



## RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PRÁCTICOS

### **Antes de Viajar:**

#### **Bancos:**

- La tarjeta de débito del Banco Santander otorgada por UCN a todos sus estudiantes y funcionarios sirve para realizar transacciones en el extranjero. Averigua cuál es costo por servicios de giros y otros.
- En caso que necesites abrir una cuenta bancaria, asegúrate que sea un banco internacional.
- Recuerda que debes solicitar a tu banco que habilite el servicio de giros de dinero con tarjeta de débito/crédito en cajeros automáticos en el extranjero.
- Infórmate respecto de las divisas y tipo de cambio. No olvides cambiar algo de dinero a la divisa de destino.

#### **Seguro médico**

- Es obligatorio contratar un seguro de asistencia en viaje con cobertura internacional. Nuestro Programa Internacional Estudiantil (PIE-UCN) trabaja con la Agencia de Viajes TIJE TRAVEL, en donde podrás cotizar seguros médicos y pasajes aéreos. Los datos de contacto son:

Andrea Callis C. – Directora Universidades y Centros Educativos

TIJE Travel | UNIMUNDO Young Tour Operador Mayorista

Tel: +56 (2) \*2347 1800 - 2347 1878 | Cel: +56 - 92367882 | Fax: +56 (2) 2264 1514

Dr. Barros Borgoño 236, Of. 902 - Providencia - Santiago - Chile

[Andrea.callis@tije.cl](mailto:Andrea.callis@tije.cl) | [www.tije.cl](http://www.tije.cl)

#### **Vacunas:**

- Investiga si el país en donde realizarás el intercambio solicita algún tipo de vacuna para ingresar.
- Abastecerse de medicamentos personales en caso de ser necesario y llevar recetas médicas correspondientes.

#### **Maletas:**

- Asegúrate de consultar con tu aerolínea cuáles son las restricciones en cuanto al tamaño, peso y número de piezas de equipaje permitidos. En LAN Chile, por ejemplo, se permite llevar dos maletas que en total pesen 23 kilos.
- Es recomendable hacer una lista de lo que vas a llevar, repasarla más de una vez para no olvidar nada ni llevar cosas innecesarias; también podrá usarse como registro para casos de pérdidas o robos. Recuerda que siempre vas a querer traer más de lo que llevas.

#### **Documentos de mano:**

- No olvides llevar: pasaporte, visa, itinerario de vuelos, carta de aceptación, dirección universidad extranjera, dirección residencia y copia de cada uno de ellos.

**Poder Legal:**

Es recomendable dejar un poder simple a algún familiar para que le permita realizar trámites generales a tu nombre, en caso de ser necesario.

**Tarjeta de Estudiante Internacional (Tarjeta ISIC):**

Es importante que obtengas esta tarjeta ISIC que te identifica como estudiante internacional en cualquier lugar del mundo y te permite conseguir distintos tipos de descuentos en museos, restaurantes, pubs, discos, etc. Tiene un costo de \$9.000 (valor sujeto a confirmación) y se solicita en el sitio web: <http://www.isic.cl/index.php> o en la Agencia de Viajes TIJE TRAVEL.

**Arribo al país de destino****Choque cultural:**

Como estudiante internacional, es posible que experimentes un “choque cultural” durante tu estancia en el exterior, lo cual a veces es difícil, pero es parte del proceso de asimilación a otro país. A pesar del choque cultural, la mayoría de los participantes admite que el intercambio fue para ellos una experiencia sumamente positiva y totalmente recomendable.

Generalmente, se presentan cuatro etapas de síntomas comunes al choque cultural, pudiéndose repetir las mismas a medida que los estudiantes se acostumbran más a la cultura del país anfitrión. Las etapas son:

- Luna de miel:** Se producen sentimientos de entusiasmo, euforia con el afán de conocer nuevos lugares y personas y de encontrarse con muchas novedades y participar en diversas actividades.
- Crisis, desintegración:** En esta etapa se disipa el entusiasmo inicial y las verdaderas diferencias culturales se hacen más evidentes. A pesar de que el estudiante pueda tener la mejor disposición e interés, experimentará a veces sentimientos negativos constantes.
- Nostalgia:** Es muy común que los estudiantes sientan nostalgia, sobre todo al inicio del intercambio. Pueden sentirse solos y agobiados por los desafíos diarios que deben enfrentar como parte del período de transición a una nueva cultura. El mejor remedio es participar en diversas actividades de tu interés. A veces también es reconfortante conversar con otra persona que hable el idioma o comprenda lo que uno está pasando.
- Adaptación:** En esta etapa los estudiantes encuentran formas de manejar las situaciones y adquieren conciencia de que tendrán que adaptarse a la cultura del país anfitrión y ajustarse a las normas y costumbres locales.
- Biculturalismo:** En esta etapa los estudiantes se sienten parte de una cultura distinta y pueden ver el mundo y funcionar desde una perspectiva completamente diferente.

**Choque cultural al regreso:**

Regresar a Chile será una experiencia diferente para cada estudiante. Algunos sólo desean volver al país lo antes posible, mientras que otros, no quieren hacerlo. No te sorprendas durante los primeros días, semanas o hasta meses después de tu retorno a casa; si te sientes deprimido y alejado de tu familia y mejores amigos. Así como tuviste un choque cultural cuando llegaste al país extranjero, es posible que tengas que pasar por otro choque cultural al regreso.

¡Mucho éxito en esta experiencia de vida y buen viaje!