

GUÍA PARA ESTUDIANTES EXTRANJEROS

SEGURIDAD

FINANZAS

APOYO

A LA ACTIVIDAD



- 
- 4 Estudios y estancia legal - ¿Qué hay que tener en cuenta?
 - 5 Piso de estudiantes - ¿a qué se debe prestar atención para sentirse como en casa?
 - 6 5 reglas para la seguridad de las finanzas
 - 7 Seguro de estudiante a tiempo completo, puesta en marcha y contrato por trabajo específico
 - 8 Consejos para ahorrar mientras estudias y más
 - 9 Derechos y obligaciones de los estudiantes
 - 10 Cartera de estudiante - ¡cuídala!
 - 12 ¿Qué 5 beneficios puedes obtener al trabajar en organizaciones estudiantiles?
 - 14 Extranjeros en el sistema de educación superior
 - 15 Estudiantes extranjeros y la Agencia Nacional de Intercambio Académico
 - 16 Zona de confort con PSRP
 - 17 Cursos y formación adicionales: formas de enriquecer tus habilidades y tu propio CV
 - 18 Manual - ciberseguridad en 8 pasos
 - 19 Aprovecha al máximo tu tiempo libre

Editores:

Iwona Gadomska

Monika Kondek

Bartłomiej Majewski

Ariel Wojciechowski

Composición gráfica: Karolina Koziet

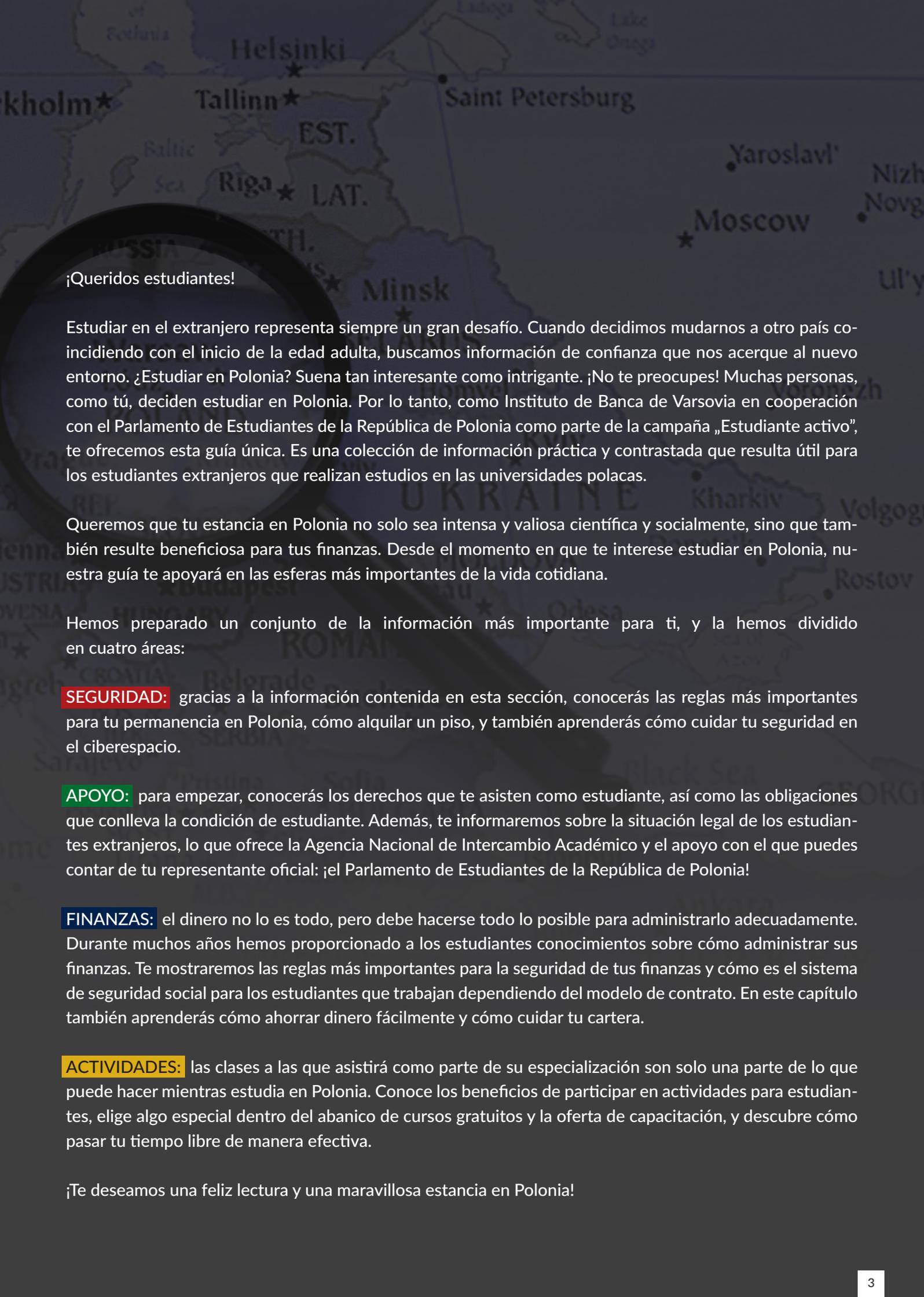
Coordinador del proyecto: Iwona Gadomska

Varsovia, octubre de 2020



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

El proyecto se lleva a cabo en cooperación con el Ministerio de Ciencia y Educación Superior como parte de la función encomendada denominada „Organizar y animar actividades en beneficio de la comunidad académica”.

A dark-themed map of Europe is shown in the background. A magnifying glass is positioned over the region of Poland. Various cities and countries are labeled, including Helsinki, Tallinn, Saint Petersburg, Riga, Moscow, Minsk, and Ukraine. The map also shows the Baltic Sea and parts of the Baltic states (EST., LAT., LIT.).

¡Queridos estudiantes!

Estudiar en el extranjero representa siempre un gran desafío. Cuando decidimos mudarnos a otro país coincidiendo con el inicio de la edad adulta, buscamos información de confianza que nos acerque al nuevo entorno. ¿Estudiar en Polonia? Suena tan interesante como intrigante. ¡No te preocupes! Muchas personas, como tú, deciden estudiar en Polonia. Por lo tanto, como Instituto de Banca de Varsovia en cooperación con el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia como parte de la campaña „Estudiante activo”, te ofrecemos esta guía única. Es una colección de información práctica y contrastada que resulta útil para los estudiantes extranjeros que realizan estudios en las universidades polacas.

Queremos que tu estancia en Polonia no solo sea intensa y valiosa científica y socialmente, sino que también resulte beneficiosa para tus finanzas. Desde el momento en que te interese estudiar en Polonia, nuestra guía te apoyará en las esferas más importantes de la vida cotidiana.

Hemos preparado un conjunto de la información más importante para ti, y la hemos dividido en cuatro áreas:

SEGURIDAD: gracias a la información contenida en esta sección, conocerás las reglas más importantes para tu permanencia en Polonia, cómo alquilar un piso, y también aprenderás cómo cuidar tu seguridad en el ciberespacio.

APOYO: para empezar, conocerás los derechos que te asisten como estudiante, así como las obligaciones que conlleva la condición de estudiante. Además, te informaremos sobre la situación legal de los estudiantes extranjeros, lo que ofrece la Agencia Nacional de Intercambio Académico y el apoyo con el que puedes contar de tu representante oficial: ¡el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia!

FINANZAS: el dinero no lo es todo, pero debe hacerse todo lo posible para administrarlo adecuadamente. Durante muchos años hemos proporcionado a los estudiantes conocimientos sobre cómo administrar sus finanzas. Te mostraremos las reglas más importantes para la seguridad de tus finanzas y cómo es el sistema de seguridad social para los estudiantes que trabajan dependiendo del modelo de contrato. En este capítulo también aprenderás cómo ahorrar dinero fácilmente y cómo cuidar tu cartera.

ACTIVIDADES: las clases a las que asistirá como parte de su especialización son solo una parte de lo que puede hacer mientras estudia en Polonia. Conoce los beneficios de participar en actividades para estudiantes, elige algo especial dentro del abanico de cursos gratuitos y la oferta de capacitación, y descubre cómo pasar tu tiempo libre de manera efectiva.

¡Te deseamos una feliz lectura y una maravillosa estancia en Polonia!

Estudios y estancia legal

- ¿qué hay que tener en cuenta?

Estudiar es la segunda causa más común de los extranjeros que vienen a Polonia. Además de los trámites académicos relacionados con la matriculación académica, los estudiantes extranjeros también deben asegurarse de que su estancia en el país sea legal.



Un permiso de residencia temporal es la herramienta esencial para prolongar una estancia de corta duración. Entre otros, puede concederse a un extranjero, con el fin de realizar estudios o emprender o continuar su formación a tiempo parcial. Para obtener dicho documento, el extranjero debe presentar la solicitud correspondiente a la oficina provincial competente para el lugar de su estancia. La solicitud debe presentarse mediante el formulario correspondiente, durante la estancia legal en Polonia. Antes de iniciar el trámite, debe leerse la información contenida en el sitio web de la oficina provincial sobre los servicios a extranjeros.

De entrada, cabe señalar que las normas de residencia de los extranjeros en Polonia difieren en función de su nacionalidad. Los estudiantes nacionales de los Estados miembros de la Unión Europea, Noruega, Islandia, Liechtenstein y Suiza están obligados a registrar una estancia superior a 3 meses. El procedimiento para dicho registro se simplifica y la cumplimentación de las formalidades administrativas queda confirmada mediante la emisión de un certificado. La inscripción se realiza en la oficina provincial competente para el lugar de estancia.

Los nacionales de terceros países (de fuera de la Unión Europea) que deseen prolongar su estancia por un período superior al permitido por el visado, por ejemplo, deben obtener un permiso de residencia. Los tres tipos principales de permisos de residencia emitidos en Polonia son:

- ➔ permiso de residencia temporal,
- ➔ permiso de residencia permanente,
- ➔ permiso de residencia para residentes de larga duración de la UE.

La Oficina para Extranjeros también ha preparado un manual detallado que explica cómo garantizar la estancia legal de un extranjero que quiera estudiar en Polonia. La publicación está dedicada a los aspectos legales y prácticos de la legalización de la residencia de las personas que cursan o continúan estudios de primer y segundo ciclo, estudios uniformes de maestría y doctorado, incluidos los estudios a tiempo parcial. El material se puede descargar del sitio web de la oficina: www.udsc.gov.pl/poradnik-dla-uczeln-i-studentow-zagranicznych-aktualizacja/.

Piso de estudiantes - ¿a qué se debe prestar atención para sentirse como en casa?

El nuevo curso académico se acerca rápidamente y aunque todavía hay muchas dudas, ya se han tomado las primeras decisiones. Las autoridades de algunas universidades han decidido implementar un modelo mixto, es decir, realizar algunas clases de forma remota y otras presenciales. Esto significa que también este año el cambio de agosto y septiembre será un período caluroso para los estudiantes que buscan pisos.

Privacidad o integración

Para muchos jóvenes, comenzar los estudios representa un momento decisivo. Significa mudarse de la casa familiar y tener su primer apartamento „propio”. Por eso, es muy importante encontrar un lugar adecuado que garantice no solo buenas condiciones para el aprendizaje, sino también para el descanso.

Para aquellos que valoran su privacidad y pueden invertir un poco más, un apartamento tipo estudio será la mejor propuesta. Alquilar un apartamento entero, aunque pequeño, proporcionará comodidad y paz, sin tener que preocuparse por los compañeros ruidosos de habitación. Y aquellos que se centran en la integración y quieren ahorrar dinero al mismo tiempo, se encontrarán mejor en un apartamento compartido. En el mercado se pueden encontrar tanto habitaciones privadas, situadas en apartamentos un poco más grandes con espacio compartido, como habitaciones compartidas, que son la opción más barata, y por ejemplo, buena para parejas.

Cómodo y seguro

Además del ambiente y otras comodidades, el contrato de arrendamiento debería ser otro tema muy importante para los propietarios. Los términos y condiciones establecidos en el contrato son una garantía tanto para el inquilino como para el propietario. Cabe recordar que, además de los datos personales, el contrato también debe con-

tener una descripción del estado técnico de la propiedad, su superficie y todos los detalles de pago. No sólo es importante la cantidad, sino también las fechas de pago y la información sobre cualquier factura adicional.

Los estudiantes a menudo deciden alquilar un apartamento con sus amigos. Eligen esta solución no solo por su practicidad, sino también para que les sea más fácil encontrarse en una nueva situación. Es muy importante que todos los arrendatarios estén incluidos en el contrato y firmen conjuntamente para asumir la misma responsabilidad.

¿Dónde buscar ofertas?

En la era de las nuevas tecnologías, en portales de Internet como Gumtree.pl resultan ser los más adecuados y contratados. Además de su funcionalidad, también proporcionan comodidad y seguridad. Tenga en cuenta que los propietarios que buscan personas para alquilar su apartamento, siempre deben ser verificados. El portal también le permite reportar sobre ofertas sospechosas y abusos.

Un piso de estudiantes es un lugar para crear recuerdos. Los estudios duran de 3 a 5 años, e incluso más para las personas más ansiosas de conocimiento. Durante este tiempo, los jóvenes construyen su vida adulta, hacen amistades y adquieren experiencia. Por ello, a la hora de elegir un apartamento, debes tener en cuenta no solo su precio o buena ubicación, sino también otros factores, como tu propio bienestar en un espacio convenientemente confortable.



5 reglas para la seguridad de las finanzas

¿Has decidido estudiar en Polonia? ¿Has encontrado la dirección que te interesa, has elegido la ciudad y estás listo para las luchas estudiantiles en un país desconocido para ti? Seguramente será una aventura y una época que recordarás durante mucho tiempo. Para que tus recuerdos sean buenos, no te olvides de tu seguridad y tus finanzas. Actúa conscientemente y recuerda que mucho depende de ti. Has venido a estudiar - ¡recuerda la educación financiera! Tenemos algunos consejos para ti:

1

Pagos sin efectivo – una forma de pago cómoda y segura. Puedes pagar sin dinero en efectivo con una tarjeta de pago o por teléfono utilizando las aplicaciones Apple Pay y Google Pay. Recuerda que todas las terminales de Polonia permiten pagos sin contacto.

2

Conversión de moneda – pagarás en PLN, por lo que te resultará más conveniente utilizar una tarjeta multidivisa, que probablemente podrás obtener en tu banco local. Gracias a esto, al pagar con tarjeta o retirar efectivo de un cajero, evitarás comisiones por conversión de moneda o serán mucho más bajas.

3

Las redes Wi-Fi públicas – al utilizar Internet y banca móvil, compras en Internet, pagos electrónicos) no son seguras y no es una buena idea utilizarlas para lo anterior. Un pirata informático está esperando sus datos y las conexiones no seguras son un lugar de ensueño para cazarte.

4

Utiliza contraseñas FUERTES, especialmente si se trata de tus finanzas y datos. Fuerte, quiere decir, que consta de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

5

Establece un límite de transacciones diarias – hazlo en tu banca en línea - si alguien intercepta tu apodo y contraseña, sus acciones estarán limitadas por el límite que hayas establecido.

Seguro de estudiante a tiempo completo, puesta en marcha y contrato por trabajo específico

No es nuevo que los estudiantes estén ansiosos por ganar dinero extra durante sus estudios. Esta es una excelente manera de ganar experiencia y mejorar tu presupuesto estudiantil. Sin embargo, no todos los contratos son contributivos y brindan protección de seguro.

El tipo de contrato celebrado determina si el estudiante está sujeto a la seguridad social. La cobertura del seguro ofrece la posibilidad de utilizar las prestaciones, por ejemplo, en caso de enfermedad o accidente laboral.

¿Cuáles son los tipos cubiertos por la seguridad social?

El primero es el seguro de jubilación. Las contribuciones pagadas aumentan la cuantía de la pensión futura. Otro es la incapacidad. Protege contra los efectos de la incapacidad laboral a largo plazo. De este seguro puedes obtener, entre otros, una pensión. Por otro lado, el seguro de enfermedad te brinda la oportunidad de recibir, por ejemplo, prestaciones por enfermedad y maternidad. El último es el seguro de accidentes, que se paga en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional, p. Ej. pensión por accidente e indemnización única. Estos cuatro tipos de seguro se denominan seguridad social. Además, el ZUS también recibe una contribución al seguro médico. ZUS lo transfiere al Fondo Nacional de Salud. El seguro médico proporciona el uso gratuito del servicio de salud pública.

Contrato de trabajo

Un estudiante a tiempo completo está sujeto a todos los seguros (jubilación, invalidez, enfermedad, accidentes y seguro médico). Por lo tanto, está totalmente protegido y tiene la oportunidad de beneficiarse de este tipo de seguros, como beneficios. Las contribuciones serán deducidas de tu salario por el empleador y transferidas al ZUS.

Contrato de mandato

Las empresas se benefician al ofrecer a los estudiantes la celebración de un contrato de mandato. Esto se debe al hecho de que para un estudiante - contratista hasta 26

años - no tienen que pagar contribuciones. Sin embargo, en este caso no se beneficia de la protección del seguro. El contratista deberá informar al jefe sobre la pérdida de la condición de estudiante y el cumplimiento de los 26 años, ya que comenzará a pagar cotizaciones por él.

¡ADVERTENCIA!

Los participantes en estudios de posgrado y doctorado, aunque sean menores de 26 años, no se benefician de la exención de la obligación de cotizar en los contratos de mandato. La exención del pago de cotizaciones tampoco se aplica a los estudiantes que firman contratos de mandato con su propio empleador o con otra entidad, sino que se realizan en beneficio del empleador.

Trabajo por contrato

Dicho contrato no está sujeto a tarifas y esto se aplica a los contratistas que son estudiantes y a los que no lo son. Hay, sin embargo, excepciones a esta regla. Si el contrato para un trabajo específico se concluye con su propio empleador o con una entidad distinta del empleador, pero en su nombre, el empleador deberá pagar todas las cotizaciones al seguro social y de salud del mismo.

¡ADVERTENCIA!

Puede encontrar información actualizada sobre los tipos de contratos en el sitio web www.zus.pl.



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Consejos para ahorrar mientras estudias y más

Ahorrar es sentar las bases del futuro. Es muy importante ahorrar de forma responsable y eficaz. Gracias a esto, puede permitirse más, y no necesariamente en un futuro muy lejano.

Aunque no faltan las tentaciones, uno debe ser racional y coherente.

No gastemos dinero en necesidades temporales.

PASO 1

$\text{AHORRO} = \text{INGRESOS} - (\text{COSTES FIJOS} + \text{GASTOS NECESARIOS})$

Usando la fórmula anterior, haz una lista de tus gastos obligatorios de los que no puedes prescindir. Piensa detenidamente en la cantidad de fondos que puedes gastar en ahorros mensuales.

PASO 3

Piensa en tu futuro a largo plazo. Aumenta tus ahorros de acuerdo con un plan establecido para varios años. Tal vez estés planeando comprar el apartamento de tus sueños para el cual debes solicitar un préstamo, pero recuerda que se requiere una contribución propia. Quizás aceptes asignar tus fondos a depósitos especiales a largo plazo, cuyas ganancias fluirán hacia ti dentro de una docena de años.

PASO 5

Antes de utilizar los productos de inversión que ofrece el mercado financiero, asegúrate de entender su mecanismo de funcionamiento. Verifica los costes, beneficios y riesgo financiero con anticipación.

PASO 7

Comienza a ahorrar. No es difícil y el efecto esperado te traerá mucho bien.

PASO 2

Analiza bien tu futuro inmediato, y no se trata sólo del próximo fin de semana. Piensa en lo que el dinero ahorrado te será de utilidad. Al mismo tiempo, recuerda los gastos previstos, pero también los eventos imprevistos que requieren que gastes parte del dinero reservado. De esta manera, tu presupuesto „regular” será más inmune a las emergencias.

PASO 4

Merece la pena construir hoy tu capital financiero, para que puedas disfrutarlo tranquilamente en la jubilación, que es una etapa de la vida en la que no tendremos un impacto tan grande en la cantidad de nuestros ingresos como hoy. La jubilación no debe asociarse solo con tu amada abuela y abuelo, porque contrariamente a las apariencias, nos afecta a cada uno de nosotros en este momento.

PASO 6

Familiarízate con todas las ofertas de productos de inversión y ahorro. Verifica todas las posibilidades que existen en el mercado financiero.



Derechos y obligaciones de los estudiantes

Con el inicio de sus estudios, cada alumno asume ciertos derechos y obligaciones. Todos los derechos que los estudiantes aceptan con gusto y las obligaciones que tienen que cumplir están recogidos en la Ley de Educación Superior y Ciencias, así como en el reglamento de estudios, reglamento de beneficios estudiantiles y muchos otros reglamentos internos de la universidad. La información sobre los resultados del aprendizaje y las materias que se cursan en un campo de estudio determinado se puede encontrar en el programa de estudios, y el alcance del material de la materia y las reglas para completarlo, en la hoja de la materia (también conocida como programa de estudios). Es muy importante seguir las reglas establecidas para una universidad específica, pero también recordar las oportunidades que tiene el estudiante. Recuerde: ¡ignorantia iuris nocet!

Al inicio de los estudios, se emite una tarjeta de estudiante, que confirma los derechos del estudiante, en base a ella, podemos utilizar un descuento para el transporte público o comunicación municipal. La validez de la tarjeta de identificación se confirma cada semestre, con mayor frecuencia en la oficina del decano. La tarjeta de identificación también puede ser una tarjeta de biblioteca, con ella se puede fotocopiar en la universidad, algunas ciudades permiten la codificación de entradas en ellas y los bancos permiten usarla como tarjeta de pago.

El estudiante extranjero tiene los mismos derechos que los demás estudiantes. La excepción pueden ser las tasas de matrícula que la universidad puede cobrar a los extranjeros (con excepciones) también para estudios a tiempo completo en universidades públicas. En el caso de las prestaciones para estudiantes, las posibilidades de solicitar becas se ampliaron a los extranjeros que iniciaron sus estudios en el curso académico 2019/2020, pudiendo solicitar la beca del rector, la beca para discapacitados y la ayuda. La concesión de una beca social y de un préstamo estudiantil depende del tipo de permiso de residencia, los vínculos familiares con un ciudadano polaco, una Carta Polaca o un certificado de conocimiento de la lengua polaca, al menos C1.

Las decisiones emitidas por los decanos y otros empleados universitarios a menudo pueden apelarse ante el rector o el vicerrector. En los casos más importantes, se emite una decisión administrativa que permite apelar, pero también da derecho a presentar una denuncia ante un tribunal administrativo. Además, el Ministro tiene derecho a imponer una multa a la universidad si cobra tasas incompatibles con la ley o no emite un diploma dentro de los 30 días posteriores a la graduación.

En caso de dudas o problemas, puede solicitar ayuda a representantes de la Junta de Estudiantes, tutor de año, vicedecano de Asuntos Estudiantiles (o su equivalente), defensor de estudiantes universitarios, representante de igualdad de trato o representante de movilidad estudiantil o extranjeros. La información sobre a quién contactar en una situación determinada debe estar disponible en el sitio web de la universidad. Además, en el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia se nombra un Defensor del Pueblo para estudiantes, a quien se pueden enviar preguntas sobre los derechos de los estudiantes.

Si tienes cualquier duda puedes consultar con el Defensor del Estudiante a través del Help Desk.

www.helpdesk.psrp.org.pl



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej

//Autor:
Marek Konieczny

Cartera de estudiante - ¡cuídala!

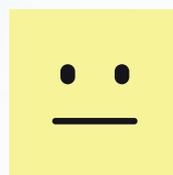
A quienes les preguntamos sobre la vida estudiantil, lo más probable es que escuchemos que ser estudiante es un momento especial. Algunos ya recordarán los momentos únicos en el campus universitario, mientras que otros esperarán con ansias las experiencias locas. ¿También comparte esta opinión un estudiante que viene a un país extranjero? Probablemente no. Lo primero que siente esa persona es el estrés relacionado, por ejemplo, con un cambio en el entorno, una nueva cultura o una falta de conocimiento en el campo de las finanzas personales en otro país. Resolvamos uno de estos problemas y descubramos cómo vivir en Polonia con una cartera de estudiante.

Para poder hablar de finanzas personales, merece la pena darse cuenta de que nuestra cartera está compuesta por ingresos y gastos. Es cierto que no solo la cartera del estudiante se rige por este principio, sino que hay que recordarlo. Si somos conscientes de que tenemos ingresos y gastos, debemos asegurarnos de que nuestros gastos nunca sean superiores a los ingresos.

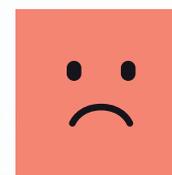
Gastos < Ingresos



Gastos = Ingresos



Gastos > Ingresos



La primera situación es bastante clara. Su cartera estará encantada cuando este sea el caso. La diferencia que queda en su cartera se puede usar para ahorrar o para un día lluvioso. Pero seamos honestos, no es fácil marcar la diferencia. Por lo tanto, el escenario más probable es la segunda situación en la que los gastos son iguales a los ingresos. Por un lado, nadie dice que encontrar un remedio dorado sea fácil, pero por otro lado, gastas tanto como ganas. La tercera situación nunca debería haber ocurrido. Es sinónimo de deudas. La palabra „deuda” suena mal. Trate de evitarlos con un arco amplio.

Una vez que hemos definido a qué apuntamos, merece la pena analizar qué constituye estos gastos inevitables en primer lugar. Su orden tampoco es aleatorio, porque hay que empezar por los que hay que pagar primero. Por tanto, el primer lugar es el pago de un piso, habitación u otro tipo de vivienda y alimentación. No hace falta decir que estos dos elementos consumirán la mayor parte del efectivo. El transporte y la ropa se clasifican en los siguientes lugares. Sólo después de pagar por estas „atracciones” se puede empezar a pensar en gastos más agradables, como eventos y todo tipo de actividades de integración. Sé honesto contigo mismo para que tu vida de estudiante no se asocie con las deudas.

Es hora de la parte más agradable de nuestro presupuesto, que son los ingresos. Es cierto que no siempre somos conscientes de cuánto dinero tenemos y podemos tener. En gran medida, el principal ingreso de los estudiantes es lo que obtienen de sus padres. Sin embargo, no todo el mundo es tan afortunado.

Un préstamo estudiantil viene en tu ayuda. Aunque no es un método de financiación popular entre los estudiantes polacos, merece la pena mencionar que también está disponible para estudiantes extranjeros. Las condiciones preferenciales incluyen, entre otras cosas, la ausencia de comisiones, la posibilidad de reembolso o la selección del importe de los tramos. Se puede encontrar más información en los sitios web de los bancos que tienen un acuerdo con Bank Gospodarstwa Krajowego. Actualmente, existen 4 bancos en Polonia que ofrecen dicho apoyo.

En Polonia también tenemos una oferta de becas altamente desarrollada. Por regla general, las condiciones para recibir dicha beca se establecen claramente. Sin embargo, merece la pena explorar las opciones disponibles en tu universidad. Para obtener información detallada, comuníquese con la oficina del decano o el gobierno estudiantil.

Hay otra buena solución para aumentar el efectivo, a saber, el trabajo ocasional. Los polacos a menudo combinan ambas responsabilidades, pero cada una a su manera. Algunos de ellos se adentran en el mundo de los baristas, vendedores, asesores de ropa o conductores. La segunda parte decide dar clases particulares, por ejemplo.

A veces, sin embargo, la realidad resulta ser más difícil y simplemente carecemos de una guía concreta sobre donde y cómo ahorrar. **Tenemos algunos consejos para ti.** El primero se refiere al lugar de residencia. Encontrar un apartamento cómodo que no cueste una fortuna es casi siempre un milagro. Por eso, al principio, merece la pena centrarse en una habitación, es decir, una habitación de estudiantes, que resulta ser la opción más económica. Con el tiempo, cuando la situación financiera se vuelva más estable, junto con tus amigos podéis buscar un apartamento más grande, cuyo coste será compartido entre varias personas.

El segundo consejo es sobre el transporte público. Cuando estudiamos en una gran ciudad o no vivimos cerca de una universidad, movernos puede costarnos mucho. La solución más barata, y en ocasiones también la más rápida, es el transporte público, que ofrece abonos. Resulta que por día podemos viajar sin límites por menos de un billete. Para estar seguro de que no estamos pagando de más, antes de comprar un billete de este tipo, debemos analizar qué opción es suficiente para nosotros. Las ciudades se dividen en zonas y los precios varían en función de ellas. Cuanto más lejos esté la zona, más caro será el billete. No tiene sentido pagar por zonas más distantes cuando pla-

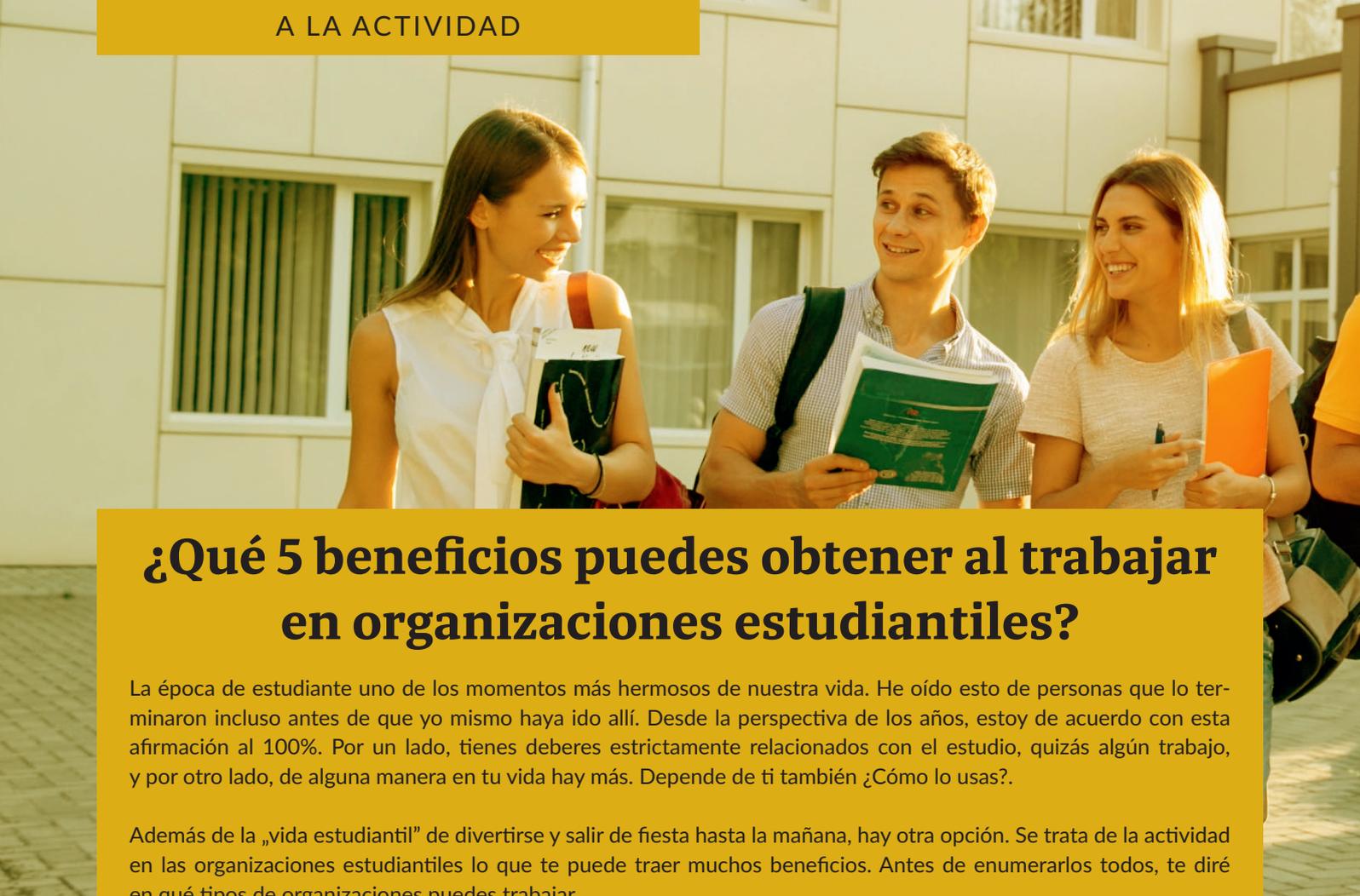
neamos movernos solo en la primera. Sin embargo, el problema principal es un billete reducido o especial para estudiantes. En Polonia, con una tarjeta de identificación válida de estudiante, usar el transporte es más barato y no tiene que comprar billetes normales y más caros.

A todos nos gusta ir a un restaurante de vez en cuando y comer algo bueno. En este caso, merece la pena utilizar la oferta „almuerzo del día”. Es una cena con una bebida y un pequeño postre que se sirve en un intervalo de horas determinado. Es cierto que no podemos elegir platos de la carta, pero sigue siendo una buena propuesta, considerando una cena completa a bajo precio. Por tanto, merece la pena comprobar qué restaurante ofrece esta opción.

No olvidemos que la tarea principal de todo alumno es aprender. Y aprender sin libros no es ciencia. A pesar de las ricas colecciones electrónicas, un libro en papel es insustituible. Para evitar la compra de ediciones nuevas y actuales, comprueba si alguno de los estudiantes mayores tiene para revender lo que necesitas. Además, los estudiantes tienen acceso a bibliotecas y servicios de préstamo que operan en las universidades. Aunque no todo el mundo lo sabe, algunos alumnos pasan una parte importante de su tiempo allí, precisamente por el acceso a los libros. En última instancia, recomendamos fotocopias, que es una solución fácil y popular, teniendo en cuenta su alta disponibilidad.

Dado que está en este punto y continúa leyendo, sabe cómo la cartera de un estudiante afecta a su estudio en general. Y aquí no te equivocas: tiene un impacto y es significativo. Pero usar los consejos y trucos que acabas de leer te ayudará a conocer la situación. **Recuerda, depende de ti decidir lo que puedes pagar, no tu cartera.**





¿Qué 5 beneficios puedes obtener al trabajar en organizaciones estudiantiles?

La época de estudiante uno de los momentos más hermosos de nuestra vida. He oído esto de personas que lo terminaron incluso antes de que yo mismo haya ido allí. Desde la perspectiva de los años, estoy de acuerdo con esta afirmación al 100%. Por un lado, tienes deberes estrictamente relacionados con el estudio, quizás algún trabajo, y por otro lado, de alguna manera en tu vida hay más. Depende de ti también ¿Cómo lo usas?.

Además de la „vida estudiantil” de divertirse y salir de fiesta hasta la mañana, hay otra opción. Se trata de la actividad en las organizaciones estudiantiles lo que te puede traer muchos beneficios. Antes de enumerarlos todos, te diré en qué tipos de organizaciones puedes trabajar.

Círculos científicos

Los primeros y probablemente los más pequeños en términos de estructura, son los círculos científicos. Se trata de unidades que reúnen a los entusiastas de un determinado tema o industria. La membresía en dicho círculo no tiene que estar limitada por el campo de sus estudios. Un ejemplo puede ser el círculo del cine y la fotografía, los entusiastas de la gestión de proyectos, los partidarios de la macroeconomía, los estudiantes de construcción o de refrigeración y calefacción.

Gobiernos estudiantiles

Los autogobiernos estudiantiles con un número desde unas pocas hasta varias docenas de personas son estructuras ligeramente más grandes. Son organizaciones que se establecen en cada facultad y tienen sus representantes en las autoridades universitarias. También tienen un impacto en lo que está sucediendo en su facultad y universidad, por ejemplo: aceptar planes de estudio, cambiar la forma de clases e incluso contratar nuevos empleados. También organizan diversos eventos culturales, educativos y deportivos, e incluso eventos benéficos. Los autogobiernos de las universidades individuales también pueden crear estructuras locales, provinciales e incluso nacionales.

Un ejemplo de tales organizaciones puede ser PSRP, es decir, el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia, o FUT, es decir, el Foro de Universidades Téc-

nicas. Estas organizaciones ya tienen un impacto en la forma de la educación superior en Polonia, ya que a menudo dan opiniones sobre actos legales de nueva creación.

Otras organizaciones

El último grupo son organizaciones que son algún tipo de grupos de jóvenes de organizaciones más grandes, por ejemplo, empresarios asociados u organizaciones internacionales. Los ejemplos incluyen: Studenckie Forum Business Center Club (SF BCC), AIESEC, Board of European Students of Technology (BEST), Association des États Généraux des Étudiants de l'Europe (AEGEE) o The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience (IAESTE).

Llevar a cabo varios proyectos destinados a activar a los estudiantes. La pertenencia a ellos a menudo implica la participación en una gran cantidad de formación, gracias a la cual aumentarás tus competencias y establecerás muchos contactos.

Cada una de estas organizaciones te brindará muchos beneficios. Se trata de un valor añadido que no podrá experimentar un alumno que no realice dicha actividad. Bien, pero enumeremos una vez más los principales beneficios que puede lograr trabajando en organizaciones estudiantiles.



Los beneficios que obtendrás

Uno de los beneficios más importantes que obtendrás al trabajar con organizaciones de estudiantes es una extensa red de contactos. Y no solo pienso en nuevos amigos, aunque esto también es muy importante, especialmente cuando no conoces a muchas personas al principio. Al trabajar para la organización y crear varios proyectos, puedes conocer al decano, al propietario de una gran empresa o incluso a un artista del que seas fan. Es más, después de un tiempo, puedes usar estos contactos para tus propios fines, por ejemplo, cuando busques un trabajo o quieras hacer algo un poco más rápido que con el modo normal.

Trabajar para otros también desarrollará muchas de tus competencias. Estos no solo serán los entrenamientos antes mencionados, sino también la oportunidad de probar los conocimientos en la práctica. Sin duda, aumentarás tus habilidades comunicativas, organizativas y de liderazgo. Y quizás hasta aprendas a negociar y vender. Quién sabe. Todo depende de ti.

Hoy, los estudios no son suficientes. Los empleadores a menudo preguntan durante las entrevistas de trabajo si el candidato potencial mostró alguna actividad adicional. Al organizar un gran evento, por ejemplo, un concierto benéfico o un torneo deportivo, podrás mostrarlo no sólo en tu CV, sino también durante una entrevista.

La actividad en las organizaciones estudiantiles también conlleva el acceso a una formación y eventos excepcionales

a los que el alumno medio no tiene acceso. Además, podrá conocer estos eventos desde el lado organizativo y financiero. Y esta es una experiencia invaluable que será útil en casi cualquier trabajo posterior.

La pertenencia a las estructuras de una organización más grande también te permitirá ver cómo funcionan desde dentro. ¿A qué prestan atención los líderes, qué proyectos se organizan, cómo están trabajando los equipos de trabajo? Estas experiencias también valen su peso en oro si te tomas en serio tu futuro.

Resumiendo:

1. Harás nuevos contactos
2. Desarrollarás tus competencias
3. Obtendrás elementos valiosos para tu CV
4. Tendrás acceso a eventos increíbles
5. Aprenderá sobre los mecanismos operativos de organizaciones más grandes desde dentro

Como puedes ver es mucho. Entonces, ¿qué hay de todos estos beneficios, por la inversión de unas pocas horas a la semana y un poco de compromiso? Sé por experiencia que realmente merece la pena.

Por supuesto, la decisión es tuya.



**EFEKTYWNY
ROZWÓJ**

//Autor:
Grzegorz Kobuszewski
efektywnyrozwoj.pl

Extranjeros en el sistema de educación superior

La Ley de Educación Superior y Ciencia (PSWN) regula la situación de los extranjeros en el sistema de educación superior. Las disposiciones se refieren a la base jurídica de la educación y los derechos de los estudiantes de otros países. Los derechos también se aplican a las escuelas de doctorado, los estudios de posgrado y otras formas de educación. De acuerdo con las disposiciones de la PSWN, los extranjeros pueden estudiar en base a convenios internacionales, convenios celebrados con entidades extranjeras por universidades, decisiones del ministro, director de NAWA, director de NCN o decisión administrativa del rector. El acto en el que se basa la admisión a los estudios también debe definir las reglas y el procedimiento para realizar los estudios, por ejemplo, con respecto a los estudiantes admitidos por decisión administrativa del Rector, las condiciones para la admisión a los estudios deben especificarse en la resolución de inscripción. Se puede encontrar información detallada en los sitios web de las unidades relevantes.

Todos los estudiantes que iniciaron su educación en el año académico 2019/20 y posteriormente pueden postularse en su universidad para la beca del rector, beca para discapacitados, apoyo económico, así como la beca del ministro. Los derechos especiales para estudiantes extranjeros pueden depender del cumplimiento de criterios subjetivos. Esto se aplica al derecho a beca social y préstamo estudiantil,

así como a la exención de la obligación de pagar tasas por servicios educativos, con excepción de la tasa por estudios a tiempo parcial. Estos derechos se aplican a los extranjeros que:

1. tienen un permiso de residencia permanente o temporal o son residentes de larga duración en la Unión Europea, de acuerdo con la normativa aplicable,
2. tienen el estatuto de refugiado concedido en la República de Polonia o disfrutan de protección temporal o protección subsidiaria en el territorio de la República de Polonia,
3. tienen un certificado que acredite el conocimiento del polaco como lengua extranjera con un nivel de competencia lingüística de al menos C1,
4. dispone de una tarjeta polaca o una decisión que confirme su origen polaco,
5. es cónyuge, ascendiente o descendiente de un ciudadano de la República de Polonia, que vive en el territorio de la República de Polonia.

A los estudiantes que sean ciudadanos de la Unión Europea no se les puede cobrar por los servicios educativos, excepto los estudios a tiempo parcial. Los estudiantes también pueden estar exentos de tasas según los términos establecidos en la normativa que es la base para la admisión a los estudios.

Debe recordarse que los derechos suelen estar condicionados al cumplimiento de ciertos requisitos, por lo que vale la pena consultar el procedimiento y las normas detalladas para la concesión de esos derechos en el sitio web de la institución competente.



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej

//Autor:
Maciej Bień





Estudiantes extranjeros y la Agencia Nacional de Intercambio Académico

La internacionalización es un elemento importante de la ciencia y la educación superior. Gracias a él, se pueden difundir ampliamente los resultados de la investigación científica, colaborar en temas importantes en equipos internacionales o estudiar en diferentes lugares del mundo.

Consciente de la importante internacionalización, así como de los desafíos que enfrentan las universidades polacas en este sentido, el Ministerio de Ciencia y Educación Superior estableció la Agencia Nacional de Intercambio Académico (NAWA) en 2017.

Se establecieron cuatro objetivos clave ante la Agencia: el fortalecimiento de la excelencia científica, la internacionalización de las universidades e instituciones científicas polacas, la promoción de Polonia como un país de atractivas oportunidades educativas y científicas y la promoción de la lengua y la cultura polacas.

Así, una de las tareas básicas que realiza NAWA es iniciar y apoyar la movilidad de los estudiantes. La implementación de esta tarea se realiza a través de programas de salida y llegada. Los fondos se transfieren en forma de becas para estudiantes extranjeros que estudian en Polonia o estudiantes polacos que participan en estudios parciales

y estancias de estudio en el extranjero. El importe de la beca mensual varía según el programa y el grado de estudio.

Entre la oferta dirigida a estudiantes extranjeros, se encuentra el Programa de Becas para Polonia, que lleva el nombre del General Anders, para estudios de 1er grado y estudios de maestría uniformes o para estudios de 2do grado. El programa permite a los jóvenes de origen polaco (de nacionalidad polaca) y a los titulares de la Carta Polaca completar la educación superior en Polonia y mejorar su conocimiento del idioma polaco.

Como parte de la „ayuda al desarrollo de Polonia”, NAWA, junto con el Ministerio de Relaciones Exteriores, aplica el Programa de Stefan Banach y el programa de Ignacy Łukasiewicz. Estas ofertas están destinadas a jóvenes de países en desarrollo y están diversificadas por grupos de países que pueden postularse. Estos programas ofrecen la posibilidad de completar **estudios de segundo ciclo** en el campo de la **ingeniería y las ciencias técnicas, agrícolas y naturales** con una beca NAWA mensual durante el período legal de educación en Polonia.

Los estudios de segundo ciclo a tiempo completo en universidades públicas y privadas en todos los campos de es-

tudio realizados por unidades del más alto nivel científico, con las categorías A y A +, se pueden realizar con la beca Polonia My First Choice.

Los estudiantes de estudios polacos, de postgrado o estudios polacos m. im. En el marco de los estudios eslavos, también pueden solicitar el programa POLONIST.

Tanto los estudiantes polacos como los extranjeros pueden ir y venir como parte de un programa de intercambio personal para estudiantes y científicos como parte de la cooperación bilateral.

También animamos a los estudiantes extranjeros a participar en los cursos de verano de lengua y cultura polacas.

La lista completa de programas NAWA está disponible en el sitio web www.nawa.gov.pl. Puede obtener más información sobre la oferta de la Agencia y las universidades polacas durante la feria, incluidos los eventos en línea que se llevan a cabo como parte de la campaña „Ready, Study, Go! Poland”.

Strefa Komfortu PSRP

Zona de confort con PSRP

Todos los días escuchamos sobre el hecho de que debemos salir de nuestra zona de confort, pero los últimos meses han demostrado especialmente lo importante que es nuestro bienestar y el cuidado de nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Por lo tanto, el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia junto con el Ministerio de Ciencia y Educación Superior te invita

a la Zona de Confort; visita el sitio web: www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl.

En el sitio web encontrarás seminarios web con especialistas en temas como la depresión, las relaciones con los seres queridos o el autodesarrollo, así como artículos, incl. sobre el apoyo a los seres queridos, la sesión de exámenes en línea, el yoga o el miedo a la incertidumbre. Te animamos a leer, ¡los materiales se actualizan constantemente!

El portal también contiene un mapa de puntos de apoyo, gracias al cual podrás conocer fácilmente si se ofrece apoyo psicológico en tu universidad y cómo concertar una cita para aprovechar esta oferta. No todas

las universidades ofrecen consultas en un idioma que no sea el polaco; merece la pena comprobarlo antes de concertar una cita. Las consultas en un idioma extranjero, principalmente en inglés, pueden ser utilizadas por ej. por los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Varsovia, la Universidad de Adam Mickiewicz, la Universidad Jagiellonian, la Universidad de Białystok, la Universidad de Varsovia y la Universidad Médica de Varsovia.

La zona de Confort te brinda la oportunidad de inscribirte para una consulta gratuita en línea con un psicoterapeuta, también en inglés; escríbenos a: pomocpsychologiczne@psrp.org.pl.

¡Entra en tu zona de confort con PSRP!

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

PREPARACIÓN PARA LOS EXÁMENES - EL ESTRÉS BLOQUEA LA MEMORIA

CUIDA DE:

- actitud positiva;
- preparación del vestuario y otras cosas necesarias;
- relajación y sueño;
- actividad física;
- visualizar la información en tu mente;
- ejercicios de respiración;
- cese de las repeticiones justo antes del examen.

El proyecto está cofinanciado por el Ministerio de Ciencia y Educación Superior.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wzrostego

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

SÍNTOMAS QUE PUEDEN INDICAR DEPRESIÓN:

(no significa que sea necesariamente depresión de inmediato)

- sentimiento de culpa e impotencia;
- problemas para dormir;
- tristeza, cambios de humor;
- falta de energía;
- sensación de ansiedad;
- dificultad para concentrarse;
- pensamientos suicidas;
- molestias y dolores (dolor de cabeza, dolor abdominal, dolor de pecho, neuralgia);
- disminución de la actividad, apatía;
- disminución del placer percibido en la vida sexual.

El proyecto está cofinanciado por el Ministerio de Ciencia y Educación Superior.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wzrostego

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

FORMAS DE LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS:

- respiraciones profundas;
- estilo de vida activo;
- tiempo para relajarse;
- sonrisa / actitud positiva hacia las personas;
- comida sana en porciones pequeñas;
- sueño regular;
- trabajar durante determinadas horas del día;
- tiempo con amigos;
- pasatiempos / pasión.

El proyecto está cofinanciado por el Ministerio de Ciencia y Educación Superior.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wzrostego

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

DEPRESIÓN: ¿CÓMO APOYAR ADECUADAMENTE A LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN?

NO DIGAS:	DÍ:
→ Controla, todo el mundo tiene problemas.	→ No importa lo difíciles que sean tus momentos ahora, estoy contigo y puedes contar conmigo.
→ Más sonrisa, después de todo, el mundo no se ha derrumbado.	→ Creo que juntos lograremos superar estos momentos de debilidad a los que todos tienen derecho.
→ Sal con la gente, tienes que volver a la normalidad y seguir viviendo.	→ Estás cerca de mí. No te dejo con esto. Hagamos algo juntos para combatir este problema.

El proyecto está cofinanciado por el Ministerio de Ciencia y Educación Superior.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wzrostego



Cursos y formación adicionales: formas de enriquecer tus habilidades y tu propio CV

Al completar la educación secundaria, cada uno de nosotros quiere saber lo que haremos en la vida. Hay que tener un objetivo preciso, crear un plan y comenzar a implementarlo. El inicio de la carrera profesional son los estudios, emprendidos en un campo de sueños y primera experiencia. ¿Cómo puedo conseguirlos y qué introducir en tu CV sin tener experiencia profesional?

En todo el arte de escribir un currículum, la idea es que el reclutador vea una coincidencia / coherencia entre el perfil del candidato y la descripción del puesto. El primer paso es leer atentamente el anuncio de contratación. Luego, enumerar las competencias que el futuro empleador espera de nosotros. Luego llega el momento en el que analizamos y comprobamos qué competencias tenemos. Seguramente, al menos una vez en la escuela secundaria, has llevado a cabo un proyecto en grupo, ayudaste a alguien en las lecciones, participaste en el voluntariado, o tal vez organizaste una recaudación de fondos para el Paquete Noble. Si no tienes ninguna actividad extraescolar, piensa en las lecciones en las que has demostrado tus competencias. Cuando tu empleador espera pensamiento estratégico y eres muy bueno en matemáticas o combinas rápidamente hechos históricos y sacas conclusiones de ellos - resáltalos

El CV se ve mucho mejor cuando le agregamos actividades en Asociaciones o Fundaciones conocidas. Sin embargo, la Gran Orquesta de la Caridad Navideña, Szlachetna Paczka y la ayuda a los vecinos no lo son todo, existen muchas organizaciones de este tipo. Si tienes un poco más de tiempo para adquirir experiencia antes de graduarte en la escuela secundaria, merece la pena unirse a proyectos en equipo. Un ejemplo ideal es el proyecto „Exención de la Teoría”, unirse al Consejo de Distrito Juvenil, el voluntariado o el Autogobierno Estudiantil. Aquí es donde adquirirás la mayoría de las competencias deseadas por los empleadores, como la capacidad de comunicación, la capacidad de trabajo en equipo, la responsabilidad de las tareas asignadas o el cumplimiento de plazos. Cuando trabajas en esos proyectos, también descubrirás tus fortalezas y, a través de la experiencia, definirás tu futuro rol en el trabajo.

Con base en estas experiencias, es más fácil elegir un campo de estudio y encontrar tu camino profesional. Ya al comienzo de tus estudios, descubrirás que la percepción de tu futuro trabajo es a menudo completamente diferente a la que encuentras en la Universidad. Cuantas más experiencias y contactos obtengas, mejor te conocerás a tí mismo y tus propias preferencias. Entonces, incluso elaborar un CV no será difícil, porque te harás una idea del puesto.

Y cuando llegue el primer día en la Universidad, prométete que sacarás el máximo partido a este estudio. El estudio real no se trata solo de asistir a conferencias y una asistencia ejemplar. También estás encontrando tu camino. ¿Cómo lo encuentras? Para empezar, consulta las ferias de clubes de investigación y organizaciones estudiantiles, busca actividades adicionales fuera del plan de estudios. Si estudias

matemáticas o automatización, puedes unirme a un club científico en este campo. Si estás interesado en marketing o comunicación, busca un programa de embajadores (por ejemplo, *Deloitte*, *PwC*). Sin embargo, si prefieres aprender a trabajar en un proyecto, únete al voluntariado (por ejemplo, en la *Fundación Ciencia Joven*), donde se llevan a cabo proyectos como la Conferencia Científica EYEC o cursos en línea. También hay grandes organizaciones en las que no solo aprenderás a trabajar en equipo, sino que también conocerás a mucha gente nueva (por ejemplo, *NZS*, *Enactus*). Y si el mundo de las tecnologías de la información es tu destino, asiste a un evento organizado por *Geek Girls Carrots* o *Przestrzeń from Facebook*. Es imposible aburrirse en la universidad y no puedes perder este tiempo.

Sin embargo, si eres el tipo de científico individual, y en lugar de trabajar en un foro, prefieres obtener conocimientos sobre un tema determinado en la comodidad de tu casa, también tenemos una receta para eso. También puedes cuidar tus competencias participando en webinars, conferencias, viendo películas educativas o escuchando podcasts con la participación de expertos. También recomendamos los cursos MOOC, que están disponibles en muchas plataformas educativas extranjeras y polacas. ¿Dónde podemos encontrarlos? Si estás interesado en cursos en polaco, visita la plataforma educativa polaca NAVOICA, donde encontrará cursos preparados por universidades e instituciones polacas. Sin embargo, si prefieres los cursos de inglés, *edX*, *Coursera* y *Udemy* serán la solución perfecta. Los cursos en línea también pueden encontrarse en la plataforma de Google, bajo el nombre de *Revoluciones en Internet*, o en la plataforma de *LinkedIn*.

Manual - ciberseguridad en 8 pasos

USO SEGURO DEL CAJERO AUTOMÁTICO

Al retirar dinero, mantente cerca de la máquina y cubre la pantalla y las teclas con tu cuerpo, y adicionalmente cubre el teclado con tu mano. Incluso antes de insertar la tarjeta en el cajero automático, verifica si la ranura de entrada de la tarjeta no tiene superposiciones adicionales en forma de, por ejemplo, una tira atípica pegajosa con pequeños agujeros perforados, elementos que actúan como imanes, elementos que se pueden arrancar o despegar, etc. También presta atención al teclado - no debe ser convexo ni deformado. Si sospechas de la apariencia o el funcionamiento del cajero automático, no realices la transacción.

SEGURIDAD DEL CÓDIGO PIN

El PIN de una tarjeta bancaria no debe escribirse en ningún lugar, especialmente en la tarjeta, en la billetera o en el teléfono. Estudia un PIN que no sea obvio (como tu cumpleaños o una cadena de los mismos números). Nunca le digas a nadie tu PIN ni le prestes tu tarjeta. Recuerda cambiar el PIN de vez en cuando, por ejemplo, una vez cada seis meses. Para aumentar tu seguridad, también verifica tu estado de cuenta, y en caso de transacciones sospechosas, informa del problema a tu banco.

PROTEJAMOS NUESTRA IDENTIDAD

Debemos ser conscientes de que no solo la pérdida de una tarjeta de identidad, sino también su pérdida temporal puede contribuir a crearnos problemas en el futuro. Por lo tanto, no debes dejar los documentos desatendidos o como prenda, por ejemplo, en la oficina de alquiler. Los delincuentes con nuestros datos personales pueden, por ejemplo, solicitar un préstamo a nuestro nombre o tomar el llamado préstamo de nómina en una empresa de préstamos. Los delincuentes también pueden alquilar y vender un automóvil a nuestro nombre o firmar varios contratos con un operador de telecomunicaciones, recibiendo a cambio teléfonos celulares de marca. Los problemas relacionados con el uso de nuestra identidad pueden llegarnos después de varios meses o incluso años. Una actividad muy importante tras la pérdida de un documento de identidad es su reserva. Al reservar la prueba, se envía al Sistema DOCUMENTOS RESTRINGIDOS. En unos minutos, la información llegará a todos los bancos de Polonia, Poczta Polska y los operadores móviles. Tu identidad está segura y nadie podrá confirmar tu identidad con tu identificación nunca más. Comprobar en: www.dokumentyzastrzezone.pl

¿HAS PERDIDO LA TARJETA? NO TE ARRIESGUES

Utiliza el sistema previsto para bloquear tarjetas de cajero automático. Llama al (+48) 828 828 828, menciona el nombre del banco y el sistema lo conectará a su línea directa. Luego, responde algunas preguntas de verificación y bloquea tu tarjeta gratis.

INSTALAR CUIDADOSAMENTE LOS PROGRAMAS DE FUENTES PROBADAS

Las personas que descargan aplicaciones fuera de las tiendas oficiales y les permiten otorgar permisos de acceso injustificadamente al contenido del dispositivo son particularmente vulnerables. Los correos electrónicos de suplantación de identidad (phishing) y los anuncios emergentes en páginas en las que puede hacer clic incluso accidentalmente también pueden representar una amenaza. Una aplicación antivirus puede ayudar a detectar aplicaciones fraudulentas e intentos de phishing. También te ayudará en caso de pérdida o robo de tu teléfono: muchos antivirus te permiten eliminar datos de forma remota.

BLOQUEAR PANTALLA

Al igual que no deja la puerta de su casa abierta, no deje su teléfono u ordenador portátil abiertos. En tiempos de verificación con huella dactilar, rostro o un código de varios dígitos, no merece la pena correr ese riesgo. Utiliza las medidas de seguridad que te permita tu dispositivo.

ACTUALIZAR SISTEMA Y APLICACIONES

Las actualizaciones del sistema operativo y las aplicaciones clave, además de funciones y posibilidades adicionales, contienen muchas extensiones para mejorar la seguridad de nuestros datos y billetera virtual. También conviene separar los canales de comunicación para que los mensajes de autorización, p. Ej. SMS, lleguen a un dispositivo distinto a aquel a través del cual nos registramos en el banco.

PIENSA, COMPRUEBA ANTES DE HACER CLIC

La mayoría de los ataques implican aprovechar la ingenuidad humana. Los delincuentes crean un mensaje que motiva al destinatario a actuar con rapidez. Nadie quiere perder el acceso a sus correos electrónicos o que se bloquee su cuenta bancaria. Por lo tanto, hacemos clic en el enlace proporcionado para protegernos de tal situación. No deberíamos hacer esto porque los bancos nunca se comunican con sus clientes de esta manera. ¿Puedes evitar esos problemas? El mejor consejo es: ¡tómate tu tiempo! No hagas clic en el enlace de inmediato, piensa en ello, llama a la institución o persona de quien potencialmente recibió un correo electrónico o mensaje de texto, preguntándoles si realmente quieren que realices esas actividades inusuales.

Aprovecha al máximo tu tiempo libre

A menudo nos preguntamos cómo usar nuestro tiempo libre entre los estudios y el trabajo o las actividades adicionales de los estudiantes, o cómo encontrar tiempo para dedicarlo a viajes, intereses y amigos. Al partir hacia una nueva ciudad, merece la pena interesarse por lugares que vale la pena visitar y, al mismo tiempo, encontrar tiempo para cultivar tus pasiones.

¿Cuáles son las formas de pasar el tiempo libre?

1

Desarrolla tus pasiones

Es importante desarrollar constantemente tus habilidades, tanto las de la infancia como las que recientemente te han traído mucha diversión. Sin embargo, si no sabemos lo que nos apasiona, debemos pensar en lo que estamos pensando de la siguiente manera: ¡Me gustaría poder hacerlo! Vale la pena probar suerte y, aparentemente, querer poder hacerlo. Las posibilidades son infinitas, al igual que la cantidad de intentos que podemos hacer. No tenemos que elegir un sólo interés y ceñirnos a él pase lo que pase.

2

Visitar lugares interesantes

¿Tienes tiempo libre al salir de la universidad o del trabajo? Úsalo de forma creativa. Toma un mapa de Polonia o usa la aplicación que te mostrará lugares dignos de ver. Lleva a tus amigos contigo o vé solo y explora los hermosos rincones de Polonia.

3

Sé un estudiante activo

Después de la escuela, súbete a tu bicicleta, da largos paseos o patina, ve al gimnasio o sal a correr. Todo tipo de actividad física ayudan en la lucha contra el estrés que hemos acumulado durante el día, nos aportan una gran dosis de energía, y al mismo tiempo tienen un efecto positivo en nuestra salud física y mental. Cuidate.

4

Cuida la relajación

Nos olvidamos de relajarnos en nuestra vida cotidiana. El trabajo que se lleva a casa hace que el tiempo libre deje de existir. Sin embargo, merece la pena encontrar un tiempo sólo para uno mismo todos los días: toma un baño largo y caliente, acuéstate y mira el techo mientras escuchas música relajante. Cada uno de nosotros merece un descanso, y gracias a él podemos ganar fuerza para seguir actuando.

5

Mantener relaciones con amigos

Tanto durante tu estancia en la universidad, como en el trabajo o en tu tiempo libre, debes cultivar las relaciones desarrolladas con tus amigos. Nada te impide mantener un contacto constante incluso con personas del otro lado del mundo. Cualquier ocasión es buena para encontrarse con amigos. Podéis pasar tiempo juntos de muchas formas, más o menos perezosas, y no serán momentos en vano.



APOYO PSICOLÓGICO

La salud es lo primero, y la salud mental también. Los síntomas emergentes que indiquen trastornos psicológicos deben consultarse con un especialista. Descubre dónde puedes obtener ayuda más rápido y ponte en contacto con la persona adecuada.

www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl

TARJETA DE CRÉDITO PERDIDA

Si tu tarjeta de crédito ha sido robada o simplemente la has perdido, comunícate con tu banco lo antes posible para bloquearla.

Si se has abierto una cuenta en un banco polaco, simplemente comunícate con el número:

828 828 828

e informa sobre la situación.

DOCUMENTOS ROBADOS

En el caso de documentos de identidad perdidos o robados (DNI, pasaporte), primero debes notificarlo a la Policía. Después, debe informar al cónsul correspondiente en Polonia lo antes posible. El cónsul tiene derecho a expedir documentos temporales.

¡No te arriesgues y no esperes a encontrarlos!

www.udsc.gov.pl

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

¿Problemas para aprobar el curso? ¿Trato desigual? ¿Problemas en la universidad? Ante cualquier problema, consulta al Defensor de los Derechos del Estudiante que opera en el Parlamento de Estudiantes de la República de Polonia. Obtén más información sobre tus derechos como estudiante en

www.helpdesk.psrp.org.pl

También puedes ponerte en contacto con el equipo de estudiantes que responde preguntas en 10 idiomas: international@psrp.org.pl

5		2		6				
			4				8	
					2			1
			8				5	
		3				6		
	7				9			
8			2					
	4				1			
				3		2		7

					3		8	5
		1		2				
			5		7			
		4				1		
	9							
5							7	3
		2		1				
				4				9