







# Guía para comenzar la planificación de estudios en el extranjero

*Diseñada para estudiantes considerando la experiencia*

Aquí encontrarás:

-  Criterios para identificar el programa que te acerca a tus metas
-  Tres pasos para presupuestar tu experiencia
-  Becas diseñadas para apoyar tu experiencia
-  Consejos para adaptarte a una cultura nueva



**IDEAS**  
INCREASE & DIVERSIFY  
EDUCATION ABROAD  
FOR U.S. STUDENTS

**SAGRADO**  
Universidad del Sagrado Corazón

# Criterios para identificar el programa que te acerca a tus metas

El primer paso para realizar estudios en el extranjero es descubrir el programa y país en el que deseas tener tu experiencia. Comienza por hacerte las siguientes preguntas, que te ayudarán a definir tus metas y a identificar el programa y el destino que más te acerquen a ellas. También, consulta las preguntas con un asesor de estudios en el extranjero en tu institución.



## Consideraciones personales:

- ¿Qué quiero lograr con mi experiencia de estudios en el extranjero?
- ¿Qué quiero aportar a mi país? ¿Qué quiero aportar a mi cultura anfitriona? ¿Cuáles son mis metas académicas, profesionales o personales luego de estudiar en el extranjero?
- ¿Qué factores son importantes al momento de tomar mi decisión? (Ej. idioma del país, duración del programa, etc.)
- ¿Quiénes me ayudarán a tomar la decisión? (Ej: mis padres, algún profesor, etc.)
- ¿Prefiero tomar clases mayormente con:
  - otros estudiantes de mi institución,
  - otros estudiantes de EE. UU.,
  - estudiantes internacionales de muchos países o
  - estudiantes locales del país destino?



## Consideraciones académicas:

- ¿Cumplo con los requisitos académicos para estudiar en el extranjero?
- ¿Qué cursos me faltan por tomar de mi plan de estudios?
- ¿Qué clases puedo tomar en el extranjero?

# Criterios para identificar el programa que te acerca a tus metas



## Consideraciones financieras:

- ¿Qué debo tener en cuenta sobre el costo de vida en el extranjero?
- ¿Qué becas puedo solicitar? ¿Cuándo debo solicitarlas?
- ¿Qué métodos de recaudación de fondos funcionan para mí?



## Consideraciones de tiempo:

- ¿Por cuánto tiempo estoy dispuesto(a) a estudiar en el extranjero?
- ¿Cuál es el mejor momento para mí para estudiar en el extranjero?
- ¿Qué condiciones pueden impactar mi estancia en el extranjero en ese tiempo? (Ej. clima, temporada baja/alta, cambios políticos, etc.)



## Consideraciones de destino:

Cada institución cuenta con una lista de programas aprobados para estudios en el extranjero.

- ¿Qué opciones de programa y destino se ajustan a mis metas?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de cada uno?
- ¿Ofrecen los cursos que me hacen falta por tomar según mi plan de estudios?

La planificación de una experiencia académica internacional debe ser cuidadosa y bien pensada. Repasa tus respuestas con tu familia, tus amistades y mentores, y visita la oficina que gestiona estudios en el extranjero en tu institución para aclarar todas tus dudas. Ellos serán los encargados de respaldarte y acompañarte en tu experiencia desde que te vas hasta que regresas.

**¡Explora, aprende, crece... estudiando en el extranjero!**



**IDEAS**  
INCREASE & DIVERSIFY  
EDUCATION ABOARD  
FOR U.S. STUDENTS

**SAGRADO**  
Universidad del Sagrado Corazón

# Tres pasos para presupuestar tu experiencia

No hay por qué temerle al costo de tus posibles estudios en el extranjero. Hay programas que pueden costar lo mismo o ser más económicos que un semestre o año académico en tu universidad. Además, existe una variedad amplia de recursos que convierten esta gran oportunidad en una económicamente accesible.

Sigue los tres pasos en esta guía sencilla para preparar un presupuesto durante el tiempo que toma planificar la experiencia.

## 1

Define los gastos que debes anticipar para estudiar en el extranjero. La oficina que gestiona estudios en el extranjero en tu institución puede ayudarte a identificar los gastos relacionados con los asuntos en la siguiente tabla. Conocer cuánto dinero necesitarás para costear tu estancia en el extranjero te permitirá organizar tus finanzas, solicitar becas y establecer un plan de recaudación de fondos.

Gastos anticipados:	Presupuesto necesario:
Costos académicos* (admisión, matrícula, libros y materiales educativos) *Es posible que tus gastos académicos se cubran con las ayudas económicas que recibes en tu institución. Oriéntate.	\$__ por solicitud de admisión \$__ matrícula de créditos y cuotas relacionadas \$__ materiales educativos
Costos de vida diaria (alimentación, entretenimiento, transporte local)	\$__ diario para la alimentación = \$__ en total por la duración del programa \$__ semanal para actividades de entretenimiento = \$__ en total por la duración del programa \$__ diario para transporte local = \$__ en total por la duración del programa
Hospedaje/Vivienda	\$__ diario, semanal o mensual de alquiler = \$__ en total por la duración del programa
Costo del viaje internacional	\$__ pasaje de ida y vuelta
Costo de pasaporte y visa, según apliquen	\$__ por el pasaporte \$__ por la visa
Seguro médico internacional	\$__ semanal o mensual = \$__ en total por la duración del programa
Telefonía celular (plan de datos internacional)	\$__ semanal o mensual = \$__ en total por la duración del programa
Fondo de emergencias	\$__ conserva esta parte de tu presupuesto para manejar cualquier emergencia

Si tu país destino utiliza una moneda distinta al dólar, es recomendable que te orientes sobre las tasas de cambio de moneda. Para conocer y comparar el costo de vida de ese país con el de tu ciudad actual, puedes acceder a plataformas digitales como Numbeo.

# Tres pasos para presupuestar tu experiencia

## 2

Identifica las herramientas que usarás para organizar tu presupuesto. Puedes utilizar una hoja de cálculo sencilla, pero también existen aplicaciones y herramientas digitales, como Money Lover e Intuit Mint, que te permiten rastrear tus ahorros, ingresos y gastos para determinar tu preparación económica de cara a tus estudios en el extranjero.

## 3

Establece tu plan de recaudación del dinero necesario para complementar tus ahorros y ayudas económicas.

**Ahorra:** Crea tu base económica con los ahorros que puedas tener de algún empleo o de regalos monetarios de cumpleaños, entre otros.

**Oriéntate:** La oficina de Asistencia Económica en tu institución puede asesorarte sobre la política para utilizar las ayudas económicas que ya recibes durante tu experiencia en el extranjero. Además, puedes explorar la opción de solicitar un préstamo estudiantil.

**Solicita una o varias becas:** Existen numerosas becas para estudios en el extranjero a las que puedes ser elegible. Infórmate en la oficina que gestiona estudios en el extranjero en tu institución y obtén respaldo en el proceso de solicitud.

**Crea una campaña de recaudación de fondos:** Explora la variedad de plataformas digitales de recaudación de fondos, fija una meta y comparte tu campaña con amigos, familiares y posibles patrocinadores. Algunas son: FundMyTravel, GoFundMe, Facebook Fundraiser y Plumfund.

**Considera distintas opciones:** Piensa en estrategias de recaudación de fondos. Por ejemplo: sorteos, ventas de artículos (postres, panes, etc.) o lavados de autos. De seguro, alguna de estas opciones puede funcionar para ti.

Para conocer más sobre estas y otras formas de presupuestar tu experiencia académica internacional, visita la oficina que gestiona los programas de estudios en el extranjero en tu institución.

**¡Explora, aprende, crece... estudiando en el extranjero!**



# Becas diseñadas para apoyar tu experiencia

Las limitaciones económicas no deben ser un obstáculo para considerar estudios en el extranjero. Tú puedes solicitar becas creadas específicamente para esta experiencia, muchas de las que fomentan que más estudiantes latinos participen.

Consulta con un asesor de estudios en el extranjero acerca de tu elegibilidad para estas y otras becas y de cómo aumentar tus posibilidades de ganarlas:

Benjamin A Gilman

Son elegibles los receptores de la beca Pell.  
Programa de un semestre: solicita hasta \$5,000  
Programa de un verano: solicita hasta \$3,000

Fund For Education Abroad

Programa de un año académico: solicita hasta \$10,000  
Programa de un semestre: solicita hasta \$5,000  
Programa de un verano: solicita hasta \$1,250

Diversity Abroad

\$500 por ser un vlogger

Tortuga Study Abroad Scholarship

\$1,000 y una mochila de viaje



# Becas diseñadas para apoyar tu experiencia

Si te interesa estudiar idiomas considerados críticos\*, como árabe, coreano, japonés, mandarín, ruso, entre otros, también hay becas específicas para ello:

Critical Language Scholarship

Programa de verano con beca completa para estudios de idiomas en Brasil, Asia o África

Benjamin A. Gilman Critical Need Language Award

Beca adicional a la beca Gilman tradicional, de hasta \$3,000 para estudios de idiomas en Brasil, Asia o África

Boren Awards

Beca de hasta \$10,000 por semestre o \$20,000 por año académico para programas fuera del oeste de Europa para estudiar idiomas  
Beca de verano para estudiantes de ciencias, tecnología, ingeniería o matemáticas para estudiar idiomas en Brasil, Asia o África

\*El gobierno de los EE. UU. ha denominado más de 15 lenguajes como “idiomas críticos” debido a la importancia de las poblaciones que utilizan estos idiomas a nivel global y a la falta de estudiantes estadounidenses que están aprendiéndolos.

Estas son algunas de las becas que pueden ayudarte a complementar tus ahorros y recaudación de fondos. Recuerda:

- Puedes solicitar más de una beca para la misma experiencia.
- Es posible que tu institución te permita aplicar las ayudas económicas que ya recibes al costo del programa, incluyendo la beca Pell y becas institucionales.

Consulta con la oficina en tu institución que gestiona los programas de estudios en el extranjero sobre los requisitos específicos que debes reunir para solicitar las becas que te interesan.

**¡Explora, aprende, crece... estudiando en el extranjero!**



# Consejos para adaptarte a una cultura nueva

Cuando te trasladas al extranjero por un tiempo, puedes experimentar lo que se conoce como choque cultural. Este es el proceso de cambio de una cultura familiar a una que es desconocida. Esto puede incluir el choque de enfrentarte a un ambiente diferente, a gente nueva, a una gastronomía distinta o a un idioma extranjero, así como la conmoción de estar separado(a) de tu familia, amistades y pares.

¡No estás solo(a)! El choque cultural es un proceso real y por el que todos pasan de una u otra manera. Los siguientes consejos pueden ayudarte a manejar los retos de adaptación a una nueva cultura.



## **Comunícate con tus seres queridos en casa.**

Mientras aboras el reto de conocer tu nuevo entorno, puedes encontrar alivio en conversar con tu familia y amistades. Esto también les permite a ellos insertarse en tu experiencia y calmar sus preocupaciones.



## **Mantente ocupado(a).**

Busca la manera de recrear tu rutina, o hacer una nueva, en el país anfitrión. Practica tus pasatiempos, involúcrate en actividades de voluntariado y visita lugares que te interesen y provoquen aprendizaje (museos, parques, bibliotecas, etc.).



## **Adéntrate en la cultura.**

Esfuézate por conocer a personas locales. Participa de excursiones, encuentra comida que te guste, escucha música local y aprende cosas nuevas que en tu país no conoces. Recuerda que decidiste estudiar en el extranjero para explorar y desarrollarte en un ambiente nuevo. ¡Disfrútalo!



## **Encuentra apoyo en otros que pasan por lo mismo que tú.**

Hay otros estudiantes internacionales que están aprendiendo igual que tú, en el mismo destino. Intégrate con ellos y conozcan juntos la nueva cultura.



## **Háblales a tus nuevos compañeros sobre tu país.**

Así como tú estás conociendo una cultura nueva, las personas locales con quienes interactúas están deseosas de conocer sobre tu cultura y tu país. Aprovecha las oportunidades para compartir e intercambiar vivencias y pensamientos.

Para superar el choque cultural, lo primordial es saber identificarlo. Has estado acostumbrado(a) a un estilo de vida y ahora tendrás otro nuevo. Date la oportunidad de vivir el cambio, conversar con otros estudiantes internacionales sobre cómo te sientes y disfrutar de la experiencia. Los coordinadores que gestionan tu programa de estudios en el extranjero, tanto en tu institución de origen como en el extranjero, también te respaldarán en este proceso.

**¡Explora, aprende, crece... estudiando en el extranjero!**



**IDEAS**  
INCREASE & DIVERSIFY  
EDUCATION ABROAD  
FOR U.S. STUDENTS

**SAGRADO**  
Universidad del Sagrado Corazón





## Guía para comenzar la planificación de estudios en el extranjero

*Diseñada para estudiantes considerando la experiencia*

Para planificar tu experiencia de estudios en el extranjero, visita la oficina que maneja los programas de estudios en el extranjero en tu institución.

Ahora que has leído la Guía para comenzar la planificación de estudios en el extranjero, el próximo paso está en tus manos. Visita...

Contáctanos:



**IDEAS**  
INCREASE & DIVERSIFY  
EDUCATION ABROAD  
FOR U.S. STUDENTS

**SAGRADO**  
Universidad del Sagrado Corazón