

Manual de Supervivencia del Estudiante Extranjero

Doble Diploma en Francia
Guía práctica, social y académica

ALLUB PETRI, María Victoria

Tabla de contenido

1. Introducción	3
2. El duelo migratorio: lo que nadie te explica antes de subir al avión	3
2.1 Lo que realmente se pierde (aunque nadie lo vea).....	3
2.2 La idealización del país de origen	4
2.3 Las etapas emocionales (que no son lineales)	4
La etapa de entusiasmo.....	4
La etapa de choque	5
La adaptación progresiva.....	5
2.4 No es debilidad, es parte del proceso	5
2.5 Migración temporal: vivir entre dos mundos.....	5
3. El choque cultural: aprender a vivir en una cultura diferente	6
3.1 Diferencias en la forma de construir vínculos	7
3.2 La importancia de la iniciativa personal	7
3.3 Aprender a interpretar el comportamiento social correctamente	8
4. El idioma: mucho más que una herramienta académica	8
4.1 El idioma y la identidad	8
4.2 El impacto en la vida académica	9
4.3 El idioma como puerta de entrada a la integración social	9
5. El sistema universitario francés: una lógica diferente.....	10
6. La vida académica cotidiana	11
7. La vida cotidiana fuera de la universidad.....	12
8. Viajar como parte de la experiencia formativa.....	13
9. La construcción de una red social.....	14
10. La dimensión administrativa de la migración.....	15
11. Lo que me hubiese gustado saber antes de irme.....	16
11.1 Adaptarse no es inmediato, pero es inevitable.....	16
11.2 El idioma no es una barrera permanente, pero tampoco se resuelve solo	16
11.3 La integración social requiere iniciativa.....	17
11.4 La experiencia no es lineal.....	17
11.5 El crecimiento ocurre en paralelo a la incomodidad.....	17
11.6 La experiencia vale la pena, pero depende del compromiso personal.....	17
Carta al futuro estudiante	18

1. Introducción

Realizar un doble diploma en el extranjero representa una de las experiencias más enriquecedoras y desafiantes en la formación de un estudiante de ingeniería. No se trata únicamente de un traslado geográfico ni de un intercambio académico temporal, sino de un proceso profundo de adaptación cultural, emocional, social y académica.

Migrar, incluso de forma temporal, implica abandonar el entorno conocido y desenvolverse en una sociedad con normas implícitas diferentes, un idioma distinto y un sistema educativo con otras expectativas. Este proceso exige no solo competencias técnicas, sino también habilidades emocionales y sociales.

El objetivo de este manual es servir como guía para futuros estudiantes que realicen un doble diploma en Francia, particularmente en el contexto de una escuela de ingeniería. Este documento aborda aspectos emocionales, culturales, sociales, académicos y prácticos de la experiencia, con el fin de facilitar el proceso de adaptación y reducir la incertidumbre asociada al traslado.

Este manual no pretende presentar una experiencia idealizada, sino ofrecer una visión realista de los desafíos y oportunidades que implica estudiar en el extranjero, proporcionando herramientas concretas que permitan transitar esta etapa de forma más consciente y preparada.

2. El duelo migratorio: lo que nadie te explica antes de subir al avión

Cuando uno se va a estudiar afuera suele escuchar frases como “qué suerte”, “qué experiencia increíble”, “aprovechá cada segundo”. Y todo eso es cierto. Pero hay una parte que casi nadie menciona: migrar duele.

Aunque sea una decisión voluntaria.

Aunque sea una oportunidad soñada.

Aunque estés feliz de estar ahí.

Irse por un doble diploma de al menos dos años no es un simple intercambio académico. No es un semestre en el exterior. No es turismo. Es una migración temporal. Y esa diferencia es fundamental.

En un intercambio corto, uno vive la experiencia con fecha de vencimiento cercana. En una migración de dos años o más, la lógica cambia completamente. Tenés que construir una vida. Buscar vivienda estable. Abrir una cuenta bancaria. Entender cómo funciona el sistema de salud. Adaptarte a un nuevo sistema universitario. Hacer amigos desde cero. Aprender a moverte en otra cultura.

Y mientras tanto, todo lo que era cotidiano deja de estar disponible.

2.1 Lo que realmente se pierde (aunque nadie lo vea)

Cuando se habla de migrar, muchas veces se piensa solamente en la distancia física. Pero el duelo migratorio no es solo extrañar a la familia o a los amigos. Es algo mucho más profundo y, a veces, más difícil de identificar.

Se pierde:

- La espontaneidad de hablar en tu idioma sin pensar.
- El humor compartido que no necesita explicación.
- El lugar donde sabías exactamente cómo funcionan las cosas.
- La identidad social que ya habías construido.
- El grupo donde ya estabas integrado.

De repente, volvés a ser “el nuevo”.

El extranjero.

El que tiene acento.

El que no entiende una referencia cultural.

Y eso puede ser desconcertante.

2.2 La idealización del país de origen

Algo que ocurre casi sin darnos cuenta es la idealización del país de origen.

En los momentos difíciles, Argentina empieza a verse perfecta.

La universidad parecía mejor.

Los amigos más divertidos.

La familia más presente.

La comida incomparable.

Se exageran las virtudes y se olvidan los defectos.

Esa idealización es parte del proceso. Es una forma de aferrarse a algo conocido cuando todo alrededor es nuevo. Pero si no se toma conciencia de esto, puede generar frustración constante, porque cualquier diferencia se interpreta como inferioridad del nuevo entorno.

Comparar todo permanentemente impide integrarse. Aceptar que cada país tiene fortalezas y debilidades, y que las diferencias no implican superioridad ni inferioridad, es un paso clave en la adaptación.

2.3 Las etapas emocionales (que no son lineales)

El proceso no es recto ni ordenado. No hay una línea ascendente de mejora constante. Hay avances y retrocesos.

La etapa de entusiasmo

Los primeros días o semanas suelen estar llenos de energía. Todo es nuevo. Las calles, el idioma, la universidad, las personas. Hay adrenalina. Hay curiosidad. Hay sensación de aventura.

En mi caso, los primeros cuatro meses pasaron como si yo estuviese flotando. Era tanta la nueva información, los cambios, los trámites, entre miles de cosas más, que no queda espacio para procesar lo que estás viviendo, solo te alcanza para vivirlo.

La etapa de choque

Después aparece la parte más difícil. Porque los desafíos dejan de ocupar todo tu espacio mental y comienzan los cuestionamientos, el cansancio y la idealización previamente mencionada. No te llena un croissant, solo quieres medialunas.

El idioma cansa.

Las diferencias culturales pesan.

Las amistades no se construyen tan rápido.

La familia está lejos.

Es común preguntarse si la decisión fue correcta. Sentirse solo incluso estando rodeado de gente. Dudar de uno mismo.

En esta etapa toca hacerse amigos de personas con las que tal vez en tu entorno de origen no te hubieses relacionado, se desafía tu adaptabilidad, juega la necesidad de compañía y aprendes a pasos enromes con una gran incomodidad.

La adaptación progresiva

Con el tiempo, algo empieza a cambiar. Se entiende mejor el idioma. Se aprende cómo funcionan las interacciones sociales. Se gana autonomía. Las cosas dejan de ser completamente ajenas. Los vínculos comienzan a ser más reales y profundos y dejan de ser superficiales. Comenzas a ver todo lo lindo y las oportunidades que tiene este nuevo lugar respecto a Argentina y sobre todo empezas a disfrutarlas, no porque se vuelvan iguales a lo conocido, sino porque dejan de resultar amenazantes.

2.4 No es debilidad, es parte del proceso

Uno de los mayores errores es pensar que sentirse mal significa que la experiencia está saliendo mal.

La incomodidad no es fracaso.

La nostalgia no es arrepentimiento.

La frustración no es incapacidad.

Son indicadores de que algo está cambiando.

Migrar implica reconstruirse parcialmente. Reaprender códigos sociales. Redefinir la identidad en otro contexto. Eso no puede ser cómodo todo el tiempo.

Y entender que es un proceso, y no una señal de que uno “no está hecho para esto”, cambia completamente la forma de vivir la experiencia.

La comparación aquí no es un aliado. Ver que otras personas migraron e hicieron amigos o se adaptaron más rápido que vos no quiere decir que vos no puedas lograrlo. La velocidad de adaptación depende tanto del contexto como de la iniciativa y las herramientas de cada uno, pero con tiempo y energía llega.

2.5 Migración temporal: vivir entre dos mundos

En una migración temporal prolongada aparece una sensación particular: no estar completamente acá ni completamente allá.

Cuando volvés a tu país de visita, sentís que algo cambió.

Cuando estás en el país receptor, todavía hay cosas que no terminan de ser propias.

Se vive durante un tiempo entre dos mundos. Sos un intermedio, porque te ves profundamente atravesado por el país receptor pero no dejás de ser un extranjero, con una gran carga cultural de otro país. Sin embargo en el país de origen no dejás de ser alguien que vive en otro lado y que se ve atravesado por estos cambios. Estás en una especie de puente.

Pero lejos de ser algo negativo, esa experiencia amplía la perspectiva. Se aprende a cuestionar lo que antes parecía obvio. Se desarrollan herramientas emocionales nuevas. Se construye una identidad más flexible. Y esa transformación es, probablemente, una de las partes más valiosas del proceso.

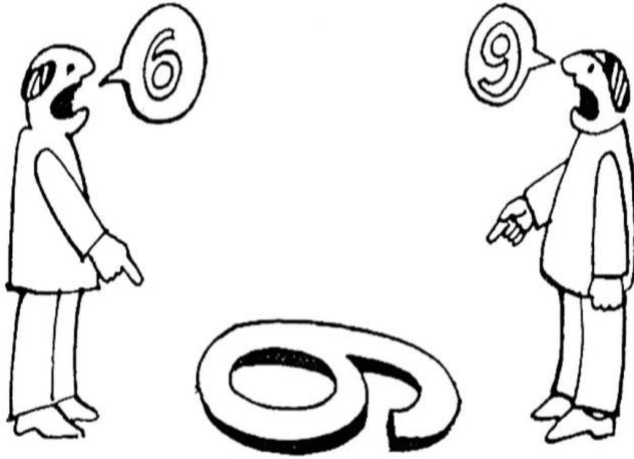
En mi caso, mi identidad argentina ocupa un lugar muy fuerte en quién soy. No era plenamente consciente de cuán arraigada estaba mi conexión con mi cultura hasta el momento en que me fui. Con el tiempo entendí que, lejos de tener que dejarla atrás, lo mejor que podía hacer era honrarla y mantenerla presente en mi vida cotidiana. Esto se tradujo en gestos simples pero significativos: compartir con mis compañeros comidas típicas y tradiciones nuestras, mantenerme conectado a través de canales de streaming y radios argentinas, y conservar pequeños hábitos que me recordaban de dónde vengo. Lejos de impedir mi adaptación, esta conexión me dio estabilidad emocional y me permitió abrirme con mayor tranquilidad a la cultura francesa, apreciándola en toda su riqueza sin sentir que estaba perdiendo una parte de mí. Por el contrario, aprendí que integrar una nueva cultura no implica reemplazar la propia, sino ampliar la propia identidad incorporando nuevas experiencias.

3. El choque cultural: aprender a vivir en una cultura diferente

Uno de los aspectos más desafiantes de migrar no es el idioma, ni la universidad, ni los trámites administrativos. Es aprender a interpretar una cultura que funciona con códigos distintos a los propios, especialmente aquellos que no se explican, pero se esperan. En Argentina, la vida social está fuertemente marcada por la espontaneidad: es común proponer planes sobre la marcha, improvisar encuentros y priorizar la flexibilidad. En Francia, en cambio, la organización es más necesaria. Los encuentros suelen planificarse con anticipación y el respeto por el tiempo del otro es una forma de consideración. No se trata de una rigidez extrema, sino de una manera distinta de estructurar la vida cotidiana.

Otra diferencia significativa es la forma de comunicar los límites personales. En la cultura argentina al igual que en todo latinoamérica, muchas veces decir “no” puede percibirse como descortés, lo que lleva a aceptar propuestas sin verdadero deseo de hacerlo o a dar explicaciones innecesarias para justificar una negativa. En Francia, en cambio, decir que no de forma directa y respetuosa es completamente natural y forma parte de una comunicación clara y honesta. Lejos de ser percibido como algo negativo, permite relaciones más transparentes, donde cada persona expresa genuinamente su disponibilidad y sus deseos. Aprender esto fue uno de los aprendizajes más valiosos de la experiencia, no solo para integrarse culturalmente, sino también para desarrollar una relación más sana con el propio tiempo y las propias decisiones (obvio que las primeras veces que me dijeron que no en seco me lo tomé personal y me ofendió, luego entendí e incluso lo puse en práctica).

El choque cultural no ocurre porque una cultura sea mejor que otra, sino porque son diferentes en aspectos que normalmente no se cuestionan cuando uno vive en su país de origen. Son normas implícitas, formas de interactuar, maneras de comunicarse, expectativas sociales que nadie explica porque todos los locales las aprenden desde la infancia.



Cuando uno llega como extranjero, esas reglas no están escritas en ningún lado, pero organizan toda la vida social.

3.1 Diferencias en la forma de construir vínculos

En Argentina, la construcción de vínculos sociales suele ser rápida y espontánea. Los grupos tienden a ser abiertos e inclusivos, y existe una fuerte cultura de integración. Es común que una persona nueva sea activamente incorporada a un grupo, invitada a participar y acompañada en su proceso de adaptación. La sociabilidad forma parte central de la identidad cultural.

En Francia, el proceso es diferente. La integración social no suele ser pasiva, sino activa. Esto significa que el extranjero no necesariamente es incorporado automáticamente, sino que debe tomar la iniciativa para integrarse.

Esto no implica rechazo ni falta de interés. Responde a una forma distinta de concebir el respeto interpersonal. Existe una mayor valoración de la autonomía individual y del espacio personal. Intervenir demasiado rápido en la vida de otra persona puede percibirse como invasivo.

Por esta razón, es fundamental comprender que la responsabilidad de integrarse recae, en gran parte, sobre el propio estudiante extranjero.

3.2 La importancia de la iniciativa personal

Esperar que el entorno funcione con las mismas reglas sociales que el país de origen puede generar frustración innecesaria.

La integración requiere acciones concretas, como:

- Iniciar conversaciones.

- Participar activamente en trabajos grupales.
- Proponer actividades.
- Mostrar interés genuino por el entorno.

Estas acciones no garantizan una integración inmediata, pero facilitan progresivamente la construcción de vínculos.

Esto fue muy importante, porque los alumnos extranjeros que llegan a la UNCuyo tienen un tutor o alumno que los acompaña, les explica el sistema e intenta integrarlo. Sin embargo en Francia esto no es así, uno debe proponer planes y por más que desde nuestra cultura parezca invasivo o desesperado es la manera en que funciona allá. Propongan sin miedo o timidez porque realmente la respuesta va a sorprenderles para bien, son super gentiles y simpáticos. Con el tiempo, estos vínculos tienden a ser sólidos y estables.

3.3 Aprender a interpretar el comportamiento social correctamente

Muchas conductas pueden interpretarse erróneamente cuando se observan desde el marco cultural propio.

Por ejemplo:

- La formalidad inicial no implica frialdad.
- La distancia social no implica rechazo.
- El silencio no implica incomodidad.
- La autonomía no implica indiferencia.
- El decir “no” no implica falta de interés personal.

Comprender estas diferencias permite reducir la ansiedad social y facilita la adaptación. El choque cultural no desaparece completamente, pero deja de percibirse como una barrera y comienza a entenderse como una diferencia. A partir de allí logras reducir la brecha haciendo cosas para lograrlo, proponiendo sin miedo y dejando de tomarse personal la dificultad de la interacción.

4. El idioma: mucho más que una herramienta académica

El idioma es uno de los pilares centrales de la experiencia migratoria. No se trata únicamente de comprender clases o aprobar exámenes. El idioma es la herramienta que permite integrarse socialmente, construir vínculos, comprender el entorno y sentirse parte del lugar.

Mientras el idioma no se domina con fluidez, existe una barrera invisible que limita la profundidad de las interacciones. Por más que cursemos o trabajemos en inglés, el verdadero uso del idioma no es en lo académico, es en la cotidianidad y la vida social.

4.1 El idioma y la identidad

El idioma es el principal medio a través del cual una persona expresa su personalidad, su sentido del humor, sus ideas y sus emociones.

Cuando uno no domina completamente el idioma local, puede experimentar una sensación de limitación. Pensamientos complejos se vuelven difíciles de expresar. La espontaneidad desaparece. Las interacciones requieren mayor esfuerzo cognitivo. Lamentablemente nunca seremos tan graciosos en otro idioma como lo somos en nuestra lengua materna.

Esto puede generar una sensación temporal de pérdida de identidad social.

Con el tiempo, a medida que mejora el dominio del idioma, esta barrera disminuye progresivamente. Y a su vez la mejor manera de mejorar el dominio del idioma es a través de la inmersión social. Es decir que al integrarnos (aunque nuestro nivel de idioma no sea el mejor, hay que hablar sabiendo que hay un montón de cosas para mejorar pero sin limitarnos por esto o dejarnos ganas por la vergüenza), mejoramos el idioma, lo que hace que al mejorar el idioma más nos integramos socialmente y se vuelve un ciclo cerrado positivo en el que el efecto refuerza la causa.

Luego de un tiempo no solo nuestro francés se ve mejorado sino que nuestros grupos de amigos se vuelven fuertemente locales, lo que impulsa la inmersión, el crecimiento personal, la adaptación y el disfrute de todo lo lindo que la nueva cultura tiene para ofrecernos.

4.2 El impacto en la vida académica

El entorno académico presenta desafíos específicos:

- Clases dictadas a velocidad natural, muchas veces con acentos muy marcados como mi caso en Marsella al sur de Francia donde la tonada lejos está de ser la neutra.
- Uso de vocabulario técnico.
- Referencias implícitas no explicadas.
- Muchísimos acrónimos y siglas que solo se aprenden de la experiencia.
- Expectativa de comprensión autónoma.

Incluso estudiantes con buen nivel previo pueden experimentar dificultades iniciales. Al inicio se duplica el trabajo que tu cerebro debe realizar, porque no solo debe comprender el contenido técnico y teórico de lo que escucha sino que además debe traducir hasta que el nuevo idioma se vuelva más fluido y natural. Los primeros meses se experimenta al final del día un cansancio y fatiga mental bastante grande, pero se debe a que tu cerebro incluso pidiendo una baguette no está en reposo o modo automático, sino que hace un esfuerzo continuo.

Esto no es un indicador de falta de capacidad, sino una consecuencia natural de la adaptación lingüística a un contexto académico nuevo.

4.3 El idioma como puerta de entrada a la integración social

Las interacciones sociales informales son donde el idioma adquiere mayor relevancia.

Comprender bromas, participar en conversaciones grupales, interpretar matices emocionales y responder con naturalidad requiere un nivel de fluidez que solo se desarrolla con el tiempo y la exposición constante. La mejora del idioma no depende exclusivamente del estudio formal, sino de la práctica cotidiana. La exposición constante es el factor más determinante en el progreso.

Mi mayor consejo es exponerse lo más posible, leer libros, ver películas, escuchar podcast, la radio, etc. Aquí lo importante es no frustrarse. Es normal si al inicio solo entiendes el 30% de lo que escuchas o lees. De a poco será el 40, 50 y así sucesivamente. Sin darte cuenta el progreso será enorme.

Algo a mencionar es que lamentablemente la curva de aprendizaje del francés es lenta, al menos comparada con la del inglés. En francés las reglas no son simples, las excepciones abundan (la regla se convierte a veces en la excepción) y los sonidos son complejos. Muchos de los sonidos nosotros no sabemos hacerlos y tampoco reconocemos la diferencia, el español tiene menos sonidos que el francés. Aprender a pronunciarlos y distinguirlos toma bastante tiempo, es por esto que deben practicar y siempre pedir que les corrijan porque no es para nada intuitivo para los hispanohablantes.

5. El sistema universitario francés: una lógica diferente

El sistema de formación en ingeniería en Francia posee características específicas que lo distinguen de otros sistemas educativos.

Las escuelas de ingeniería, particularmente las Grandes Écoles como École Nationale Supérieure d'Arts et Métiers, tienen una fuerte orientación hacia la formación de ingenieros capaces de integrarse directamente al entorno industrial. Es por esto que hay una fuerte formación práctica, mucho laboratorio, muchos trabajos prácticos aplicados a casos de estudio y menor contenido teórico que en el caso de Argentina. Esto se refleja en la estructura académica, el tipo de evaluaciones y el nivel de exigencia.

En Francia las clases están divididas en:

- **Clases Magistrales:** van a ser las menos frecuentes, sobre todo al inicio del semestre. En ellas se dicta el contenido teórico de la materia. Mi gran consejo es verlas con anticipación para poder entender mejor la clase.
- **Trabajos Dirigidos:** gran cantidad de clases de este tipo. Aquí se resuelven guías prácticas con la guía y compañía de los profesores.
- **Trabajos Prácticos:** son tan importantes como los parciales. Aquí en autonomía se desarrollan trabajos prácticos y deben resolverse casos de estudio los cuales llevan nota que luego se ponderan junto con los parciales. Algo importante a aclarar es que es enorme la cantidad de trabajos a realizar, hay que organizarse bien y elegir buenos grupos de trabajo porque esto va a determinar el éxito o fallo en la materia. Además es importante saber que muchas veces estos trabajos son muy frustrantes porque son casos de estudio bastante complejos, que no se asemejan a los trabajos dirigidos y que tampoco fueron fuertemente explicados en teoría. Por este motivo puede darse que pasen horas intentando entender cómo debe resolverse pero que no le encuentren la manera y realmente es muy frustrante porque no depende de nuestra disciplina y voluntad, sino que es más bien una educación al fallo. Sin embargo, hay dos ventajas: la primera es que los profesores si evalúan el esfuerzo y los intentos y no se basan únicamente en el resultado por lo que si suelen aprobarse; la segunda es que es una muy buena preparación al mundo profesional ya que en el futuro si se te presenta un problema que nunca antes habías visto o que no sabes cómo resolver, sabes que tenes herramientas para pedir ayuda o buscar alternativas. El objetivo no es únicamente transmitir conocimientos teóricos, sino formar profesionales capaces de resolver problemas reales.

Acompañado a esto hay exámenes parciales, los cuales deben ser aprobados con 10/20 al igual que los trabajos prácticos. Las materias se aprueban con promedio ponderado entre parciales y trabajos prácticos de 10/20. En caso de no llegar, hay un recuperatorio integrador y en caso de desaprobalo también, debe recurrarse. Es decir, que si uno aprueba las materias el sistema permite todo el verano libre para vacaciones ya que no hay exámenes finales y todas son “promocionables” con el equivalente Argentino de una nota de 5, pero en caso de no pasarla se debe recurrar lo cual implica mayor pérdida de tiempo.

Uno de los cambios más significativos es el nivel de autonomía esperado. En las écoles no hay clases de consulta, es decir que el estudiante es responsable de:

- Comprender el contenido.
- Organizar su tiempo.
- Buscar información adicional cuando sea necesario.
- Prepararse de forma independiente.

El sistema asume que el estudiante es un actor activo en su propia formación. Los profesores cumplen un rol de guía, pero no necesariamente de acompañamiento constante. Se espera que el estudiante formule preguntas específicas y demuestre iniciativa.

Otra diferencia muy importante es que el último semestre es de pasantías obligatorias de alrededor de 4 meses. Esto es muy importante ya que permite la inserción laboral antes de obtener el diploma, aumentando así nuestra experiencia y facilitando la búsqueda una vez egresados.

Una enorme ventaja de algunas universidades en Francia es que permiten realizar el último año en alternancia. Este es un sistema en donde se quitan ciertas horas de cursado y se realizan en empresa, tiene duración de un año a diferencia de las pasantías y se enmarca en un contrato de profesionalización, es decir que se tienen los mismos derechos y obligaciones que un empleado diplomado y no como un pasante. Esto tiene la ventaja que las horas que se cursan en la universidad son pagas y que en el currículum ya cuenta como un año de experiencia o trabajo y no como una pasantía.

6. La vida académica cotidiana

En el sistema francés la carga horaria es mayor. El cursado es todos los días de 8:00hs a 17:30hs. La mayoría de las actividades se realizan en la misma universidad y es menor la carga de estudio en casa.

Las universidades cuentan con comedores estudiantiles estatales, donde el almuerzo cuesta alrededor de 1 euro y se tiene derecho a dos platos (con ensalada y postre). La comida es de calidad, las opciones son variadas y bien equilibradas nutricionalmente.

Además las universidades cuentan con residencias estudiantiles cercanas y salas de estudio o trabajo en caso de ser necesario.



El trabajo en grupo es una parte fundamental de la formación. Permite desarrollar competencias técnicas y sociales. También constituye una oportunidad importante de integración social.

Además en las escuelas de ingenieros en Francia hay fraternidades u organizaciones estudiantiles con muchas tradiciones y una fuerte integración para los nuevos. Estas fraternidades suelen estar formadas por familias (grupos de estudiantes de distintas generaciones, en cada nueva camada los estudiantes nuevos se unen a una familia con diplomados de muchas generaciones). Cada estudiante tiene un rol y una jerarquía dentro de la organización y se realizan múltiples eventos durante la semana. Si se realizó la integración (para los extranjeros va a depender de cuán estricto sea el jefe de la fraternidad del año correspondiente), una vez que uno se recibe sigue perteneciendo de por vida a la misma, lo que implica una enorme red de contactos.

7. La vida cotidiana fuera de la universidad

En un lugar pequeño como el que viví yo, Aix-en-Provence, al sur de Francia la vida durante semana es muy agitada. Es muy normal ir a bares y salir al centro durante la semana, dado que el fin de semana los estudiantes suelen volverse a las casas de sus familias. Al inicio es extraño ver el centro lleno de gente en bares un miércoles y vacío un fin de semana, pero se vuelve una linda cultura el hacer algo post-cursado. Los horarios suelen ser mucho más temprano, se cena alrededor de las 20:00hs y nunca se vuelve luego de las 2:00 am entre semana.



Los fines de semana en pueblos como el mío muy rodeado de naturaleza, lo normal es hacer algún trekking, ir a la playa o visitar algún pueblito costero. El deporte y el contacto con la naturaleza son punto de unión y desconexión real.



8. Viajar como parte de la experiencia formativa

Uno de los privilegios más grandes de vivir en Europa es que viajar deja de ser un evento excepcional y se convierte en parte de la vida cotidiana. La proximidad entre países, la infraestructura de transporte y la accesibilidad permiten que, con una buena organización, sea posible conocer lugares que antes parecían lejanos o inaccesibles.

El calendario académico francés también favorece esto. Generalmente, cada semestre incluye una semana de vacaciones, a lo que se suma una gran cantidad de feriados distribuidos a lo largo del año. El mes de mayo, en particular, concentra varios feriados nacionales, lo que genera múltiples fines de semana largos ideales para viajar. Estos períodos representan una oportunidad única no solo para conocer nuevos destinos, sino también para desconectarse del ritmo académico y recargar energía.

Viajar desde Europa requiere organización, pero existen herramientas que facilitan enormemente el proceso. Aplicaciones como Omio permiten comparar y comprar pasajes de tren, bus y avión en un solo lugar, facilitando la planificación del transporte. Skyscanner es especialmente útil para encontrar vuelos económicos, sobre todo si se tiene flexibilidad en las fechas. BlaBlaCar, una aplicación muy utilizada en Francia, permite compartir viajes en auto con otras personas, lo que no solo reduce costos, sino que también ofrece una experiencia más social y humana del viaje.

Para el alojamiento, plataformas como Hostelworld permiten acceder a hostels accesibles y conocer otros viajeros, mientras que otras aplicaciones como Booking o Airbnb ofrecen opciones más variadas según el presupuesto y el estilo de viaje.

Con el tiempo, viajar deja de ser únicamente un medio para conocer lugares turísticos y se convierte en una herramienta de aprendizaje. Permite desarrollar autonomía, aprender a organizarse, adaptarse a nuevos entornos y ganar confianza en la propia capacidad de desenvolverse en el mundo. También permite comprender que las fronteras son más permeables de lo que parecen, y que el mundo es mucho más accesible de lo que uno imaginaba antes de vivir esta experiencia.

9. La construcción de una red social

La construcción de una red social es uno de los pilares más importantes de la experiencia en el extranjero. No solo influye en el bienestar emocional, sino que también facilita la integración cultural y hace que el nuevo entorno deje de sentirse ajeno.

Una de las formas más efectivas de conocer personas es a través de actividades compartidas. Los deportes, en particular, cumplen un rol fundamental. Participar en grupos de running, volleyball, football u otras actividades deportivas permite generar vínculos de forma natural, sin la presión de tener que sostener conversaciones constantes, algo que al principio puede resultar desafiante debido a la barrera lingüística. Estos espacios generan una sensación de pertenencia progresiva, basada en la repetición, el encuentro y la experiencia compartida.

La universidad también es un espacio central de socialización. Los trabajos grupales, las clases y la vida cotidiana en l'école crean oportunidades constantes de interacción. Asimismo, actividades al aire libre, especialmente en entornos naturales como la montaña, muy presente en el sur de Francia, ofrecen experiencias compartidas que fortalecen los vínculos de forma genuina.

Durante los primeros meses, es natural sentirse más cercano a otros estudiantes internacionales, especialmente aquellos que comparten un idioma o una sensibilidad cultural similar. En mi caso, la barrera lingüística inicial hizo que mis primeros vínculos fuertes fueran con estudiantes colombianos

y venezolanos. Ese grupo, que surgió de forma espontánea, se convirtió en una fuente de apoyo fundamental durante el proceso de adaptación y, con el tiempo, en amistades que se mantienen hasta el día de hoy.

La comunidad latina, en particular, tiene una fuerza difícil de explicar desde afuera. Incluso siendo yo la única argentina, y existiendo diferencias culturales y enormes distancias entre nuestros países, el entendimiento fue inmediato. Compartir una lengua, una forma de expresarse y una sensibilidad común generó una cercanía que trascendió el contexto académico. Con el tiempo, esas amistades dejaron de ser simplemente compañeros de experiencia y se convirtieron en familia.

Esta red social no solo facilita la adaptación, sino que transforma profundamente la experiencia, dándole un sentido de pertenencia que hace que el extranjero deje de sentirse completamente extraño.

10. La dimensión administrativa de la migración

Más allá de la dimensión emocional, cultural y académica, migrar implica también enfrentarse a un sistema administrativo nuevo. Este proceso puede parecer complejo al principio, pero luego se automatiza, aunque nunca deja de agobiar y agotar.

Uno de los primeros pasos es la validación del titre de séjour (permiso de residencia). Este trámite es obligatorio para poder permanecer legalmente en Francia por un período prolongado. Debe realizarse dentro de los primeros meses de llegada y es lo que formaliza la condición de estudiante residente.

Otro trámite importante es el pago de la CVEC (Contribution de Vie Étudiante et de Campus), una contribución obligatoria para todos los estudiantes en Francia. Este pago permite acceder a servicios estudiantiles como actividades deportivas, culturales y de salud.

También es fundamental registrarse en el sistema de salud francés a través de Ameli, que es la plataforma oficial de la seguridad social. Una vez completado este proceso, se obtiene la Carte Vitale, que permite acceder al sistema de salud y recibir reembolsos por gastos médicos. Este sistema es uno de los pilares del bienestar estudiantil en Francia y garantiza el acceso a la atención médica.

Otro aspecto importante es la apertura de una cuenta bancaria francesa. Tener una cuenta local facilita el pago del alquiler, la recepción de ayudas estatales y la gestión de los gastos cotidianos. Asimismo, es necesario contratar un plan de telefonía móvil francés, que permite tener acceso a internet y facilita la comunicación diaria, así como la realización de trámites que requieren un número local.

Uno de los apoyos más importantes para los estudiantes es la CAF (Caisse d'Allocations Familiales), una ayuda económica proporcionada por el Estado francés que subsidia parte del alquiler. Este beneficio reduce significativamente el costo de vida y es accesible para estudiantes internacionales que cumplen con los requisitos.

Aunque estos trámites pueden parecer numerosos, forman parte del proceso de instalación y contribuyen a construir una vida estable en el país. Aprender a gestionarlos no solo permite acceder a derechos y beneficios, sino que también fortalece la autonomía personal y la capacidad de

desenvolverse en un entorno nuevo. En caso de necesitar ayuda pueden contactar a servicios sociales a través de la página [messervicesétudiant](#), donde serán guiados y acompañados.

Con el tiempo, lo que inicialmente parecía complejo se convierte en parte natural de la vida cotidiana, y completar estos procesos genera una sensación de independencia y confianza que forma parte esencial de la experiencia de vivir en el extranjero.

11. Lo que me hubiese gustado saber antes de irme

Antes de viajar, es común enfocarse en los aspectos más visibles de la experiencia: la oportunidad académica, el prestigio del doble diploma, la posibilidad de vivir en otro país y conocer nuevas culturas. Todo esto es real y forma parte del valor de la experiencia. Sin embargo, hay aspectos más profundos que solo se comprenden una vez que la experiencia comienza.

Nadie te dice que el primer mes puede ser más solitario de lo que imaginabas.

Nadie te dice que entender el idioma no es lo mismo que sentirte parte.

Nadie te dice que vas a extrañar cosas que hoy considerarás insignificantes.

Antes de irte, la experiencia se imagina como una línea ascendente: desafío, adaptación, éxito. En la práctica, el proceso es más irregular. Conocerlos de antemano no cambia la naturaleza del proceso, pero permite atravesarlo con mayor conciencia, menos frustración y mejores herramientas.

11.1 Adaptarse no es inmediato, pero es inevitable

Al llegar, incluso las tareas más simples requieren energía. Actividades que en el país de origen son automáticas, como hacer una compra, tomar transporte público o realizar un trámite, requieren atención consciente.

Esto ocurre porque el entorno es nuevo y todavía no se han internalizado sus códigos.

Sin embargo, el cerebro aprende rápidamente. A través de la repetición, lo que inicialmente requiere esfuerzo se vuelve progresivamente natural. La adaptación no ocurre de un día para el otro, pero ocurre de forma constante.

Es importante entender que la incomodidad inicial no es un indicador de incapacidad, sino una etapa normal del proceso de adaptación.

Con el tiempo, el entorno deja de sentirse completamente ajeno.

11.2 El idioma no es una barrera permanente, pero tampoco se resuelve solo

Uno de los mayores desafíos es el idioma. Incluso teniendo una base previa, el uso cotidiano en un contexto académico y social exige un nivel de precisión, velocidad y comprensión superior.

Es importante ser consciente de que el progreso en el idioma requiere un esfuerzo activo. No alcanza con asistir a clases. Es necesario involucrarse deliberadamente en el proceso:

- Escuchar activamente.

- Participar en conversaciones.
- Leer en el idioma local.
- Exponerse constantemente, incluso cuando resulta incómodo.

Habrán momentos de frustración. Momentos en los que las palabras no salen con la claridad deseada o en los que comprender requiere mayor concentración. Pero con el tiempo y la práctica, la mejora es evidente.

El idioma no mejora por arte de magia. Mejora porque el estudiante se compromete con el proceso. Y ese esfuerzo tiene un impacto directo en la calidad de la experiencia, tanto académica como social.

11.3 La integración social requiere iniciativa

En un entorno nuevo, las relaciones no se construyen automáticamente. Es necesario tomar la iniciativa, exponerse y participar.

Esto puede implicar salir de la zona de confort:

- Iniciar conversaciones.
- Participar en actividades grupales.
- Aceptar invitaciones.
- Proponer encuentros.

Al principio, esto puede requerir un esfuerzo consciente. Pero con el tiempo, las interacciones se vuelven más naturales.

Es importante entender que la integración es un proceso gradual. No ocurre en un solo momento, sino a través de múltiples interacciones pequeñas que, con el tiempo, construyen familiaridad y confianza.

11.4 La experiencia no es lineal

Habrán días en los que todo parece funcionar y días en los que todo parece más difícil.

Esto no significa que la experiencia esté retrocediendo. La adaptación no es una línea recta, sino un proceso con fluctuaciones. Con el tiempo, los momentos de dificultad pierden intensidad y frecuencia. Lo importante es mantener la perspectiva a largo plazo.

11.5 El crecimiento ocurre en paralelo a la incomodidad

Muchas de las capacidades que se desarrollan durante esta experiencia surgen precisamente de enfrentar situaciones nuevas. Aprender a resolver problemas en un entorno desconocido fortalece la confianza personal. Aprender a comunicarse en otro idioma fortalece la capacidad de adaptación. Aprender a vivir de forma autónoma fortalece la independencia. Este crecimiento no siempre es visible en el momento, pero se vuelve evidente con el tiempo.

11.6 La experiencia vale la pena, pero depende del compromiso personal

El doble diploma ofrece una oportunidad extraordinaria. Pero la calidad de la experiencia no depende únicamente del programa o de la universidad, sino también de la actitud del estudiante.

Cuanto mayor es la apertura, la curiosidad y el compromiso, mayor es el beneficio que se obtiene.

La experiencia no transforma automáticamente. La transformación ocurre a través de la participación activa en el proceso. Y es precisamente esa participación la que convierte esta etapa en una de las más significativas de la formación personal y profesional.

Carta al futuro estudiante

Si estás leyendo esto, probablemente estés a punto de vivir una de las experiencias más importantes de tu vida.

Tal vez estés entusiasmado. Tal vez tengas miedo. Tal vez sientas ambas cosas al mismo tiempo.

Es normal.

Irte a vivir a otro país durante dos años no es una decisión menor. Implica dejar atrás todo lo que conoces: tu familia, tus amigos, tu universidad, tu idioma, tu rutina, tu lugar en el mundo. Incluso cuando es una decisión voluntaria y deseada, no deja de ser una ruptura con lo conocido.

Al principio, todo va a ser nuevo. Las calles, la universidad, las personas, el idioma. Esa novedad es estimulante, pero también puede ser abrumadora. Va a haber momentos en los que te sientas completamente fuera de lugar. Momentos en los que te preguntes si perteneces ahí.

Quiero que sepas que eso es parte del proceso.

No significa que tomaste una mala decisión.

No significa que no estés preparado.

Significa que estás creciendo.

Va a haber días en los que todo funcione. En los que entiendas una clase difícil. En los que tengas una buena conversación en otro idioma. En los que te des cuenta de que puedes desenvolverte solo en un entorno que antes era completamente ajeno.

Y también va a haber días más difíciles. Días en los que extrañes. Días en los que te sientas cansado de adaptarte. Días en los que todo requiera más esfuerzo del que esperabas.

Ambas cosas forman parte de la misma experiencia.

Es importante que no te exijas sentirte bien todo el tiempo. Adaptarse a una nueva cultura lleva tiempo. No es un proceso instantáneo. No es lineal. No es perfecto.

Pero, casi sin darte cuenta, algo va a cambiar.

Vas a empezar a entender el idioma sin esfuerzo consciente.
Vas a aprender cómo funcionan las cosas.
Vas a dejar de sentirte un visitante y vas a empezar a sentirte parte.

Y un día, en medio de una situación cotidiana, te vas a dar cuenta de que estás viviendo una vida que antes te parecía lejana o incluso imposible.

Ese es el momento en el que entendés que todo el esfuerzo valió la pena.

Esta experiencia no solo te va a formar como ingeniero. Te va a formar como persona.

Vas a desarrollar una autonomía que no sabías que tenías. Vas a aprender a confiar en vos mismo en contextos inciertos. Vas a descubrir que sos capaz de adaptarte a situaciones que antes te parecían inalcanzables.

También vas a aprender algo más profundo: que el mundo es más grande de lo que parecía, y que tu lugar en él no está limitado por el lugar donde naciste.

Cuando vuelvas, muchas cosas van a ser iguales. Pero vos no.

Vas a tener otra perspectiva. Otra confianza. Otra forma de ver el mundo y de verte a vos mismo.

Y aunque durante el proceso haya momentos difíciles, esta experiencia se va a convertir en una de las más valiosas de tu vida.

No porque haya sido fácil, sino porque te transformó.

Si pudiera darte un solo consejo, sería este:

Tené paciencia con vos mismo.

La adaptación lleva tiempo. El crecimiento también.

Pero todo lo que estás construyendo (incluso en los momentos en los que no lo ves) va a acompañarte durante el resto de tu vida.

Y un día, sin darte cuenta, vas a mirar hacia atrás y vas a entender que esta decisión cambió tu historia.

Realizar un doble diploma en el extranjero es una experiencia compleja que implica desafíos y transformaciones.

No es únicamente una etapa académica, sino una experiencia de crecimiento personal profundo.

La adaptación requiere tiempo, esfuerzo y paciencia, pero sus beneficios perduran en el tiempo.