



Universidad  
de Navarra

ILCE

## GUIA DEL ESTUDIANTE INTERNACIONAL INSTITUTO DE LENGUA Y CULTURA ESPAÑOLAS (ILCE)

[WWW.UNAV.EDU/ILCE](http://WWW.UNAV.EDU/ILCE)



FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS - UNIVERSIDAD DE NAVARRA

### BIENVENIDO A ILCE

Durante las próximas semanas tendrás la oportunidad de estudiar en el ILCE de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Navarra.

### ILCE

El Instituto de Lengua y Cultura Españolas (ILCE) es un instituto de excelencia internacional para la innovación e investigación en la enseñanza, evaluación y aprendizaje de español como segunda lengua dentro de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Navarra (España).

Universidad de Navarra

[www.unav.edu/ilce](http://www.unav.edu/ilce)



ILCE se fundó en 1967, aunque la presencia de alumnos internacionales en el campus de la Universidad de Navarra existe desde 1954. En el ILCE estudian más de 700 estudiantes internacionales de todas las partes del mundo durante todo el año.

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Durante tu estancia en Pamplona, trabajarás y conocerás a profesores y a alumnos y a los miembros de la Junta Directiva de ILCE:

### Junta Directiva

**Dr. Eduardo Negueruela Azarola**, es el Director Académico y de Investigación de ILCE. Email: [enegueruela@unav.es](mailto:enegueruela@unav.es)

**Dr. Mark Gibson**, es el Subdirector de ILCE y el responsable de la seguridad y el bienestar de los alumnos de ILCE. Email: [mgibson@unav.es](mailto:mgibson@unav.es)

**Ares Miquel**, es la Directora de los Programas de ILCE. Cualquier pregunta sobre la organización del programa, su email es: [amiquel@unav.es](mailto:amiquel@unav.es)

**Elena San Martín** se encarga de la administración de ILCE. Cualquier pregunta sobre cuestiones administrativas, su email es: [ilce@unav.es](mailto:ilce@unav.es)

## EMERGENCIAS Y ASISTENCIA MÉDICA

Pamplona es muy seguro, pero aquí tienes los teléfonos de emergencia para cualquier situación de emergencia personal o médica:

El teléfono de emergencias en toda España es: **112**

Teléfono de la Policía Municipal de Pamplona: **092**

Emergencias en el campus (24/7).

Teléfono: **948 174448**

Desde teléfonos del campus: Teléfono: **802154**

Dependiendo de tu programa, tienes cubierta la asistencia sanitaria con tu seguro médico o el seguro que facilita ILCE si los has contratado.

En caso de sentirse mal y tener que ir al médico:

1. Si es una emergencia ve al hospital o la Clínica directamente.
2. Si te sientes mal, notifica a tu seguro o al seguro de ILCE con Mapfre si lo has contratado. Teléfono: 902 361994
3. Ir a la Clínica de la Universidad de Navarra: Dirección: Avenida Pío XII, 36, 31008 Pamplona

## ALOJAMIENTO y HORARIO DE COMIDA

Si tu alojamiento es en familias, las familias entienden que los estudiantes de intercambio son parte de su familia. Se espera que cenar juntos con ellos, comer en los fines de semana y a participar en diferentes actividades juntos.



Los **horarios** habituales de las comidas en las familias suelen ser los siguientes:

Desayuno: 7:00- 9:00h

Comida: 13:30-16:00h

Cena: 21:00-22:30h

Por organización familiar, es **muy importante avisar a las familias si no se va a poder ir a comer o cenar**. Si se va a llegar tarde es muy importante avisar para que no se preocupen.

Cada familia tiene sus costumbres. Si no estás cómodo/a con algo o no te gusta comer algo es muy importante decirlo al principio del programa, el primer o segundo día.

En la familia tendrás una **habitación, acceso a internet (wi-fi) y a recibir llamadas**, también tendrás limpieza de tu dormitorio y lavado de tu ropa. No hace falta traer sábanas, ni mantas, ni toallas. La familia te las proporcionará.

## PASAPORTE

No olvides tu pasaporte. El pasaporte lo podrás guardar en la casa de tu familia, pero siempre debes llevar contigo una fotocopia. Nunca lleves los documentos originales contigo para evitar perderlos.

## DINERO

En toda España la moneda oficial es el euro (€). Te aconsejamos que cambies algo de dinero en tu propio país, siempre viene bien llevar algo en metálico.

Puedes pagar en casi todos los establecimientos con tarjeta de crédito, aunque en algunos solicitan un gasto mínimo para poder utilizarla (5 EUROS). Si lo prefieres, también puedes sacar dinero de cualquier cajero, aunque deberás asumir una comisión.



## ANTES DE VENIR Y VIAJE A PAMPLONA

### Antes de venir a Pamplona

Hay que traer consigo la **documentación personal** necesaria (pasaporte, principalmente) y también el carné de la universidad de Rice, ya que en muchos sitios hay descuentos para estudiantes.

Los **medicamentos, cremas** y otros tratamientos personales es mejor traerlos desde EE.UU., ya que en España quizá tengan otro nombre comercial o sea más complicado conseguirlos.

Si practicas algún **deporte**, puedes meter en la maleta lo necesario para practicarlos. En la Universidad de Navarra hay instalaciones deportivas y en Pamplona hay muchos parques grandes para salir a pasear o correr. Aunque en Navarra no hay playa, el mar está a menos de una hora en coche o autobús, por lo que es fácil ir de excursión a disfrutar de un baño.

### Viaje

Pamplona tiene un **aeropuerto** pequeño con varios vuelos diarios a Madrid y con conexión con Frankfurt. No obstante, las conexiones en **tren** a Madrid (en menos de tres horas y media), Barcelona (un poco más de cuatro horas) o Zaragoza (alrededor de dos horas) son cómodas y hay varias opciones horarias todos los días. También, se puede viajar a Pamplona en autobús desde prácticamente casi todas las ciudades de España (como mucho, con un trasbordo en Madrid).

La ciudad está bien comunicada por tren o autobús con Barcelona, Madrid, San Sebastián, Zaragoza, Bilbao, Logroño, Vitoria, etc. Y también con localidades del sur de Francia, como Saint Jean de Luz, Saint Jean Pied de Port, Biarritz, etc.

## PAMPLONA: LOCALIZACIÓN y GEOGRAFÍA

La **Universidad de Navarra** se sitúa en la ciudad de Pamplona, capital de la comunidad autónoma de Navarra. Pamplona es famosa en todo el mundo gracias a la novela *Fiesta*, de Ernest Hemingway (en original, *The Sun Also Rises*), que recrea parte del argumento durante los Sanfermines, las fiestas oficiales de la ciudad (del 6 al 14 de julio).



**Pamplona y su área metropolitana tiene 350.000 habitantes según el censo del 2015, y se ubica en el sur de la zona montañosa.** Se encuentra en la Cuenca de Pamplona, llamada de este modo porque queda rodeada por montañas. En general, el clima de Pamplona es suave y con temperaturas promedio agradables durante todo el año (entre 9 y 25 grados Celsius de promedio).

**Navarra es una región** situada en el norte de España. Hace frontera con Francia y limita con otras regiones españolas: País Vasco, Aragón y La Rioja.

Navarra ofrece una **gran variedad de paisajes**, núcleos urbanos y cultura. En sus tierras han vivido diversas civilizaciones a lo largo de la historia: vascones, godos, musulmanes, romanos, celtas... El norte de Navarra se caracteriza por ser una zona montañosa (debido a la presencia de los Pirineos). La parte central de la región es una zona de transición, donde se encuentran montañas menos altas y un clima menos suave en los meses de invierno y verano. El sur de la región es una zona llana y donde el clima es más cálido que en el resto de Navarra; el río Ebro (el más caudaloso de España) baña la parte meridional de esta región.

El **clima** en Pamplona es **templado** durante otoño y primavera, fresco en invierno y soleado y caluroso en verano. Todos los meses hay precipitaciones ocasionales. Necesitarás algo de **ropa de abrigo**, paraguas para la lluvia, y también ropa para cuando hace más calor.



## Pamplona. Promedios de datos meteorológicos

Mes	Máxima / Mínima(°C)	Lluvias
Enero	9° / 2°	9 días
Febrero	11° / 3°	9 días
Marzo	14° / 4°	8 días
Abril	16° / 6°	10 días
Mayo	20° / 9°	9 días
Junio	24° / 13°	5 días
Julio	27° / 15°	4 días
Agosto	27° / 15°	4 días
Septiembre	24° / 12°	5 días
Octubre	19° / 9°	8 días
Noviembre	13° / 5°	10 días
Diciembre	9° / 3°	9 días

### VIVIR EN PAMPLONA

#### Compras

Por el centro de Pamplona hay muchas tiendas de moda (principalmente, alrededor de la Avenida Carlos III). También hay dos centros comerciales cercanos a Pamplona, a los que se puede ir en autobús urbano: Itaroa (línea de autobús 4) y La Morea (línea de autobús 17).

#### Supermercados

Existen muchos supermercados en todos los barrios de Pamplona. Los principales se llaman Eroski, BM, DIA, Mercadona, Carrefour y E'Leclerc.

#### Precios orientativos para comer

Desayuno completo: 3€

Menú en la Universidad: 6-8 euros.

Menú en la ciudad: 12-15€ (15-20€ los fines de semana)

#### Cine

Entrada de cine: 8,50€ (5,50€ con descuento de estudiante).

### **Bares, cafeterías y restaurantes**

Son muchos los bares que encontraréis en Pamplona, tanto en el centro histórico como en los barrios. Allí podréis tomar una cerveza, un café o comer o cenar. Muchos de los bares del Casco antiguo (calles de San Nicolás, Comedias o Estafeta) se transforman en disco-bares a partir de las 23:30 los fines de semana.

Si lo que se desea es tomar un café o una infusión con algo de comer dulce, están las cafeterías o pastelerías Taberna, La Tahona u Ogiberri. **Precios orientativos:**

Café: 1,20€

Refresco: 2€

Alcohol y tabaco: El consumo de alcohol y tabaco es legal a partir de los 18 años.

### **Transporte público**

El autobús urbano de Pamplona es más conocido entre sus habitantes por el nombre de "villavesa". Casi todas las líneas atraviesan el centro de la ciudad y lo conectan con los demás barrios. Las líneas 1 y 5 son las que llegan hasta el campus de la Universidad de Navarra. De todos modos, otras líneas como la 2, 4, 15, 19, 18 tienen parada en calles cercanas a la universidad.

Billete de autobús urbano: 1,35€

Taxi (trayecto de 10'): 8€

### **Bibliotecas**

La Universidad de Navarra tiene una de las bibliotecas más grandes de la región y una de las más completas de todas las universidades españolas. Asimismo, en Pamplona hay bibliotecas públicas y, además, hay un Civivox en cada barrio (centros cívicos públicos que organizan actividades y cursos subvencionados, pero también ofrecen la posibilidad de acudir a sus bibliotecas).



**Monumentos y sitios de interés:** Lo más aconsejable es acudir a la Oficina de información y turismo al llegar a Pamplona (se encuentra al lado del Ayuntamiento). Como sitios y monumentos de interés que no se pueden dejar de visitar, se podrían incluir los siguientes:

- Ayuntamiento
- Catedral de Santa María la Real
- Iglesia de San Nicolás
- Iglesia de San Saturnino o San Cernin
- Capilla de San Fermín
- Monumento del encierro
- Recorrido del encierro
- Plaza de Toros
- Paseo de Pablo Sarasate
- Plaza del Castillo
- Recinto amurallado
- Caballo Blanco
- Parque de la Ciudadela
- Archivo General de Navarra
- Parque de la Taconera
- Parque de Yamaguchi

## COMIDAS Y BEBIDAS

La gastronomía de España es distinta de unas regiones a otras, pero se mantiene algunos rasgos comunes y característicos:

- El uso del **aceite de oliva** tanto en crudo para ensaladas como para fritos y para sofritos.
- El **aceite de girasol** es también común.
- El empleo de **ajo y cebolla** como principales condimentos.
- El consumo de **sopas o legumbres** como primer plato.
- El consumo de **ensaladas** con aceite de oliva, sobre todo en verano.
- La abundancia y variedad del consumo de **hortalizas, verduras y frutas**.
- El consumo frecuente de **huevos, patatas, arroz, y pasta**.
- El consumo de **carnes** (vacuno, cerdo, pollo, cordero) y el consumo de **pescados**.
- El acompañamiento con **pan** en la gran mayoría de las comidas.
- La costumbre de tomar algo de **vino** durante la comida.
- El consumo de **fruta de temporada** como postre en las comidas
- El consumo de yogur como postre en las cenas
- El consumo de dulces (pastas, bollería, tartas, pasteles...) suele reservarse normalmente para días especiales o celebraciones como cumpleaños.

Ejemplos de **platos típicos**: la tortilla de patata, el gazpacho andaluz, la paella (que tuvo su origen en Valencia, aunque existen muchos tipos según la región), la empanada (de origen gallego), los **embutidos** (jamón serrano, chorizo, sobrasada, morcilla) o los **quesos**, los platos a base de **legumbres** (garbanzos, lentejas, judías), los cocidos y los potajes, sin olvidar el pan, con variedades distintas en cada región.

**Postres y dulces** típicos: el flan, la crema catalana, las natillas, el arroz con leche, las torrijas, las magdalenas, las ensaimadas, los buñuelos o los churros son algunos de los más representativos. En Pamplona no dejéis de probar los garroticos, la cuajada y goshua.

