundación Vicente Ferrer, que nos dio la oportunidad de hacer nuestras prácticas allí y vivir en uno de los campus de la fundación, donde hay varias escuelas, entre ellas un colegio de niños con parálisis cerebral donde desarrollamos todo nuestro trabajo.

Poco a poco fuimos integrándonos en la comunidad, hasta establecer estrechos lazos de amistad. En la escuela contábamos con el apoyo de los profesores, que además se encargaban de las diferentes terapias de los niños, por lo que trabajamos en equipo con ellos. También contábamos con una ortopedia en el campus, en la cual aprendimos que la creatividad es primordial en un lugar sin muchos recursos, y afianzamos nuestra idea de que en la Terapia Ocupacional la imaginación para abordar los problemas que se les presentan a muchos de nuestros usuarios es fundamental. Fue muy enriquecedor el hecho de encontrarnos en un país con pocos recursos, porque nos hizo ver que hay infinidad de formas con las que abordar el trabajo.



En el colegio donde trabajábamos, los niños tenían diferentes tipos de parálisis cerebral. Muchos de ellos eran bastante independientes, contaban con mucho material donado desde España, con lo que cada niño disponía de su propio andador para desplazarse. Esta fue una de las grandes enseñanzas, ya que vimos cómo en un país como India, en un lugar como el que nos encontrábamos, con las adaptaciones mínimas, estos niños habían desarrollado todo tipo de habilidades para apoderarse de su autonomía, y ser capaces de hacer cantidad de actividades, que en nuestra sociedad, en muchas ocasiones, creemos poco probable por la excesiva protección que ejercemos sobre niños con patologías similares. También había niños más dependientes que requerían de una asistencia continua; otros tenían asociados trastornos como el autismo con los que también fuimos trabajando.

Antes de ir, nos planteamos varias ideas para desarrollar allí, pero obviamente no conocíamos el lugar, las necesidades, o los intereses del personal del centro, por lo que muchas de las ideas cambiaron al llegar. Uno de los proyectos que vimos que podía funcionar fue el de cultivo en un huerto para los niños, ya que se trataba de actividad además de terapéutica, estimulante para ellos. Tuvimos la suerte de contar con un voluntario técnico agrónomo que nos ayudó a llevar a la práctica toda la idea. Otras de nuestras actividades fueron elaborar férulas, organizar talleres de estimulación cognitiva y sensorial, o actividades de psicomotricidad. También colaboramos en el rediseño de los diferentes baños de la escuela, para que tuvieran un acceso más fácil para todos los niños y en el diseño de las nuevas escuelas que estaban en proyecto de construcción.

Este texto es muy escaso para poder resumir toda la experiencia tanto a nivel personal como profesional. Trabajábamos de lunes a sábado, pero incluso los domingos pasábamos mucho tiempo con los niños. Eran 47 niños llenos de energía, que tan solo con una de sus sonrisas hacían que se evaporara cualquier momento de tristeza.





Estamos inmensamente agradecidas por la oportunidad que nos ha dado la vida al conseguir la Beca Faro, y sobre todo a la Fundación Vicente Ferrer por darnos la posibilidad de trabajar junto a ellos y dejarnos ver el trabajo constante que realizan. Se trata de una Fundación llevada por los propios Indios, donde poco a poco se han ido desarrollando cantidad de proyectos donde todos los colectivos están incluidos y todos son importantes (niños y adultos con diversidad funcional, mujeres, personas con VIH, etc.).

Animamos a todos los estudiantes a que realicen prácticas profesionales, ya sean nacionales o internacionales, sin tener miedo a verse frente a otras culturas, porque lo importante es salir y conocer que hay realidades muy diferentes en el mundo y todo ello aporta un gran enriquecimiento personal que se ve completamente reflejado en tus ideas y formas de trabajar, independientemente de la disciplina a la que te dediques. Hasta en un país con menos oportunidades puedes desarrollar habilidades latentes que nunca habías imaginado tener.”

VERÓNICA CARBONELL, CIENCIAS AMBIENTALES

De prácticas en Inglaterra



Verónica Carbonell González está actualmente en Finlandia. Puede presumir de que nadie le haya regalado nada. Esta alicantina siempre tuvo que sacrificarse al 200% para conseguir lo que deseaba, como por ejemplo al licenciarse en Ciencias Ambientales. Con su juventud ya cuenta con experiencias por toda Europa. Irlanda, Bélgica, Luxemburgo, Dinamarca, Francia, Alemania e Inglaterra (son algunos de los sitios que ya conoce). Ha disfrutado de una Beca Faro en Norwich (Inglaterra). Y desde allí nos ha contado su experiencia.

Su primer gran viaje fue cuando estuvo en Bélgica, el país al que siempre quiso ir de Erasmus. Con la beca que solicitó y el trabajo que se buscó en Bélgica consiguió mantenerse durante nueve meses. En Bélgica aprendió cómo funcionan los alquileres, las mejores compañías telefónicas para llamar o los bancos que te conviene utilizar allí; cosas importantes para cualquier estudiante que viaje al extranjero.

Conforme fue afrontando nuevos retos le surgieron nuevos e importantes problemas. Tal como ella dice: “conseguí poder marcharme con el programa de la asociación IAESTE, pero antes me rechazaron 50 veces. No os desaniméis”. Lo que más le costó fue que le aceptaran en la primera práctica, en una farmacia. Después le “cogió el gusto” y siguió buscando prácticas en España,



más de las que la asociación le solicitaba, para poder marcharse a Alemania. Y cuando ya lo tenía todo preparado le cancelaron su práctica en Alemania.

Esta noticia fue un jarro de agua fría, ya que estuvo muchos meses trabajado para poder ir a Alemania. Lejos de lamentarse, en su mente sólo tenía la idea de trabajar en el extranjero y lo iba a intentar por todos los medios. Así que la estudiante alicantina se puso manos a la obra y consiguió un mes más tarde una práctica en el instituto de investigación de Norwich.

Se trata del John Innes Centre, uno de los mejores centros de Europa en investigación con plantas. “Sin duda era el mejor sitio para aprender técnicas de laboratorio y descubrir si me gustaba la investigación” afirma Verónica Carbonell. En el laboratorio, como dice ella, “aprendo de un grupo compuesto por gente de Alemania, Cuba, China y Australia, y en el departamento puedes encontrar franceses, turcos, griegos, japoneses... y también ingleses. Estoy conociendo muchas culturas diferentes y me encanta, no sabéis la cantidad de estereotipos que te quitas. Eso te convierte en una persona muchísimo más abierta y segura de ti misma.”

Cuando acabó sus prácticas en Inglaterra se fue mes y medio a Polonia, a través de IAESTE. Al mismo tiempo estuvo mandando solicitudes para cursar el doctorado y acabó en Finlandia haciéndolo.

Como conclusión a toda esta historia tan larga deciros que merece muchísimo la pena esforzarse tanto para irse al extranjero. Habrá gente que tenga más suerte y que con la mitad de trabajo consiga irse con unas prácticas muy interesantes. No suele ser lo normal, por lo tanto, hay que trabajar para conseguir lo que queremos.

El que se va al extranjero, repite, y cada vez le gusta más. Por lo tanto, algo tendrá que enganchar. Ya me contareis vuestras experiencias y estaréis de acuerdo conmigo. **“Ahora os toca a vosotros.”**

JESÚS IZAGUIRRE, UN FARMACÉUTICO

De prácticas en la tierra del sol naciente

Jesús Izaguirre, ha estudiado farmacia en la UMH. Esta es la historia de sus prácticas en Japón.

“Yo siempre he tenido en mente partir a vivir al extranjero. Supongo que esta inquietud ha de ser siempre el principal motor para poder salir, ya que si no, puede pasar un poco como dejar de fumar, ¿no?, que quieres pero no lo haces. Mi principal opción siempre había sido Estados Unidos, aunque como puedes ver cambie de opinión.



Un amigo me habló de las **Becas Faro**. Consisten en encontrar una empresa en la que puedas realizar prácticas relacionadas con lo que estas estudiando. Para mí era perfecto, puesto que estaba a un año de acabar la carrera y no había convalidado todavía ningún crédito de libre elección. Es decir, acababa todas las asignaturas y me iba sólo con los créditos de libre, dado que para optar a las becas Faro tienes que ser todavía estudiante.

Yo había hecho un Erasmus en Paris, estableciendo el convenio entre universidades, así que ya tenía un poquito de experiencia en estos asuntos burocráticos. Me lance a ello. Me suscribí en la página web de becas Faro y empecé a enviar mails explicando el propósito de las becas y cómo funcionaban a diversas empresas y universidades.

Hice algún contacto interesante pero nada muy claro. Durante ese periodo hice un viaje a Japón. Así que te puedes imaginar el resto. Esto me encanto, me pareció una cultura increíble y un sitio magnifico para vivir. Me puse en contacto con una universidad de Tokio. Les visité durante el viaje y les expuse

las condiciones de la beca sugiriéndoles trabajar en uno de sus laboratorios. Desde el principio fueron muy amables y se mostraron muy interesados. Primero me puse en contacto con su departamento de relaciones internacionales, para ellos más tarde ponerme en contacto con varios profesores que estaban interesados.

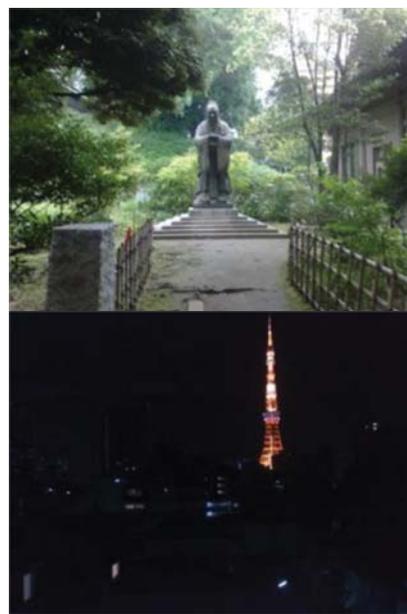
En realidad toda la gestión lo hice ya por mail desde España. Pero yo creo fue crucial que la primera visita la hiciera en persona. Había enviado muchos mails y no estaba teniendo éxito. Con esta universidad, Tokyo University Of Science, no había tenido contacto alguno hasta que crucé la puerta, y fue todo rápidamente entendido y aceptado.

En España me puse manos a la obra llamando a la organización de las becas Faro y poniéndome en contacto con el Observatorio Ocupacional. No lo digo ni mucho menos por peloteo, pero en el Observatorio me ayudaron mucho, fueron muy amables y serviciales. Siempre he sacado información valiosa cuando me he acercado por ahí.

Por otro lado, y hablando de la beca en general, no puedo decir que esto no requiera dedicación. La burocracia es un lastre que sólo genera retrasos. Yo creo que como esto es inevitable, el hecho de que el proceso sea llevadero y agradable en cierta medida, depende del trato con quienes gestionen tu caso. El mío ha sido desesperante en ciertos momentos, pero siempre ha merecido la pena la perspectiva de la aventura en Japón. Hablando en plata, ha sido un año luchando por la beca. Muchos problemillas con las becas Faro, han venido sobre todo por la falta de entendimiento con los japoneses. Es difícil explicar bien estas cosas por email.

Acordé con un profesor que realizaría las prácticas en su laboratorio. Él me propuso una investigación de aislamiento de productos naturales a partir de hongos, identificación de moléculas y búsqueda de posibles aplicaciones terapéuticas, mayormente enfocados al cáncer. Me pareció un tema interesante y las becas Faro aceptaron.

Estando en España creía que pasaría un primer tiempo sin dar abasto organizando todas las cosas que tocan cuando te mudas a un país nuevo, pero en realidad ha sido algo natural y bastante relajado. La adaptación ha sido muy simple dado que llegue con un amigo desde Alicante cuyo hermano lleva tiempo viviendo aquí. He estado un mes en su casa hasta mudarme a una



propia. No he sufrido agobios por esa parte. Además, en seguida conoces a gente que te va ayudando con tus primeros pasos.

Confieso que el primer día que llegue al laboratorio tenía un poco de miedo, pero la gente en Japón es maravillosa. Es muy servicial, es imposible seguir el ritmo a los japoneses en cuanto a cortesía. Me llevaron el segundo día a una cena en mi honor y me pusieron una mesa con todo el material a mi disposición. Insisten en ayudarme en todo lo que puedan y me dejan mi espacio para adaptarme. No hay ningún tipo de problemas en general, solo les puedo estar agradecido.

Lo más probable es que me busque las castañas para quedarme un tiempo más. No era mi intención en un principio, pero cómo se nota que estoy enamorado del país.

Si he de llegar a una conclusión en cuanto al proceso de solicitud de la beca, es que merece la pena. Es fastidioso, pero quien algo quiere algo le cuesta. Yo creo que con un poco de perseverancia y desparpajo (conviene soltarse y no tener miedo a nada en estas situaciones) se pueden conseguir este tipo de historias. Yo considero que, incluso hasta cierto punto, deberían ser experiencias obligatorias.”

El Programa IAESTE ofrece la posibilidad a los estudiantes de carreras científico-técnicas de realizar prácticas remuneradas en países extranjeros durante un periodo de tiempo de entre cuatro semanas y un año.

Características de las prácticas:

- Permite obtener experiencia laboral antes de finalizar tus estudios.
- Uso de idioma: inglés (68%), alemán (12%), español (11%), francés (3%).
- Duración de cuatro semanas a un año.
- Remuneración durante las prácticas.
- Fechas de realización: principalmente durante el verano.

Funcionamiento del Programa:

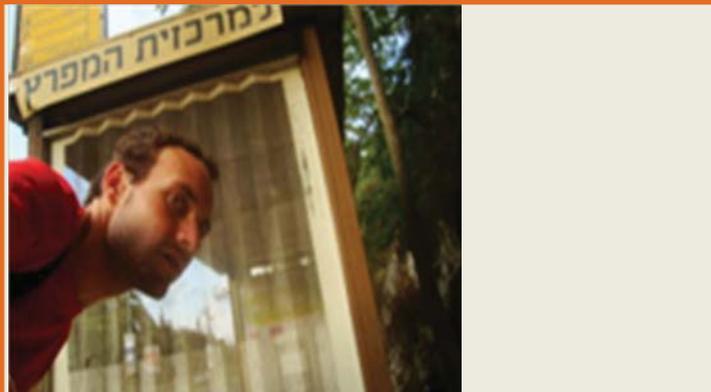
El estudiante debe conseguir que una empresa española ofrezca una beca de prácticas a un estudiante extranjero para que pueda ser intercambiada entre los países miembros de IAESTE.

1.2.5. PRÁCTICAS CON IAESTE

JOAN EDUARD ANDREU, UN INGENIERO INDUSTRIAL

De prácticas en Israel y Polonia

“Tenía muchas ganas de realizar una práctica internacional en alguna empresa, y así fue como empezó un trayecto que desembocó con IAESTE en Israel el verano de 2010 y Polonia el verano de 2011. En el caso de Israel, fueron seis semanas de aprendizaje, donde también hubo tiempo para viajes... Todos los estudiantes de IAESTE que procedíamos de muchos países, estábamos en la misma residencia. Éramos 22 y cada día nos reuníamos en el exterior del



edificio para charlar.

Con el dinero que me daban tenía de sobra para la habitación y la comida. Los fines de semana, y pagando un poco, nos pasearon por todo el país. Cada fin de semana del mes de agosto tocaba un sitio diferente. Estuvimos en el Mar Muerto donde pude vivir la experiencia de flotar, me faltó hacerme la foto con un periódico pero me grabaron un pequeño vídeo en el que puede apreciarse la gran flotabilidad del lago sin moverme. También estuvimos en el desierto de Masada, donde visitamos un conjunto de palacios y fortificaciones en ruinas situado en la cumbre amesetada de una montaña aislada en la región oriental del desierto de Judea (próxima a la costa sudoccidental del Mar Muerto). Cerca de allí visitamos también Jerusalén y su famoso Muro de las lamentaciones. También pudimos conocer Tel Aviv, que es la capital económica del país, así como Haifa, el principal puerto de Israel en el Mediterráneo.

Me gustó mucho la forma de ser de la gente, me recordó en gran medida a la de los españoles. Aunque mucha gente esté marcada por sus creencias religiosas, hay bastante secularidad. La religión se concentra más bien en Jerusalén.

En cuanto a la práctica, estuve procesando imágenes fijas con el fin de mejorarlas. La herramienta que usaba se llama Matlab y con ella modificaba unos algoritmos con el fin de que las imágenes o algún trozo estuvieran menos desenfocados. El coordinador, con el que entablé una relación bastante buena, iba diciéndome qué algoritmos debía modificar en cada imagen. Durante mi estancia combiné el trabajo con clases intensivas de hebreo, 3 horas al día, que busqué al estar ya instalado. Me llaman la atención las lenguas semíticas. Ahora tengo curiosidad por aprender algo de arameo para poder comparar con el hebreo y el árabe.

La experiencia en Polonia fue muy distinta. En Centroeuropa había cada fin de semana algo organizado también, pero con grupos mucho más grandes y procedentes de muchas ciudades polacas. 3 compañeros alquilamos un coche y asistimos a un evento en Budapest. Eran unos 500 km. de trayecto, largos por la falta de autovías en el sur de Polonia. En cuanto a la práctica, esta vez estuve en tres empresas del mismo jefe. En un primer estadio de la práctica estuve en la parte de presupuestos, en el segundo montando armarios electrónicos para edificios, en el tercero diseñando proyectos de iluminación y en el cuarto en máquetin y traduciendo la web de la empresa. Fue todo muy variado. Lo único es que la gente de la zona no sabía casi inglés y tuve que acelerar lo básico en polaco. A veces el alemán salvaba en más de una situación :D

Dos veranos inolvidables y bastante diferentes a la vez. Dos veranos que pude aprovechar y disfrutar gracias a la asociación IAESTE-EIx, de la que formé parte durante el curso anterior de mi práctica en Israel. Un nuevo viaje que siempre permanecerá en mi recuerdo, y en mí currículum.



MIGUEL DELORME ORTEGA, UN TELECO

De prácticas por Yokohama



Miguel Delorme Ortega, alumno de la primera promoción de Ingeniería de Telecomunicaciones de la UMH.

“Ya han pasado años desde el inicio de aquel primer curso. Ahora estoy viviendo en Yokohama y ya hace más de cuatro años que trabajo en Japón.

Así que supongo que os preguntaréis **cómo ha ido a parar un 'Teleco' de la UMH al país del sol naciente**. Al formar parte de la primera promoción no llegué a considerar pedir la beca Erasmus y me concentré en terminar la carrera para posteriormente buscar prácticas en empresas.

A finales de 2004, el Observatorio organizó unas jornadas de orientación en las que un compañero Ingeniero Agrónomo por la UMH en Orihuela dio una charla sobre la organización IAESTE. El sistema para conseguir una práctica internacional me pareció muy interesante. En dos o tres semanas se terminaba el plazo para entregar las prácticas de empresas en España, que había que aportar al comité de intercambio para poder optar a una práctica en el extranjero. Me puse manos a la obra y tras contactar con varias empresas, una de ellas se comprometió a traer a tres estudiantes. Más o menos por esa época supe de la existencia de las becas Vulcanus en Japón.

Tras muchos viajes de ida y vuelta entre el CEGECA, la Oficina de Relaciones Internacionales y el Vicerrectorado de Estudiantes y Extensión Universitaria, a duras penas pude preparar todos los documentos necesarios para solicitar esta beca justo cuando acababa el plazo. Conseguir algunos documentos en inglés sellados por la universidad fue realmente una odisea.

Tras unos cuantos meses trabajando en el Proyecto Final de Carrera se adjudicaron las prácticas IAESTE y me ofrecieron ir a Macedonia dos meses durante el verano.

En la beca Vulcanus me seleccionaron en la primera fase y tuve que elegir un par de ofertas de empresas japonesas a las que enviar una carta de presentación. Por si esto fuera poco, también iba participando con un par de compañeros en diferentes concursos de ideas empresariales como “Innova-Emprende” en la UMH, el Concurso SERVEF para Jóvenes Emprendedores y los “Premios Nuevas Ideas Empresariales” organizados por Fundeun.

Al final, la última fase de selección de la beca Vulcanus fue muy dura y no fui seleccionado, así que puse rumbo a Macedonia con IAESTE, pero sin perder de vista Japón. La experiencia en Macedonia fue muy buena por la gente y por el ambiente internacional del grupo.

Tras buscar en cientos de páginas web, al final di con un portal de prácticas internacionales bastante enfocado a estudiantes alemanes ([Kopra](#)). Sin embargo, encontré algunas ofertas para

Ventajas IAESTE:

- **Vivir en un país distinto, trabajando y ganando dinero.**
- **Mejorar un idioma o aprender uno nuevo.**
- **Conocer y descubrir otro país (lo que no sale en las guías de viaje).**
- **Obtener experiencia laboral antes de finalizar tus estudios.**
- **Hacer amigos por todo el mundo.**
- **Establecer vínculos con las empresas visitadas.**
- **Adquirir aptitudes comerciales.**
- **Convalidar las prácticas por créditos de Libre Elección (o créditos optativos).**

ingenieros de telecomunicación y envié las solicitudes. Poco después terminé el proyecto y contactaron conmigo desde una de las empresas para ofrecerme un „internship’ en Yokohama.

Así fue como llegué a Japón y al cabo de 6 meses de prácticas me ofrecieron un contrato y me quedé trabajando en el Departamento de Compatibilidad Electromagnética y Telecomunicaciones. La empresa se llama TUV Rheinland Japan Ltd. y nos dedicamos entre otras cosas a „Testing’, Inspección y Certificación. He podido trabajar en proyectos para certificar todo tipo de productos: impresoras, televisores, teléfonos móviles, sistemas de navegación para coches, cámaras de fotos, radares y, en general, cualquier dispositivo con un interfaz de comunicaciones.

Hacemos todo tipo de test, ensayos y pruebas para comprobar que cada aparato funciona de acuerdo a determinados estándares. Por ejemplo, para poder comercializar un teléfono móvil en Japón es necesario cumplir con una serie de normas que regulan la potencia de emisión, el ancho de banda, la estabilidad en frecuencia y muchos otros parámetros que medimos en el laboratorio con analizadores de espectro, medidores de potencia o generadores de señal.

Yo últimamente me encargo entre otras muchas cosas de los proyectos que realizamos como laboratorio autorizado por Wi-Fi Alliance. Una de mis mayores satisfacciones en el trabajo es el hecho de trabajar con prototipos de productos que aparecerán en el mercado al cabo de unos meses y ver la evolución de las tecnologías de telecomunicación desde dentro.

Las empresas japonesas suelen hacer grandes inversiones para desarrollar, y posteriormente incorporar con bastante rapidez, las nuevas tecnologías para innovar en el mercado. Parte de mi trabajo consiste en participar en grupos de trabajo internacionales que marcan las nuevas especificaciones y los requisitos para certificar todos estos nuevos productos.

Creo que el hecho de venir a Japón y estar trabajando aquí es básicamente el resultado de constancia y esfuerzo, tratar de hacer cosas diferentes, marcarse metas para alcanzar ciertos objetivos y tener ganas de aprender sin asustarse por los contratiempos. A nivel personal, he encontrado muy buenos amigos de diversas nacionalidades. Asimismo, he podido disfrutar de diferentes culturas y sabores en los viajes que he ido realizando por el sureste asiático. Sin embargo, la aventura no ha hecho más que comenzar.”

“Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca debes rogar que el viaje sea largo, lleno de peripecias, lleno de experiencias...” Poema Ítaca de Konstantinos Kavafis.

JOAN ALEIXANDRE PASCUAL GARCÍA, UN INGENIERO DE TELECOMUNICACIÓN

De prácticas en India

Joan Aleixandre Pascual García, Ingeniero de Telecomunicación por la Universidad Miguel Hernández ha trabajado y a su vez viajado por diferentes países. Actualmente reside en Auroville (India), pero en su haber cuenta con experiencias internacionales en Francia y en Croacia. Al país balcánico, se marchó con el programa IAESTE, que le ofreció la oportunidad de realizar unas prácticas en el extranjero. Eso sí, antes tuvo que salvar las piedras que le pusieron en el camino, como ser rechazado después de confirmarle que haría él la práctica porque, según Joan, “mi perfil no se ajustaba al que ellos buscaban”. Finalmente todo se solucionó gracias a las gestiones del comité IAESTE de Zagreb y Joan pudo disfrutar de la que para él es “el país más bonito en el que he estado”.

Durante su estancia en la capital croata trabajó para el departamento de calidad en VIPnet, uno de los operadores de telefonía móvil de Croacia. “Mis tareas eran no hacer nada. Puede sonar bien pero era muy aburrido”, dice Joan Aleixandre Pascual. Pero no se conformó con lo que le ofrecieron y “después de dar la paliza” consiguió que le pasaran durante dos semanas a „Network Operation Center (NOC)’ de la empresa, donde estudiaba la tipología de la red y avasallaba (sin ser molesto) con sus preguntas. Los tres meses que se marchó con el programa IAESTE a Zagreb (Croacia) sirvieron, aparte de como dice “para tomar cafés en la magnífica terraza de la empresa”, para estudiar, conocer gente y viajar.

Fuera del ocio también pudo estar una semana en el coche que hacía los „drive test’ (test de cobertura sobre el terreno). Reconoce que “los croatas son gente muy amena que te tratan amablemente”, pero nunca se llegó a explicar “por qué nos tenían a los becarios allí sin hacer nada”. A lo que nos continúa contando que “el problema básico es que tuve que pelear para que me dieran la beca. Incluso mande un mail que le fue reenviado al que debía ser mi „manager’, y gracias a eso tuve mi beca. Luego hice todo el papeleo, que es bastante engorroso.”

La tarea no era sencilla porque, además, “para entrar en Croacia necesitas un certificado de penales. Este trámite lo hizo todo aún más pesado”. Una vez allí, Joan no tuvo ningún problema porque “el comité IAESTE de Zagreb está súper bien organizado y ellos cuidaron de mí cuando llegué. De hecho, me esperaron

a la llegada y me llevaron al colegio mayor, donde me alojé durante mi tiempo. Luego ellos me ayudaron con todos los trámites que uno debe afrontar cuando llega a un país nuevo: móvil, tarjeta de transportes, primer día de trabajo...”

Su última aventura: “en India trabajo de voluntario, y la empresa (Aurore) se dedica a la energía solar. Aquí vivo de mis ahorros pese a tener pagada la comida por la empresa en la que trabajo. Mi empresa se dedica concretamente al diseño y ensamblaje de productos que aprovechan la energía solar como: farolas, agua caliente sanitaria, instalaciones o fotovoltaica. Mi trabajo actual consiste en el diseño de una nueva farola solar.”



Toda su experiencia nos llevó a preguntarnos por qué se marchó. “Lo que me impulsa a viajar es una necesidad interior de descubrir cosas nuevas, es difícil de explicar. La realidad en mi ciudad, en mi barrio, la conozco de sobra, sin embargo el mundo es enorme y hay un montón de cosas nuevas y divertidas esperando a la vuelta de la esquina. Siendo sincero, no me veo en un despacho de nueve a ni se sabe qué hora para hacer un trabajo que no me satisface.”

JUAN RODRÍGUEZ, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES

De prácticas en el otro lado del mundo: Indonesia

Juan Rodríguez, estudió Telecomunicaciones en la Universidad Miguel Hernández.

“Pude disfrutar de una práctica IAESTE. Este programa es muy interesante y se lo recomiendo a todos los estudiantes. [Trata de una asociación de estudiantes a nivel mundial que realiza un intercambio de becas, con lo cual puedes ir a cualquier país del mundo.](#) Os recomiendo contactéis con el Observatorio Ocupacional y os proporcionarán más información.

En mi caso me ofrecieron varios destinos como Brasil, Argentina, Vietnam... Me quedé con el primero que me dieron: Indonesia. Me seducía la idea de irme a un país oriental o sudamericano.

La dotación económica era de unos 120 euros al mes, más que suficiente para el país asignado. En este tipo de programa te pagan como mínimo el salario mínimo interprofesional del país, con lo cual te aseguras que con la beca podrás sobrevivir en cualquier país del mundo. La beca era de tres meses de duración y el destino era una universidad privada en el norte de Sumatra. La verdad es que sólo estuve un mes, puesto que no me gustaba el trabajo. Era una especie de comercial que iba dando charlas por colegios o institutos, sólo la idea de ver a un europeo representando a una universidad de Indonesia les bastaba. Ni siquiera les preocupaba mucho que no me entendieran algunos chavales que no hablaban inglés.



Éste es mi caso, porque sé que otros compañeros que fueron a otras empresas estaban encantados.

En la universidad privada supuestamente se usaba como idioma principal el inglés, pero fuera de ella nadie lo hablaba... ¡Menos mal que una chica nativa que dominaba el inglés hacía de intérprete cuando estábamos fuera de la universidad!

Viví muchas experiencias y conocí a mucha gente: desde niños pobres a los que ayudaba con el inglés hasta un grupo de indonesios que practicaba, como yo, la escalada.

Tras este mes y mis vivencias por allí, decidí que no quería seguir en las prácticas de la universidad privada, máxime cuando tuve la oportunidad de participar en un proyecto que nada tenía que ver con mis estudios pero que me sedujo mucho. Consistía en concienciar a la población de los peligros que acechan al orangután de Sumatra, especie única en el mundo y en un delicado estado de peligro de extinción. Esta experiencia me permitió estar en contacto con la naturaleza y, sobre todo, con los orangutanes. La población indonesia cree que son amenazas para sus cultivos y este problema de raíz debe ser erradicado demostrando a los más pequeños que no son enemigos sino amigos vulnerables a la desaparición.

Desde luego es una experiencia que recomiendo, con el programa IAESTE puedes hacer tantas prácticas como quieras siempre que sigas siendo estudiante universitario. Después de esos tres meses, al regresar a España, todo parece más fácil. Vivir en un país tan distinto y con tantas deficiencias sociales hace que te pongas las pilas.”



A veces es necesario salir para valorar lo que tienes al volver

DAVINIA ROSTOLL; LICENCIADA EN CIENCIAS AMBIENTALES

De prácticas a los pies del Medvednica

“Siempre quise vivir una experiencia internacional de modo que, después de asistir a varias charlas organizadas por el Observatorio Ocupacional, decidí que era el momento de intentarlo. Gracias a ellas obtuve la información y la motivación necesaria para dar el paso. Una amiga se había marchado el año anterior con IAESTE y siempre contaba que la experiencia había sido genial. Así que, ¿por qué no intentarlo?”

Para mis prácticas elegí Croacia porque me habían recomendado Zagreb como ciudad y la costa para viajar. Además, la empresa no me disgustaba. Las prácticas estaban relacionadas con la gestión de residuos, y el periodo de prácticas se ajustaba a mis necesidades, ya que el curso siguiente me iba de Erasmus.

En este caso no tuve beca pero tenía ahorros para costearme el viaje. Además, la empresa me pagó a la finalización de mis prácticas. Podríamos decir que, con lo que me dieron, cubrí los gastos de viaje de ida-vuelta, alojamiento, transporte y dietas.

Llegar a Croacia no fue fácil, ya que no había vuelos directos desde España. Así que tuve que ir en tren desde Alemania hasta Zagreb. Allí, una chica vino a buscarme y me llevó a una residencia de estudiantes, donde alojaban a todos los miembros del programa IAESTE durante su estancia. Éramos unos 20 estudiantes del mismo programa, todos de diferentes nacionalidades.

El primer día de trabajo vino a buscarme un miembro de la organización a la residencia y fuimos a buscar la empresa. Anduvimos perdidos, pero finalmente llegamos. Una vez allí, me citaron con el jefe y mis tutoras para explicarme



cuáles eran mis tareas. Fue entonces cuando me di cuenta que mi nivel de inglés no era tan alto como yo pensaba y que también iba a formar parte de mi día a día aprender a comunicarme. Pero no sólo me fue difícil adaptarme por las dificultades del idioma sino por la comida (gastronomía y horarios diferentes).

Después del trabajo solía descansar en la residencia y luego, al atardecer, quedábamos para ir a un lago muy cercano donde pasábamos el rato, cenábamos y nos tomábamos unas cervezas. También aprovechaba para llevarme los apuntes de inglés y estudiar un poco. De hecho, a día de hoy, gracias a todas estas experiencias puedo decir que me defiendo bastante bien con el idioma.

Uno de los recuerdos que tengo de nada más llegar a Croacia fue que, una vez allí, perdí todos mis documentos y los recuperé gracias a un hombre que estaba haciendo footing en el lago. Allí es muy importante mantener tu pasaporte a salvo, ya que el país no pertenece a la Unión Europea y comercian con documentación robada.

Tengo que decir que el Observatorio Ocupacional me prestó todo su apoyo, por lo que les estoy eternamente agradecida. Tuve unos problemillas con la documentación de prácticas y en todo momento me sentí respaldada por la UMH.

En cuanto a lo que me ha aportado esta experiencia, tanto a nivel profesional como personal, aprender a vivir en una cultura totalmente diferente a la nuestra, el clima, la gastronomía... son factores que no tenemos en cuenta hasta que no lo vivimos.

Animo a que lo haga todo el mundo.”

Una experiencia de este tipo despierta los sentidos.

LUÍS ADRIÁN, INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES

De prácticas en China

“Por casualidades de la vida, vi por la UMH un cartel del Observatorio Ocupacional sobre prácticas en el extranjero y me animé a ir a la reunión informativa. Me encanta viajar y conocer nuevos sitios así que pensé que trabajar en el extranjero sería una gran oportunidad tanto personal como

profesional, además de algo que pensé que valorarían las empresas a la hora de buscar trabajo en el futuro.

En las prácticas IAESTE hay una gran variedad de destinos por todo el mundo, aunque la mayoría son en Europa. El que más me atrajo de todos, por lo exótico y por la importancia que el país está tomando en los últimos años en el panorama comercial internacional, fue CHINA. Y la verdad es que no me he arrepentido ni una sola vez de mi elección. China es un país fascinante, que se aleja completamente de todos los lugares que conocía hasta ahora y que de verdad me encanta. En algún momento me he sentido que estaba en otro planeta e incluso me han hecho sentir así alguna vez los chinos, ya que en algunas zonas no están acostumbrados a los extranjeros y nos miran como si realmente fuéramos extraterrestres y se quieren hacer fotos con nosotros. Somos un grupo de unos quince estudiantes IAESTE en mi ciudad, y además los que trabajamos juntos, vivimos en el mismo edificio, algo así como AQUÍ NO HAY QUIEN VIVA, pero internacional.... así que en ningún momento me he sentido solo, pese a que tengo un apartamento propio, sencillo, pero para mí...

Hemos aprovechado al máximo los fines de semana para viajar, incluida la semana de vacaciones que hemos tenido en octubre. He visitado entre otros sitios SHANGHAI, HONG KONG, PEQUÍN Y LA GRAN MURALLA... y lo que me queda...

En cuanto al trabajo, y debido a que el idioma de trabajo es el chino, no es demasiado fácil poder participar de lleno en los proyectos de la empresa. Al principio de mi estancia estuve trabajando con un programa de DISEÑO DE REDES que era en inglés y ahora estoy investigando sobre la OPTIMIZACIÓN DE REDES aunque no tengo presión por parte de mi jefe. En mis ratos libres en la empresa aprovecho para aprender chino, y ya puedo tener pequeñas conversaciones, aunque es bastante difícil... Bueno, espero que os animéis a aprovechar esta oportunidad de conocer sitios y el año que viene podáis contar vuestras propias experiencias desde el país al que vayáis..."



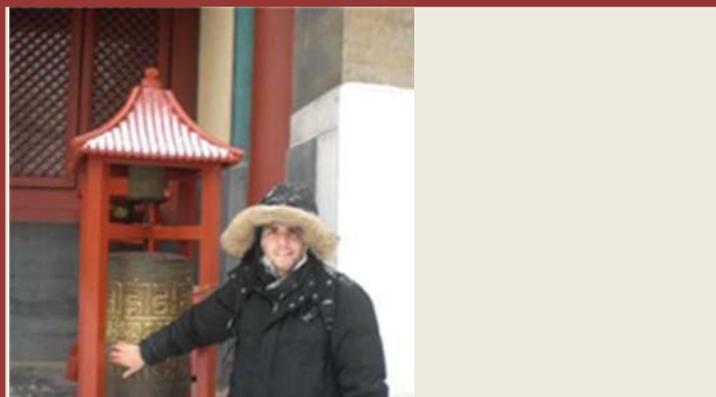
JOSÉ CARLOS HUERTAS, UN INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES

De Elche a Pekín

“Estudié Ingeniería Técnica de Telecomunicaciones, especialidad en Sistemas Electrónicos.

Todo empezó cuando me fui de Erasmus a Stralsund (Alemania). Pasé un año inolvidable conociendo nueva gente y nuevos sitios que nunca había pensado que conocería. A la vuelta tenía claro que me quería ir otra vez a vivir esa experiencia en el extranjero. Al año siguiente me interesé por IAESTE, que como no es una beca sino un intercambio de prácticas entre estudiantes, me pareció la mejor manera para irme en ese momento.

Me adjudicaron una práctica de dos meses en una universidad de China para el verano, pero un mes antes de empezar, la universidad a la que iba se echó atrás debido a falta de fondos.



No me desanimé y seguí buscando. Entonces encontré una empresa China a través de una amiga que había conocido en Alemania (*Danke Josie*). Me dijeron que en esa empresa buscaban gente de Europa para ir a hacer prácticas, envié el currículum vitae y me llamaron para una entrevista. El puesto era para responsable del mercado español de importaciones de materias primas (papel, cartón, plástico, metal...). No tenía nada que ver con lo que yo había estudiado, pero era una oportunidad única para mí, para aprender tareas relacionadas con la gestión. El caso es que me cogieron, así que al día siguiente, a buscar el vuelo y pronto rumbo a Pekín.

Una vez allí me encontré con que la gente de la oficina era muy simpática. Eran unas cuarenta personas más o menos, pero sólo cuatro hablaban inglés, aunque la verdad es que los demás te miraban, decían algo en chino y sonreían, así que yo me encontraba a gusto. Además había un chico francés encargado de las relaciones comerciales con Francia, mi amiga alemana y una chica de Rusia que se fue al poco de llegar yo.

Las prácticas consistían en importar materias primas, principalmente papel y cartón. En China no tienen contenedores de colores como aquí, allí va todo al mismo cubo y reciclan muy poquito, con lo cual hace falta importar muchísimas materias primas para que el país siga produciendo y expandiéndose. Yo contactaba con las papeleras y recicladoras españolas para preguntar por productos y precios, y se los pasaba a la jefa de mi sección.

Posteriormente negociábamos los precios. También hacía lo mismo con las compañías de transporte de España a China. En la oficina me sentía muy bien, entraba a la 1 o 2 hora local de Tianjin (+ 6 horas) para poder mantener el contacto con las empresas españolas y tenía que estar allí 8 horas. Muchas veces nos quedábamos sólo la gente de prácticas allí para cerrar la oficina.



Con respecto a la vida en China, la ciudad donde estaba yo se llama Tianjin (天津), a 80 Km. de Pekín, y seguro que nunca habéis oído hablar de ella a pesar de que tiene más de doce millones de habitantes. Los centros comerciales y las tiendas abren todos los días; a los chinos les encanta comprar y regatear. Cuando vas a comprar algo te dicen un precio cinco veces superior y tú tienes que regatear hasta un precio que creas corriente; para haceros una idea a mí me pagaban 200€ al mes. Una bici nueva que me compré costó 20€, el bus 20 céntimos, comer en la calle valía 0'80€, el Mcdonald's 2€, coger un taxi 0'80€, una cerveza 0'90€... con la conclusión de que con ese dinero se puede vivir decentemente.

Una cosa que me sorprendió mucho es que la gente se para por la calle para hacerte fotos. Hay mucha gente que nunca ha visto a un occidental y casi siempre en el ascensor te mira sin quitarte ojo hasta que te dice ¿De dónde eres? (en chino). Yo respondía 西班牙 (Xī bān yá, España), una de las pocas palabras que sé de chino. Otra curiosidad es que allí tienen un régimen comunista, y por ejemplo no están permitidos ni Youtube, Facebook, Blogger... No son accesibles desde China debido a que el gobierno piensa que son páginas nocivas para los ciudadanos...

Por último, la gente que conocí es lo mejor que me llevo. Había un montón de españoles, daneses, italianos, africanos, de todos los sitios. Los extranjeros que conocí allí estaban deseando conocer gente, con lo que en una semana ya tenía un montón de amigos de todas partes del mundo.

Animaos y viajar a cualquier país en el que podáis realizar prácticas profesionales. Por difícil que parezca, todo saldrá bien y os enriquecerá culturalmente. Además, nunca se sabe dónde están las grandes oportunidades. Si las aprovechas todas, estarás más cerca de conseguir el trabajo de tus sueños. No te quedes en el sofá de casa, muévete y experimenta. Seguro que saldrás ganando.”

PACO SEMPERE, INGENIERO INDUSTRIAL

De prácticas en el otro lado del Mediterráneo: Siria

“Estuve en Siria con IAESTE, asociación de la que formé parte. IAESTE es una asociación nacional formada por estudiantes que se encargan de intercambiar prácticas remuneradas.

Estuve siete semanas en Damasco, trabajando en una empresa que trabajaba para el Ministerio de Electricidad sirio, encargado de la distribución y el mantenimiento de líneas eléctricas, en concreto del mantenimiento de una subestación.

Todos los de IAESTE, de cualquier país, estábamos en la misma residencia, con lo que pude conocer gente de todos los países. Las prácticas IAESTE son prácticas remuneradas y te garantizan el Salario Mínimo Interprofesional del país al que te dirijas, además del alojamiento.

La Universidad de Damasco nos organizó excursiones para que pudiéramos conocer diferentes lugares del país, también pudimos escaparnos a El Líbano un fin de semana.

Profesional y personalmente, esta experiencia me ha aportado mucho, ya que a día de hoy tengo contactos de amigos que viven en partes diferentes del mundo. El hecho de ir a Siria me ha servido también para conocer mejor el mundo islámico.

En fin, cualquier país puede ofrecernos algo interesante, lo importante son las ganas de aprender de cada experiencia. Si eres de una carrera de las ramas científico-técnica y estás pensando en hacer prácticas remuneradas en el extranjero... ¡anímate y habla con los de IAESTE Elche!”



1.2.6. SERVICIO DE VOLUNTARIADO EUROPEO

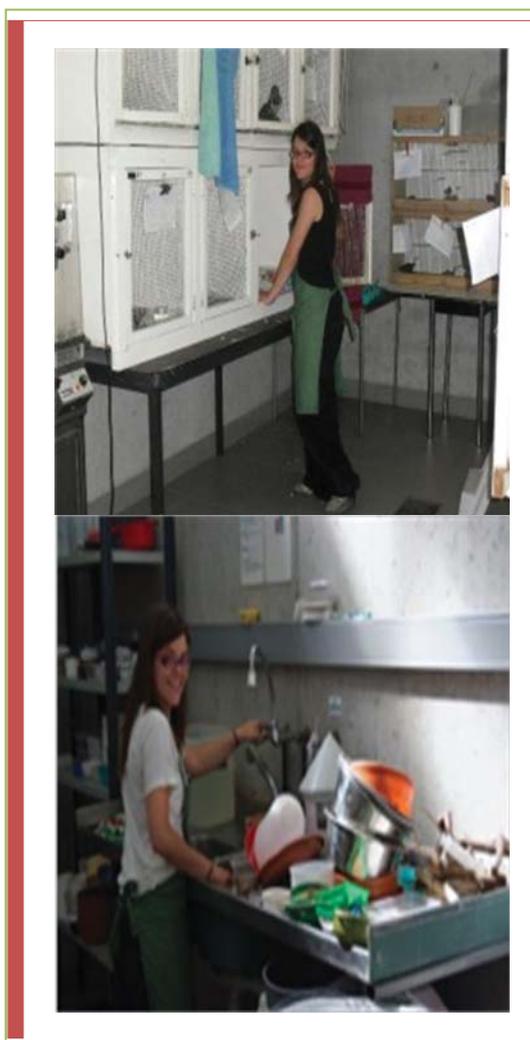
DÁMARIS NUÑEZ, LICENCIADA EN CIENCIAS AMBIENTALES

Preparada para cruzar el charco

Dámaris Núñez, licenciada en Ciencias Ambientales por la UMH.

“Todo el periplo por la Universidad, el contacto diario con estudiantes Erasmus y mi propia experiencia Erasmus, los viajes con los amigos aprovechando las compañías de ‘low-cost’, despertaron mis ganas de trasladarme a algún país a hacer prácticas laborales una vez terminada mi formación. Como ya no era estudiante, tuve que buscar otra alternativa, y buscando, acabé descubriendo el **Servicio de Voluntariado Europeo (SVE)**.

El **SVE** es una parte del programa por la juventud de la Comisión Europea y permite a los jóvenes de 18 a 30 años irse como voluntarios a una asociación en uno de los 27 países de la Unión Europea o uno de los países asociados (Noruega, Islandia, Turquía o Liechtenstein) así como, en menor medida, los países del Magreb (más a menudo a través del programa Euromed), Rusia o los países de América Latina. Los proyectos son numerosos y muy variados, y van desde el medio ambiente a la prevención contra las drogas, pasando por la animación en centros de jóvenes, entre otros. Uno de los muchos puntos positivos es que el programa subvenciona por completo los gastos de viaje, el alojamiento, la manutención, el visado (si es necesario), el seguro médico y una pequeña paga que varía según el país.



Comencé a mandar solicitudes de autocandidatura a proyectos que trabajaban con medio ambiente y que tenían una duración de un año, sin importarme el país que fuera. Al principio casi no obtuve respuestas, y las que tuve, no eran buenas, no. Pero cuando parecía que no iba a tener suerte, comenzaron a responderme de varios proyectos a la vez. Por lo que, al final, pude elegir entre varios proyectos y países, terminando en Bélgica en un centro de Recuperación de Aves Salvajes, el *Opvangcentrum voor vogels en Wilde Dieren Oostende – VOC Oostende*.

Trabajábamos con aves marinas, afectadas por los residuos contaminantes que dejan los barcos a su paso por el Mar del Norte, o en caso de vertidos. Así que, entre una de mis funciones en el centro, participaba en los protocolos de emergencia para limpiar, recuperar e reintroducir estas aves manchadas de combustible de barcos. También cuidábamos de aves migratorias protegidas y en peligro de extinción a través de su censo y anillamiento, para facilitar su monitorización y mitigación de amenazas, tales como la caza furtiva o el comercio ilegal de especies. Por lo general, mediábamos y trabajábamos favorablemente ante cualquier problema de cualquier ave o animal necesitado, en colaboración con la comunidad.

Por otra parte, los cuidados diarios de los animales los combinábamos con diferentes y variadas actividades de educación ambiental, con foco en la conservación del medio ambiente de forma integrada con el modo de vida, la conservación y respeto de la flora y la fauna, y la divulgación de la labor que realizábamos en el centro, dirigido a todo tipo de público.

Al terminar mi periodo como voluntaria europea, y viendo el inicio de la crisis en España, me compré un billete de ida para Brasil, y en ese momento fue un billete sólo de ida.

Antes de marchar, conseguí hacer un contacto con una empresa de consultoría e ingeniería ambiental, que previa evaluación y entrevista, aceptó acogerme como “*estagiária*” para el desarrollo de Estudios de Impacto Ambiental y Planos de Manejo y Gestión de Unidades de Conservación en todo el territorio brasileño. Esta vez, fue sin ayuda de ningún tipo, todo costado con mis ahorros y posibilidades, aunque al poco de llegar la empresa me proporcionó ayuda de costos, como una pequeña remuneración por mi trabajo. Elegí Brasil por ser uno de los países en desarrollo que más está invirtiendo en la gestión y la conservación del Medio Ambiente y sus recursos, por lo que ofrece unas posibilidades laborales que, en mi caso, e infelizmente, no se pueden encontrar en España.

Actualmente, y después de dos años, continuo viviendo, trabajando y estudiando en Brasil, por medio de diferentes recursos y/o herramientas, como la **beca AECID para españoles (Programa Tordesillas)** y **becas CNPq brasileñas**.

Con base a mi experiencia y vivencia, **recomiendo** enérgicamente a todos los estudiantes, que realicen prácticas en empresas desde el momento en que puedan. Que aprovechen al máximo todos los recursos, posibilidades y alternativas que están a su alcance. Asistiendo a cursos para la búsqueda de empleo del Observatorio, por ejemplo, pueden sacar ideas que no sabían ni que existían, tan sólo escuchando, preguntando y anotando. El irse fuera es favorable, lo mires como lo mires, te abre hacia otros idiomas y culturas con el beneplácito de las experiencias profesionales y personales que acumulas.

Si no publican, ofrecen o divulgan la práctica que necesitas o te gustaría realizar, para crecer como profesional, Internet puede ayudarte como a mí, pudiendo llegar a cualquier rincón del mundo, y haciendo posible trasladarte a otro lugar, incluso cobrando (o por lo menos sin gastos) si tenéis suerte o un buen currículum.”

La experiencia es un bien muy preciado que a veces merece ser efectuado por amor no al arte, sino al futuro, aquél en el que cobraremos lo que merezcamos.



Servicio Voluntariado Europeo

El único requisito es tener de 18 a 30 años.

Te ofrecen la oportunidad de vivir hasta un año en un país de Europa colaborando como Voluntario Europeo.

A cambio tienes clases de idiomas y los gastos pagados al 100% (viajes, manutención, dinero de bolsillo).

Puedes informarte en:
www.ec.europa.eu

HÉCTOR PALAZÓN Y ALDO NAREJOS, PSICÓLOGOS

De prácticas en México

Héctor Palazón, Psicología en la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Los preparativos. “No sé qué me espera en mi viaje, a veces tengo un poco de miedo. Me voy a México, al otro lado del charco, a más de seis mil kilómetros de mi casa. Llevo pensando en este viaje desde mucho antes de empezar la carrera. Bueno, en realidad debería decir que llevamos tiempo detrás de él, pues me voy con mi mejor amigo y compañero de carrera: Aldo Narejos. Siempre nos interesó conocer la nación centroamericana por excelencia. Ahora que estamos cerca del final de nuestra licenciatura, el destino nos brinda la oportunidad de cumplir este sueño. Estaremos dos meses enteros realizando un voluntariado y unas prácticas fenomenales.

Queremos hacer las prácticas sobre el desarrollo de la psicología sistémica, un campo que todavía no ha hollado en nuestro país.

Primer contacto desde México.

Esto es un mundo aparte. El DF es como Valencia de grande, solo que a diferencia de nuestra querida capital, aquí viven ¡¡33 millones de personas!! Basta decir que hay de todo y de lo más variado.

La verdad es que el DF es un poco triste, todo es bastante gris, asfaltado y construido, aunque me gusta lo bonito que quedan los puestos de comida en la calle. Está atestado,



y eso le da color y sobretodo olor a las calles. Algo muy curioso es que en México, que tu negocio sea una farmacia no significa que no puedas vender chucherías, tabaco, refrescos, paraguas, recargas para móvil o lo que se te ocurra. Tampoco el hecho de que seas policía no quita que puedas pillar tu coche patrulla y hacer de taxista improvisado. Todo vale.

En San Cristóbal de las Casas, Chiapas, empezamos el voluntariado. Vamos a ir de observadores internacionales a un pueblo indígena para ver cómo viven y por supuesto para convivir con ellos. La comunidad en cuestión, "Cruzton", sufre algún que otro problemilla severo con el agua de su manantial, que está contaminada.

Pasamos dos semanas con la comunidad indígena, tal como os dije, y a pesar de todos los riesgos y peligros a los que estuvimos expuestos, volvimos más sanos que cuando nos fuimos. Se nos quedó corto, muy corto. Hubo momentos difíciles, especialmente el día que una treintena de policías, junto con algunos civiles de otro campamento, vinieron a "dialogar" como ellos dicen. Iban armados con escopetones, metralletas, chalecos y cascos, y nosotros sólo con piedras y palos. Y cuando digo "nosotros" no nos incluyo a mí, ni a Aldo. Nuestra misión era observar y reportar, pese a que nuestros compadres indígenas estaban dispuestos a jugarse la vida para proteger sus tierras. Pese a lo violento de la situación, las cosas acabaron bastante bien y de momento las "promesas" del gobernador acerca de la paz en esta comunidad siguen en pie. Sin duda una experiencia que nos llenó el corazón y el coco de muchas cosas buenas.



Ecuador del viaje. Comenzamos el Prácticum de la carrera con una clase de niños

En las prácticas hemos estado haciendo un doble trabajo. Por un lado, muchas mañanas las pasamos en las aulas de la escuela con algún profesor y observamos o ayudamos a realizar actividades con los alumnos. Estamos haciendo bastante trabajo de orientación y situación sistémica de los niños, dentro y fuera de la escuela. Los profesores del centro están encantados con nosotros y todos los docentes piden turno para que les acompañemos en actividades, muchas de ellas sólo tratan de que contemos nuestra experiencia personal.

Por las tardes estamos aprendiendo a trabajar técnicas proyectivas con nuestro tutor, es decir, a sacar toda la información posible de un alumno a través de, por ejemplo, un dibujo sobre “mi escuela ideal”, o un collage sobre “mi futuro”.

Me quedan muchas cosas de este viaje, cosas que me empujarán en un futuro hacia otros viajes quizás más trepidantes. En cualquier caso, creo que aceptar las prácticas y viajar hasta aquí ha merecido la pena. Y mucho.

No tengáis miedo, acabar con la desidia y pasar por el Observatorio Ocupacional. Vuestro futuro depende de vosotros.”

BECA LEONARDO

¿QUIÉN PUEDE SOLICITARLA?

Requisitos:

- Tener una titulación universitaria de cualquier universidad española y no haber transcurrido más de dos años hasta el inicio de la estancia.
- No estar matriculado en ningún estudio universitario.
- Tener nacionalidad de uno de los países participantes en el Programa Leonardo da Vinci o residencia permanente en España.
- No contar con experiencia laboral de nivel universitario superior a un año.
- No haber disfrutado con anterioridad de una beca Leonardo.
- No tener, ni haber tenido relación laboral o profesional con la empresa o institución de acogida en la que se va a realizar la práctica.
- Prioridad para aquellos solicitantes que no hayan disfrutado de otras becas para experiencias prácticas en el extranjero.
- Justificar un nivel de idiomas suficiente para la realización de las prácticas: nivel mínimo B1].

1.2.7. PRÁCTICAS EN EL EXTRANJERO TITULADOS: BECA LEONARDO.

ELVIRA BAHÍ, INGENIERA INDUSTRIAL

En un castillo irlandés.

En Dunboyne hay un castillo conquistado por españoles. Elvira Bahí, titulada en Ingeniería Industrial, repite una y otra vez lo contenta que está con esta práctica. Tiene alojamiento y comida gratis, la empresa le paga una ayuda económica (además de la beca Leonardo que consiguió), puede practicar inglés cada día, aplica los conocimientos teóricos de su carrera, y todo en un típico pueblecito... ¡a apenas unos kilómetros de Dublín!

Pero la suerte es para quien la busca. Elvira estuvo durante meses a la caza de becas y prácticas en el extranjero. Envío currículos, se informó de todas las becas, y tiró de contactos. Llegó al límite de la desesperación, porque las empresas no siempre contestaban y no siempre había suficiente ayuda económica. Pero entonces se le ocurrió preguntar a un compañero de la carrera que le sonaba



Objetivos de estas becas:

- Una experiencia profesional acorde a la titulación de 26 semanas en una empresa europea.
- Cualificaciones y habilidades profesionales complementarias a la formación adquirida en las universidades.
- Mejores oportunidades de acceso al mundo laboral.
- Perfeccionamiento de los conocimientos lingüísticos.
- Conocimiento de otras realidades socioculturales.
- www.adeituv.es

que estaba trabajando en un hotel en Irlanda... ¡Y bingo! Elvira recalca la importancia de los contactos, “que están ahí para usarlos”. Su amigo Mario Arenas, que también estudió Ingeniería Industrial en la UMH, llevaba trabajando tres años en el hotel cuando ella entró. Pero tampoco él lo tuvo fácil. Llegó a Dublín y llevó su currículum a todas las empresas con las que se encontró. Al principio, en Dunboyne Castle hacía de todo un poco, pero ahora es Asistente de Manager. Él y Elvira, junto con el ingeniero jefe, usan un sistema llamado Building Manager Systems, que informatiza todos los sistemas del hotel para controlar la temperatura de las habitaciones, de la piscina... Cada mañana chequean todas las instalaciones. Se trata de un hotel de prestigio, con una clientela selecta, y todo tiene que ir a la perfección.



Elvira confiesa que le ayudó mucho haber hecho prácticas nacionales con ayuda del Observatorio, porque ya conocía más o menos cómo se aplica a la realidad lo que estudió en los libros. Pero... ¿y qué pasa con el inglés? Elvira se lanzó a la aventura con un nivel medio. Al principio le resultó difícil entender a su jefe, con su fuerte acento, pero ahora ya no tiene problemas, sólo fue cuestión de tiempo. Además, el vocabulario técnico lo fue aprendiendo poco a poco, luego se repiten siempre las mismas palabras.

Paseamos por las lujosas instalaciones de este hotel emplazado junto a un castillo victoriano, y Elvira nos presenta a la responsable de recursos humanos y subdirectora del hotel, y... ¡qué sorpresa! ¡También es alicantina! Y también inició su experiencia internacional con una Beca Leonardo. Según nos cuenta la propia Liz, al principio casi nadie pedía estas becas. También nos aporta información muy valiosa. En el hotel siempre tienen estudiantes y titulados en prácticas para cada uno de los departamentos: ingenieros, gente de marketing y relaciones públicas, administración de empresas, cocina, „community management’... En un hotel tiene cabida una amplia variedad de campos profesionales. Y además, como suele suceder en otros grandes hoteles que ya tienen un programa de prácticas muy asimilado, también aportan alojamiento y comida gratis, les van a recoger al aeropuerto, les asesoran sobre la documentación que necesitan...

No es de extrañar que Elvira esté encantada. Aconseja a los estudiantes que quieran hacer prácticas en el extranjero que usen los contactos y no se desesperen, que luego merece la pena. “Tengo un título de especialista en buscar prácticas”, bromea.

1.2.8. EXPERIENCIAS DE EMPRENDEDORES UMH

JULIAN MARIN: GORILAPP

“Nuestra idea es que nuestras aplicaciones sean tan sencillas de manejar que hasta un gorila pueda utilizarlas” nos comenta Julián Marín, Ingeniero Técnico de Telecomunicaciones de la UMH, fundador de la empresa Gorilapp ubicada en Elche.

Esta joven empresa, esta especializada en el desarrollo de aplicaciones para dispositivos móviles y tablets tanto para iOS, Android y Windows Phone. Así como, en el desarrollo de páginas y aplicaciones web basadas en HTML5.



La empresa, comienza a crearse un nombre dentro del mundo de las aplicaciones móviles, gracias a una App relacionada con la semana santa de Elche, esa fue una idea para dar a conocer la empresa entre los llicitanos y además aportaban una herramienta para seguir los pasos de la semana santa.

A raíz de la aplicación tuvieron repercusión en prensa a nivel nacional y les apoyó VisitElche para promocionar la App.

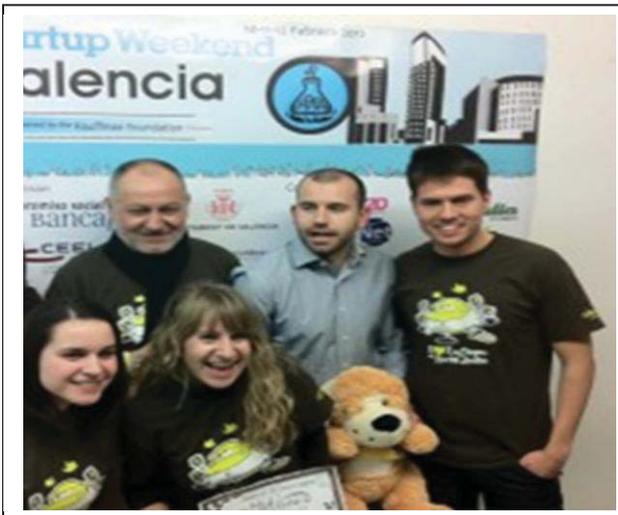
Actualmente, están desarrollando proyectos de aplicaciones y webs para diferentes empresas y entidades. Además, de varios proyectos propios que irán lanzando el próximo año.

Aquí os dejamos su web, para obtener más información:

<http://www.gorilapp.com/>

HELIOS HALIAGA: El titulado que dejó IBM para volar por sí mismo

“Si alguien me hubiera dicho que al terminar la carrera estaría trabajando para la mayor empresa tecnológica del mundo, con un puesto fijo y estable habría firmado con los ojos cerrados. Pero, si alguien me hubiera dicho que después de esos 5 años, en un periodo de crisis financiera mundial y con las mayores cifras de paro de España, lo dejaría todo para empezar mi propia aventura no me lo habría creído. A día de hoy, así es.



Después de trabajar cinco años para IBM decidí dar el paso, solicitar una excedencia y con los ahorros que tenía embarcarme en mi propia aventura.

Son muchos los motivos por los que decidí dar el salto. En realidad no fue algo que surgiera de la noche a la mañana. Siempre había tenido ese gusanillo de montar algo por mi cuenta, pero nunca había tenido las suficientes motivaciones o conocimientos para hacerlo, y estos dos factores creo que son los más importantes para tener éxito: creer en ti mismo, en tu proyecto, y

Programa de Emprendedores Universitarios (PEU)



El Programa de Emprendedores Universitarios (PEU), nació en el año 1999 y persigue fomentar las iniciativas emprendedoras de los estudiantes, titulados y personal de la UMH.

El PEU es el encargado de estimular la creación de empresas desde una doble vertiente. Por un lado, creando las condiciones necesarias para que todos aquellos miembros de la comunidad universitaria con inquietudes emprendedoras puedan tener respuesta a sus dudas, mediante un servicio de asesoramiento, formación y consultas avanzadas. Por otro, incentivando la creación de empresas mediante la puesta en valor de la figura del emprendedor.

arriesgarte. Y sobre todo, saber cómo hacerlo.

Lo primero, está más en la personalidad de cada uno. Es una característica innata. Existen casos de emprendedores que no tienen esa predisposición y que empiezan sus negocios por necesidad, algunos de ellos tienen éxito, pero muchos otros fracasan por no poner esa ilusión y ganas necesarias.

El segundo de los factores, el conocimiento, es algo que se adquiere con el tiempo, nadie nace enseñado. Salimos de la universidad con un título debajo del brazo, pero siendo sinceros nadie nos ha enseñado las reglas del mundo real y cómo juegan los mayores.

Con el paso del tiempo me he dado cuenta de que el trabajo por cuenta ajena está bien y te da mucha estabilidad, pero esa estabilidad puede convertirse en monotonía y en pocas perspectivas de crecimiento. Mis inquietudes de futuro iban más allá. Tenía muchas ideas en la cabeza y necesitaba darles forma, convertirlas en realidad, y yo necesitaba tiempo (no dinero), y el tiempo era algo que no tenía trabajando para una compañía.

Con la experiencia acumulada me sentía preparado. Aun así, antes de lanzarme sentía que no tenía ninguna formación respecto a la administración de empresas, por lo que realicé un MBA orientado a emprendedores.

Mis proyectos están basados en las nuevas tecnologías e internet. Mi futura empresa se llama **Paperplane Technologies**, y en la actualidad tenemos dos proyectos:

El PEU ofrecer los siguientes servicios:

-**Acciones de sensibilización**, poniendo en valor la figura del emprendedor, mostrando las ventajas de constituir un proyecto empresarial, haciendo visibles casos de éxito, y estimulando la afloración de emprendedores potenciales.

-**Formación** necesaria. Gracias a los convenios existentes con diferentes entidades colaboradoras.

-**Asesoramiento** para aclarar cualquier duda que pueda surgirle al emprendedor, en varios aspectos. Legal, comercial, laboral, fiscal tecnológico, contable, financiero, etc.

-Programa "**Consultores para Universitarios**". El PEU pone a disposición de sus participantes esta iniciativa, que permite realizar consultas o recibir asesoramiento específico de aspectos relacionados con el desarrollo del proyecto empresarial, o de la empresa recién creada.

-Certamen "**Valida tu idea empresarial: Innova-emprende**". Premia ideas de negocio innovadoras surgidas desde el colectivo universitario.



priprint.es. Se trata de una plataforma de impresión a través de Internet. Pone en contacto a clientes con las copisterías, pudiendo descubrir las más cercanas y enviar los documentos a través de la plataforma, evitando los problemas más habituales: envío de documento en pendrive, virus o formato del documento.

petpandi.com. Petpandi es la primera comunidad online que protege a tu mascota. Si tu mascota se pierde, gracias a su sistema de alertas, Petpandi avisará a los usuarios cercanos a ti para que estén alerta en caso de que puedan encontrarla. Además, Petpandi facilita la identificación de nuestras mascotas gracias a su colgante identificador Petpandi. Este colgante contiene un código QR que enlaza con el perfil de nuestra mascota en petpandi.com. De esta manera, si alguien encuentra a nuestra mascota y escanea el colgante con su 'smartphone', accederá al instante a nuestros datos de contacto y cualquier información de nuestra mascota que pudiera ser importante.



Como conclusión, hasta el momento no hay ni un solo día en el que me haya arrepentido de mi decisión de dar el salto. Es más, a veces me pregunto por qué no lo había hecho antes. Desde aquí animo a cualquier estudiante de la UMH que tenga inquietudes empresariales a que lo intente, si no inmediatamente tras terminar la carrera, sí tras unos pocos años, cuando todavía tenemos flexibilidad, pocas obligaciones y margen de error.”

Mi consejo: trabajar uno, dos, tres años para una o varias empresas. Conocer el mundo real, aprender las reglas del mismo, y después volar solo.

ANA PUERTAS, OLGA APIRECE Y JAVIER SEPULCRE EN SILICON VALLEY. Disabled Park

Ana Puertas, Olga Apirece y Javier Sepulcre, estudiantes UMH de Relaciones Laborales, Derecho y Administración y Dirección de Empresas respectivamente, son emprendedores “de libro”. Donde había una necesidad plantearon una idea innovadora para solventarla. Y a partir de ahí han llegado los reconocimientos.



Hablamos de la aplicación para móviles “**Disabled Park**”, (www.disablepark.com), que informa de plazas de aparcamiento disponibles y de los lugares que tengan habilitadas zonas de acceso para personas con movilidad reducida.

El proyecto, que resultó ganador del concurso Yuzz Emprendedores, les ha llevado hasta el emblemático Silicon Valley (San Francisco, Estados Unidos), donde nuestros emprendedores han visitado grandes empresas como Google y han vivido en primera persona cómo se trabaja en la urbe tecnológica por excelencia.

PABLO RUÍZ: 9,9



Pablo Ruíz estudio Publicidad y Relaciones Públicas en la UCAM. Después se licenció en Investigación y Técnicas de Mercado (ITM) en la Universidad Miguel Hernández de Elche. Además ha estudiado el Máster en Administración de empresas en la UMH, y el programa superior de marketing online en ESIC-ICEMD.

“Un amigo y yo decidimos montar **Nuevecomanueve**: una agencia de creatividad especializada en marketing online, ‘branding’ y comunicación.

Nosotros veníamos de otras agencias, teníamos experiencia en el sector, pero ninguno estaba contento del todo, así que dimos el paso. Ahora, entre otras cosas, aprovechamos el potencial que tiene internet como



herramienta de comunicación y asesoramos a empresas, administraciones públicas, incluso a particulares en aspectos como comercio online, posicionamiento y publicidad en buscadores.

Como os podéis imaginar, la reacción de nuestro entorno era del tipo “pero hombre, con la crisis que hay a ver quién gasta en publicidad”.

Este será el primer escollo que debéis salvar, los agoreros, escucharlos pero sólo a medias. [La ilusión de haber dado el paso no te la quita nadie.](#)

[Ser empresario supone pensar y actuar desde otra perspectiva.](#) Es como una inyección de realidad pura y dura. Te haces una persona resolutiva porque cada día surgen imprevistos, sorpresas que debes resolver por ti mismo. Por eso no hay mejor forma de aprender que crear una empresa. Es como un máster continuo de diferentes materias: recursos humanos, tributación, leyes varias, finanzas, comercial, estrategia, contabilidad... Cualquier cosa que aprendas te será muy útil.

Crear una empresa es crear algo de la nada, algo que antes no existía, que luego puede crecer, crear oportunidades para otras personas, empleo, ilusiones, ayudas a gente que demanda tus servicios y la verdad es que si lo piensas de esta forma, te motivará a dar el paso.”

Mi consejo: si tienes una buena idea, ¡adelante! No la desperdices, pruébala, equivócate las veces que haga falta, pero da el paso, te aseguro que no te vas a arrepentir.

1.3. TUS OPCIONES

¡TÚ! también puedes.

Tanto si eres estudiante o titulado UMH, tienes la opción de hacer prácticas laborales, en cualquier parte del mundo.



En los siguientes cuadros puedes ver la opción más adecuada para ti:

Programas para ESTUDIANTES

	Destino y duración	Dotación	¿Cómo conseguirla?	Importante	Contacto
BECA FARO	Europa, EEUU, Canadá, Asia Duración media 7 meses	Según destino: 625€ Europa 700€ a 1300€ Asia 1100€ USA Y Canadá Viaje de ida y vuelta Seguro de viaje	Registrarse en la web. Introducir CV e información necesaria. Aplicar a alguna ofertada en la web	No haber disfrutado previamente de una Beca Leonardo No estudiantes de Máster ni Postgrado No es posible disfrutar simultáneamente de una Beca Faro y una Erasmus Estudios. Incompatible totalmente con Erasmus prácticas	Fundación General de la Universidad de Valladolid www.becasfaro.net faroglobal@funge.uva.es
BECAS ERASMUS PRÁCTICAS	Europa 3-6 meses	320€/mes	1. El estudiante deberá realizar por sí mismo la búsqueda de las prácticas en empresas de su interés, con la ayuda del Observatorio Ocupacional. 2. Presentar certificado de aceptación de la empresa y documentación pertinente en la Oficina de Movilidad	Ser estudiante de la UMH durante el curso académico de la solicitud y del disfrute de la ayuda. No haber disfrutado previamente de una beca Leonardo en cualquiera de sus formas. Incompatible con FARO. Puedes estudiar Erasmus Estudios y después Erasmus Prácticas	Gestión Programa Internacional www.umh.es/movilidad movilidad@umh.es
PROGRAMA IAESTE	Países miembros de IAESTE Varía entre 6 semanas y 1 año	Salario mínimo interprofesional del país de destino (Sujeto a condiciones)	Hay que colaborar activamente en la asociación, en la captación de empresas, o en la actividad de difusión y funcionamiento del programa. La participación es libre y voluntaria. Sólo pueden participar del intercambio estudiantes matriculados en facultades o escuelas con condición de miembro de IAESTE	Obligatorio el pago de una cuota de 200€ por gestión. El pago se efectúa cuando te la conceden	IAESTE UMH www.iaeste.es elcheiaeste@gmail.com
VULCANUS	Japón 1 año	15.000€ para el viaje de ida y vuelta y los gastos de vida en Japón + alojamiento	Ver contenidos de la web y documentación necesaria. Nacionales de la UE. Estudiantes a partir del tercer año o de postgrado, de la rama de ingeniería o ciencias	El programa consta de: 1 semana seminario sobre Japón 4 meses curso intensivo japonés 8 meses prácticas en empresa	http://www.eu-japan.eu/global/vulcanus-injapan.html
JUVENTUD EN ACCIÓN (EUROPA)	Intercambio de jóvenes (15-25 años) de 6 a 21 días.	Gastos de desplazamiento y dieta para alojamiento	Realizando un proyecto, contactar con el Observatorio Ocupacional para indicar cómo	www.umh.es/observatorio http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei_en.cfm www.youthnetworks.eu para encontrar asociaciones que acojan voluntarios	
	Voluntariado Europeo (18-30 años) de 6 meses a 1 año	Viaje, alojamiento, manutención, dinero de bolsillo y formación lingüística	Seleccionar un proyecto y ponerte en contacto con la organización de envío. Sólo es posible realizar un único voluntariado		

Programa para TITULADOS

	Destino y duración	Dotación	¿Cómo conseguirla?	Importante	Contacto
ARGO	Europa, EEUU, Canadá, empresas españolas con sede en Asia 6-12 meses	Depende del país de destino. Es recomendable que la empresa aporte una ayuda económica	Registrarse en la web de ARGO. Una vez dado de alta, el titulado busca una empresa independientemente o espera que las empresas ARGO se interesen por él.	Titulados universitarios de cualquier universidad española que no se hayan beneficiado con anterioridad del programa Leonardo, Faro Global o Integrantes Ayudan a gestionar el visado	Ministerio de Educación y Ciencia. Registro General +34 985 207 434 www.becasargo.net
ADEIT LEONARDO	Europa 6 meses (Tiene que haber pasado menos de 2 años de ser titulado.)	Dependiendo del país destino oscila entre 2900 y 4200 euros. (Consultar tabla) Hasta 200 euros curso preparación idioma.	Buscar empresa independientemente o por medio de ADEIT. Inscribirse como solicitante en: http://www.adeit.uv.es/becariosleo/inscripcion.htm	No haber disfrutado de otra beca de prácticas en el extranjero (Argo, Integrants, Leonardo da Vinci, Erasmus prácticas, Faro u otros programas similares). Prueba de nivel de idioma	ADEIT, Fundación Universidad-Empresa de Valencia +34 963 262 600 mail: becariosleo@adeit.uv.es http://www.adeit.uv.es/becasleonardo
FULBRIGHT	Estados Unidos Becas para estudiar e investigar	Asignación mensual Matrícula Viaje de ida y vuelta y otros gastos Seguro médico	Los requisitos varían según el programa que se quiera realizar y de la convocatoria. Siempre es exigido un amplio conocimiento de la lengua inglesa, por lo general acreditado mediante el certificado TOEFL	En la web hay convocatorias de ayudas para estudiar e investigar en EEUU, con diferentes requisitos y dotaciones	https://www.fulbright.es
BECAS LA CAIXA	EEUU, Canadá, Europa Duración según destino (CHINA) Shangai. Máster de 18 meses. Hong Kong Máster 16 meses	Según destino Billete ida/vuelta Matrícula 910 €/mes 1400 €/mes en HK Dotación única inicial de 1050 € 1000 € para curso de mandarín Coste del visado Seguro	Consultar bases Nacionalidad española Licenciados y titulados superiores Experiencia laboral mínima de 2 años con dedicación plena Certificado de conocimiento de idiomas	Estudios de postgrado: Para máster, doctorado, investigación postdoctorado Becas para licenciados y titulados: para cursar un MBA en la CEIBS Memoria sobre la motivación y expectativas de cursar un MBA en la CEIBS Dos cartas de referencia de profesores o personas relevantes	http://obrasocial.lacaixa.es http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/becas/convocatorias_es.html
EURODYSSEE	(INDIA) Hyderabad 1 año Becas para licenciados y titulados Para un PG Europa. Prácticas profesionales en: Francia (+ofertas) Bélgica (+ofertas) Portugal Alemania Reino Unido, Italia	Becas para alojamiento y manutención (depende de la región de acogida).	Ser ciudadano europeo No haber cumplido los 30 años. Estar inscrito como demandante de empleo (SERVEF). Poseer conocimiento del idioma	Son prácticas profesionales de tu titulación	www.gva.es/eurodisea (inscripción) www.eurodyssee.eu (ofertas)

Servicio Voluntariado Europeo (SVE)

JUVENTUD EN ACCIÓN (Europa)	Destino y duración	Dotación	¿Cómo conseguirla?	Importante	Contacto
	Intercambio de Jóvenes(15-25 años)(de 6-21 días)	Gastos de desplazamiento y dieta para alojamiento	Realizando un proyecto, contactar con el Observatorio Ocupacional para indicar cómo.	Leer la documentación en www.umh.es/observatorio . Prácticas y trabajo en el extranjero. http://ec.europa.eu/youth/evs/aod/hei_en.cfm . www.youthnetworks.eu para encontrar asociaciones que acojan voluntarios	+34 96 665 80 61 infoeuropa@ayto-elche.es (para personas de Elche) observatorio.extranjero@umh.es (para personas de fuera de Elche)
Voluntariado Europeo(18-30 años)(6 meses-1 año)	100% viaje, alojamiento, manutención, dinero de bolsillo y formación lingüística	Seleccionar un proyecto y ponerte en contacto con la organización de envío. Sólo es posible realizar un único voluntariado.			



“La acción no debe ser una reacción sino una creación”

Mao Tse Tung

2.1. PLANO INDIVIDUAL DE ACCIÓN

Como hemos visto en el apartado anterior, a través del testimonio de compañeros que ya han realizado prácticas, una de las ventajas de realizar

Plano individual de acción

prácticas es que cualquiera puede trabajar en las mejores empresas, esas a las que parece imposible acceder con un “simple” título universitario. Puedes realizar prácticas en el periodo que más te interese, y en empresas o entidades públicas de cualquier parte del mundo. Más de 7.000 empresas ya han acogido a estudiantes en prácticas de la UMH.

Con este despliegue de opciones te aconsejamos que pongas en práctica tus conocimientos y no esperes a ser simplemente un titulado más.

Para facilitarte este cometido, y porque en toda acción pueden surgir dudas, vamos a presentarte el plano individual de acción, como planteamiento de base de nuestra acción (tanto presente como futura), que te va a ayudar en tres cuestiones claves:

Qué es lo que quieres.

Qué es lo que te hace falta.

Qué vas hacer para conseguirlo

Para aclarar estas y otras cuestiones que te puedan surgir, es conveniente definir tu Proyecto Profesional, que será la guía de tu acción. Como ayuda en ese trabajo te vamos a ir guiando en su realización, plasmándolo en el Plano Individual de Acción, que será la herramienta que defina tu Proyecto Profesional.

Utiliza el plano individual de acción como la herramienta clave para describir y analizar Tu Proyecto Profesional, y con ello poner en valor tu formación y facilitar tu incorporación al mundo laboral.

Dos cuestiones te pueden estar surgiendo en este momento:

1. ¿Por qué un Proyecto Profesional?

2. ¿Cómo realizar un Proyecto Profesional?

Primera cuestión: ¿por qué un Proyecto Profesional?

Te va permitir reflexionar sobre cómo adaptarte a un entorno cambiante.

El Proyecto Profesional se convierte en la mejor opción para poner en valor tu formación e incorporarte al mundo laboral.

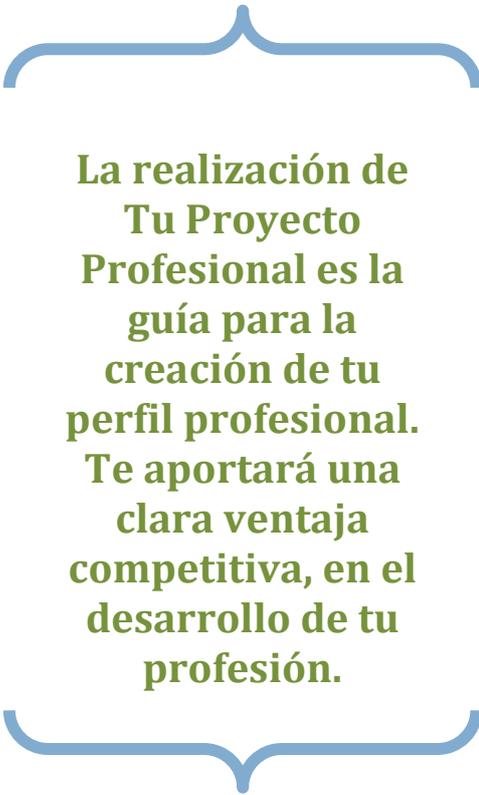
Seguro que ya conoces el término “**Proyecto Profesional**”, pero ¿qué significa exactamente?

El Proyecto Profesional es la definición y análisis de los objetivos profesionales propios, decidiendo aquello que se quiere hacer y calculando las posibilidades de llevarlo a cabo.

Es el conjunto de toma de decisiones tendentes a insertar a una persona en la vida activa.

Es el planteamiento que sigue una persona para ubicarse en su carrera profesional y en el puesto de trabajo que ambiciona.

Como ayuda y reflexión a encontrar tu propósito profesional, puedes utilizar el siguiente diagrama.



**La realización de
Tu Proyecto
Profesional es la
guía para la
creación de tu
perfil profesional.
Te aportará una
clara ventaja
competitiva, en el
desarrollo de tu
profesión.**

Preguntándote:

¿En cuál de las intersecciones te gustaría mejorar?

¿En cuál de ellas estás centrado?

¿En cuál de ellas te deberías centrar para conseguir tus objetivos profesionales?



Esto será una gran ayuda para que puedas responder de forma clara, **¿Qué puedes hacer para ser una persona competente en un mundo laboral cada vez más exigente?**

Puedes identificar tu modus operandi y adaptar tu planteamiento formativo y laboral a un entorno cambiante, atendiendo a distintos aspectos como: las necesidades de las empresas, lo que mejor haces, lo que más se cotiza o lo que más te gusta hacer.

La capacidad para describir tu Proyecto Profesional te permitirá diferenciar los elementos necesarios para conseguir tus objetivos, especialmente en tiempos cambiantes.

Para ello puedes **evaluar y modificar** tu Proyecto Profesional constantemente, para poder adaptarte a las exigencias actuales.

Segunda cuestión, ¿cómo realizar un Proyecto Profesional?

El plano individual de acción constituye un **método visual** abreviado, para representar los componentes esenciales de nuestra estrategia operativa de forma simplificada.

Apoyándonos en dibujos y diagramas nos ayuda a reflexionar y a comunicarnos de forma más eficaz.

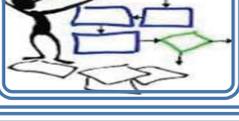
Y lo más importante, representa de forma visual distintas alternativas de propuestas de valor, **ayudándote a definir cómo vas a marcar la diferencia con respecto al resto de competidores.**

¿Por qué te van a elegir a ti?

"En el proyecto profesional, el recurso clave es la **PERSONA**, sus intereses, sus competencias y habilidades.

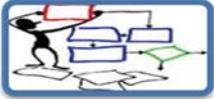
Tiene en cuenta costes indirectos como el estrés y beneficios como la satisfacción"

Al **Plano Individual de Acción** le vamos dando forma a través de nueve módulos:

	Público objetivo <ul style="list-style-type: none">• ¿Para quién estoy creando valor?
	Propuesta de valor <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué voy a ofrecer?• ¿Qué problemas o necesidades puedo cubrir?
	Vías de acceso <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo consigo comunicarme con el público objetivo?• ¿De cuántas maneras les proporciono valor?
	Relaciones con público objetivo <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué relación he establecido?• ¿Cuán costosas son?
	Ingresos <ul style="list-style-type: none">• Actualmente, ¿Por qué se paga?• ¿Por qué valor me van a pagar?
	Recursos clave <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué necesito?• ¿Qué tengo que tener?
	Actividades clave <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tareas o acciones tengo que hacer?
	Asociaciones clave <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son mis apoyos?
	Costes/gastos <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son los costes más importantes?• ¿Qué recursos clave son los más costosos?• ¿Qué actividades clave son las más costosas?

La combinación de los nueve módulos da lugar al **Plano Individual de Acción**.
De forma grafica lo podemos representar de la siguiente forma:

ESQUEMA DEL PLANO INDIVIDUAL DE ACCIÓN

<p>ASOCIACIONES CLAVE</p>  <p>QUIÉN TE AYUDA</p>	<p>ACTIVIDADES CLAVE</p>  <p>QUÉ HACES</p>	<p>PROPUESTA DE VALOR</p>  <p>QUÉ AYUDA OFRECES</p>	<p>RELACIÓN CON EL PÚBLICO OBJETIVO</p>  <p>CÓMO TE RELACIONAS</p>	<p>PÚBLICO OBJETIVO</p>  <p>A QUIÉN AYUDAS</p>
	<p>RECURSOS CLAVE</p>  <p>QUIÉN ERES Y QUÉ TIENES</p>		<p>VIAS DE ACCESO</p>  <p>CÓMO TE CONOCEN Y QUÉ MEDIOS UTILIZAS</p>	
<p>ESTRUCTURA DE COSTOS</p>  <p>QUÉ DAS</p>		<p>INGRESOS Y BENEFICIOS</p>  <p>QUÉ OBTIENES</p>		

TU PROYECTO PROFESIONAL

Coge papel, lápiz y notas adhesivas. Tu Proyecto Profesional va a empezar a formarse, y con él, el plano de una visión clara y concisa de tus actividades profesionales a corto y largo plazo.

“Utilízalo como método de reflexión para definir, perfilar y desarrollar tu carrera profesional”.

Como apoyo para ir creando tu Plano Individual de Acción, te vamos a presentar varias experiencias de compañeros que te van a ir ayudando a completar los diferentes módulos.

Dentro del programa de prácticas del Observatorio Ocupacional, y a través de su iniciativa **“la mejor práctica del mundo”**, se ofrece la oportunidad a estudiantes de la UMH de conocer el funcionamiento de una empresa líder en nuestro país.

Tres alumnos han podido vivir esa experiencia:



Nieves Baenas: estudiante de Ingeniería Agrónoma

- Práctica en Acciona



César Pastor: estudiante de Ingeniería Técnica de Telecomunicación

- Práctica en Repsol



Alejandro López: estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Práctica en el Open 500 de tenis en Valencia

Y con sus experiencias vamos a ir completando el Plano Individual de Acción.

¿Cuál es su proyecto profesional?

- **RECURSOS CLAVE:** el recurso eres tú (quién eres y qué tienes).



Tus recursos clave los forman lo que eres y lo que tienes, por tanto tus intereses, competencias, habilidades, tu personalidad, conocimientos, experiencias, contactos personales y profesionales son las piezas esenciales.

- Tus aficiones, las cosas que más te gustan puede ser tu recurso clave más valioso. De forma que puedes comenzar hacer una lista con tus preferencias primordiales.
- Las habilidades y competencias, son otro recurso clave. Las habilidades están formadas por todo aquello que de forma natural o innata haces con facilidad. Las competencias, como aquello que has mejorado con la práctica y el estudio.

< **Haz una lista tanto de habilidades como de competencias especiales.**

- La personalidad (qué características personales te definen) es otro recurso clave, ya que atendiendo a éstas se va a orientar tus preferencias laborales. Determina qué características personales te definen.
- Identifica otros recursos personales que puedan ser de utilidad para el trabajo, como vehículo, dinero, red de contactos o experiencia profesional.



Nieves Baenas: prácticas en Acciona S.A.

- Uno de mis puntos fuertes es que obtuve el premio extraordinario de fin de carrera. Pero en la entrevista caló **mi ilusión y entusiasmo** por trabajar en una de las empresas más importantes del panorama nacional.



César Pastor: practicas en Repsol

- **La iniciativa de proponer e insistir** son cualidades que valora mucho la empresa. Por eso, no hay que quedarse en un rincón y pasar desapercibido.



Alejandro López: prácticas en el Open 500.

- Aproveché **mis experiencias anteriores respecto a organización de eventos** deportivos, claro está, en menor escala.

- **PÚBLICO OBJETIVO:** para quién estamos creando valor (a quién ayudas).



El público objetivo son las personas para las que estamos creando valor. Podemos decir que son aquellas personas que pagan por recibir un bien o servicio, aunque a veces lo reciben gratuitamente o están subvencionados por otros clientes de pago.

Entre tu público objetivo más importante se encuentran todas aquellas empresas que puedan necesitar los servicios o el trabajo de un profesional con un perfil como el tuyo.

Párate a pensar: ¿En qué empresas podrías desempeñar un trabajo? ¿Qué funciones desempeñarías en él?

En el modulo: público objetivo.



Nieves Baenas: estudiante de ingeniería agronomo

- Seis meses de prácticas en Acciona



César Pastor: estudiante de ingeniería técnica de telecomunicación

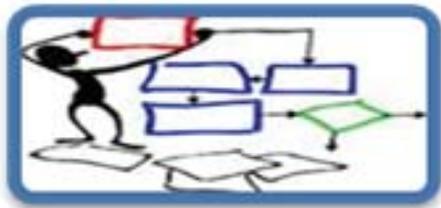
- Seis meses de prácticas en Repsol



Alejandro López: estudiante de ciencias de la actividad física y del deporte.

- Seis meses de prácticas en el Open 500 de tenis

- **ACTIVIDADES CLAVE (qué haces)**



Lo que haces es una derivación de quién eres.

Para cumplimentar este módulo piensa en las tareas que realizas habitualmente. Haz una lista de estas tareas, destacando a ser posible sólo las que son importantes, las que te distinguen de lo que hacen otras personas. No te preocupes si sólo puedes incluir una o dos actividades clave.

Nieves Baenas: prácticas Acciona



Vi la oferta de prácticas a través de la página web del Observatorio Ocupacional como "la mejor práctica del mundo". En ella se pedía a los aspirantes entregar un CV, una carta de motivación, un e-mail explicando por qué podías ser el o la mejor candidata para estas prácticas y un videocurrículum. Me pareció muy interesante preparar todo este material y, además, el videocurrículum me daba la oportunidad de mostrar a la empresa de forma original mis competencias y actitudes personales. Y me decidí a preparar mi candidatura.

César Pastor: prácticas Repsol



Mis funciones van a ser de diseño, análisis y programación, utilizando soluciones tecnológicas de distinta índole, como Java o HTML, así como sistemas de información geográfica GIS, que se usan para la Guía Repsol. Básicamente, el trabajo se basará en la web de la Guía Repsol y en el portal de química. También participar en los equipos de mejora que tienen actualmente en la dirección de desarrollo.

Alejandro López: prácticas Open 500 tenis



La oportunidad era inigualable y había que aprovecharla al máximo, por lo que durante estos meses me he involucrado en el mayor número de actividades posible, como son el Concurso de Escaparates del Valencia Open 500, el I Foro Internacional del Deporte, el Master Nacional de Silla de Ruedas, El Master Marca Promesas, el Simposio Nacional de Entrenadores de Tenis, el propio Torneo de Tenis con jugadores de elite mundial, preparación física de jugadores de alto rendimiento como Juan Carlos Ferrero o Nicolás Pietrangeli.

- **VALOR AÑADIDO (¿qué ayuda ofreces?)**

Dos preguntas son clave en este modulo:

¿Para qué trabajo me contrata el cliente?

¿Qué beneficios aporta mi trabajo al cliente?



Una buena reflexión para este modulo es si nuestras actividades clave son un valor prioritario para nuestros clientes, si aportan ventajas a nuestros clientes.



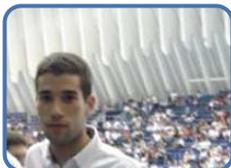
Nieves Baenas: prácticas en Acciona

Meterte en el papel de un técnico de estudios



César Pastor: prácticas en Repsol

Adquirir herramientas y conocimientos que sin duda nos sirvan para ser mejores profesionales



Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis

Era un equipo multidisciplinar, lo cual me permitía abordar diferentes ámbitos de trabajo: marketing, gestión, producción o comunicación.

• RELACIÓN CON LOS CLIENTES (¿cómo te relacionas?)

- ¿Cuál es tu forma de relacionarte con los clientes? Cara a cara, a través de diferentes medios de comunicación como el correo electrónico, etc.
- ¿Te preocupas por aumentar tus clientes? ¿Haces captación y fidelización?
- ¿Tus relaciones son puntuales o son continuas?



Nieves Baenas: prácticas en Acciona



Para la coordinación entre los distintos grupos de trabajo es imprescindible la coordinación. Por ello, he podido conocer la existencia del Sistema de gestión de I+D+i en el centro tecnológico certificado por AENOR.

Además, tuve la oportunidad de conocer al gerente y al delegado de la zona de Levante, con los que pude charlar sobre la empresa y el futuro desarrollo de mis prácticas.

César Pastor: prácticas en Repsol



Pienso que formar parte de este grupo y vivir de primera mano la solución de los imprevistos que nos han ido surgiendo, hace emocionante este trabajo.

Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis



Mi trabajo exigía estar cara al público, resolver dudas de los asistentes y atender las necesidades del resto de departamentos del torneo.

- **VÍAS DE ACCESO (¿cómo te conocen y qué medios utilizas?)**



Te conocen mediante el boca oreja, un sitio en web o un blog, artículos, mensajes de correo electrónico, videocurrículum, participación en actividades de 'Networking', a través de otras personas...

Pero lo más importante es **que te plantees cómo:**

- ¿Sabrán tus clientes potenciales como podrías ayudarles?
- ¿Decidirán si deben comprar tus servicios?
- ¿Los comprarán?
- ¿Podrás proporcionar el servicio que compren los clientes?
- ¿Qué seguimiento harás para asegurarte de que los clientes están contentos?



Nieves Baenas: prácticas en Acciona

El jefe de obra del Departamento de Implantación y Edificación se ha encargado de presentarme al resto de compañeros y mostrarme las diferentes instalaciones de este centro.



César Pastor: prácticas en Repsol

Me reuní con los responsables de mi formación en Repsol y les transmití mi interés por conocer la parte más técnica.



Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis

Me involucré en la coordinación del I Foro Internacional del Deporte que se desarrolló paralelamente al torneo de tenis, al haber participado previamente en la organización del Congreso Internacional de Ciencias del Deporte de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

- **ESTRUCTURA DE COSTES**
(¿Qué das?)

Son la inversión necesaria para trabajar e incluyen tiempo energía y dinero.

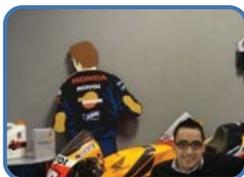
< **Uz una lista de costes**, por ejemplo:

- Gastos de formación
- Gastos de desplazamientos, viajes.
- Ropa especial.
- Gastos de internet, teléfono, herramientas o suministros para trabajar en casa.
- Otros gastos más indirectos, como: estrés o la insatisfacción.



Nieves Baenas: prácticas en Acciona

Una mejora continua



César Pastor: prácticas en Repsol

9l jgirse Yl mzi ja c"Los límites te los pones tú y es así, te ven como tú quieras que te vean. Por eso quisiera hacer un llamamiento a la gente para que se mueva y sea activa. Hay que ser valiente y no conformarse con lo fácil.



Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis

La semana del torneo fue agotadora, muchas horas de trabajo y mucha tensión intentando que todo saliese bien.

- **FUENTE DE INGRESOS Y BENEFICIOS (¿Qué obtienes?)**

Apuntamos a dos fuentes de ingresos, los beneficios más directos como: becas de estudio, salario, obsequios. Y los beneficios indirectos, como: satisfacción, reconocimiento y contribución social.



Nieves Baenas: prácticas en Acciona

Me llevo muchísimo aprendido, gracias a la información tan detallada sobre las distintas líneas de trabajo que me han proporcionado.



César Pastor: prácticas en Repsol

He estado inmerso en proyectos de carácter oficial. También me han dado la oportunidad de adquirir conocimientos más específicos de las nuevas tecnologías de la información y tecnología GIS, así como una visión general de cómo está estructurada una empresa del sector energético. He conocido las características de un centro de procesamiento de datos (CPD) y he visto su estructura. Además, he podido visitar el centro de tecnología de Repsol (CTR) donde se concentra la enorme diversidad de actividades que desarrolla la compañía (exploración y producción, refino, gas, química...), las diferentes fases en que pueden encontrarse los proyectos de I+D+i, el soporte tecnológico (escalas de laboratorio, microplanta, planta piloto...), estudios de combustibles y biocombustible para la mejora de motores de nueva generación, etc.

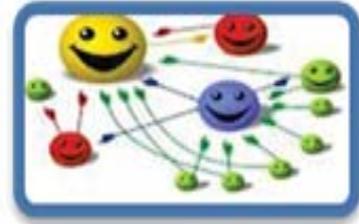


Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis

Me comunicaron que contaban conmigo para el siguiente Open 500 de Tenis de Valencia. Además, uno de los responsables de Equelite me comentó que en verano me llamarían para trabajar como preparador físico de apoyo en los cursos de verano.

- **SOCIOS CLAVE (¿Quién te ayuda?)**

Estas personas pueden ser compañeros, miembros de tu red profesional, familiares, amigos, etc. Te ayudan a hacer tu trabajo con éxito.



Haz una lista de cuáles son tus socios clave. Las asociaciones clave pueden ser una fuente de motivación, consejos u oportunidades de crecimiento, también pueden darte otros recursos necesarios para realizar bien determinadas tareas.



Nieves Baenas: prácticas en Acciona

Quiero destacar el buen trato recibido por los trabajadores que he conocido. Me están prestando su ayuda para todo lo que necesito y me explican con todo detalle en qué consisten sus distintos trabajos para que pueda formarme, durante los días que este aquí, de la mejor manera posible.



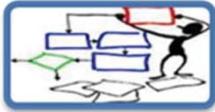
César Pastor: prácticas en Repsol

Las personas del Observatorio Ocupacional que hacen posible estas oportunidades para los estudiantes, y también los responsables de mi formación en Repsol por haber sido cómplices de esta aventura.



Alejandro López: prácticas en el Open 500 de tenis

Mis compañeros, me recibieron con los brazos abiertos y me consideraron uno más desde el primer día.

<p>ASOCIACIONES CLAVE</p>  <p>Observatorio Ocupacional</p> <p>Responsable de RRHH de la empresa</p> <p>Jefes de departamento de la empresa</p> <p>Equipos de trabajo</p>	<p>ACTIVIDADES CLAVE</p>  <p>Organizar, colaborar en eventos y proyectos técnicos</p> <p>Hacer un inventariado</p> <p>Preparador físico de apoyo</p> <p>RECURSOS CLAVE</p>  <p>Ganas de aprender, de trabajar</p> <p>Experiencias previas</p> <p>Ilusión, iniciativa y perseverancia</p>	<p>PROPUESTA DE VALOR</p>  <p>Llegar a sus clientes potenciales</p> <p>Manejar base de datos</p> <p>Meterte en el papel de un técnico de estudios</p> <p>Gestión de la información</p> <p>Solucionar problemas</p> <p>Organizar y planificar actividades</p>	<p>RELACIÓN CON CLIENTES</p>  <p>Online</p> <p>Cara a cara</p> <p>Reuniones</p> <p>Teléfono</p> <p>CANALES</p>  <p>Videocurrículum</p> <p>Carta de presentación</p> <p>Entrevistas</p> <p>Observatorio Ocupacional</p>	<p>SEGMENTO DE CLIENTES</p>  <p>Compañeros</p> <p>Empresas en las realiza las prácticas</p>
<p>ESTRUCTURA DE COSTOS</p>  <p>Tiempo y energía</p> <p>Estrés</p> <p>Motivación por el trabajo</p> <p>Conocimientos básicos de la profesión</p>		<p>INGRESOS Y BENEFICIO</p>  <p>Aprendes idiomas</p> <p>Desarrollas habilidades</p> <p>Conoces a personas</p> <p>Conoces empresas</p>		

Una vez que hemos elaborado el Plan de Acción individual, tenemos unos objetivos claramente definidos, con un modo de acción claro.

Ya solamente nos queda hacer que las cosas sucedan. Para ello, pon a prueba tu planteamiento. Sal a conocer gente, consigue entrevistas, comunica tus objetivos, ponte en contacto con personas que puedan presentarte a expertos para averiguar si tu planteamiento es posible o no.

Ten confianza en ti. Si tienes un Plan claramente definido puedes conseguir todo aquello que te propongas.

CONCLUSIONES

El propósito de esta guía ha sido presentar las prácticas en empresa a través de las experiencias vividas por otros compañeros, de forma resumida, informal y sin demasiados tecnicismos. Desarrollando tu Plan de Acción Personal podrás vivir experiencias como las que hemos recogido de tus compañeros.

Estas experiencias han tratado de perfilar un recorrido desde el momento en que alguien se plantea “¿qué puedo hacer?”, momento en el que se comienza a proponer objetivos claros y definidos, determinando la mejor forma de llevarlos a cabo con la elaboración de un Plan de Acción (para estudiar sus pormenores), hasta conducirnos finalmente a experimentar vivencias como las que hemos destacado, tratando en cada momento de motivar la reflexión sobre cada una de nuestras acciones.

A lo largo de la guía hemos querido resaltar que la opción de las prácticas en empresas se trata en muchos casos de un reto personal, que implica la puesta en práctica de actitudes y habilidades personales, de formación y motivación que conviene conocer y potenciar para hacer frente a los retos y dificultades que puedan surgir.

La acción personal de realizar prácticas en empresa conlleva un trabajo constante y ciertas dosis de creatividad, pero no hay que olvidar que para su logro es conveniente buscar el consejo y la orientación de expertos, que puedan complementar las dosis de ilusión y los conocimientos propios.

Desde el Observatorio Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández de Elche, se aconseja, orienta y asesora sin ningún compromiso, a todos aquellos estudiantes o titulados de nuestra universidad, que quieran hacer prácticas en empresa.

Hemos tratado de resaltar las ideas básicas para facilitar el camino y reafirmar las convicciones de que hacer prácticas en empresas es una opción viable que nos puede ayudar a desarrollar nuestra formación e incorporarnos al mundo laboral.

Bibliografía

- Albrecht, K. (2006): "Inteligencia Social". Vergara, Barcelona.
- Avery, A. (2000): "Cómo organizar la vida diaria". Ediciones Robinbook SL, Barcelona.
- Bermejo, Manuel et al. (2003): "Crea tu propia empresa. Estrategias para su puesta en marcha y supervivencia". Ediciones Mc Graw Hill, Madrid.
- Caballo, V.E. (1997): "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales". Siglo XXI, Madrid.
- Cesar Camisón Zornoza et al. (2009): "Introducción a los negocios y a su gestión". Editorial, Prentice Hall Iberia, Madrid.
- Clark, Tim et al. (2012): "Tu modelo de negocio". Ediciones Deusto, Barcelona.
- Cornalba, F. (2005): "Transformar los deseos en resultados". Ed. Vecchi, Barcelona.
- Eric Ries (2012): "El método Lean Startup. Cómo crear empresas de éxito utilizando la innovación continua". Ediciones Deusto, Barcelona.
- Fry, R. (2000): "Cómo planificar tus actividades diarias". Editor: Editorial Everest, SA, León.
- Gallego, S. (1999): "Cómo planificar el desarrollo profesional: actividades y estrategias de autororientación". Ed. Laertes, Barcelona.
- Godin, Seth (2008): "La vaca púrpura: diferénciate para transformar tu negocio". Ediciones Gestión 2000, Barcelona.
- Gómez Gras, J.M^a et al. (2002): "Manual para la creación de empresas por universitarios". Ed. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Gómez Gras, J.M^a et al. (2010): "Competenciándote. 10 historias para desarrollar competencias profesionales". Ed. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Gómez Gras, J.M^a et al. (2011): "Empleabilidad 2.0. 3^a Guía de Orientación Universitaria para el Empleo". Ed. Universidad Miguel Hernández de Elche.

- Harvey, C (2002): "Aprenda a motivarse para triunfar". Ediciones Gestión 2000, SA, Barcelona.
- Larriaga, J.M. (2003): "Es muy fácil. Una historia de cómo tomar decisiones aportando valor a la empresa". Ed. Granica, Barcelona.
- Levesque, P. y Mcneil, A. (2003): "Haga realidad sus sueños". Centro de Estudios Ramón Areces, SA, Madrid.
- Marina, J.A. (2009): "El aprendizaje de la sabiduría". Ariel, Barcelona.
- Mclagan, P. y Krembs, M. (2001): "Comunicación cara a cara". Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.
- Medina, Agustín (2012): "Hoja de ruta para emprendedores". Ediciones Pirámide. Madrid.
- Nafría, Ismael (2007): "Web 2.0. El usuario, el nuevo rey de internet". Ed. Gestión 2000, Madrid.
- Nieto, Justo (2012): "Y tú..., ¿Innovas o abdicas?". Editorial Universitat Politècnica de Valencia. Valencia.
- Osterwalder, Alexander et al. (2012): "Generación de modelos de negocio". Ediciones Deusto, Barcelona.
- Planes Mestre, J. (2004): "Alto rendimiento personal, camino al éxito, estrategias y técnicas para alcanzar el éxito personal y profesional". Deusto, Barcelona.
- Roca, E. (2004): "Cómo mejorar tus habilidades sociales". ACDE, Valencia.
- Rovira, A. y Trías, F. (2004): "La buena suerte". Ediciones Urano, SA, Barcelona.
- Silberman, M (2005): "Seis estrategias para el éxito: la práctica de la inteligencia interpersonal". Paidós Ibérica, Barcelona.
- Warner, J. (2001): "Coaching. Valoración de la eficacia del entrenador". Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.