

MANUAL DE INTERCAMBIO

¡Muchas felicidades por tu decisión de participar en un programa internacional!

Esta experiencia significará mucho en tu crecimiento persona y académico. Estamos seguros que tu entusiasmo y tenacidad será fundamental para enfrentar el reto de vivir una experiencia internacional.

Este manual contiene información indispensable para tu intercambio; te recomendamos leerlo cuidadosamente y acceder a el en todo momento para resolver dudas que tengas respecto a tu proceso de solicitud de programa internacional.

CONTENIDO

<i>COSTO DEL INTERCAMBIO</i>	3
<i>BECA</i>	3
<i>PROGRAMA DE HONORES</i>	4
<i>DORMITORIO Y/O ALIMENTOS</i>	4
<i>SEGURO MÉDICO INTERNACIONAL</i>	4
<i>COSTOS Y PAGOS NO INCLUIDOS EN EL CONVENIO</i>	5
<i>INSCRIPCIONES EN LA UDLAP</i>	6
<i>INSCRIPCIÓN DE CURSOS EN AL UNIVERSIDAD DE INTERCAMBIO</i>	6
<i>TRANSFERENCIA DE CRÉDITOS</i>	8
<i>RECOMENDACIONES ANTES DE PARTIR</i>	10
<i>SISTEMA EDUCATIVO EN EL EXTRANJERO</i>	11
<i>CHOQUE CULTURAL</i>	11
<i>¡CUENTAS CON NOSOTROS!</i>	13

COSTO DEL INTERCAMBIO

El costo del intercambio es equivalente a la carga académica regular en la UDLAP indicada a continuación (Si el estudiante desea realizar la transferencia de créditos por un número mayor de unidades a las cubiertas en su Programa Internacional, deberá cubrir el monto de las unidades excedentes a costo vigente.)

El costo del Intercambio Regular* incluye:

Cuota PI:	1 Unidad por intercambio	Aplica a todos los estudiantes, y se carga durante el primer semestre de intercambio.
------------------	---------------------------------	---

Costos de acuerdo a nivel de estudios

Licenciatura:	30 Unidades por semestre	Se carga como la colegiatura normal cada semestre del programa de intercambio.
----------------------	---------------------------------	--

Maestría semestral:	24 Unidades por semestre	Se carga como la colegiatura normal cada semestre del programa de intercambio.
----------------------------	---------------------------------	--

Maestría trimestral:	12 Unidades por trimestre	Se carga como la colegiatura normal cada trimestre del programa de intercambio.
-----------------------------	----------------------------------	---

*Costos de los programas duales varían por programa y semestre, por lo que deberás solicitar dicha información a la coordinadora de programas duales.

Hay pagos semestrales y trimestrales, según el plan de estudios. Estos pagos pueden efectuarse de contado, o diferidos de acuerdo al calendario de pagos determinado por Crédito y Cobranza. Para mayor información al respecto, favor de contactar directamente al **Departamento de Crédito y Cobranza**.

BECA

Si cuentas con cualquier tipo de beca, acude al **Departamento de Becas** para confirmar si ésta aplica para tu intercambio y en caso positivo, confirmar el proceso a seguir para garantizar que se valide adecuadamente durante tu ausencia.

Por favor considera lo siguiente:

- Debes solicitar por escrito al área de becas información sobre la aplicación de la beca durante tu programa.
- Es responsabilidad tuya asegurarse del cumplimiento oportuno y de los requisitos que le establezca el área de becas para tu programa en el extranjero

E-mail del Departamento de Becas: informacion.beca@udlap.mx

PROGRAMA DE HONORES

Si formas parte del Programa de Honores es necesario enviar un correo a la coordinación del mismo con copia a tu mentor informando tu Universidad destino y el periodo de tiempo que estarás en el extranjero.

Por favor considera lo siguiente:

- No es obligatorio reportar las horas de investigación durante el Programa Internacional pero es importante mantenerse en contacto con el mentor durante este periodo.
- Es tu responsabilidad a tu regreso ponerte en contacto con tu mentor y tu coordinadora del Programa de Honores para la continuación dicho programa.

E-mail de tu coordinadora: mariella.sandoval@udlap.mx

DORMITORIO Y/O ALIMENTOS

Los convenios con algunas universidades establecen que el pago de dormitorio y/o alimentos se efectuara en la UDLAP al costo equivalente del semestre, o los semestres que estarás de intercambio dentro de las políticas y fechas que se establezcan para tal efecto. En el caso que tu convenio incluya dormitorio y/o alimentos deberás considerar lo siguiente:

- **Dormitorio compartido.** Costo UDLAP vigente del semestre/s, de intercambio.
- **Alimentos.** Costo UDLAP vigente del semestre/s, de intercambio.

Los cargos aparecerán en tu estado de cuenta, por lo que deberás revisarlo con frecuencia durante tu intercambio para poder realizar los pagos de acuerdo a lo que indique el Departamento de Crédito y Cobranza.

Para confirmar que cubre tu convenio, por favor verifica la lista de costos por convenio en nuestra página web, así como la *Carta Convenio* que se entrega en la última sesión de Pre-departure.

SEGURO MÉDICO INTERNACIONAL

Es requisito **obligatorio** para todos los estudiantes que participan en un programa académico en el extranjero, adquirir un seguro de gastos médicos mayores con cobertura internacional durante el total de la estancia en el extranjero, y que forzosamente incluya:

1. Evacuación sanitaria
2. Repatriación internacional en caso de fallecimiento

Revisa si la universidad de tu elección ofrece un seguro para estudiantes internacionales, teniendo en cuenta que deberá incluir los dos puntos mencionados previamente. Algunas universidades exigen que el seguro médico sea adquirido en su institución, por lo que deberás investigar dichas opciones antes de comprar un seguro internacional por tu cuenta. *Si el seguro que ofrece la universidad de tu elección no cubre lo que requiere la UDLAP, deberás averiguar de qué forma se puede extender la cobertura para asegurar que cumplas con los requisitos.*

Si cuentas con un seguro en México, o prefieres contratar un seguro internacional por tu cuenta, consulta a fondo su funcionamiento en el extranjero y que se apegue a la cobertura que exige la universidad contraparte así como la UDLAP. *Considera que incluya gastos por repatriación internacional en caso de fallecimiento y evacuación de emergencia.*

En cuanto tengas tu seguro contratado previo a tu programa internacional, deberás enviar una copia a tu coordinador de intercambio con la siguiente información:

1. Nombre del asegurado (deberá incluir tu nombre)
2. Número de Póliza
3. Fechas de cobertura
4. Número de emergencia de aseguradora
3. Confirmación sobre la cobertura de evacuación sanitaria
5. Confirmación sobre la cobertura de repatriación internacional en caso de fallecimiento

TIP

Al comprar un seguro, ya sea en México o en el extranjero, confirma con la compañía aseguradora sus políticas de implementación, es decir, ¿será necesario que pagues los gastos médicos inicialmente y luego solicites el reembolso? ¿Con mostrar la credencial del asegurado es suficiente para recibir atención médica? etc. También es importante que te proporcionen un listado de clínicas y hospitales que están incluidos en la cobertura de tu seguro en la región que estarás viviendo, y que tengas esta información a la mano durante tu estancia en el extranjero. Considera que la UDLAP no puede intervenir económicamente en estos casos.

COSTOS Y PAGOS NO INCLUIDOS EN EL CONVENIO

- Seguro Médico Internacional obligatorio. DEBES CONSIDERAR EL COSTO DEL SEGURO MÉDICO CON COBERTURA INTERNACIONAL, el cual deberá incluir evacuación de emergencia y repatriación internacional en caso de fallecimiento durante el total de la estancia en el extranjero. Es recomendable adquirirlo en la universidad de intercambio, cuando ésta lo ofrece. Deberás enviar una copia a tu coordinador (ver sección 5).
- Comidas y Alojamiento. Si el convenio no incluye dormitorio y/o alimentos, deberán ser pagados directamente con la institución o empresa que otorgue el servicio, de acuerdo a las reglas establecidas.
- Cuota(s) Administrativa(s) en Universidad anfitriona. Son responsabilidad del estudiante y se pagan directo a la universidad de intercambio, de acuerdo a las políticas y formas de pagos que se establezcan.
- Libros y material académico. En Estados Unidos y Canadá puede significar un gasto fuerte (\$600-1000 USD).
- Transporte local. Costo del autobús, tren o metro para transporte diario a la universidad.
- Gastos personales. Considera los gastos de limpieza y arreglo personal, medicinas, teléfono, internet, etc.

- Avión. Costo del boleto de viaje redondo al país destino. Investiga en varias agencias de viaje o aerolíneas antes de comprarlo.

INSCRIPCIONES EN LA UDLAP

Las inscripciones para los estudiantes que se van de intercambio deben realizarse durante el periodo de inscripciones remotas (según se establezca en el calendario institucional vigente al semestre de intercambio).

Las inscripciones se deberán realizar de acuerdo al nivel de estudios:

Estudiantes de Licenciatura  PI 33001 Sección 01

Estudiantes de Maestría  PI 53001 Sección 01

PI=Programa Internacional

El sistema de inscripciones automáticamente te ofrecerá el curso PI que requieres. Cualquier anomalía en la inscripción deberá ser notificada al coordinador de intercambio de la Dirección de Asuntos Internacionales.

Cada estudiante es responsable de su propia inscripción. Si el intercambio es por dos semestres o más, la inscripción en la UDLAP de los semestres subsiguientes deberás realizarla vía remota en las fechas indicadas.

Todos los estudiantes de intercambio deberán quedar inscritos en el PI ya que de no hacerlo se cancela tu intercambio con la sanción correspondiente y NO se podrán revalidar las materias que hayas cursado durante tu estancia en el extranjero.

Unidades a depositar previo a inscripción:

Para poder quedar inscrito en PI deberás haber saldado todos tus adeudos de semestre anteriores (incluyendo, sorteo, dormitorios, biblioteca, impresiones, etc.) y **deberás tener un saldo a favor (pagado al menos 48 horas antes de la fecha de inscripción remota) de:**

Estudiantes Licenciatura y Maestría 6 unidades de depósito de colegiatura

De acuerdo a convenio: 2 unidades adicionales de depósito dormitorio
2 unidades adicionales de depósito alimentos

Verifica los montos que te corresponden en la *Carta Convenio* que se entrega en la sesión de Pre-departure.

INSCRIPCIÓN DE CURSOS EN LA UNIVERSIDAD DE INTERCAMBIO

Además de inscribirte en el curso PI de la UDLAP, deberás inscribirte en las materias que llevarás en la universidad en el extranjero. Esto se puede realizar, de acuerdo a las fechas establecidas en dicha universidad, en distintos momentos:

INSCRIPCIÓN REMOTA

En algunos casos, es posible inscribirse antes de llegar a la universidad destino a través de una inscripción remota manejada por la universidad anfitriona. Si este es el caso, deberás inscribir los cursos aprobados por tu Jefe de Departamento en las fechas y con los formatos que indique la universidad en el extranjero.

INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

Si no puedes inscribirte por vía remota, tendrás que inscribirte directamente en la universidad de intercambio. Es muy importante que confirmes la fecha de inscripción, para que llegues a tiempo y puedas registrar los cursos sin problema.

DISCREPANCIA CON MEMO DE PRESELECCIÓN- ¡NECESITO MÁS MATERIAS!

Es frecuente que no puedas inscribir algunas de las materias que elegiste en el memo de Preselección de Cursos. Si te sucede esto, escoge los cursos que creas poder revalidar, investiga el contenido, y envía un correo electrónico a tu Jefe de Departamento Académico para que apruebe la nueva selección. Guarda bien el correo electrónico de aprobación ya te servirán para elaborar el **Memorándum de Cambio de Cursos Inscritos en el extranjero** para llevar a cabo tu transferencia de créditos. Recomendamos también reenviarnos el mensaje, para que quede en tu expediente y evitar problemas con tu transferencia de créditos.

BAJA DE MATERIAS

Cuando sea indispensable dar de baja 1 materia, y la universidad de intercambio lo permita, esa baja única se permitirá en la UDLAP.

TIP

En cuanto se publique el catálogo de cursos vigente en la universidad de intercambio, revisa la oferta de materias y confirma que no se traslapen los horarios. Si esto sucede, comunícate con tu Jefe de Departamento para evaluar opciones adicionales antes de partir. De esta forma evitarás problemas con inscripciones llegando a la universidad en el extranjero.

Es indispensable que te lleves una copia del memo de Preselección de Cursos y el correo electrónico de tu Jefe de Departamento para cualquier cambio en los cursos elegidos en la universidad de destino.

TRANSFERENCIA DE CRÉDITOS

Es la responsabilidad de cada estudiante solicitar un transcript oficial o certificado de estudios, en la universidad de intercambio.

Es conveniente solicitar dos transcripts, uno de ellos será utilizado para el trámite de transferencia de créditos y el otro puede servirte en un futuro para tu curriculum. Si el transcript oficial no está listo para cuando regreses, pide que lo envíen a la Dirección de Asuntos Internacionales en la UDLAP:

NOMBRE DE TU COORDINADOR DE INTERCAMBIO

Dirección de Asuntos Internacionales, HU-216
Universidad de las Américas Puebla
Exhda. Sta. Catarina Mártir s/n
San Andrés Cholula, Puebla, México
C.P. 72820

Las materias aprobadas aparecerán en el transcript de la UDLAP como “acreditadas” (AC = Acreditada), es decir, no tendrán una calificación numérica que altere tu promedio acumulado.

TIP

Cerciórate antes de regresar que las calificaciones en tu transcript sean las correctas, ya que es casi imposible corregir una calificación desde la UDLAP.

Toma la precaución de apuntar el correo electrónico de tus profesores y de los contactos en la oficina de Programas Internacionales de la universidad en el extranjero, para que en caso de requerir alguna aclaración o cambio, estos puedan ser realizados de la manera más rápida posible. Es responsabilidad del estudiante garantizar que las calificaciones obtenidas correspondan con el transcript, cualquier cambio deben solicitarlo personalmente.

En cuanto tengas el transcript oficial de la universidad de intercambio, llena el Memo de Transferencia de Créditos y el *Memo de Cambio de Cursos inscritos en el extranjero* y entrégalo a tu Jefe de Departamento Académico para que lo firme.

Para poder revalidar las materias cursadas, deberás entregar en la Dirección de Asuntos Internacionales:

1. Original y dos copias del transcript oficial expedido por la universidad de intercambio.
2. Original y dos copias del *Memo de Transferencia de Créditos* firmado por el Jefe de Departamento Académico.
3. Original y dos copias del *Memo de Cambio de Cursos inscritos en el extranjero*.

Transferencia de créditos* **Horario de atención para transferencia de créditos: lunes y viernes de 08:30 a 12:00 hrs. y de 15:00 a 17:00 hrs. en la Dirección de Asuntos Internacionales (HU-216)**

Nosotros enviaremos a Servicios Escolares los documentos para que se haga la acreditación correspondiente. El proceso toma varias semanas, te sugerimos hacerlo de inmediato en cuanto recibas tu transcript. Recuerda que sólo tienes **un semestre** si eres **estudiante sin beca**. Si eres **estudiante becado** únicamente cuentas con **3 meses** a partir del periodo escolar inmediato posterior (primavera, otoño).

Antes de terminar el semestre en el que iniciaste tu trámite de transferencia de créditos, debes asegurarte que aparezcan las materias revalidadas en tu transcript online, de lo contrario notifícalo en nuestra oficina para que verifiquemos si hubo algún problema con la acreditación.

Por favor lee con detenimiento los criterios de transferencia de créditos y baja los formatos necesarios:

- El trámite de transferencia de créditos de materias cursadas en el extranjero es responsabilidad y obligación del estudiante que participó en un programa de intercambio.
- La Dirección de Asuntos Internacionales, fungirá como intermediaria entre los Departamentos Académicos y Dirección Escolar para el trámite de transferencia de créditos.
- El estudiante deberá iniciar el proceso transferencia de créditos en el período inmediato a su regreso. No podrán revalidarse cursos una vez transcurrido 3 meses para los estudiantes con beca y el semestre para los estudiantes sin beca a partir del periodo de reingreso en la UDLAP.
- Los cursos revalidados deberán apegarse lo más posible a los cursos listados en el *Memo de Preselección de Cursos* firmado antes de partir. Cualquier modificación a dicho memorándum deberá haber sido aprobado por el Jefe de Departamento académico y notificado al Coordinador de Intercambio de la Dirección de Asuntos Internacionales en la UDLAP.
- El contenido académico de los cursos deberá coincidir con su equivalente en la UDLAP y será responsabilidad del Jefe de Departamento académico revisar que el conocimiento adquirido corresponda con los temas abordados en el curso a acreditar.
- No podrán transferirse créditos de aquellas materias que hayan sido previamente cursadas y/o reprobadas en la UDLAP.
- Los cursos anuales en el extranjero podrán valer por dos cursos en UDLAP siempre y cuando el contenido académico lo permita, sea compatible en el plan de estudios del alumno y el Jefe de Departamento lo apruebe.
- El transcript o certificado deberá ser original, en papel membretado, con sello y firma de la institución responsable y deberá describir en detalle los cursos tomados y las calificaciones obtenidas, así como el número de créditos por materia. En caso que el transcript llegue a la Coordinación de Intercambio Académico, se notificará al alumno por correo electrónico institucional para que lo recoja e inicie el proceso de transferencia de créditos. La transferencia de créditos no podrá ser procesada si el *Memo de Transferencia de Créditos* no cuenta con las firmas necesarias o el transcript no es original.
- Cualquier error o cambio necesario en el transcript de la universidad de intercambio es responsabilidad del estudiante, quien deberá ponerse en contacto con el profesor o persona responsable de dicha modificación. Es indispensable que los estudiantes garanticen el envío de su transcript a la UDLAP o a su domicilio particular.
- No es posible hacer ningún cambio o corrección una vez que se haya iniciado el proceso de transferencia de créditos.

- En el caso de que el estudiante no transfiera créditos de materias para cualquier semestre de intercambio, no podrá graduarse por promedio y en el caso que tenga beca, perderá el financiamiento ofertado por la UDLAP. Para mayor información se deberá consultar la normatividad correspondiente.

RECOMENDACIONES ANTES DE PARTIR

- **Si tienes algún problema de aprendizaje o necesitas apoyo adicional ya sea médico o psicológico, es importante que notifiqués** a tu coordinador de intercambio para que se te pueda dar la atención que requieres durante tu programa internacional.
- **Boleto de Avión:** Haz tu reservación con suficiente tiempo, pero no compres tu boleto hasta que tengas la visa de estudiante tramitada. Cuando reservas se dan una fecha límite de pago que en la mayoría de los casos se puede aplazar. Reservar con tiempo te da la oportunidad de adquirir boletos de avión a buenos precios. Comprueba precios en diferentes agencias de viajes.

TIP

NO COMPRES BOLETO DE AVIÓN HASTA HABER RECIBIDO TU CARTA DE ACEPTACIÓN OFICIAL DE LA UNIVERSIDAD CONTRAPARTE Y HABER TRAMITADO LA VISA CORRESPONDIENTE. La UDLAP no se hace responsable por reembolsar este gasto si tu viaje no se concreta.

- **Visa:** Todos los estudiantes necesitan una visa o permiso de estudiante para entrar al país en donde se encuentra la universidad de intercambio. Te recomendamos que hables a la embajada, antes de ir por tu visa. No es inusual que cambien o agreguen algún requisito a última hora, o incluso, que alguno consulado en provincia no tengan la información actualizada para el trámite. Para solicitar una visa de estudiante la embajada requiere la presentación de varios documentos, entre ellos puede que te pidan: carta de aceptación de la universidad de intercambio, pasaporte vigente, comprobante financiero, traducción de documentos, etc.
- **Fotos:** Te recomendamos llevar de seis a doce fotos tamaño pasaporte. Las vas a necesitar y en el extranjero son mucho más caras.
- **Tarjeta de débito o crédito:** Creemos que la mejor manera de tener acceso a fondos en el extranjero es llevando un tarjeta de débito internacional (envés de cheques de viajero que se pueden extraviar). De esa manera tus padres puedan depositarte mensualmente y podrás retirar dinero paulatinamente sin ningún problema. Es buena idea llevar dos tarjetas, en caso de que por algún desperfecto, quede inutilizada o se te pierda una de ellas. Lleva dinero suficiente para cubrir los gastos de tu llegada, tales como el taxi del aeropuerto, comidas iniciales, pago de hostel en caso de llegar a buscar alojamiento, etc.
- **Medicinas, Anteojos, etc.** Si necesitas algún medicamento que requiere receta, lleva cantidad suficiente del mismo. Verifica antes de que te vayas si es posible obtener el medicamento en el país a dónde vas, y si sus sustancias activas son legales/permitidas. Si usas lentes, lleva unos de repuesto, o al menos la

prescripción. Sugerimos llevar un pequeño botiquín con las medicinas que acostumbres tomar para dolor de cabeza, estomago, gripa etc.

- **Verifica la compatibilidad del equipo eléctrico** antes de llevarte secadora de pelo, computadora, reproductores, etc.
- **Viaja ligero:** Te recomendamos NO llevar todo tu guardarropa. Lleva ropa casual y un traje o vestido para ocasiones formales. Si vas a lugares donde hace mucho frío, recomendamos comprar tu ropa de abrigo allá. Esto te permitirá viajar con menos peso y también adquirir la ropa más adecuada para las temperaturas locales.

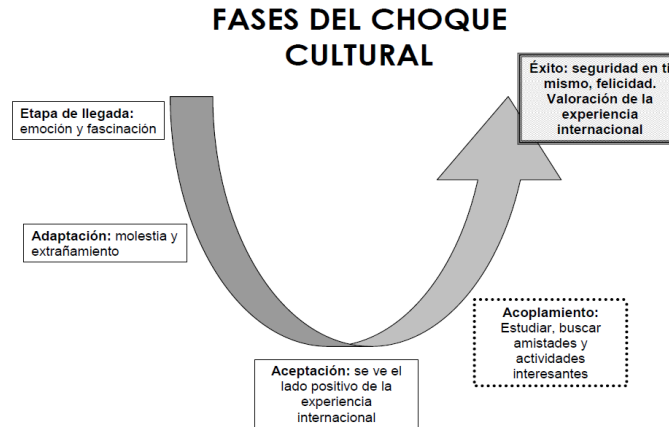
SISTEMA EDUCATIVO EN EL EXTRANJERO

Los maestros y el sistema académico en las universidades en el extranjero son diferentes a lo que conoces en la UDLAP. Como ejemplo puedes esperar enfrentarte a lo siguiente:

- Clases magistrales de cien a trescientos alumnos
- Trato poco cercano con el profesor. No puedes negociar, ni suplicar.
- Sin embargo, siempre te puedes acercar al maestro si tienes algún problema o duda, al principio del semestre de preferencia. Para que el profesor te dé el tiempo que necesitas, verifica si el profesor tiene horas de atención a los estudiantes, o si es necesario concertar una cita.
- En algunos cursos magistrales, el profesor cuenta con profesores adjuntos que apoyan a los estudiantes que tienen dudas.
- El “código de honor” es sumamente importante en las universidades del extranjero. Copiar en exámenes o plagiar documentos es muy penalizado y puede resultar en tu expulsión.
- Para los exámenes finales, el profesor se basa en el temario y la bibliografía. Si un tema no fue visto en clase, pero está en el temario o syllabus, puede ser incluido en el examen final. En muchos países suponen que el alumno cuenta con el hábito del autoestudio y que sin necesidad de recordárselo, irá al día con las lecturas y tareas.
- Es tu responsabilidad leer todos los libros de la bibliografía, para cubrir los temas del syllabus. En muchas ocasiones, el que no lee, no pasa.
- En Europa suele haber una evaluación única, acumulativa, que puede ser semestral o anual, dependiendo del curso. Prepárate, no dejes que el tiempo sea tu enemigo.
- Mantente informado de las fechas de exámenes ya que éstas pueden cambiar y es responsabilidad del estudiante estar enterado.

CHOQUE CULTURAL

El choque cultural es una experiencia común que viven todos aquellos que viajan por un periodo más o menos largo. Lo experimentan chicos, jóvenes, adultos, adultos no tan jóvenes y viejos.



El choque cultural sigue al sentimiento inicial de felicidad cuando llegas al país destino, y es parte de un proceso natural de adaptación. Significa que tienes que ajustarte a un nuevo entorno y a una nueva cultura. Al inicio, el clima, la comida, el paisaje, la forma de ser de la gente, el idioma, el alojamiento; todo parece diferente y extraño.

Durante este proceso es importante recordar que en nuestro país, la escuela y en la casa, nos sentimos seguros y sabemos muy bien que terreno pisamos. Contamos con el cariño de nuestras amistades y con el amor y el apoyo de nuestros seres queridos. Esto no será el caso en el extranjero, ya que habrá que construir el sentimiento de seguridad a través de la adaptación. A veces, esta experiencia provoca que la autoestima se tambalee, lo cual puede tener efectos en tu estado de ánimo.

Muchas veces ni siquiera sabemos que lo que nos sucede es choque cultural. Nos sentimos tristes y apáticos. Tendemos a encerrarnos y a aislarnos. ¡Cuidado! Estas son las señales de alerta. No hay que desesperarse, este sentimiento es natural y a todos nos pasa.

Para sobrellevarlo, es necesario mantener una perspectiva amplia; es decir, estar consciente de que se está pasando por este proceso y de que día con día irá desapareciendo de tristeza, la añoranza, la incomodidad, los sentimientos negativos hacia la nueva cultura y hacia nuestra propia persona. Nos sentiremos mejor conforme nos vayamos adaptando la cultura y a las actitudes de la gente.

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DEL CHOQUE CULTURAL SON LOS SIGUIENTES:

- Sentirse aislado, frustrado, nervioso y/o muy cansado
- Nostalgia excesiva. Es normal añorar al país, a la familia y a los amigos. Pero si no se puede pensar en otra cosa, lo más probable es que sea un síntoma de choque cultural.
- Sentir hostilidad hacia el país en el que nos encontramos, por considerarlo como causa del malestar.
- Depender demasiado de los compatriotas, que también están en la universidad de intercambio.

PARA HACERLE FRENTE AL CHOQUE CULTURAL, TE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE:

- Evaluar nuestras expectativas, es decir:
 - a) Recordar las razones y las ilusiones que nos hicieron tomar esa decisión.
 - b) Tomar en cuenta que vamos a obtener con esta experiencia: currículum, tolerancia, conocimientos, madurez, etc.

- Enfrentar la situación y no quedarnos solos, sino hacer amigos, principalmente aquellos que son nativos al país anfitrión.
- Involucrarnos en actividades de nuestro agrado o de ayuda social.
- No comparar. Cada lugar, cada momento, cada cultura es especial.
- Y lo más importante: mantener una actitud abierta. No cerrar la mente ni retraernos.

No te encierres, ni te aisles. ¡Escríbenos! Nosotros te apoyamos y podemos ayudar. Nos da mucho gusto mantenernos al tanto de tus experiencias en el extranjero.

El balance de esta experiencia será totalmente positivo. Harás nuevos amigos. Te volverás, más independiente, con la seguridad de que puedes valerte por ti mismo. Ampliarás tu criterio y te volverás más tolerante. Aprenderás a adaptarte ante las nuevas experiencias y a enfrentar positivamente las dificultades y los retos. Valorarás lo bueno de nuestra cultura y desearas colaborar con tu granito de arena para lo malo. En suma, ¡Vas a salir ganando!

¡CUENTAS CON NOSOTROS!

No olvides que estamos aquí. Queremos saber de ti, tus alegrías y tus tristezas, de tus problemas y tus logros. Queremos apoyarte con lo que necesites, así que pedimos que tengas la confianza de contarnos lo que sucede, y pedir ayuda cuando la necesites.

También recuerda que estaremos escribiendo esporádicamente para enviarte información importante, por eso es fundamental que consultes tu correo electrónico con frecuencia. El correo institucional será utilizado como medio de comunicación entre ustedes y nosotros y es responsabilidad tuya consultarlo para estar al día.

Estos son nuestros datos de contacto:

Viridiana Ulloa
Coordinación Intercambio Académico
Outgoing.udlap@udlap.mx

Gracia Hernandez
Coordinación Programas Duales
Dual.programs@udlap.mx

Tel: +52 222 29 31 60

Deseamos que esta sea una experiencia maravillosa para ti y que la disfrutes plenamente. Recuerda que eres embajador de México y de la UDLAP en el extranjero, tu comportamiento abrirá o cerrará las puertas para futuros intercambios.

¡Depositamos toda nuestra confianza en ti, estamos seguros que éste será uno de los mejores periodos de su vida!
