

WELCOME, WILLKOMMEN, BIENVENIDOS, BIENVENUS, BENVENUTI, BEM-VINDOS, ONGI ETORRIAK

Guía de bienvenida
para estudiantes
internacionales

upna

Universidad
Pública de Navarra

Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

ÍNDICE

1. Navarra, Pamplona, UPNA. Think UPNA, Live UPNA	3	3.7. Asistencia sanitaria	7
2. El Campus. Cómo llegar a la UPNA	4	Europa	7
3. Información práctica.....	5	Países con acuerdo sanitario.....	7
3.1. Aprendizaje de español	5	Otros supuestos.....	8
3.2. Opciones de alojamiento.....	5	3.8. Direcciones útiles	8
Residencia Universitaria.....	5	Guías de Navarra.....	8
Apartamentos compartidos	5	Información meteorológica.....	8
3.3. Coste de vida.....	6	Servicios públicos	9
3.4. Transporte.....	6	Transportes	9
Tren.....	6	4. Servicios en la UPNA.....	10
Autobús	6	4.1. Servicios de apoyo al estudiante	10
Avión.....	6	Servicios.....	11
3.5. El tiempo.....	7	Wifi.....	11
3.6. Visado de estudiante.....	7	Carné de estudiante.....	11
Estudiantes de la Unión Europea	7	4.2. Portal de servicios electrónicos	12
Estudiantes de fuera de la Unión Europea.....	7	5. Vocabulario básico.....	15

1. NAVARRA, PAMPLONA, UPNA.

THINK UPNA, LIVE UPNA

La UPNA está situada en Navarra, una región con un alto nivel de vida localizada al sur de los Pirineos y a una hora del mar.

www.navarra.es

Su campus principal, Campus de Arrosadia, está en Pamplona, una ciudad de 250.000 habitantes conocida internacionalmente por las fiestas de San Fermín.

www.pamplona.es

En el Campus de Arrosadia conviven seis facultades y escuelas, centros de investigación, biblioteca, residencia de estudiantes, centro de deportes, campo de golf y centro de idiomas.

MADRID	3 HORAS
BARCELONA	5 HORAS
BILBAO	2 HORAS
BIARRITZ	1 HORA Y 35'
MAR CANTÁBRICO	45'
CENTRO CIUDAD	5' EN BICI



La UPNA cuenta con una extensa oferta cultural (www.unavarra.es/cultura) y deportiva (www.unavarra.es/deportes) al alcance de toda la comunidad.

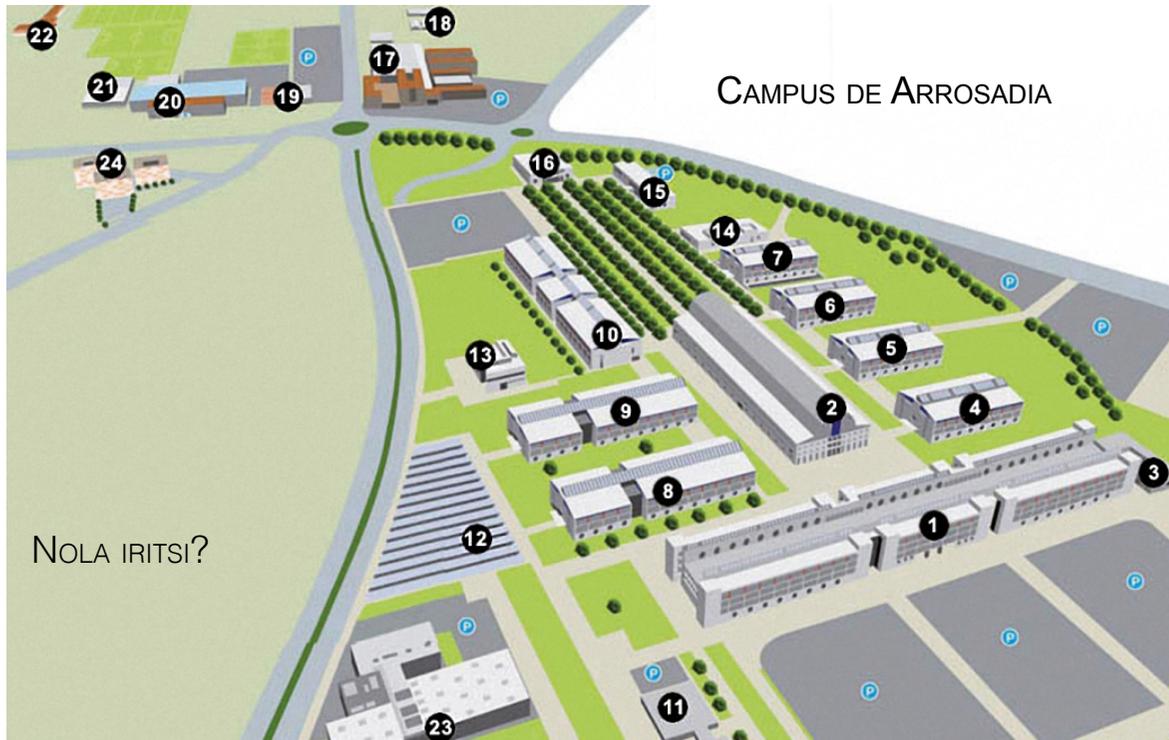
La UPNA cuenta también con un campus especializado en salud situado en el complejo hospitalario de la región (Avenida Barañáin, s/n).

A una hora de Pamplona, en el Campus de Tudela se imparten los estudios de Fisioterapia e Ingeniería de Diseño.

En la UPNA imparten docencia más de 900 profesores a un colectivo de unos 8.000 estudiantes de grado y posgrado (másteres, doctorado y títulos propios).

21 GRADOS
35 MÁSTERES
12 PROGRAMAS DOCTORADO
14 TÍTULOS PROPIOS

2. EL CAMPUS. CÓMO LLEGAR A LA UPNA



- 10 Los Olivos
- 11 Mantenimiento
- 12 Talleres y Laboratorios
- 13 Centro de I+D Jerónimo de Ayanz
- 14 Comedores
- 15 Las Sóforas. Edificio Administración
- 16 Rectorado
- 17 El Sario
- 18 Finca de prácticas
- 19 Centro de Deportes
- 20 Centro de Deportes
- 21 Centro de Deportes
- 22 IDAB
- 23 ADITech
- 24 Residencia universitaria

- | | | |
|----------------|-----------------|---------------|
| 1 Aulario. OIE | 4 Los Acebos | 7 Las Encinas |
| 2 Biblioteca | 5 Los Madroños | 8 Los Tejos |
| 3 Cafetería | 6 Los Magnolios | 9 Los Pinos |

Cómo llegar al Campus de Arrosadia:

www.unavarra.es/conocerlauniversidad/campus/campus-de-arrosadia/como-llegar?

3. INFORMACIÓN PRÁCTICA

3.1. Aprendizaje de español

La UPNA te ofrece para facilitar tu aprendizaje de español, cursos semestrales durante tu estancia en el Centro Superior de Idiomas.

Más información en:

www.unavarra.es/centroidiomas/oferta-academica-idiomas/espaniol/oferta-academica?contentId=116884

Centro Superior de Idiomas:



www.unavarra.es/centroidiomas

3.2. Opciones de alojamiento

Residencia Universitaria

La UPNA dispone de una residencia para estudiantes localizada en el Campus de Arrosadia. Cuenta con 250 plazas y diferentes clases de habitaciones: individuales con cocina, individuales con cocina compartida y suites dobles para estancias de un día. Más información:

www.resa.es/eng/residencias/los_abedules

Los/las estudiantes extranjeros/as de intercambio tenéis un descuento del 25% sobre la tarifa publicada. El precio medio mensual son 350 euros con gastos aparte. Si eliges esta opción, deberás realizar la reserva por tu cuenta directamente en:

Residencia Los Abedules
Campus de Arrosadia
Universidad Pública de Navarra
C/ Sadar, 26
E-31006 Pamplona

Tel.: (+34) 948 981 200
Fax: (+34) 948 242 257

losabedules@resa.es

Apartamentos compartidos

La UPNA dispone del Servicio de Alojamiento en la Oficina de Información al Estudiante que ofrece un listado de apartamentos (pisos) y habitaciones de alquiler en Pamplona, así como otras opciones que te pueden interesar. La mayoría de los/las estudiantes de intercambio se alojan en apartamentos compartidos en la ciudad, cerca del Campus.

Servicio de Alojamiento
Oficina de Información al Estudiante
Edificio Aulario, planta baja, aula 021

www.unavarra.es/alojamiento

oficina.informacion@unavarra.es

Los precios pueden variar mucho, dependiendo de las características de cada piso y de la zona donde esté situado. El precio medio oscila entre 250 y 300 euros al mes por una habitación individual en un piso compartido por 3 o 4 personas, incluyendo los gastos de electricidad, agua y calefacción. No todos los pisos tienen teléfono fijo y conexión a Internet, pero si disponen de ellos, es un gasto aparte.

Lo habitual es que al entrar a vivir en un piso haya que pagar el primer mes completo más un mes de fianza. La fianza se recuperará al final del contrato, si no ha habido desperfectos en la vivienda. Por ello, calcula que en los primeros días tendrás que desembolsar alrededor de 500 o 600 euros.

3.3. Coste de vida

La moneda española es el euro. El gasto variará según el estilo de vida del estudiante. 500 euros es el mínimo mensual necesario. Aconsejamos un presupuesto superior a los 800 euros mensuales si quieres complementar tu estancia con viajes y actividades de formación o tiempo libre.

Café	Fuera del Campus 1,20 €
	Campus UPNA 0,70 €
Menú	Fuera del Campus 12 €
	Campus UPNA 6 €
Alojamiento	250 - 400 €/mes
Transporte urbano	Billete sencillo 1,35 €
	Bonobús 0,67 €
Libros	250 - 300 €/año
Ocio	200 - 250 €/mes

3.4. Transporte

Pamplona está bien conectada a las grandes ciudades españolas y europeas:

Ciudades	Km
Barcelona	480
Bilbao	160
Madrid	407
Playa (San Sebastián)	90
Toulouse	428
Baiona/Biarritz	114
París	874

Recomendamos el transporte en tren o autobús. Existe también la posibilidad de viajar en avión.

Tren

El tren es una opción cómoda y económica para viajar desde Madrid a Pamplona. Más información:

www.renfe.com

Billete ida y vuelta:
 Pamplona - Madrid: 60 €*
 Pamplona - Barcelona: 45 €

(* Los precios son aproximados)

NOLA JOAN?

Autobús

La estación de autobuses está en el centro de Pamplona y conecta con varias ciudades. Es la mejor opción para llegar desde aeropuertos como el de Bilbao o Santander. Consulta para más información en:

www.estaciondeautobusesdepamplona.com

Billete de ida y vuelta:

Pamplona - Bilbao: 30 €
 Pamplona - Santander: 40 €
 Pamplona - Madrid: 38 €
 Pamplona - Barcelona: 50 €

Avión

El aeropuerto de Pamplona se sitúa en Noáin (a 4 km del centro de la ciudad) y dispone de vuelos diarios a Madrid y Barcelona.

Billete ida y vuelta:
 Pamplona - Madrid: 450 €

3.5. El tiempo

Puedes consultar el tiempo que en cada estación hace en Pamplona, en la siguiente página web:

meteo.navarra.es

3.6. Visado de estudiante

Estudiantes de la Unión Europea

Los ciudadanos y residentes de la Unión Europea no necesitan visado en España. Con un documento de identidad o pasaporte válido puedes permanecer en España tanto tiempo como desees.

Si vas a residir más de tres meses en España, tienes que darte de alta en el Registro Central de Extranjeros de la Oficina de Extranjería.

Estudiantes de fuera de la Unión Europea

Los estudiantes no comunitarios que vayan a tener una estancia superior a 90 días deben seguir el procedimiento que se detalla a continuación:

Debes entrar en España con un visado D de estudiante otorgado por el consulado español de tu país de origen y cuya validez sea de 3 meses.

Durante el primer mes de vigencia del visado D, solicita la tarjeta de estudiante, documento que sustituye al visado y permite prolongar la estancia en España hasta un año. La solicitud se hace en la Oficina de Extranjería.

La solicitud se realiza en la Oficina de Extranjería acompañada de la siguiente documentación de la que se entregará original y dos copias:

- Impreso de solicitud
- Pasaporte en vigor
- Seguro médico privado
- Visado serie D concedido, específicamente, para estudios, investigación, formación o exención de visado en su caso.
- Certificado de medios económicos suficientes para cubrir los gastos de estancia y regreso al país de origen, depósito bancario, movimiento bancario y procedencia de los mismos o justificante de beca.
- Justificante de haber sido admitido o preadmitido como estudiante a tiempo completo en la Universidad Pública de Navarra, por una duración superior a 3 meses.
- Tres fotografías recientes tamaño carné, en color y con el fondo blanco.

Los documentos extranjeros deberán estar legalizados.

La tarjeta de estudiante se extiende por un año o por la duración del curso que se vaya a realizar y da derecho a circular por los países del Convenio Schengen que no se opongan a ello, sin necesidad de tramitar visados para cada país. No obstante, an-

tes de salir del territorio español se aconseja hacer una consulta en el siguiente teléfono del Ministerio de Interior: 900150000.

Oficina de Extranjería:

Avda. de Guipúzcoa, 40 bajo (Buztintxuri)
E-31071 Pamplona
Fax: 948979235

infoext.navarra@seap.minhap.es

Horario:

De lunes a viernes, de 9 a 14 horas.

3.7. Asistencia sanitaria

Europa

Si eres ciudadano/a de la Unión Europea, Espacio Económico Europeo o Suiza, deberás obtener la tarjeta sanitaria europea en tu país. La tarjeta te dará cobertura sanitaria en España.

En Pamplona, puedes localizar tu centro de salud más cercano. Los centros de salud están en color morado en el mapa que se os facilita al llegar.

Países con acuerdo sanitario

Si vienes de fuera de Europa, consulta si existe acuerdo entre la Seguridad Social de tu país y la de España (es el caso de algunos países de

Latinoamérica). Si existe, podrás obtener un documento de las autoridades de tu lugar de origen para tener cobertura gratuita en España. Si tienes dicha cobertura, igualmente debes localizar tu centro de salud más cercano en Pamplona. En el plano que os entregamos, los centros de salud están en color morado.

Otros supuestos

Si no estás dentro de una de las categorías mencionadas, deberás contratar un seguro privado de asistencia sanitaria mientras estés en la UPNA. Habla con tu seguro para que te indiquen a qué centros sanitarios puedes ir antes de que te veas en la necesidad de hacerlo.

Localiza la zona de hospitales de Pamplona (en morado en el mapa) para un caso de urgencia sanitaria.

ERABILGARRIAK IZAN DAITEZKE

Teléfono de Urgencias: 112.

En cualquier caso, en la UPNA existe un servicio gratuito de asistencia médica y psicológica, al que puedes recurrir para una atención básica o para recibir información.

Aula 024 del Aulario, planta baja
Campus de Arrosadia, Pamplona
Tel.: 94819610

Horario durante el curso:
De 8:00 a 19:30 horas.

Horario periodos vacacionales:
De 9:00 a 13:00 horas.

asistencia.sanitaria@unavarra.es

3.8. Direcciones útiles

Guías de Navarra

Si quieres conocer nuestra tierra y desplazarte por ella, conéctate a:

Web Oficial de Turismo de Navarra:

www.turisonavarra.es

Web oficial del Ayuntamiento de Pamplona:

www.pamplona.es

Oficina de Turismo de Pamplona:

C/ San Saturnino 2, Planta baja
31001 Pamplona

Tel.: 948420700

oficinaturismo@pamplona.es

Información meteorológica

Puedes consultar la información meteorológica de la Comunidad Foral de Navarra en:

www.aemet.es

meteo.navarra.es

Servicios públicos

Servicio de Atención al Ciudadano del Ayuntamiento de Pamplona:

Tel.: 010 (desde Pamplona)

Tel.: 948420100 (desde móviles o desde fuera de Pamplona)

SOS NAVARRA (emergencias):

Tel.: 112

Policía Municipal:

Tel.: 092

Oficina de Correos:

En Pamplona hay 7 oficinas. La oficina principal se encuentra en:

Paseo de Sarasate 9

31002 Pamplona

Tel.: 948207217

www.correos.es

Información telefónica en España:

Tel.: 11818 (de pago)

Transportes

Alquiler de bicicletas:

Servicio NBici del Ayuntamiento de Pamplona:

www.c-cycles.es/principal.htm

Transporte Urbano Comarcal:

Tel.: 902502503

www.infotuc.es

Estación de Autobuses de Pamplona:

Tel.: 902023651

www.estaciondeautobusesdepamplona.com

Estación de tren:

Tel.: 902240202

www.renfe.com

Taxis:

Teletaxi San Fermín, Tel.: 948232300

Radio Taxi, Tel.: 948221212

Aeropuerto de Pamplona:

Tel.: 948168700 y 948168750

www.aena.es

4. SERVICIOS EN LA UPNA

4.1. Servicios de apoyo al estudiante

The screenshot shows the website of the Universidad Pública de Navarra (UPNA). The browser address bar displays 'www.unavarra.es'. The main navigation menu is visible, with the 'SERVICIOS' category highlighted by a red circle. Below the menu, there is a banner for 'Movilidad Internacional' with a 'Conocer +' button. At the bottom, there are three tabs: 'NOTICIA', 'AGENDA', and 'NUEVOS ESTUDIANTES'.

LA UNIVERSIDAD [+]	ESTUDIOS [+]	INVESTIGACIÓN [+]	SERVICIOS [+]	INTERNACIONAL [+]	PERFILES [+]
Campus	Grado	Grupos de Investigación	Empresas y prácticas	Relaciones internacionales	Nuevos estudiantes
Órganos de gobierno	Másteres	UCC/Cultura Científica	Deportes	Movilidad	Estudiantes
Centros/departamentos	Formación continua	Centros y Servicios	Cultura	Cooperación	Estudiante Internacional
Ven a conocernos	Doctorado	Transferencia I+D	Euskera		Alumni
Normativa	Becas	Cátedras	Recursos humanos		PAS PDI
Plan Estratégico	Oficina de Información	Ayudas y convocatorias	Centro de Idiomas		Sociedad-Empresa

www.unavarra.es/servicios/apoyo-al-estudiante



Servicios

Partner ALUMNI-International Students
Comedores y cafetería
Asistencia médica y psicológica
Biblioteca
Deportes
Servicios financieros
Actividades culturales
Idiomas
Bancos
Oficina de Información y Alojamiento
Voluntariado
Aulas de informática
Portal informático

Wifi

Podrás conectar a Internet en el Campus de la Universidad con el usuario y contraseña que se te facilitarán en la sesión de bienvenida.



Pamplona cuenta con diversas zonas con conexión wifi gratuita en parques públicos, bibliotecas y centros culturales.

Carné de estudiante

Los estudiantes matriculados en asignaturas regulares, una vez formalizada la matrícula, pueden recoger el carné de estudiante en la Oficina de Información al Estudiante.

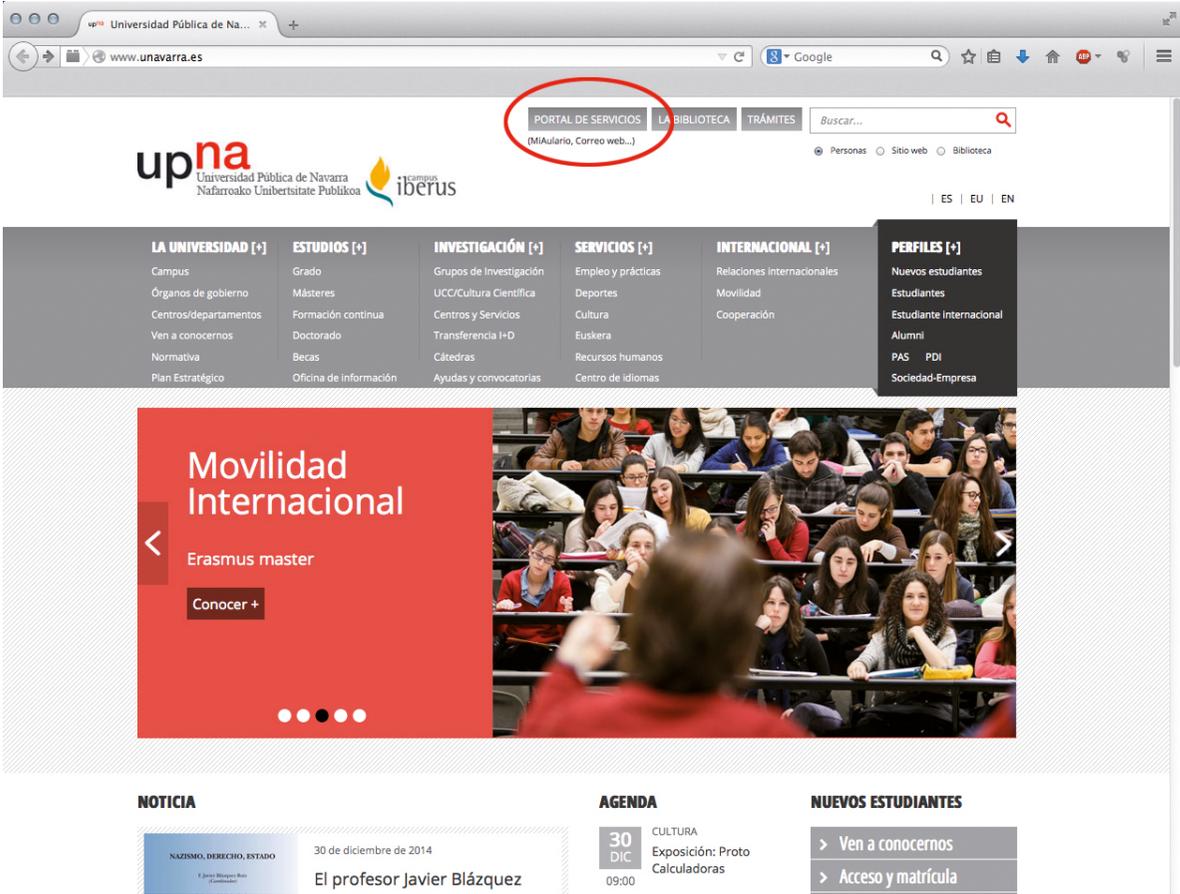
Os avisaremos por correo electrónico cuándo el carné esté disponible. El carné de estudiante da acceso a las salas informáticas de la UPNA y permite tomar libros prestados de las bibliotecas, obtener descuentos en teatros, cines y otros lugares de ocio de Pamplona.



ZUTAZ PENTSATUAK...

4.2. Portal de servicios electrónicos

1  Se accede desde la dirección de Internet www.unavarra.es, a través del Portal de Servicios (en la parte superior de la página, dentro de un círculo rojo en la imagen) y permite el acceso a los diversos servicios electrónicos de la Universidad.



The screenshot shows the website of the University of Navarre (UPNA) with the following elements:

- Header:** Logo of UPNA (Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa) and the IBERUS campus logo. A search bar is present with the text "Portal de Servicios" circled in red. Other menu items include "LA BIBLIOTECA" and "TRÁMITES".
- Navigation Menu:** A horizontal menu with categories: LA UNIVERSIDAD [+], ESTUDIOS [-], INVESTIGACIÓN [-], SERVICIOS [-], INTERNACIONAL [-], and PERFILES [+].
- Main Content Area:** A large red banner for "Movilidad Internacional" with a sub-section for "Erasmus master" and a "Conocer +" button. To the right is a photo of students in a lecture hall.
- Footer:** Three columns of information: "NOTICIA" (El profesor Javier Blázquez), "AGENDA" (Exposición: Proto Calculadoras), and "NUEVOS ESTUDIANTES" (Ven a conocernos, Acceso y matrícula).

2º Escribe tu usuario y contraseña para acceder al Portal de Servicios y al correo electrónico de la Universidad. Obtendrás el nombre de usuario y contraseña para hacerlo al formalizar la matrícula. Para cualquier consulta, puedes acudir a:

Oficina de Información al Estudiante

Edificio Aulario

Aulas 021 y 022

Campus de Arrosadia

31006 Pamplona-Iruña

Tel.: 948169096

oficina.informacion@unavarra.es

Horario:

De lunes a viernes,

de 9:00 a 14:30 y de 16:30 a 19:30 horas.

Portal Interno de Servicios e Información de la Universidad Pública de Navarra. Euskaraz English

upna
Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Usuario Contraseña

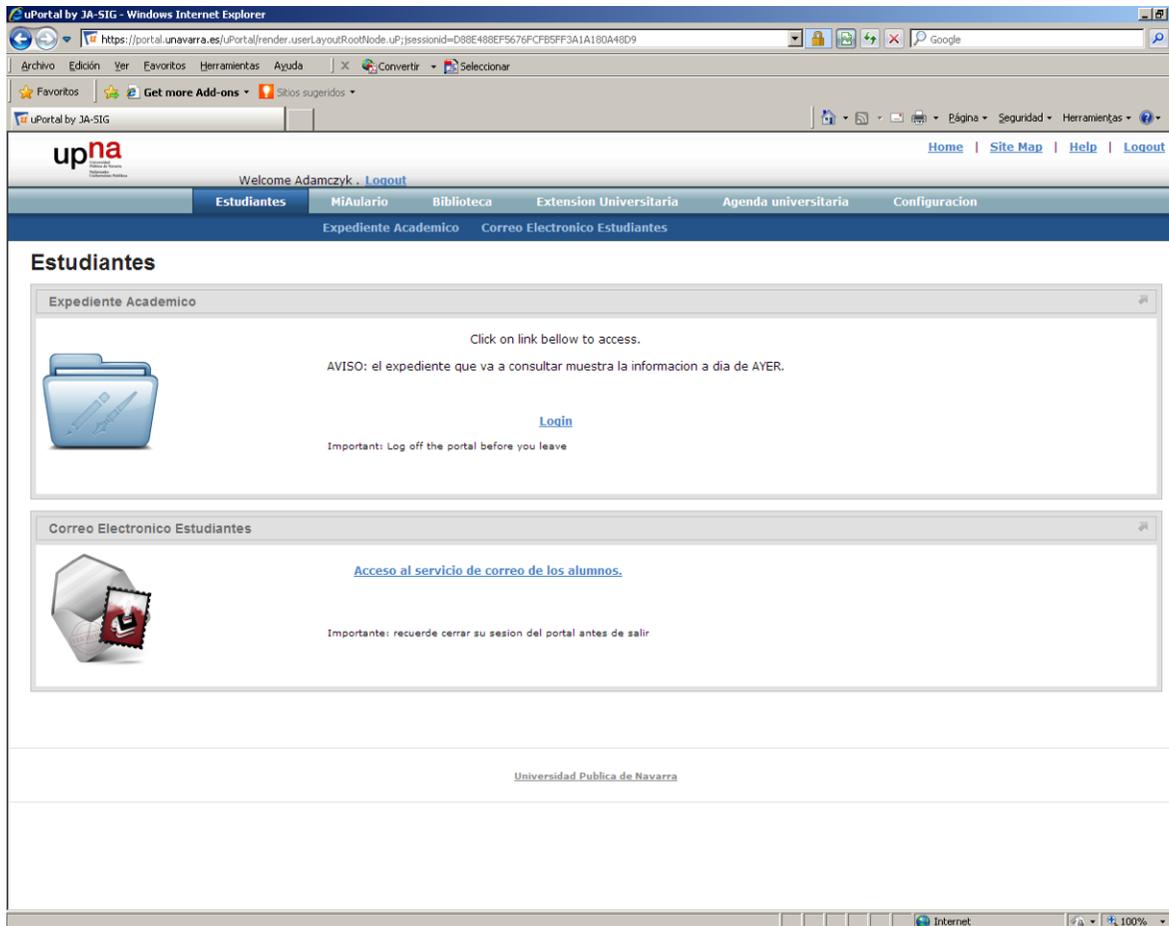
[Importante: Información sobre privacidad](#) | [¿Problemas para acceder?](#)

Encuesta satisfacción con la docencia abierta desde el 9 hasta el 23 de Diciembre

Servicios Vida Universitaria Tus expedientes Campus en casa

Consulta tus datos:
Consulta del expediente: Podrás ver tu expediente y calificaciones
Encuestas docentes: Participa en la mejora

Copyright © Universidad Pública de Navarra. Basado en un diseño de BET



3^o Accederás a MiAulario. Aulario virtual para acceso on-line a cada una de las asignaturas de las que te matricules. Hasta que no te matricules en las asignaturas no tendrás acceso a MiAulario.

Correo electrónico de la UPNA

Expediente académico

Agenda

Catálogos de la biblioteca

Deporte y Cultura

5. VOCABULARIO BÁSICO

CASTELLANO

Sí
 No
 Buenos días
 Buenas tardes
 Buenas noches
 Adiós
 Por favor
 Tengo que...
 marcharme
 llamar a alguien
 llamar a la policía
 ir al baño
 enviar un email
 Gracias
 De nada
 Perdona
 Lo siento
 ¿Qué es esto?
 Quisiera
 ¿Hablas/habla usted...?
 ¿Puede hablar más lentamente?
 Entiendo
 No entiendo
 ¿Hay un banco cerca?
 ¿Hay algún cajero automático cercano?
 ¿Cómo puedo ir a...?
 ¿Dónde puedo coger el autobús?
 ¿Cuánto cuesta...?
 ¿Dónde puedo comprar...?

INGLÉS

Yes
 No
 Good morning
 Good afternoon
 Good night
 Good bye
 Please
 I have to...
 go
 call someone
 call the Police
 go to the toilet
 send an e-mail
 Thank you
 You're welcome
 Excuse me
 I'm sorry
 What is this?
 I would like
 Do you speak...?
 Could you speak more slowly?
 I understand
 I don't understand
 Is there a bank near here?
 Is there an ATM nearby?
 How can I go to...?
 Where can I take the bus?
 How much does it cost...?
 Where can I buy...?

EUSKERA

Bai
 Ez
 Egun on
 Arratsalde on
 Gabon
 Agur
 Mesedez
 Joan behar dut
 Norbait deitu behar dut
 Ertzaintza deitu behar dut
 Komunera joan nahi dut
 E-posta bidali behar dut
 Eskerrik asko
 Ez horregatik
 Barkatu
 Barkatu-Sentitzen dut
 Zer da hori?
 Nahi nuke
 Hitz egiten duzu?
 Mesedez, polikiago
 Ulertzen dut
 Ez dut ulertzen
 Bankuetxe bat ba al dago, hemendik?
 Kutxazain bat ba al dago hemendik?
 Nola joan naiteke...
 Non har daiteke autobusa?
 Zenbat da?
 Non eros daiteke?

Más información

Oficina de Información al Estudiante

Edificio Aulario
Aulas 021 y 022
Campus de Arrosadia
31006 Pamplona-Iruña

Tel.: 948169096

oficina.informacion@unavarra.es

Horario:

De lunes a viernes: de 9:00 a 14:30
y de 16:30 a 19:30 horas.



www.unavarra.es