

Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

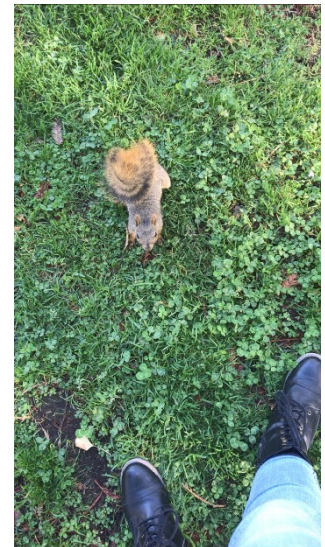
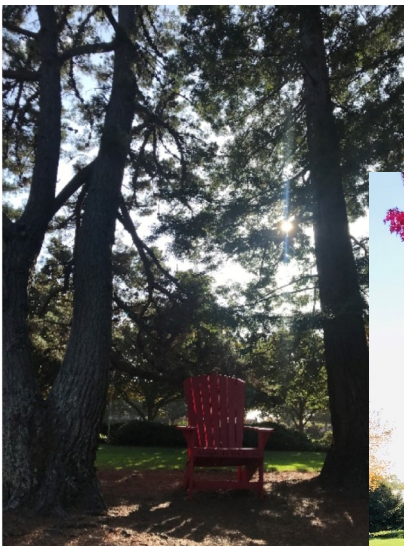
CALIFORNIA STATE UNIVERSITY EAST BAY (CSUEB)

Cal State East Bay se encuentra en Hayward, en la parte este de la Bahía de San Francisco, en California, costa Oeste de Estados Unidos.

Es una de las universidades más diversas de todo el país, y durante mi estancia no he presenciado ningún tipo de problema racial, ni ningún otro tipo de altercado.

Tendrás una identificación de la universidad que necesitarás para entrar a tu piso, comer en la cafetería, hacer fotocopias, y es donde se te cargarán 175 Flex Dollars/semestre para que puedas utilizar en todos los establecimientos del campus, y en el que además podrás cargar dinero extra.

Campus



El Campus se encuentra en una colina, a 3 minutos en coche del centro de la ciudad, aunque también cuenta con un pequeño campus en Concord, al que no hará falta ir.

Hay muchas zonas verdes en las que se puede pasar el rato y disfrutar de la naturaleza, además verás ardillas y cuervos todos los días, y se han visto incluso ciervos.

En él encontrarás:

- Todos los edificios en los que se imparten clases junto a las oficinas de los profesores: Arts & Education, Music Building, Meikeljohn Hall, Robinson Hall, Science Building

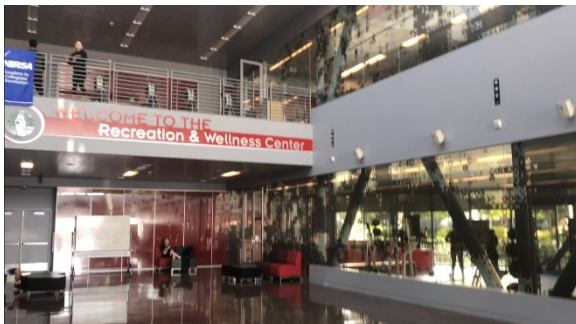
Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

North and South, Valley Business & Technology Center. (Suele haber al menos una impresora en cada edificio)

- El centro de salud que cuenta con una farmacia.
- La biblioteca, con ordenadores, zonas de estudio, impresoras, puesto de ayuda para ordenadores, un Starbucks y las oficinas de ayuda académica.



- La residencia on-campus (Pioneer-Heights) en la que se hospedan los alumnos de ISEP (círculo rojo en el mapa), los freshmen (1er año), los alumnos transferidos de otras universidades del país, y otros alumnos. Al otro lado del campus, bajando un poco la colina está la residencia off-campus (University Village), en la que estarán el resto de alumnos internacionales, a unos 5-10 minutos andando.
- RAW Center (Recreation and Wellness Center) que cuenta con gimnasio, una pista de baloncesto interior, bastantes máquinas de cardio y fuerza, clases dirigidas, una sala de relajación y un servicio de masajes todo ello gratuito para los estudiantes del centro, además de un puesto de batidos JambaJuice.



- Restaurantes: Pizza Hut con Wing Street (pizzas, pasta y alitas), Taco Bell (comida mejicana), Red Wave (sushi y poké bowls), Subway (bocadillos), Panda Express (comida rápida china), y Einstein Bros. Bagels (bagels y café). (Tendrás 175 Flex dollars para

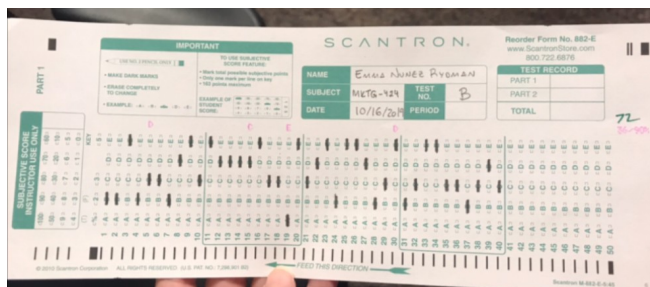
Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

usar en ellos, junto con 5 Meal Swipes/semana, máx. 1 al día, en los 3 primeros establecimientos)

- De lunes a jueves de 11.30 a 2 hay Food Trucks en los que también de podrán utilizar los Flex Dollars.



- University Unions, en los que se encuentran los restaurantes, las oficinas de ASI (Associated Students Inc., en la que te dan gratis las hojas especiales tipo test para hacer la mayoría de los exámenes), una sala de juegos, una sala de videojuegos y un banco (US Bank).



- Una pequeña tienda en la que se pueden usar los Flex Dollars, más cara que cualquier tienda normal (mejor solo para emergencias).
- Librería con materiales de papelería, merchandising y una pequeña tienda de tecnología (con productos Apple). (Al menos en otoño tiene unos días de rebajas)



Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

- Cafetería en la que los alumnos de ISEP podrán comer tantas veces al día como quieran, durante todos los días de la semana. La comida no está mal, pero podría estar mejor, te cansas de ella rápido, sobre todo si no eres de buen comer.



- Pequeña comisaría para la policía del campus bajo la biblioteca, están todo el día y la noche dando vueltas por el campus para la seguridad de los alumnos.



Distancias y transporte

Se encuentra a unos 20 minutos en coche del Aeropuerto Internacional de Oakland y a aproximadamente 1 hora del centro de San Francisco en transporte público, no merece la pena ir en coche debido a la gran cantidad de tráfico.

Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

La Universidad ofrece un Bus gratuito (Shuttle) que pasa cada 20 minutos para bajar a la ciudad, y te deja frente a la estación de BART (Bay Area Rapid Transit), es decir, el tren. También pasa el autobús número 60, que sí es de pago. Aunque lo más usado es Uber/Lyft.

Actividades

Casi todas las semanas hay algún tipo de actividad.

El Associated Students Inc. (ASI) pone películas, puede haber charlas, el primer o segundo fin de semana del primer semestre hay un concierto al aire libre con comida y actividades gratuitas llamado Al Fresco, viene algún cómico, ponen un escape room una vez al año, un street fair, etc.



Suelen regalar muchas cosas, ya sea comida o merchandising por participar en algunas actividades o simplemente por pasar por ellas.

Clases

Personalmente estudiando Administración de Empresas, me ha parecido que es más fácil que en la UMA, pero más productivo, pues se centran en la comprensión de conceptos y procedimientos más que en memorizar, además de poner todo en práctica.

Los profesores son muy cercanos, las clases me da la sensación de que tienen menos contenido, normalmente duran 1h 15min dos veces a la semana, aunque hay algunas de 2h y media (una vez a la semana). Se da mucha importancia al esfuerzo diario, trabajos/proyectos individuales o en grupo a entregar, ejercicios de clase, etc.

Los exámenes suelen ser tipo test y no restan, en algunas asignaturas dejan tener una Cheat Sheet, que es básicamente un folio que te permiten llevar al examen en el que puedes escribir lo que sea. La importancia de los exámenes ronda entre el 15-40% de la nota final, no suelen

Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

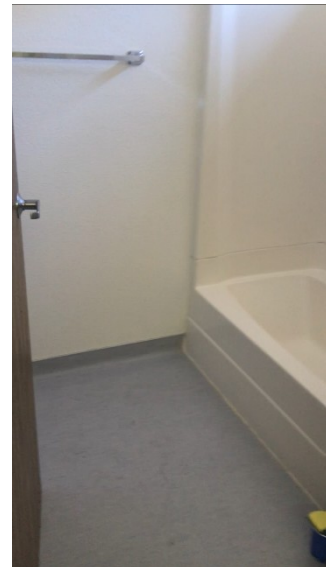
ser acumulativos, se hacen a lápiz, suele haber clase de repaso antes de cada examen, normalmente se hacen de 2 a 3 exámenes por asignatura, aunque en algunas se hacen pequeños tests durante el curso.

Residencia

Como he mencionado antes, los alumnos de ISEP se hospedan en Pioneer Heights, la residencia del campus, en el edificio Sonora, a menos de 10 minutos andando del edificio más alejado en el campus, y a 2 de la cafetería.



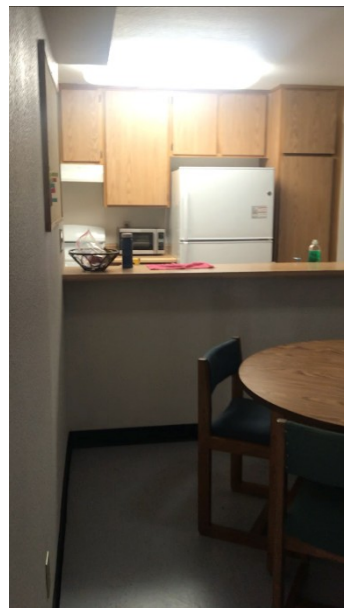
Los pisos varían mucho en tamaño y capacidad, pero por lo que tengo entendido a los alumnos de ISEP les asignan un piso de 4 personas. El piso consta de un salón (sin tv), cocina con nevera, hornilla, horno y mucho espacio de almacenaje, dos lavabos, un WC separado, y una ducha-bañera separada, dos habitaciones y calefacción centralizada.



La habitación tiene dos camas individuales que se pueden cambiar de altura, colchones plastificados, dos escritorios con cajón y sillas, dos armarios abiertos muy amplios con unas

Agradecemos a Emma esta información (diciembre 2019)

pequeñas estanterías y dos cómodas de 4 cajones grandes que se pueden mover de dos en dos para poder ponerlas debajo de la cama si se prefiere.



Os aconsejo dejar muy claras las reglas de convivencia desde el principio, e incluso escribirlas y colgarlas en la zona común: quién limpia cuándo y el qué, visitas, horas de dormir, fiestas, cosas a comprar en conjunto (papel higiénico, jabón de manos, etc.), porque aunque penséis que no es importante, acaba siendo algo esencial en la convivencia con otras personas, sobre todo con diferentes costumbres y culturas.

Cada planta tiene un encargado, al que se podrá acudir con cualquier problema, aunque después de las 5 de la tarde solamente habrá uno de guardia (los números de teléfonos e información importante estarán colgados por el edificio), y en caso de algo realmente grave podéis llamar a la policía del campus, que siempre estará dispuesta a ayudar.

Clima

El clima es muy bueno, hasta finales de octubre puede hacer bastante calor (Indian summer), aunque dependiendo del día y la hora, pues el cambio de temperatura durante un día es más drástico que en Málaga, pudiendo llegar a una diferencia de más de 10 grados entre el mediodía y la tarde-noche.

Desde noviembre empiezan a caer más las temperaturas, así que no os confiéis y traeros ropa de abrigo, aunque estemos en California. No llueve mucho, pero es recomendable tener al menos un chubasquero.

El clima es mucho más seco que en Málaga, por lo que tendréis más sed y notaréis que la piel está sequísima, aconsejo que os mantengáis hidratados.

Cosas que te harán falta comprar (si no traes desde casa)

Aquí voy a mencionar cosas del día a día que necesitaréis y a lo mejor no hayáis pensado en ellas, pues según mi experiencia y las amistades que he hecho, no siempre se nos ocurren las cosas más básicas.

- Toalla, tanto de ducha como de playa si tienes pensamiento de visitar algunas de las playas más famosas del mundo en California. Y seguramente querréis ducharos cuando lleguéis el primer día.
- Chanclas para la ducha, ya que es compartida.
- Personalmente me compré una cesta para meter mis cosas de la ducha, ya que no hay realmente ningún sitio donde dejarlos y los metemos en el armario del pasillo.
- Cesto/saco para la ropa sucia, pues las lavadoras y secadoras son comunes y tienes que salir del piso (a 20 metros).
- Chaquetón.
- Perchas.
- Sábanas, almohada y edredón. Yo me traje sábanas de casa, pues no te dan ningunas al llegar y prefería no dormir en el colchón directamente hasta poder salir del campus a comprar. El edredón lo llevo usando casi todo el tiempo, y es necesario.
- Un transformador para el enchufe, y si sabéis que vais a utilizar portátil, móvil, cepillo de dientes eléctrico, secador de pelo, etc. os vendrá bien una regleta.
- Os recomiendo una botella de agua reutilizable, pues hay puntos de recarga de agua por todo el campus, aunque también os la podéis comprar en la librería por unos \$12.
- Mucha ropa cómoda, aquí la gente va hasta en pijama a clase.

Otros

No os compréis ningún libro hasta que veáis que es necesario, y si lo hacéis os recomiendo los de 2ª mano, que se pueden comprar tanto por Amazon como por Chegg, o incluso en formato digital. Es posible que en alguna asignatura tengáis que inscribiros en una plataforma online y pagarla.

Os recomiendo buscar información sobre qué hacer en caso de emergencia, tipo terremoto, a lo que los locales están bastante acostumbrados y pueden olvidarse de mencionar; o incluso tiroteo activo, aunque suene fuerte. Este último me chocó un poco, pues en España no es normal, pero en clase de recursos humanos la profesora nos puso un vídeo casi a final de curso y pienso que es importante saber actuar en estos casos.