

CHECKLIST

Salir al Intercambio



TRAMITES OFICIALES

- Recibir Carta de Aceptación (empezar visa con versión digital?)
- Sacar Pasaporte (registro civil)
- Comprar un Seguro Médico (Ver "Preparándose para viajar") *ojo Alemania, Francia
- Solicitar Visa de Estudiante del consulado
- Dejar **Plan de Estudios Propuestos** (Versión Final!) en la OAI, firmado por J.C.s correspondientes
- Completar **Formulario de Alumno Saliente** (Requiere Firma del Jefe de Carrera – cumpliste condiciones? Lleva un Resumen Académico para mostrar a tu Jefe de carrera cuando firma el FAS)
- Dejar **Poder Notarial** a un Familiar (tanto para trámites en la USM como en otras cosas inesperadas)
 - Todos los alumnos: 1 Poder muy amplio a un familiar de mucha confianza, en caso de...
 - Alumnos con becas/créditos: 1 Poder (adicional) a un cercano para firmar pagarés en RREE. Dejar un original con el apoderado, copia con la OAI.
- Confirmar llegada y teléfono local por email
Para alumnos de Casa Central y Sedes Viña, Concepción y Campus
Guayaquil: lydia.droegemueller@usm.cl Campus San Joaquín y Vitacura macarena.perezo@usm.cl

FINANZAS

- Solicitar Préstamo OAI (ver "Préstamo OAI") u préstamo externo
- Cancelar deudas con la USM (no podemos cambiar a calidad de Intercambio si hay deuda)
- Hablar con tu Banco:
 - Conocer costos asociados al uso de tarjeta en extranjero (débito, crédito, etc.)
 - Averiguar máximo giro por día (tendrías que hacer pagos inmediatos al llegar?)
 - Solicitar duplicado de tarjeta (robo, extravío)
 - Llevar siempre números de emergencia (en billetera, email)

BUENAS PRÁCTICAS

- Sacar 2 copias de cada documento importante (además de 1 copia digital): una para llevarla en mano y la otra para tu familia.
 - Pasaporte (pág. de Visa y pág. de identificación)
 - Carta de aceptación
 - Seguro médico
 - Dirección en el extranjero
 - Teléfonos/ E-mails de contactos de Chile y país receptor (Univ., tutor, familiares)
 - Papeles que pida la embajada
- Actualizar contactos en agenda (email también): amigos, familia, OAI, U.R., emergencias, seguro médico, banco y consulado de Chile en ciudad/país de destino.
- Pedir receta médica y descripciones de tus remedios en caso que Aduana pida justificación y/o para comprarlos en el extranjero. Llevar medicamento suficiente para estadía. (ej: remedio para asmáticos)
- Solicitar Tarjeta ISIC (www.sertur.cl) si quieres
- Averiguar si:
 - Alguien te recibe en aeropuerto, si no...como llegar
 - El alojamiento está confirmado (pagar garantía?)
 - Ruta del aeropuerto a alojamiento (tomar bus, tren, taxi?)
 - Te están esperando en alojamiento/llegarás durante horario de atención?
- Utilizar "banano"/ "travel wallet" para dinero y tarjeta bancaria
- Averiguar temperatura en país de llegada y diferencia horaria
- Vestirse en capas por si hace frío o calor (Dentro del avión, escalas/cambio avión, aeropuerto de llegada, viaje a alojamiento)
- Llevar regalos/recuerdos de Chile (artesanías, postales, banderas, etc)
- Llevar fotos y recuerdos de tu familia y amigos
- Avisar a familiares que puede ser largo el tiempo para contactarse con ellos, una vez llegados. (a veces no hay centros de llamados, cibercafés, internet en aeropuerto)

EL AVION

- No llevar demasiado (guarda espacio para la vuelta!!)
- Averigua cuantas maletas puedes llevar y cuantos kilos por maleta (ojo con sobre peso)
- Poner identificador en maletas y algo distintivo para reconocerla
- No puede faltar en tu bolso de mano/mochila:
 - o Pasajes, Cédula de Identidad, Pasaporte original (con Visa), Carta de aceptación
 - o Dirección y teléfono donde vivirás y de U.R. (te lo piden al pasar por aduana al llegar)
 - o Efectivo para espera en aeropuertos (snacks, pilas, revistas, chicle, etc)
 - o Dispositivos electrónicos importantes (iPod, Mp3, Laptop, cámara, etc. por si se extravía maleta)
 - o Copias de documentos importantes (ver "BUENAS PRACTICAS")

OTRAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Informarse de noticias del país y ciudad de destino
- Informar día y hora de llegada a Universidad Receptora, alojamiento, tutores..
- Planifica tus viajes en el extranjero: con una buena planificación y anticipación puedes encontrar pasajes y hostales baratos!
- Utiliza foros para la comunidad mundial de viajeros (tips, opiniones, experiencias) por ej. LonelyPlanet (www.lonelyplanet.com), Facebook de Sansanos en el Extranjero
- Confirmar con Univ. Receptora que las asignaturas propuestas serán dictadas / tengan un "plan B" en caso de que no se ofrece alguna asignatura que necesites.

II. PAGOS Y CALIDAD EN LA USM

a. Exención del Pago en Universidad Receptora

Al ser seleccionado por la USM para participar en un programa de intercambio a través de un convenio de intercambio existente, los alumnos quedan exentos del pago de matrícula y aranceles en la universidad receptora.

b. Pago de Matrícula y Aranceles en la USM

Todos los alumnos seleccionados para participar en un programa de intercambio estudiantil **mantendrán su situación arancelaria y de matrícula USM** - tal como si no hubieran salido- y así mantendrán su estado de alumno regular (en intercambio).

c. Alumnos con Créditos / Ayudas de Pago de Aranceles / Renovación de Becas

- **Becas o créditos USM que no requieren re-postulación:** se mantendrán durante el intercambio, siempre que el alumno (o el apoderado) cumple con las fechas y requisitos de renovación. Excepciones : Beneficios presenciales/intransferibles, se suspende la entrega mientras estás afuera, reincorporación a la vuelta).
- **Becas USM y/o del Ministerio que requieren una nueva postulación:** (es decir, que nuevamente entran a competir con todos los postulantes para la beca), la OAI no puede garantizar su reasignación. Será necesario dejar poder para que alguien pueda realizar la repostulación. (ej: Beca "Alumnos Padres")
- **Becas que requieren un mínimo de avance académico:** Los alumnos deben estar muy seguros de las asignaturas que le serán convalidadas por el Jefe de Carrera a la vuelta. *Además, se destaca que en Marzo todos los años el Ministerio evalúa las notas y carga académica del año anterior. Por lo tanto, debes tener sus asignaturas convalidadas antes de Marzo para que no aparezca con vacío curricular.*

Al entregar el Formulario de Alumno Saliente, alumnos que reciben Fondo Solidario Crédito Universitario o ayudas estudiantiles para pago de aranceles deberán entregar una Carta Poder firmado ante notario que dará poder a un representante para firmar el Pagare de la USM durante el intercambio. (Deja copia en OAI)

- o Ver ejemplar de Carta Poder: www.oai.usm.cl/sansanos/documentos/descarga-aqui/

d. Calidad "Alumno Regular en Intercambio"

La OAI cambiará la calidad de los alumnos salientes a "Alumno Regular en Intercambio" por el periodo que permanece afuera. De esta forma, los alumnos pueden mantenerse como alumnos regulares, pero el sistema entenderá que están realizando actividades académicas en el extranjero. Tu avance curricular tendrá un ramo "Programa de intercambio" que desaparecerá a la vuelta y no se considera en el promedio y Prioridad Académica.

NOTA IMPORTANTE: SI EL ALUMNO NO ENTREGA SU FORMULARIO DE ALUMNO SALIENTE ANTES DE VIAJAR, NO SERÁ MATRICULADO Y NO TENDRÁ LA CALIDAD DE ALUMNO REGULAR EN INTERCAMBIO.

III. EN CASO DE...

EMERGENCIA

Por emergencias de salud, seguridad, o de visa, debes comunicarte inmediatamente con el Coordinador Internacional en la Universidad receptora. Éste podrá asesorarte en resolver el problema o ponerte en contacto con el organismo correspondiente.

EXTENSIÓN DEL PERÍODO DE INTERCAMBIO

IMPORTANTE: El alumno no debe cambiar sus pasajes para extender la estadía hasta recibir aprobación de la OAI. Además, alumnos con deuda con la USM no podrán extender sus estadías en el extranjero hasta comprobar cancelación de ésta.

Si existiera interés por parte de un estudiante de extender su intercambio, deberá solicitar aprobación a la OAI, quien aceptará dicha petición en la medida que ésta no interfiera con el balance con la universidad receptora y en la medida que esta petición cuente con el apoyo de dicha institución y del departamento o unidad académica correspondiente.

Pasos a seguir:

1. Alumno: avisar a tu coordinadora OAI que está pensando en extender.
2. Alumno: conseguir emails de aceptación del Coordinador de la Univ. Receptora y del Jefe de Carrera de la USM que indican que aprueban la extensión → Reenviar emails a la OAI
3. OAI: prepara una carta formal de aprobación de la extensión, para luego ser firmado por la Directora OAI

De haber respuesta positiva, la Directora OAI emitirá una carta en que autoriza al estudiante a ausentarse de la UTFSM por un período adicional e informará condiciones especiales en caso de ser aplicables.

De haber respuesta negativa, el estudiante deberá regresar a la UTFSM y reintegrarse a sus estudios como alumno regular. De no acatar esta resolución, le será congelada su matrícula, y no será posible garantizar la convalidación de los créditos que curse durante este período por no contar con la aprobación oficial de la UTFSM y de existir convalidación por parte del departamento o unidad académica, ésta podría tener un costo asociado.

CRÉDITO UTFSM: la extensión del período de intercambio no implica necesariamente la extensión del crédito UTFSM por el período adicional y queda sujeta a las mismas condiciones de pago pactadas al inicio de la postulación.

RENUNCIO DEL PERÍODO DE INTERCAMBIO

Si existiera interés por parte de un estudiante de renunciar su intercambio, deberá solicitar aprobación a OAI, quien aceptará dicha petición en la medida que esta petición cuente con el apoyo de dicha institución y del departamento o unidad académica correspondiente.

****CAMBIO DE ASIGNATURAS EN EL EXTRANJERO****

Si hay algún cambio de asignaturas al llegar al extranjero, debe enviar el nuevo plan de estudios propuesto al Jefe de Carrera de la asignatura correspondiente, con copia a la OAI. Se recomienda enviar al Jefe de Carrera los Programas de las nuevas asignaturas para facilitar su revisión y comenzar la conversación de la Pre-aprobación. Cuando el Jefe de Carrera haya respondido con su aprobación, reenvía este correo a la OAI para guardar (Al retorno estos correos serán su respaldo para convalidar asignaturas!)

INSCRIPCIÓN DE ASIGNATURAS USM AL RETORNO DEL INTERCAMBIO

Estar atento a un correo de la OAI antes del período de preinscripción de asignaturas, donde deberás indicar tu fecha de retorno. La OAI confirmará que no tengas deuda, y te cambiará la calidad a "alumno regular", así permitiendo la inscripción de asignaturas. **ALUMNOS CON DEUDA DE MATRICULA O ARANCEL NO PODRÁN INSCRIBIR ASIGNATURAS AL RETORNO.** Si no te llega este correo en la fecha de preinscripciones, debes contactar a la OAI.

IV. BONUS: "EL SHOCK CULTURAL"

¿QUÉ ES SHOCK CULTURAL?

La gran mayoría de los estudiantes internacionales pasan por un periodo de adaptación cultural cuando salen de su país por primera vez. Esta experiencia, generalmente, conocida como "shock cultural" implica para el estudiante tener que adaptarse a todo, desde la dieta, el idioma, el uso del teléfono, el uso del transporte público hasta cómo cruzar la calle.

Lo ideal es ver esta experiencia, por una parte, como una aventura única y estimulante, y por otra, como una oportunidad para crecer y aprender. Por lo general, se distinguen cuatro etapas por las que los estudiantes internacionales pasan para adaptarse a una nueva cultura:



1. **Etapa de luna de miel:** todo es grandioso, nada es malo, lo estamos pasando muy bien y estamos demasiado ocupados para pensar en otras cosas como la familia y los amigos que se encuentran en el país de origen.



2. **Etapa de shock:** comenzamos a sentirnos desilusionados y agobiados. Nos damos cuenta de las diferencias que existen entre la cultura que nos recibe y nuestra propia cultura.



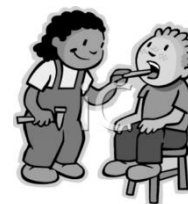
3. **Etapa de negociación:** aprendemos a manejar los problemas a los que nos enfrentamos y tratamos de integrarlos a nuestras propias creencias.



4. **Etapa de aceptación:** somos capaces de vivir bien en el ambiente que nos rodea con las diferencias que estamos experimentando.

SÍNTOMAS DEL SHOCK CULTURAL

- Reacciones Físicas: dolores de cabeza, problemas para dormir, sentir generalmente "enfermo", sentir poca energía, comer en exceso o perder el apetito
- Reacciones psicológicas: melancolía, aislamiento, enojarse por pequeñas inconveniencias, fuertes sentimientos de lealtad hacia la propia cultura, dificultad en concentrar en los estudios y trabajos



Para experimentar shock cultural no es necesario presentar todos los síntomas. En caso de presentar algunos síntomas es recomendable ver a un médico para que examine nuestros síntomas físicos (como el dolor de cabeza y las molestias estomacales) antes de decidir que se trata de shock cultural.

Recuerda que este proceso es una reacción normal de adaptación a una cultura diferente.

RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL SHOCK CULTURAL

- ⇒ Mantenerse activo: conoce tu barrio, sal a caminar, haz ejercicios solo o con grupo, participa en actividades solidarias en el área. También son buenas maneras de conocer a nuevas personas. La Oficina de Relaciones Internacionales de la universidad extranjera te podrá recomendar algunas organizaciones para participar en deportes o trabajos voluntarios.
- ⇒ Tomar control mental: mejorar el idioma para comprender la nueva cultura, no ser tan crítico de uno mismo o de la otra cultura, ser paciente contigo mismo y con los nativos (para ellos tus costumbres pueden ser extraños!), y sobre todo: mantener el sentido del humor!

Afuera

UNIRSE AL GRUPO FACEBOOK:
(Grupo secreto- Tienes que ser amigo de tu coordinadora o invitado por alguien en el grupo)

Al Retorno

DOCUMENTOS PARA SANSANOS
VOLVIENDO DEL INTERCAMBIO
www.oai.usm.cl/sansanos/documentos/descarga-aqui/

INSCRIPCIÓN EN ASIGNATURAS VÍA SIGA &
RECONOCIMIENTO DE ESTUDIOS
www.oai.usm.cl/sansanos/pregrado/convalidaciones/