

Universidad del País Vasco, San Sebastián.

Facultad de Psicología

Intercambio estudiantil: Agosto 2013- Enero 2014

Elina Ocampos

Ingreso en la Universidad Católica: 2010

Miércoles 30 de abril de 2014

Montevideo, Uruguay

Primeramente voy a comenzar centrándome en lo que refiere a la Universidad y a los estudios que realicé durante el período de intercambio. Antes de llegar a la ciudad de San Sebastián, la que elegí en primer lugar dentro de todas las posibles opciones, tuve que optar por un mínimo de 4 materias para cursar. Pero luego que llegue allí pude cambiar algunas de ellas ya que había otras que me interesaban más. Y finalmente me inscribí a las siguientes (Todas estas materias opcionales): Psicología de los Recursos Humanos, Planificación, Selección y Promoción; Salud y Trastornos de Dependencia, Promoción del Desarrollo Psicológico y Psicología de la Familia. En la Universidad del País Vasco te dan un tiempo suficiente para inscribirte a las materias una vez iniciado el semestre (solamente por ser alumno de intercambio).

Elegí materias opcionales debido a que, al encontrarme al final de la carrera, muchas de las mismas ya las había cursado. Además trate de darle prioridad a aquellas que pudieran servirme como complemento con las que ya fui cursando a lo largo de la carrera; para así poder profundizar más y conocer otras perspectivas de un mismo tema. Por ejemplo a través de la materia: Salud y Trastornos de Dependencia, pude aprender e integrar más conocimientos acerca de los pacientes adictos a las drogas y de las drogas en sí mismas. Creo que esta bueno ir mas allá de fijarse como objetivo el revalidar determinadas materias, me parece importante aprovechar esta oportunidad para aprender a integrar distintos puntos de vista y opiniones que puedan servirnos no solo para nuestra carrera como futuros profesionales sino que también como personas. Promoción del Desarrollo Psicológico fue el único curso que realicé que no me gustó como las demás. Las clases me parecían monótonas y poco motivadoras.

Apenas ingresé a la universidad para presentar todos los datos y papeles correspondientes me dirigí a la oficina de relaciones internacionales, que está a cargo de ayudar y responder dudas a estudiantes extranjeros. Pudieron atender varias de mis dudas y respondían el mail de forma inmediata; aunque en caso de querer reunirte con el encargado del área era necesario fijar con antelación para la misma.

A lo largo del semestre, igualmente preferí hablar directamente con los profesores de dichas materias. Ya que en varias ocasiones podían

responderme de forma más rápida y precisa, considerando siempre la situación en la que me encontraba como estudiante de intercambio.

La infraestructura de la Universidad me gustó mucho. Espacios amplios, biblioteca grande y completa, salones cómodos para juntarse en grupo, cantinas que ofrecen diversidad de comida a un costo accesible y con lugar para sentarse, jardines grandes y espaciosos con bancos para sentarse. Me llamó la atención lo bien cuidado y mantenido que estaban esos patios.

Respecto a los materiales que se necesitan para estudiar no tuve ningún problema para conseguirlos. Además a través de tu cuenta y contraseña puedes entrar a la página y ver los materiales de cada una de tus materias. Incluso las notas de los trabajos y parciales puedes verlas entrando a dicha página.

La ciudad me pareció alucinante. Volvería a elegir a San Sebastián como destino. Es una ciudad no tan grande, lo que te permite ubicarte fácilmente y moverte caminando o en bici. A su vez el transporte es muy eficiente, para ir y volver de la Universidad hay varias líneas de ómnibus que salen desde distintos puntos y recorren diferentes caminos. Muchas veces volvía caminando por la rambla, vale la pena aprovecharla, la vista a la playa y a la Isla de Santa Clara es espectacular.

Pude junto con mis amigas aprovechar, durante todo el semestre, de las playas de San Sebastián. Íbamos sobre todo a la playa de la Concha y a la Zurriola.

Recomiendo vivir en el centro de la ciudad, nosotras conseguimos para 4 personas un piso (como allá le llaman a los apartamentos) bien ubicado en el centro, cómodo, equipado y a un precio accesible. Igualmente creímos que iba a ser más fácil encontrar alojamiento ya que en la mayoría de los casos no alquilan por seis meses sino que por un año. Es por eso que sugiero empezar el proceso de búsqueda lo antes posible. Por lo general muchos averiguan para alquilar lo más cerca a la Universidad que puedan. Yo no creo que sea la mejor opción, debido a que luego te encuentras aislado de los supermercados más grandes, los bares, playas. Aunque como dije anteriormente, al ser una ciudad chica, uno puede moverse con facilidad.

Me gusto mucho haber ido con amigas y conocer también gente de distintos lugares, de distintas culturas. Formábamos parte de un grupo en facebook: Erasmus, en el que se proponían y planeaban actividades para

hacer entre todos los extranjeros que estábamos de intercambio. Para poder comunicarnos con ellos y con otras personas que venían del exterior, no de intercambio sino para pasear, teníamos que hablar en inglés. Esto te da la oportunidad de poner en práctica el idioma. Sugiero “sacarle jugo” a la ciudad, conocerla a fondo: sus edificios y esculturas más reconocidas, subir caminando a los montes, visitar la isla de Santa Clara y si está lindo quedarse a pasar el día, probar los pintxos (comida típica del País Vasco, ¡muy ricos!), ir a las fiestas tradicionales de la ciudad, etc.

Una vez que estás en Europa, mientras se pueda, está bueno poder aprovechar a viajar y a recorrer diferentes ciudades. Aconsejo planear y organizar esto bastante antes, ya que así es más fácil poder conseguir pasajes de avión más baratos y otros tipos de promociones. San Sebastián está muy cerca de la costa francesa que es espectacular. Se puede alquilar un auto entre varios y recorrer dicha costa, ¡realmente vale la pena! El auto es recomendable ya que uno puede trasladarse a donde quiera en el momento que quiera, sin tener que seguir armar un itinerario previamente.

Creo que de las cosas más importantes para un viaje, en el cual se generan expectativas, es ser positivo, paciente y valorar y aprovechar esta oportunidad. Muchas veces van a surgir complicaciones que nos puedan provocar ansiedad, nervios, tristeza, pero me parece que está bueno hacer el ejercicio de decirse y repetirse a uno mismo: ¡Que experiencia! ¡Es ahora que estoy acá, aprovecha al máximo cada momento! Y acordarse de que de toda complicación hay que sacarle lo positivo.

Mi experiencia de este intercambio fue impresionante!! Aconsejo a todo el que pueda a hacerlo. Te ayuda y aporta en muchos aspectos: clarificar ideas, conocer distintas personas, distintas culturas.

Recomiendo anotar en un cuaderno lo que van haciendo día a día. Llegar y volver a leerlo, ¡es como revivirlo.!

Me parece útil también sacar varias fotocopias de todos los documentos y papeles importantes que luego te pueden pedir .

Otorgo mi consentimiento para que dicho informe pueda ser publicado en la página web de la Ucu.



Otorgo mi consentimiento para que dicho informe pueda ser publicado en la página web de la Ucu.