



Aprender entre árboles

SI ESTÁS PENSANDO EN IRTE A NORUEGA, ¡HÁZLO SIN DUDARLO!

Bienvenido lector o lectora. Si estás leyendo estas páginas probablemente estés dudando entre irte de Erasmus+ o no. Me presento, soy Lucía, y hace poco más de un año me encontraba en tu misma situación. Y si pudiera darte un consejo, es que lo hagas sin dudarlo, a pesar del miedo o las inseguridades. Espero haberte convencido de ello para cuando acabes de leer esta revista y que seas uno de los próximos estudiantes que va a vivir la mejor experiencia de su vida en Oslo, Noruega.



Esta era yo antes de coger el vuelo, sin tener ni idea de lo emocionante que iban a ser los próximos meses.



Pero, antes que nada, ¿qué esperar de Noruega? ¿Por qué escogí este país?

Cada Erasmus es un mundo y cada destino te va a aportar cosas distintas pero yo tenía claro que quería vivir en un país nórdico.

El primer término que aprendí allí fue *friluftsliv* y describe la principal característica del estilo de vida noruego: el disfrute de estar al aire libre.

Si te gusta pasar tiempo en la naturaleza, la actividad física, observar el cambio de las estaciones como nunca antes lo has visto o te llama la atención conocer de primera mano una educación basada en el *outdoor learning* en pleno bosque, Oslo te encantará.

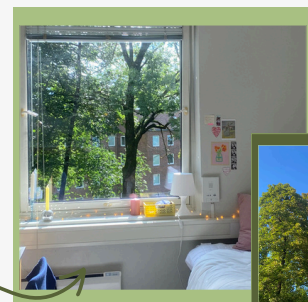
Y, ¿dónde podré alojarme?

La universidad te facilita el acceso a SIO (sio.no), la Organización de Bienestar Estudiantil, que ofrece una variedad de residencias por toda la ciudad más asequibles.

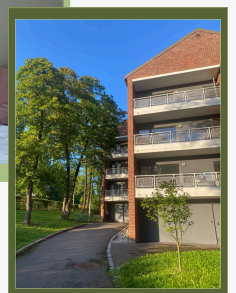
Si prefieres vivir en el centro de la ciudad y más cerca de la facultad, te recomiendo *Sofienberg*.

Sin embargo, si quieres vivir la experiencia de alojarte al lado de la naturaleza, las mejores residencias son *Kringsjø* y *Sogn*. Ambas son opciones geniales pero yo personalmente elegí Sogn, que tiene al lado un supermercado y una sala de estudios, está muy cerca de la línea de bus y de metro,

Yo pagaba alrededor de 450€ y convivía con seis estudiantes internacionales.



Mi habitación



Lo más común es compartir baño y cocina y puede que no sea a lo que estás acostumbrado normalmente, pero puedes convivir con gente maravillosa y enriquecerte mucho de sus diferentes culturas y hábitos, incluso puedes aprender a cocinar comida de otros países. Por ejemplo, nosotros organizábamos cenas internacionales cada semana ¡y era genial! No obstante, si prefieres tener un poco más de privacidad, puedes encontrar habitaciones con baño y cocina individuales por un poco más de dinero. SIO te pedirá que hagas una lista de preferencias de las resis con bastante antelación así que te recomiendo que la vayas haciendo cuanto antes.

¿Cómo funciona el transporte? ¿Y la moneda?



En primer lugar, te recomiendo que te instales dos apps esenciales: Rutur, para el transporte público, y Revolut, para el cambio de la moneda.

Para utilizar tren, bus, metro e incluso los ferris que te llevarán a las islas de Oslo tienes que comprar un bono mensual de estudiante en la app que generará un QR. Igual al principio te sientes un poco perdido o perdida pero el transporte público en Oslo es de muy buena calidad y muy fácil de entender y utilizar.

Respecto a los pagos, la moneda oficial de Noruega no es el euro, sino la corona (kr). Revolut te permite crear una cuenta de banco en la que cambies tus euros a coronas de manera inmediata y sin comisión.

¿Es la vida allí muy cara?

KIWI-REMA

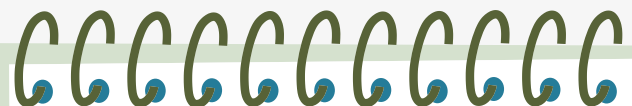
Es cierto que Noruega es un país con un coste de vida más alto que España y la beca Erasmus+ es una gran ayuda aunque no cubrirá toda tu estancia. Los supermercados más económicos son Kiwi y Rema, (Joker si tienes que comprar algo de urgencia un domingo). No obstante, para compras grandes o de fruta y verdura te recomiendo ir al mercado del barrio de Grønland, más asequible.



Mapa de la ciudad

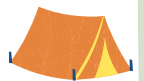
Como curiosidad, Noruega tiene una política bastante estricta sobre el consumo del alcohol, lo que conlleva precios muy elevados y que los supermercados dejen de venderlo a cierta hora.

SIO ofrece un servicio de gimnasio muy asequible para estudiantes (unos 25€/mes aprox.), con unas instalaciones increíbles (sala de máquinas, campo de baloncesto, piscina, sauna...) y clases de todo tipo. ¡A mi me encantaba ir a yoga! aunque la clase a veces era en noruego...



Otras recomendaciones

- Puedes ir al SIO de Krinsja a alquilar material deportivo como canoas, tabla de pàdelsurf o patines sobre hielo (por un precio muy barato), ¡es un plan genial!
- BUA es una asociación que presta de manera gratuita tiendas de campaña, sacos de dormir, mochilas e incluso esquís, créeme ¡lo necesitarás!
- En Noruega "no existe el mal tiempo, sino la vestimenta inadecuada", así que la vida sigue aunque hagan -10 grados, invierte en una buena chaqueta y ropa térmica.
- Conforme avanza el otoño, cada vez hay menos luz así que es muy recomendable que tomes suplemento de vitamina D para seguir con la misma energía.
- RESTAURANTES/CAFETERÍAS: The Salmon, Cafe Skansen, Oslo Street Food, Olivia, Max, Hakone Coffee...
- FIESTA: Storgata26, Kulturhuset, KJ10...



Play, Movement, Nature and Outdoor Education – Nordic Childhoods

(BLH3340), 30ECTS



Debo confesarte que tuve muchas dudas a la hora de elegir este minor ya que suponía salir de mi zona de confort al máximo. El título de este artículo “Aprender entre árboles” es lo primero que me viene a la mente al recordar como fue la Universidad allí. No puedo hacer otra cosa que recomendarte estos estudios, pues vivir en primera persona un sistema educativo completamente diferente al nuestro es una oportunidad única y muy enriquecedora, tanto profesionalmente como personalmente. En la web de Oslomet (<https://www.oslomet.no/en/>) puedes encontrar información más detallada. Experimentación sensorial, contacto con la naturaleza, juego y descubrimiento son las palabras con las que describiría la experiencia de aprendizaje, tanto para los niños y niñas como para los estudiantes de magisterio. Te resumo brevemente en qué consistieron los diferentes bloques del grado.

Visitas a colegios noruegos

Mi parte favorita fue conocer los colegios al aire libre y descubrir la naturaleza desde los ojos de niños pequeños. Hicimos excursiones al bosque, construimos cabañas y visitamos una escuela Sami (tribu noruega) muy interesante.



Trabajo en equipo y evaluación final

No todo es tan práctico, también teníamos clases teóricas y charlas unos tres días por semana. No hay asignaturas como tal, sino bloques de contenido sobre educación al aire libre, nutrición infantil, juego y teatro, patios en la naturaleza, actividad física y movimiento, entre otros. Bajo mi punto de vista todos los contenidos fueron realmente interesantes y útiles.

Si estás preocupado por la evaluación te puedo decir que si estás al día con las lecturas, atiendes y vas repasando un poco cada semana, no tendrás problema... pero está claro que hay que estudiar y todo es nuevo.



Aprendizaje de skills al aire libre

Prepárate para mancharte las botas porque las salidas al aire libre son muy habituales. ¿Tiene más sentido aprender sobre naturaleza y cómo desenvolvernó en ella, animales, cuidado del medioambiente o juego al aire libre saliendo del aula no? Aprender a hacer un fuego, un columpio con materiales del bosque o las variedades de árboles son algunas de las cosas interesantes que vimos.



Se organizan varias salidas con los profesores. En algunas de ellas dormíamos fuera y aprendíamos sobre biología marina, juegos tradicionales, cómo organizar una ruta por el bosque o teatro en la naturaleza. Te aseguro que es divertidísimo y una manera muy diferente de aprender de manera significativa.



Hay muchos trabajos y essays en equipo así que conocerás a gente de todas partes del mundo y abrirás mucho la mente. La evaluación final consiste en un examen global oral de todo el semestre y una presentación sobre el tema que más te haya gustado. Mi recomendación personal para hacer el estudio más ameno es ir a la biblioteca de Blindern, es muy bonita y espaciosa.

¡Aprovecha para descubrir el norte de Europa!

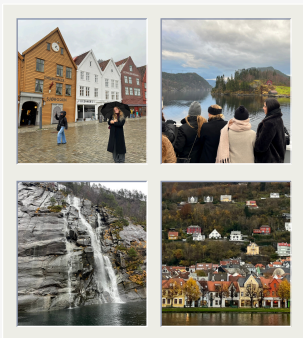
Noruega está repleto de sitios alucinantes y muy diferentes a los paisajes que estamos acostumbrados a ver. Además Norwegian Airlines cuenta con un descuento (UNDER25) que hará que los vuelos te salgan más baratos.

Yo no dudaría en intentar visitar el resto de países nórdicos ya que están mucho más cerca que desde España. No obstante, no te olvides de descubrir cada rincón de Oslo también. Estas son solo algunas opciones de viajes que hicimos pero hay muchísimas más.

Islas Lofoten

Estas islas en el norte tienen los paisajes más impresionantes que verás nunca. Puedes alquilar un coche y recorrerlos los diferentes islotes en unos días. Es un viaje para hacer rutas e incluso dormir en cabañas en el pico de una montaña!

Fue una experiencia inolvidable que no se puede apreciar en fotos. Te recomiendo ir en septiembre/primavera porque hace mucho frío.



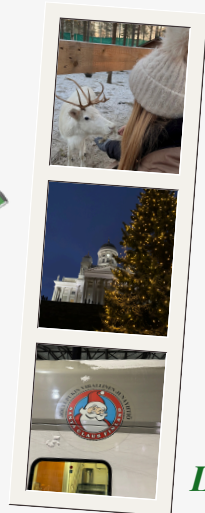
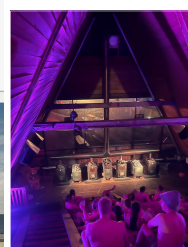
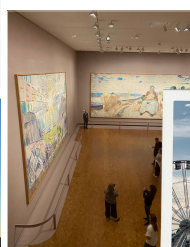
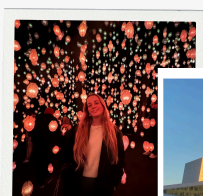
Bergen

Bergen o Stavanger son ciudades bastante cercanas a Oslo en avión. Bergen tiene unas casas coloridas muy bonitas. Puedes ir en ferry y ver el fiordo noruego, ¡es increíble!

Te recomiendo ir en otoño para apreciar el cambio de color de los árboles.

Oslo

Hay muchísimo que ver en la ciudad. Pero hay sitios que sí o sí tienes que visitar: las islas de Lindøya y Hovedøya (tu bono de transporte incluye el ferry hasta allí), el Parque Vigeland de las estatuas y el parque Ekeberg y su exposición de luces, museos como el Folkemuseum o el Munch, la ópera, la Biblioteca Nacional, las saunas (SALT y Badstuforening), el lago de Sognsvann o el fuerte de Akershus.



Lapponia

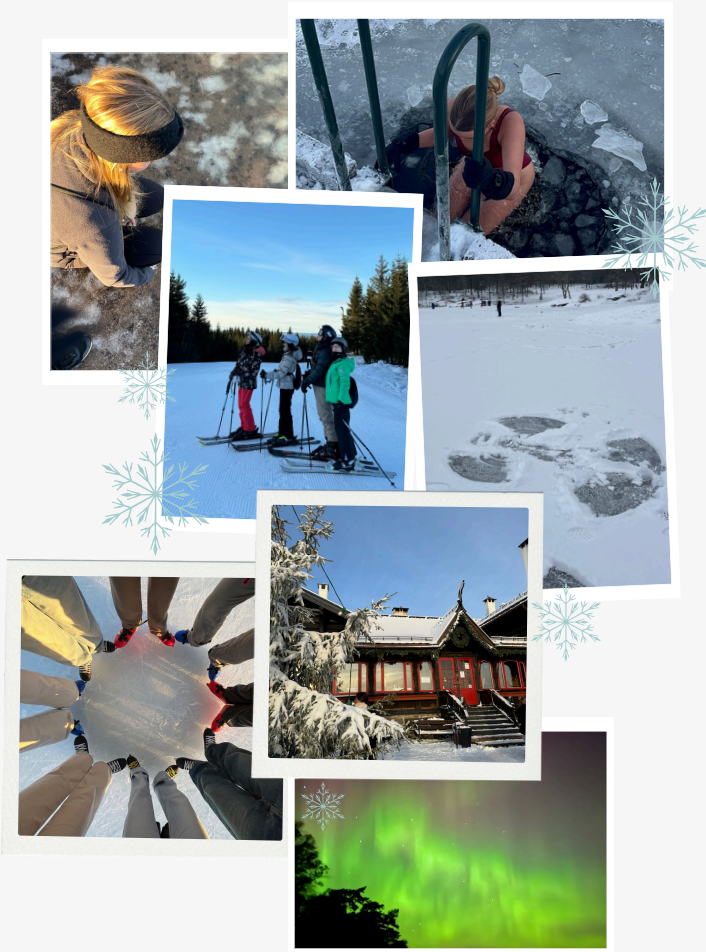
También puedes aprovechar para visitar ciudades finlandesas como Helsinki. Si coges un tren hasta Rovaniemi sentirás que estás en la peli de "Polar Express". ¡Puedes visitar el pueblo de Papá Noel y darle tu carta en persona! Te recomiendo ir a principios de diciembre pero organiza el viaje con antelación porque puede salir más caro. No te puedes ir de allí sin probar la sopa de salmón.

Estocolmo

Suecia está al lado de Noruega así que es la oportunidad perfecta para conocerla. Estocolmo es una ciudad con una estética muy bonita y si vas en septiembre puedes incluso bañarte en el fiordo. Te recomiendo probar sus kanelbullar, ¡están buenísimos!

¿Es muy duro el invierno?

Si después de todo esto todavía no estás convencido o convencida por miedo al frío, déjame darte un consejo que me hubiera gustado escuchar. Está claro que estamos acostumbrados al buen tiempo y al sol, que las temperaturas en Noruega pueden llegar a ser muy bajas y los días muy cortos. Pero también es verdad que no todos los días de tu vida tendrás la posibilidad de ver nevar desde tu ventana, de quedar con tus amigos para patinar sobre hielo, de coger un bus con los esquís en la mano para ir a la estación a media hora de casa o de caminar sobre un lago congelado. Todo ello hace que merezca la pena y el invierno, si se mira como una oportunidad única e irrepetible, puede ser mágico y muy divertido. Y si algún día tienes demasiado frío no te preocupes, ¡¡siempre puedes acudir a la sauna!!



¿Últimos consejos?

Irte de Erasmus es una oportunidad única que te ofrece la universidad y una decisión valiente de la que nunca te arrepentirás. Los amigos que harás se convertirán en familia, descubrirás un sistema educativo nuevo del que te puedes inspirar, viajarás mucho, mejorarás tu inglés, y descubrirás nuevas versiones de ti mismo que te sorprenderán. Salir de tu zona de confort y desenvolverte desde o en un entorno completamente nuevo te hará crecer mucho y aprender a encontrar casa allá donde vayas.

*“Un Erasmus es la oportunidad de
vivir una vida diferente,
en un país nuevo,
con gente nueva,
comprimida en unos pocos meses”*

Espero que elijas Oslo como destino para ello y que lo disfrutes tanto como yo. Puedes contactarme para cualquier duda o para más información sobre cualquier tema.

✉ luciagargallomariner@gmail.com

📷 @luciagargallo