



Universidad  
Católica del  
Uruguay

**INTERCAMBIO ESTUDIANTIL**

DESTINO:

**Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea**  
Campus de Gipuzkoa, Donosti-San Sebastián  
Facultad de Psicología

PERÍODO:

**Setiembre 2016 – Junio 2017**

Micaella Chocho Alonso  
Montevideo, Agosto 2017

Soy Micaella, estudiante de Psicología y recientemente llegué a Uruguay después de 10 meses en San Sebastián (Donosti), País Vasco.

### **ESTUDIOS EN LA UPV EHU:**

Elegí la UPV ya que me interesa mucho el área social de la Psicología y allí imparten varias materias relacionadas a la Intervención Psicosocial que me llamaron mucho la atención. En un principio iba por un semestre y luego al estar allí decidí extender mi estancia y comencé los trámites para quedarme otro semestre más.

En el primer semestre elegí las materias: Introducción a la Intervención Grupal Psicosocial, Programación Psicosocial: Servicios Sociales y Comunidad, Educación para la Convivencia y por último Multiculturalidad y Multilingüedad en Sociedades Complejas. Todas estas materias forman parte del primer semestre de 4º año de allí, son optativas y corresponden a diferentes Minors, por un lado, el de Psicosocial y por otro el de Educativa. Algo importante es que la Universidad tiene los programas de todas las materias con libre acceso en su página web<sup>1</sup>, con lo que no voy a ahondar en sus contenidos. Pero sí me quiero detener en dos materias, primero recomendar Programación Psicosocial para aquellxs que están interesadxs en el diseño de programas de intervención y por otro lado Multiculturalidad para todxs ya que se generan debates muy interesantes que son transversales a cualquier orientación dentro de la Psicología.

A través de la profesora de Multiculturalidad, asistí a un taller sobre refugiados que lo impartían alumnos de la facultad que trabajaban como voluntarios con los mismos. Fue una actividad muy sensibilizante y clarificadora. Si se volviera a repetir, aliento a que vayan, no se arrepentirán.

En el segundo semestre opté por las materias: Psicología de la Educación (2º), Psicología de la Salud (3º), Tratamientos Psicológicos (3º) y Psicología de las Organizaciones y del Trabajo (3º). Me gustaría hacer hincapié en la materia Tratamientos. Creo que fue fundamental en mi carrera, me permitió ver una síntesis de todas las corrientes y sus tratamientos, lo cual ayuda a aclarar ideas y a ver en una sola materia la gran variedad de teorías que vemos a lo largo de los cuatro años.

Respecto a los horarios, la verdad que tienen una manera muy diferente a la nuestra. Todas las semanas cambian los horarios, pero si tomás materias de una grupo solo no se solapan, ahora si mechás materias de diferentes años o diferentes grupos (como hice yo) se complica un poco. Lo importante es que tienen clases teóricas y prácticas por

---

<sup>1</sup> [http://www.ehu.es/es/web/psikologia/psikologiako-gradua-fitxa?p\\_p\\_id=upvehuapp\\_WAR\\_upvehuappportlet&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-2&p\\_p\\_col\\_pos=0&p\\_p\\_col\\_count=1&p\\_p\\_lifecycle=1&upvehuapp\\_WAR\\_upvehuappportlet\\_action=redirectAction&reu=/pls/entrada/plew0040.htm\\_siguiente?p\\_sesion=&p\\_cod\\_idioma=CAS&p\\_en\\_portal=S&p\\_cod\\_centro=231&p\\_cod\\_plan=GPSICO20&p\\_anyoAcad=act&p\\_pestanya=3&p\\_menu=asig\\_cursos](http://www.ehu.es/es/web/psikologia/psikologiako-gradua-fitxa?p_p_id=upvehuapp_WAR_upvehuappportlet&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=0&p_p_col_count=1&p_p_lifecycle=1&upvehuapp_WAR_upvehuappportlet_action=redirectAction&reu=/pls/entrada/plew0040.htm_siguiente?p_sesion=&p_cod_idioma=CAS&p_en_portal=S&p_cod_centro=231&p_cod_plan=GPSICO20&p_anyoAcad=act&p_pestanya=3&p_menu=asig_cursos)

separado y se pasa lista solamente en las prácticas, así que yo opté por elegir las materias que realmente me interesaban y si se me solapaban ver que fueran teóricas y no prácticas. Las clases teóricas las cuelgan en eGela (webasignatura) con lo cual si faltaba a alguna clase, luego la estudiaba por mi cuenta.

Las inscripciones y cupos, hay que tomarlo con tranquilidad, la primera semana se usa para todos esos trámites, pero no tienen límite de cupos para los de intercambio, no hay de qué preocuparse.

Algunas materias son exonerables pero la mayoría tienen examen, dependiendo el semestre pueden ser en enero o en junio. Sus notas van del 1 al 10 y se aprueba con 5.

## **LUGARES PARA VISITAR:**

### **Dentro de San Sebastián:**

- Los tres montes: el Igueldo que se puede caminar o subir en un funicular. En la cima hay un parque de diversiones y la vista es hermosa. También el Ulía y si es posible hacer “el camino del Ulía” que te lleva a Pasaia. Por último el Urgull que tiene arriba del todo un museo y las vistas también son increíbles. Hay un bar que en verano tiene bastante movida y es muy lindo quedarse contemplando el paisaje.
- El Palacio Miramar
- El Parque Cristina Enea
- El Peine de los Vientos
- Sus tres playas: la Zurriola, la Concha y Ondarreta. La particularidad de la Zurriola es que es la playa de los surfers y hay varias academias que dan clases para los que no saben. La playa la Concha es la más turística.

### **Lugares cercanos:**

- Zumaia, Getaria, Zarautz. Son tres pueblos con costa, preciosos y que recomiendo hacerlos en un día los tres juntos caminando.
- San Juan de Gastelugatxe
- Bilbao
- San Juan de Luz (Francia). Donosti está a 20km de Francia.
- Bayona (Francia)
- Biarritz (Francia)

## DATOS ÚTILIES

**Grupos de Facebook:** Antes de llegar unirse a los grupos que hay en Facebook de “Erasmus San Sebastián” o nombre similares. Ahí publican habitaciones para alquilar, bicicletas en venta, eventos, etc.

**Piso:** Para encontrar habitación o apartamento, allá se le dice “piso”, recomiendo pasar por las distintas facultades ya que todas tienen carteleras en donde lxs propietarixs dejan afiches con sus números. Si aún no tenés línea de celular, hay varios locutorios en los distintos barrios para poder hacer las llamadas.

La oficina de intercambio suele tener una lista de apartamentos para llamar, puede ser útil también. No se desesperen si no encuentran piso rápido porque a todxs nos pasó, lleva tiempo encontrar pero se termina logrando.

**Barrio para residir:** Recomiendo como lugar para quedarse el barrio Gros o la Parte Vieja o “lo viejo” como se le suele llamar. Si bien la universidad está en el Antiguo, es en estos barrios donde hay más ambiente, en bici hasta la universidad son diez minutos y en ómnibus un poco más.

**Transporte:** La ciudad es bastante chica, por lo que está armada para que puedas llegar en bici a cualquier lado. Mi consejo es comprar una bici que puede salir entre 30 y 60 euros y antes de irse, unos 15 días antes, publicarla en los grupos de Facebook que mencioné antes para venderla. Es algo que se suele hacer entre lxs de intercambio. Otra opción es comprar la tarjeta de las bicis que da el ayuntamiento, hay muchas “estaciones” para agarrar y dejar las bicis. Lo único negativo es que en la noche no funcionan y los ómnibus tampoco (cada mucho tiempo pasa alguno), por lo que a mí me sirvió mucho tener mi bicicleta propia. Igualmente, la ciudad es tan linda que invita a caminar y como dije no son muy largas las distancias.

Algo útil es sacarse la tarjeta de los ómnibus, porque por más ganas de caminar y andar en bici, suele llover bastante y con la tarjeta tienen descuentos. Éstas se pueden conseguir en las librerías, hay que llevar una foto carné y nada más. Las recargas se hacen en las Tabakaleras, librerías y algunos negocios de alimentos latinos.

**Pintxo Pote:** Los jueves es casi una obligación salir de Pintxo Pote! Esto consiste en ir al barrio Gros, en la zona de los bares e ir recorriéndolos y comiendo una porción de alguna comida y acompañarlo con una bebida (vale dos euros, fuera de Pintxo Pote el precio aumenta). La gente se motiva mucho los jueves y es un buen momento para juntarte con amigxs a charlar e ir de bar en bar.

San Sebastián es una ciudad con mucha movida cultural, así que hay que estar atentxs a los eventos porque son muy interesantes y de todo tipo.

## **EVALUACIÓN PERSONAL DE LA EXPERIENCIA**

Nunca me hubiese imaginado una experiencia como la que tuve. Es cierto que una vez que te confirman que te aceptaron en la Universidad de destino, entran nervios, dudas... Una vez que estás ahí entendés todo eso que te motivó para estar donde estás. Sin duda es enriquecedor desde lo académico pero mucho más a nivel personal. Parece un poco el “speech” de todxs los que vuelven de intercambio, pero es así. El crecimiento es real y se agradece mucha a todas aquellas personas que pasaron por ahí, quedando como pilares de un recuerdo inolvidable.

Todx aquel/aquella que tenga la posibilidad de hacerlo, hágalo. Mi recomendación es disfrutar cada minuto, cada lugar nuevo, cada cara nueva con la mayor intensidad posible. ¡Hay que animarse!

Ante cualquier duda, consulta, quedo a disposición de todxs. Mi correo es: [micaellachocho@gmail.com](mailto:micaellachocho@gmail.com)



**Playa de la Concha, San Sebastián  
Setiembre 2016**



**Paseo Nuevo, San Sebastián  
Octubre 2016**

Doy mi consentimiento para que la Universidad Católica del Uruguay publique en su web el informe y las fotos.