

NOMBRE: Florencia Santin

CARRERA: Licenciatura en Nutrición

Universidad de destino: UPV campus Álava (Vitoria- Gasteiz)

<p>Cursos realizados:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión génica y control metabólico</li> <li>- Dietoterapia</li> <li>- nutrición y dietética de colectivos específicos</li> <li>- fisiología del comportamiento alimentario y dipsico</li> </ul>
<p><b>AMBIENTE INTERNACIONAL</b> ¿Se participó o se recomienda participar de actividad de integración? ¿Recomiendas participar en alguna de dichas actividades? ¿La Universidad las ofrece?</p>	<p>Si! El ambiente internacional en esta ciudad esta muy presente. El primer mes al llegar se realizar actividades todos los días, incluyendo los fines de semanas. Luego de transcurrido ese mes, donde ya conociste a muchas personas, se realizar actividades aprox 5 veces a la semana. Yo creo que es clave sumarse a los grupos de Erasmus y asistir a todas las actividades por lo menos el primer mes para adaptarse y conocer muchas personas nuevas. En esta ciudad, es la única universidad que esta presente, y el grupo de ESN (erasmus o intercambio), está organizado por jóvenes que viven en la ciudad y hace años organizan actividades muy divertidas y son muy buenas personas, no está organizado por la universidad.</p>
<p><b>ALOJAMIENTO</b> ¿Fue a través de la Universidad de destino? ¿Fue autogestionado? Más información: Precios, ¿Residencia o apartamento?, roomates, barrio recomendado, etc.</p>	<p>Hay que tener mucho cuidado cuando se quiere revolver antes de irse el alojamiento, porque hay muchas estafas. Nosotras estuvimos a punto de caer. Luego de vivido esta situación, decidimos irnos sin alojamiento y alquilamos un hostel por las primeras noches hasta conseguir. Nosotras llegamos un viernes, y al lunes siguiente empezamos los curso. Buena primera impresión es que el tiempo fue muy justo porque la mayoría ya tenían su alojamiento resuelto, pero de todos modos siempre hay personas que llegan sobre la fecha, o ya habiendo empezado los curso.</p>

	<p>Finalmente, ese mismo viernes gracias a la ayuda del helpcenter de la universidad de allá pudimos concretar un apartamento y al día siguiente ya nos mudamos. Era un apartamento de 4 cuartos, donde vivíamos yo, mi amiga uruguaya con la que viaje, un francés y un italiano. Pagamos 290 euros por mes cada uno con gastos incluidos menos wifi.</p> <p>Sin duda fue la mejor experiencia de mi vida, convivir con personas de otras nacionalidades.</p> <p>Nuestro apartamento esta ubicado frente a la misma universidad.</p>
<p>COSAS POSITIVAS (o que más disfruté) de la Universidad de destino:</p>	<p>Esta experiencia fue realmente única y increíble. Si tuviéramos la oportunidad de extenderlo el intercambio a un año sin atrasarse en la facultad lo hubiéramos hecho felices de la vida.</p> <p>Realmente la experiencia fue perfecta, fuimos muy bien recibidas en todo momento.</p> <p>La universidad es muy linda, y mis compañeros de clase siempre nos ayudaron a que nos adaptemos mejor y pasarnos clases si faltábamos o resúmenes si precisábamos.</p>
<p>COSAS NEGATIVAS O A MEJORAR:</p>	<p>Algo a mejorar es que nosotras nos fuimos con la idea de que se podían adelantar exámenes y volver para las fiestas, y no fue así.</p> <p>Aclarar eso de antemano.</p> <p>También puede estar bueno que de la universidad antes de viajar brinde la información de cuanto se paga por alojamiento aprox y cual es el alojamiento mas común en cada ciudad (en nuestro caso es apartamentos compartidos, pero no lo sabíamos, dimos con eso porque era lo único disponible)</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA CIUDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entretenimiento</li> <li>- lugares para comer</li> <li>- Nightlife</li> <li>- Lugares que no te podés perder</li> <li>- Transporte (tipo, modalidad de pago –tarjeta, alguna App, etc.)</li> <li>- Lugares para compras (ya sea comida o artículos para el hogar)</li> </ul>	<p>Esta es la ciudad perfecta para irte de intercambio. Es una ciudad chiquita, que se hace todo caminando (lo máximo que tenes que caminar son 45 minutos y estas fuera de la ciudad, no se utiliza casi el autobús), es muy segura, se usan todos los espacios públicos por lo tanto hay movimiento todo el tiempo y tiene todas las comodidas que necesitas.</p> <p>Tiene un grupo muy lindo de personas que organizan las actividades y realizan todo el</p>

	<p>tiempo incluyendo paseos por el día, visitar a bodegas, ciudades, idas a surfear, fin de semanas en distintas casas rurales entre otras cosas.</p> <p>La vida nocturna, es la mejor que he conocido por lejos, tiene 3 bailes en los cuales están a dos cuerdas de distancia uno del otro y no había que pagar entrada para ninguno, por lo tanto te aburrías en uno e ibas a otro, siempre había mucha gente y conocías a alguien. Las salidas son los jueves y sábados.</p> <p>Hay muchos restaurantes, lugares de tapas y pintxos, cafeterías, entre otros y todos muy rico y a buen precio.</p> <p>Nuestro apartamento y vino con varias cosas de equipamiento, pero todos los artículos personales como sábanas, toallas, etc los compramos en Primark en el shopping a precio super económico</p>
CLIMA durante tu estadía:	Es bastante lluvioso
Otras ciudades/Países que hayas visitado: Tips para viajar (transporte económico, estadías, etc.) APPS/ Webpages indispensable:	<p>Francia, Portugal, casi todo España, Alemania, Grecia, Croacia, Montenegro, Holanda, Belgica, Republica Checa, etc</p> <p>Lo que mas usábamos nosotras era Google flights que te filtra todos los vuelos y cuales son los mas económicos.</p> <p>Para manejar el dinero usábamos Splitwize.</p>
Otras recomendaciones:	Dejarse llevarse, vivir al máximo esta experiencia, y desconectarse totalmente de Uruguay. Te ayuda a abrirte mas a las personas y a abrir tu cabeza a nuevos pensamientos.
Valoración personal de la experiencia del intercambio	10/10

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)

Firma del estudiante