



Universidad  
Católica del  
Uruguay

## **Informe sobre intercambio estudiantil.**

Facultad de Psicología.

Licenciatura en Psicología.

Universidad de destino: Universidad del País Vasco(UPV), Donostia

Juan Martín Gómez.

Periodo: Setiembre 2017- Enero 2018

Hola, mi nombre es Juan Martín Gómez, tengo 22 años y soy estudiante de la licenciatura en psicología. Durante el periodo de Setiembre 2017 y enero 2018 realice un intercambio en San Sebastián o Donostia como se la conoce comúnmente entre los locales, ubicada en la provincia de Guipúzcoa, País Vasco, España.

San Sebastián es una ciudad hermosa, muy estudiantil ya que es destino de una gran movilidad estudiantil producto de sus universidades y además cuenta con una gran movilidad turística durante el verano debido a sus grandes atracciones.

La misma es pequeña, segura, ideal para moverse por casi toda la ciudad caminando o aún más recomendado en bici. Se recomienda buscar bicis al comenzar el semestre de intercambio ya que es la forma más fácil y practica de movilizarse por la ciudad (me arrepiento de no haberlo hecho ), en caso contrario o también recomiendo sacar la tarjeta de transporte de la región, llamada Mugi ya que con la misma es posible movilizarse a un precio menor que el establecido por una amplia gama de transportes no solo en San Sebastián sino también en la región( la misma se puede conseguir y recargar entre otros lugares, en unos comercios llamados Tabakoak). Otra opción viable es sacar una tarjeta para retirar bicis eléctricas ubicadas en puntos estratégicos de la ciudad.

Donostia cuenta con tres playas idílicas reconocidas nacional e internacionalmente que se ubican sobre el mar cantábrico Ondarreta, La Concha y la Zurriola, (una playa muy popular para realizar Surf para aquellos que les interese). En suma a estas playas San Sebastián se destaca también por los paisajes naturales que lo rodean, especialmente los más cercanos a la ciudad que se ubican dentro de la misma como el monte Urgull o en la periferia de la misma como el Igeldo o Ullia Debido a estas playas, a su ubicación estratégica a tan solo 30 minutos de Francia, a su cultura, gastronomía, paisajes y eventos de alcance internacional, San Sebastián se perfila como una ciudad muy turística, sobre todo en verano ya que es uno de los principales destinos de veraneo europeos y particularmente de España durante los meses de julio, agosto y setiembre aproximadamente.

Debido a esto encontrar piso durante los mismos puede resultar muy difícil y muy caro, se recomienda buscar con anterioridad en grupos en Facebook comúnmente bajo el nombre de Erasmus San Sebastián o Donostia, los cuales son dirigidas a estudiantes donde además de pisos se pueden encontrar distintas ofertas o eventos para estudiantes como bicis, habitaciones, fiestas, viajes, etc. Yo recomiendo contactarse con gente de este grupo que también este buscando habitaciones y buscar juntos (yo me contacte con otro estudiante de la UCU que también estaba buscando alojamiento), ya que hacerlo solo se puede volver una tarea muy tediosa y larga.

En otoño e invierno la ciudad permanece calma en comparación con estos meses aunque debido a eventos especiales la misma mantiene una actividad muy linda de vivir durante todo el año. Eventos como las regatas o más conocidamente como la Bandera de la Concha celebrada los dos primeros domingos de setiembre causan un gran furor en toda la ciudad, que se decora y se enfiesta para la misma, así como también lo son el festival de cine internacional, las tamborradas o el día de santo tomas entre otros.

Llegue a Donostia diez días antes para acomodarme y registrarme en la universidad (Upv), hecho que recomiendo mucho aunque creo que ir dos semanas antes o más es lo ideal, ya que tener un conocimiento básico de la ciudad es necesario y además la universidad tiene una burocracia y lentitud importante en cuanto a lo administrativo debido al inmenso influjo de estudiantes de intercambio que reciben. Por lo tanto requiere a veces de mucha paciencia al realizar dichos trámites.

En un principio había escogido 5 materias optativas de 3° año, pero debido a que los horarios son subidos generalmente a último momento, me encontré con que la mayoría de los horarios se solapaban, por lo tanto debí reformular el plan de estudios elegido y termine anotándome en 4 materias de 3° año. Debido a esto recomiendo no alterarse y tenerlo en cuenta ya que es posible que ocurra.

Las materias elegidas fueron: Multiculturalidad y multilingualidad en sociedades complejas, Programación psicosocial: Servicios Sociales y comunidad, Psicoterapia y Terapia Cognitivo Conductual.

Las clases escogidas, constaban tanto de clases teóricas como prácticas (las cuales son de asistencia obligatoria), seminarios y talleres. Considero una experiencia única el haber tenido clases con profesores diferentes y con gente de todo el mundo lo cual hizo que la misma haya sido aún más enriquecedora. En lo personal disfrute mucho de la experiencia de las clases prácticas ya que son una buena instancia para conocer gente, debido a que la mayoría requería de trabajos en equipo y en general me tocó trabajar con gente muy capaz, muy abierta y divertida, con la cual generamos una amistad que fue más allá de la universidad.

La universidad cuenta además con una gran biblioteca, especial para encontrar un lugar tranquilo tanto para estudiar como para realizar trabajos en grupos. Además de esta hay un edificio llamado la Tabacalera, en el barrio Gros, cerca de donde vivía que además de poseer una biblioteca y es un gran punto de encuentro debido a las diversas actividades que allí se pueden realizar.

El intercambio es una experiencia única para realizar, extremadamente recomendable, donde uno conoce distintas culturas, personas y experimenta vivencias únicas, que lo enriquecen mucho a uno como persona, me alegro mucho de haberla poder realizado.

En cuanto a recomendaciones serian:

Llevar ropa adecuada para la lluvia y el frío, ya que es el clima habitual durante todo el año (excepto en verano).

Recorrer ciudades y pueblos cercanos a San Sebastián en la región como Zarauts, Vitoria, Santander, Biarritz, Hendaya (Francia), ya que los mismos son únicos en cuanto a los paisajes, accidentes geográficos e historia.

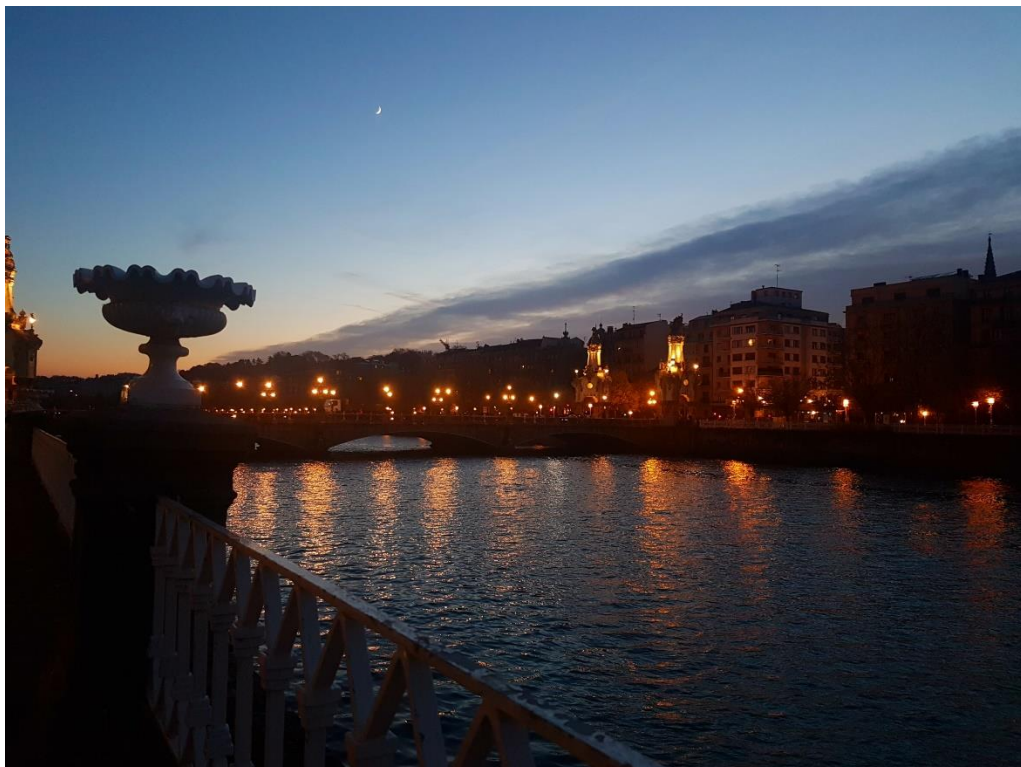
Llegar con anterioridad al comienzo de clases para registrarse en la universidad y conocer la ciudad para evitar problemas de último momento.

Conseguir una bicicleta para una movilidad más cómoda.

Sacar la tarjeta de transporte Mugí.

Estar atento a las publicaciones en grupos de "Erasmus" en Facebook.

Contactarse con estudiantes de intercambio, ya que probablemente compartan deseos en común como viajar, buscar alojamiento, y otras actividades.





Autorizo que tanto mi experiencia como mis fotos sean publicadas en la página de la UCU.  
Juan Martín Gómez.