

Programa de Movilidad Estudiantil
Vicerrectoría de la Comunidad Universitaria



NOMBRE: AGUSTINA SERRA

CARRERA: Licenciatura en Nutrición

Universidad de destino: Universidad del País Vasco - Campus Álava

<p>Cursos realizados:</p>	<p>Dietoterapia Colectivos Específicos Fisiología del Comportamiento Alimentario y Dipsico</p>
<p>AMBIENTE INTERNACIONAL ¿Se participó o se recomienda participar de actividad de integración? ¿Recomiendas participar en alguna de dichas actividades? ¿La Universidad las ofrece?</p>	<p>Si, se participo lo recomiendo muchísimo. La universidad nos ofreció paseos gratuitos como por ejemplo al sur de francia que quedaba a 2 horas. También organizó un almuerzo de bienvenida que estuvo muy bueno. De todas formas, la mayoría de las actividades que asistimos fueron organizadas por el grupo Erasmus, no por la universidad.</p>
<p>ALOJAMIENTO ¿Fue a través de la Universidad de destino? ¿Fue autogestionado? Más información: Precios, ¿Residencia o apartamento?, roomates, barrio recomendado, etc.</p>	<p>El alojamiento lo conseguimos una vez llegadas a Vitoria. Fuimos a hablar a un sector de la Universidad que se llama "Help Center" donde te ayudaban con cualquier cuestión. Era un apartamento compartido entre Florencia y yo (nos fuimos juntas desde aca), un Italiano y un Francés; y me animo a decir que la experiencia de piso compartido fue la mejor experiencia de mi vida. Es importante que tus compañeros de piso sean personas de intercambio como vos, para estar en la misma sintonía y que no hayan problemas. El piso se encontraba enfrente a la Universidad y era la mejor ubicación, de todas formas, Vitoria es tan chiquito que donde te alojes, todo te quedará certa.</p>
<p>COSAS POSITIVAS (o que más disfruté) de la Universidad de destino:</p>	<p>Era una Universidad Pública pero parecía una privada. Tenía una infraestructura impresionante, las clases eran de a 15 personas y muy organizadas. La gente nos recibió muy bien y muy interesados de recibir gente de Uruguay.</p>

<p>COSAS NEGATIVAS O A MEJORAR:</p>	<p>Lo único que no me gustó de la Universidad fue la metodología de evaluación. No contábamos con parciales a lo largo de todo el semestre, simplemente con el examen final, y se hacía muy pesado.</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA CIUDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - entretenimiento - lugares para comer - Nightlife - Lugares que no te podés perder - Transporte (tipo, modalidad de pago –tarjeta, alguna App, etc.) - Lugares para compras (ya sea comida o artículos para el hogar) 	<p>La ciudad para mi fue perfecta, una ciudad ideal para hacer un intercambio.</p> <p>Es una ciudad universitaria donde la mayoría de las personas que habitan son personas de intercambio.</p> <p>Hay una movida para la gente de intercambio impresionante. Todos se conocen entre si y organizan actividades de fin de semana, casas rurales y paseos impresionantes, ya que el País Vasco tiene lugares para conocer increíbles.</p> <p>Hay muchos bares y boliches para salir de noche. Los jueves contábamos con una actividad que se llama Pinchopote y salíamos a comer pinchos por la ciudad (comida típica del País Vasco).</p> <p>En el centro había de todo para hacer, restaurantes muy lindos, parques, cafés, etc. También contábamos con un shopping un poco más lejos pero super completo, y en el centro también hay un montón de tiendas.</p> <p>La vida nocturna es muy buena, pero se hacía los jueves y los sábados; los viernes ahí la gente descansa. Era muy buena porque todos los bares y boliches eran muy cerca, entonces siempre constaba de hacer un recorrido por todos los bares caminando y siempre estaban llenos de gente. Todos eran gratis y el alcohol es muy barato. Cuando terminaba la noche, volvíamos caminando a nuestras casas, porque como dije anteriormente, todo era muy cerca.</p> <p>En cuanto al transporte, hay un tranvía que es muy útil para ir a lugares que quedan un poco más lejos como por ejemplo el shopping, pero luego todo se hace caminando. Algunas personas compraron bicicleta para trasladarse al centro o a la Universidad, pero como nosotras vivíamos enfrente a la Universidad y a 10 minutos caminando del centro, no fue necesario.</p>
<p>CLIMA durante tu estadía:</p>	<p>El clima en el País Vasco es complicado. Todos los días llueve un poco, siempre hay que salir con paragua. De todas formas es un clima seco donde hay muy poca humedad. Una vez que te acostumbras no es tan grave.</p>

	<p>En invierno el frío es muy fuerte, pero en época de primavera era muy agradable e íbamos mucho al parque o a lugares abiertos.</p>
<p>Otras ciudades/Países que hayas visitado: Tips para viajar (transporte económico, estadías, etc.) APPS/ Webpages indispensable:</p>	<p>Estando en Vitoria vieja a Lisboa, que conseguí un pasaje de 20 euros ida y vuelta en ómnibus. Eran 8 horas de viaje pero fue toda la noche.</p> <p>También viaje a Italia con unos amigos que me hice ahí a pasar las fiestas, navidad y año nuevo. El pasaje me costó 34 euros ida y vueltas directo desde Vitoria a Milán, y recorrí durante 2 semanas todo el norte de Italia.</p> <p>También fui 4 días a Barcelona a visitar a una amiga y el pasaje me costo 50 euros ida y vuelta.</p> <p>También fuimos a Sevilla con un grupo grande de gente de Intercambio, el pasaje nos costó 12 euros desde Vitoria en avión y el Sur de España es increíble para visitar. Por otro lado, fuimos en auto a Asturias (4 horas de Vitoria) donde hay unos paisajes increíbles para ver, como por ejemplo los Picos de Europa.</p> <p>Otro paseo muy lindo para hacer es el País Vasco Francés, que es a dos horas aproximadamente de Vitoria y es espectacular, pero para ir cuando hace calor. Luego está San Sebastián y Bilbao, que a ambos fuimos más de una vez ya que cada uno es a 2 horas y son ciudades muy lindas para visitar.</p> <p>También visitamos Valencia, otra ciudad espectacular de España que queda como a 4 horas de Vitoria. Alquilamos un auto entre 5 amigos y fuimos a pasar el fin de semana. Por último fui a París a visitar a mi abuela que estaba de viaje ahí. Fui en autobús porque era más barato pero fueron 12 horas y fue un poco extenso, pero valió la pena, París es increíble.</p>
<p>Otras recomendaciones:</p>	<p>Mi recomendación principal en cuanto al intercambio, es sumarse a absolutamente todas las actividades que brinda la asociación Erasmus. Florencia y yo nos hicimos muchísimos amigos que vamos a volver a visitar probablemente el año que viene.</p> <p>La ventaja que tiene Vitoria, a diferencia de otras ciudades más grandes, es que hay</p>

	<p>aproximadamente 150 personas de intercambio, mientras que en ciudades como Madrid y Barcelona hay más de 3.000.</p> <p>Por lo tanto, éramos como una familia, todos los días teníamos cosas para hacer y otra ventaja era que vivíamos todos a máximo 5 cuadras de diferencia y eso hacía que no nos de pereza ir a ningún lado.</p> <p>Otra recomendación, es no planificar tantos viajes antes de ir, ya que una vez estando allá, muchas veces se te van las ganas de viajar sola o con una amiga, y quedarse ahí sumándose a las actividades de fin de semana con la gente de Intercambio, ya que esa es la forma de hacer amigos.</p> <p>Mi recomendación personal en base a mi experiencia, es intentar dedicar la experiencia a conocer gente de culturas distintas, conocer a fondo los paisajes y vistas del País Vasco y no tanto viajar por Europa. Posibilidades de viajar probablemente tengan más, en cambio, posibilidades de vivir esa vida estudiantil rodeados de gente de su edad de distintas partes del mundo a su disposición viviendo la misma experiencia, probablemente no.</p>
<p>Valoración personal de la experiencia del intercambio</p>	<p>Es una experiencia increíble, es como vivir en un cuento por un tiempo donde la única preocupación es pasarla bien.</p> <p>Aprovechar al máximo cada día. Florencia y yo cambiamos el pasaje para quedarnos más tiempo y para pasar las fiestas allá, y ambas coincidimos en que si hubiéramos podido quedarnos 6 meses más lo hubiéramos hecho sin dudas.</p>

POR FAVOR ENVIAR ADJUNTO UN MÁXIMO DE 3 FOTOS EN ALTA CALIDAD

Declaro mi consentimiento para publicar el informe y fotos en la página web de la UCU
(marcar con una cruz)

Agustina Serra

Firma del estudiante

